

# LES SECRETS *de la vitalité*

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales  
du Québec et Bibliothèque et Archives Canada**

Titre: Les secrets de la vitalité / Nicole Gratton

Nom: Gratton, Nicole, 1951- , auteure

Identifiants: Canadiana 20220007101 | ISBN 9782898042102

Vedettes-matière: RVM: Santé | RVM: Autothérapie | RVM: Vitalité

Classification: LCC RA776.G73 2022 | CDD 613–dc23

© 2022 Les éditions JCL

Photo de la couverture: Fizkes / Shutterstock; Freepik

Les éditions JCL bénéficient du soutien financier de la SODEC  
et du Programme de crédit d'impôt du gouvernement du Québec.

Financé par le gouvernement du Canada | 

*Édition*  
LES ÉDITIONS JCL  
editionsjcl.com

*Distribution au Canada et aux États-Unis*  
MESSAGERIES ADP  
messageries-adp.com

*Distribution en France et autres pays européens*  
DNM  
librairie du Québec  
librairie du Québec

*Distribution en Suisse*  
SERVIDIS  
servidis.ch

Imprimé au Canada

Dépôt légal: 2022  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
Bibliothèque et Archives Canada  
Bibliothèque nationale de France

NICOLE GRATTON

LES SECRETS  
*de la vitalité*

PLEIN D'ÉNERGIE!

Au travail ♦ À la maison ♦ En vacances

LES ÉDITIONS JCL 

## **De la même auteure aux Éditions JCL**

*Le pouvoir de vos rêves*, 2019.

*Mon journal de rêves*, 2020.

## **De la même auteure**

*Découvrez votre mission personnelle*, Un monde différent, 1999.

*La découverte par le rêve*, Un monde différent, 2000.

*Les rêves d'amour*, Un monde différent, 2000.

*Le sommeil idéal*, Un monde différent, 2000.

*Les secrets de la vitalité*, Flammarion Québec, 2003.

*Rêve et symboles : comprendre les images de la nuit*, Le Dauphin Blanc, 2003.

*Rêves et spiritualité*, Le Dauphin Blanc, 2004 (2<sup>e</sup> édition).

*Dormez-vous assez?*, Flammarion Québec, 2006.

*Les rêves chez l'adulte*, Éditions AdA, 2009.

*Les rêves chez l'adolescent*, Éditions AdA, 2009 (2<sup>e</sup> édition).

*Les rêves chez l'enfant*, Éditions AdA, 2009 (2<sup>e</sup> édition).

*Les rêves en fin de vie*, en collaboration avec M. Séguin, Flammarion Québec, 2009.

*Les rêves, messager de la nuit*, Éditions de l'Homme, 2010.

*L'art de rêver*, Le Dauphin Blanc, 2013 (4<sup>e</sup> édition).

*L'anti-dictionnaire des rêves*, Performance Édition, 2017.

Ce livre est l'aboutissement de recherches et d'expériences personnelles de l'auteure, et sert uniquement à guider notre réflexion sur les saines habitudes de vie à adopter pour une pleine vitalité. Toutefois, ces propos ne sauraient en aucun cas remplacer les conseils et l'avis d'un professionnel de la santé. Avant de nous lancer dans d'importants changements concernant notre santé physique ou mentale, il est fortement recommandé de rencontrer un médecin ou un spécialiste susceptible de nous soutenir dans nos démarches.



# TABLE DES MATIÈRES

<b>PRÉAMBULE .....</b>	<b>9</b>
<b>INTRODUCTION .....</b>	<b>13</b>
<b>PREMIÈRE PARTIE: De l'énergie pour le corps .....</b>	<b>17</b>
<b>1 ♦ L'environnement sain .....</b>	<b>19</b>
L'environnement externe .....	21
L'environnement interne .....	27
Solution: la simplicité .....	34
Stratégie holistique: l'harmonisation tellurique .....	42
<b>2 ♦ Les aliments énergisants .....</b>	<b>45</b>
Les rôles de l'alimentation .....	46
Les choix nutritionnels .....	51
Solution: le jeûne adapté .....	74
Stratégie holistique: l'alimentation intuitive .....	87
<b>3 ♦ L'air vitalisant .....</b>	<b>89</b>
Les rôles de la respiration .....	89
L'oxygénation .....	91
L'ionisation .....	97
Solution: la respiration consciente .....	100
Stratégie holistique: la respiration pranique .....	105
<b>4 ♦ Le sommeil régénérateur .....</b>	<b>109</b>
Les rôles du sommeil .....	109
Les types de dormeurs .....	115
Solution: la cure de sommeil .....	127
Stratégie holistique: le sommeil de reconnexion .....	133

<b>5 ♦ Le corps et ses merveilles .....</b>	135
Les organes au service du bien-être .....	135
L'esprit et ses richesses .....	145
Solution: l'entretien quotidien .....	153
Stratégie holistique: l'activation des centres d'énergie (chakras) .....	158
<b>DEUXIÈME PARTIE: De l'énergie pour l'esprit .....</b>	163
<b>6 ♦ Le pouvoir des émotions .....</b>	165
Le stress émotionnel .....	166
L'environnement psychique .....	169
Solution: la gestion des émotions .....	173
<b>7 ♦ Les plaisirs quotidiens .....</b>	177
Les petits bonheurs .....	177
Les grandes joies .....	180
Solution: les moments créatifs .....	182
<b>8 ♦ La mission stimulante .....</b>	193
L'égo et l'âme .....	194
Le sens de la vie .....	195
Solution: le plan d'action .....	197
<b>9 ♦ La méditation inspirante .....</b>	203
Les ingrédients de la méditation .....	205
Les bienfaits de la méditation .....	212
Les types de méditation .....	216
Solution: la retraite de silence .....	220
<b>CONCLUSION .....</b>	225
<b>BIBLIOGRAPHIE .....</b>	231

## PRÉAMBULE

Presque 20 ans que ce livre a été publié pour la première fois. Grâce aux avancées de la science, le sujet de la vitalité a encore toute son importance et il se devait d'être mis à jour.

Voici donc sa nouvelle version qui inclut de nombreuses données en matière de physiologie, d'énergie et de vibration. C'est grâce aux découvertes des neurosciences, de la physique quantique, de l'épigénétique et des expériences des chercheurs audacieux de notre temps que les nouvelles sciences nous ouvrent tout grand la porte des possibilités infinies. Les liens entre le physique et le psychique, entre la matière et la conscience sont maintenant démontrés grâce aux approches énergétiques qui soignent et guérissent.

Parmi ces chercheurs modernes qui ont réussi à relier la science et la conscience, il y a entre autres Bruce H. Lipton<sup>1</sup>, Joe Dispenza<sup>2</sup>, Gregg Braden<sup>3</sup>.

Le corps humain peut être comparé à un mécanisme plus ou moins performant. Pour améliorer ses capacités, il faut que ses composants soient eux-mêmes en bonne condition afin de travailler ensemble dans une sorte d'engrenage harmonieux et éviter des problèmes. Notre vitalité en dépend.

- 
1. Lipton, Bruce H. *Biologie des croyances*, Éditions Ariane, 2016.
  2. Dispenza, Joe. *Devenir super-conscient*, Éditions Ariane, 2018.
  3. Braden, Gregg. *La divine matrice*, Éditions J'ai lu, 2017.

Pour bien comprendre la nature multidimensionnelle de notre être, il faut prendre en considération à la fois le corps physique et ses corps subtils invisibles à l'œil nu: le corps émotionnel, le corps mental et le corps spirituel. Il existe une interrelation permanente entre ces dimensions visibles et invisibles, entre l'organisme physique, les émotions, le mental et la conscience.

La physique quantique est un ensemble de théories qui décrit le comportement des atomes et des particules subatomiques afin de comprendre certains phénomènes dont l'énergie vitale, les guérisons spontanées, la télépathie, les prémonitions, les expériences de mort imminente, les transes visionnaires et les miracles. Elle permet d'expliquer ce que la pensée analytique ne peut pas comprendre avec son approche matérialiste de la vie.

La science quantique nous démontre que l'observateur est le créateur de sa réalité. En d'autres mots, notre perception, qui est unique, crée ce que nous vivons à chaque instant. En effet, à cause de la fréquence vibratoire que nous émettons, nos croyances ont une force d'attraction et c'est ce qui attire nos expériences de vie.

Si nous créons notre réalité, nous pouvons commencer à *voir plus grand pour manifester plus grand*. Et pour *voir*, il faut d'abord *savoir*. Afin d'améliorer notre vitalité, il ne tient qu'à nous de nous informer et d'en apprendre toujours plus sur les conditions qui diminuent ou augmentent notre énergie.

Dans cette optique de voir plus grand, la physique moderne a démontré que nous baignons dans un espace rempli d'une énergie intelligente qui maintient la vie, d'un champ unifié qui relie tout. Les scientifiques le nomment «champ quantique» ou «champ informé». Pour simplifier la compréhension et l'usage de ces mots, je vais utiliser le terme «intelligence de la vie». J'utiliserai également ce terme pour décrire cet espace

## PRÉAMBULE

d'énergie informée dans lequel nous baignons constamment et qui contient toutes les informations dont nous avons besoin et toutes les possibilités auxquelles nous avons accès.

Dans cette nouvelle édition, j'ai inséré des informations qui, je le crois, ouvrent la conscience sur des éléments qui font partie intégrante de notre quotidien afin de faciliter la régénération de notre corps physique et spirituel. En plus des mises à jour du contenu général, j'ai ajouté, à la fin des chapitres, des stratégies holistiques pour atteindre un plus haut niveau de vitalité.



# INTRODUCTION

Le corps humain est une grande merveille! Il commence par un simple ovule fécondé par un spermatozoïde microscopique. Neuf mois plus tard, il devient un organisme complet, constitué de milliards de cellules spécialisées qui font bouger, respirer, digérer (corps), et le font penser, s'émouvoir et créer (esprit). L'intelligence de la vie a permis la manifestation d'une telle merveille.

Pourtant, il y a des moments où cette merveille se détraque. La fatigue normale qui s'effaçait après une bonne nuit de sommeil se transforme en fatigue chronique. Des petits malaises apparaissent ici et là. L'effort physique est plus pénible et l'activité mentale plus lente. Que s'est-il passé pour en arriver là?

La vie moderne, avec son lot de stress, semble nous laisser croire que le manque d'énergie est normal. Les cas d'épuisement, de *burnout* et de dépression ne cessent d'augmenter. Les délais avant de consulter un médecin deviennent de plus en plus longs et les urgences débordent. Que pouvons-nous faire?

Est-il possible de remédier à certaines conditions pour retrouver la vitalité d'antan? Quels sont les facteurs qui influencent le plus notre énergie physique et psychique? Comment reprendre notre pouvoir personnel afin de gérer adéquatement notre capital énergétique?

Les secrets de la vitalité sont des moyens simples d'avoir de l'énergie à petit prix. La nature nous procure tous les éléments essentiels à notre survie. Il ne nous reste plus qu'à vivre en harmonie avec les lois de l'hygiène naturelle pour jouir d'une vitalité physique, émotionnelle et spirituelle.

L'ignorance conduit à la dépendance alors que la connaissance mène à l'autonomie. C'est pourquoi nous avons la responsabilité de développer le potentiel de notre organisme pour mieux résister à tout ce qui peut attaquer son intégrité physique et psychique. En prenant conscience des causes qui fragilisent notre état, nous pouvons les éviter et favoriser les facteurs qui augmentent sa résistance. Des informations justes, du vécu et de la discipline suffisent pour amorcer une prise en charge de notre capital énergétique. Tel un compte en banque, l'ensemble de notre énergie dépendra de nos retraits et de nos dépôts. Des dépôts quotidiens, tant au niveau physique, émotionnel que spirituel, assureront des réserves d'énergie pour une vitalité croissante.

Pour bien gérer notre capital énergétique, nous possérons un collaborateur précieux : l'instinct. Il agit en tant que visionnaire, celui qui sait à court et à long terme ce qui est bon pour nous. De ce fait, pour augmenter notre énergie, il n'est pas nécessaire d'avoir des connaissances approfondies en nutrition ou en médecine, ou encore de suivre une diète rigoureuse, de faire des exercices exigeants ou de dépenser des sommes exorbitantes. Il n'est surtout pas nécessaire de renoncer aux petits plaisirs qui rendent la vie si excitante.

L'instinct en connexion avec l'intelligence de la vie est là depuis notre naissance. À l'âge adulte, il continue de nous éclairer sur les bons investissements énergétiques et nous prévient d'une arrivée prochaine d'emprunteurs d'énergie.

Notre banque énergétique subit parfois des assauts inattendus : blessures accidentelles, maladies infectieuses et

événements incontrôlables, générateurs de grand stress (deuil, divorce, perte d'emploi, etc.) Même si la panique intérieure tend à s'installer, il est bon de savoir que si les réserves d'énergie sont suffisantes, ces pertes soudaines n'affecteront pas de façon définitive notre capital santé. Cependant, si le compte énergétique est «dans le rouge», des dépôts plus importants seront exigés de toute urgence, afin de rétablir l'équilibre rompu.

La vie est un perpétuel mouvement qui génère des gains ou des pertes d'énergie. Les secrets de la vitalité se trouvent dans l'art de maintenir un compte énergétique en bonne santé financière: de voir à ce que les retraits ne soient pas supérieurs aux dépôts et d'oser des investissements qui rapportent à long terme.

Au fil des pages, des informations concernant la gestion de notre capital énergétique seront présentées: l'art de faire des dépôts quotidiens, de gérer des retraits inattendus et de prévoir des investissements à long terme.