

Joelle Maurel

Être en paix avec ses émotions

Il ne s'agit donc plus de nier ses émotions mais d'apprendre à les accepter, à écouter ce qu'elles nous enseignent et à lever les blocages énergétiques afin de retrouver notre élan vital et notre équilibre.

Joelle Maurel

Joëlle Maurel, Docteur en Sciences de l'éducation ; psychothérapeute formée aux approches psychanalytiques, à la psychogénéalogie, aux constellations familiales, aux techniques psychocorporelles, au massage, à la relaxation et au Reiki ; spécialiste des états modifiés de la conscience, du rêve éveillé et de l'analyse des rêves ; diplômée de l'Institut de Psychologie Transpersonnelle à Paris ; professeur de yoga diplômée de l'Ecole Internationale de Yoga Traditionnel (EIDYT), professeur de Qi Gong diplômée de l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong. Auteur de plusieurs livres de références et réalisatrice de vidéos de yoga, QI Gong et méditations guidées.

Etre en paix avec ses émotions

La vie qui nous fonde est une énergie primordiale qui anime tout notre être et nous donne la joie et la vitalité d'exister. Cependant, le simple fait d'exister et de se laisser toucher par le monde, s'accompagne d'expériences, de ressentis conduisant à des sentiments et des émotions qui s'inscrivent dans notre corps, notre mental et dans notre coeur de différentes façons. Les émotions que nous ressentons sont donc des mouvements naturels de la vie et font partie intégrante de notre existence qui est une succession de ressentis, de sentiments et d'émotions.

Les émotions de base qui viennent colorer notre existence sont :

- La peur qui surgit face à une situation perçue comme menaçante ; elle peut nous tétaniser et nous empêcher d'agir, mais elle nous permet aussi de nous écarter d'un danger ou d'y faire face,

- La tristesse, expression du chagrin et qui se manifeste par des larmes en nous permettant de faire le deuil de nos pertes affectives ou de digérer nos souffrances,
- La colère, énergie de défense ou d'attaque qui nous permet d'exprimer et de faire respecter nos besoins et qui s'exprime souvent lors d'une frustration dans nos besoins et dans nos désirs,
- L'amour qui permet le rapprochement entre les êtres et peut mener au partage et à l'intimité dans la liberté, le respect de soi et des autres mais qui devient souvent attachement exigeant et lieu de toutes nos projections,
- La joie qui est une énergie stimulant le plaisir fondamental d'exister et de vivre.

Ressentir une émotion est donc naturel et il est tout à fait normal d'avoir du chagrin face à une perte, de ressentir de la colère lorsque nos besoins ne sont pas
respectés, d'avoir peur face à un danger, de ressentir de l'amour pour les êtres qui nous entourent et de ressentir la joie d'être en vie.
Lorsque nous écoutons notre ressenti émotionnel et que nous laissons couler l'énergie qui s'exprime à travers nous, nous faisons l'expérience de la compassion vis-à-vis de nous-mêmes, des autres et du monde et découvrons, dans l'acceptation de ce qui est, la source de notre force de vie.
Malheureusement, cette expression naturelle des forces de vie qui circulent à travers nous lorsque nous sommes touchés par le monde et l'existence, est souvent bloquée, domestiquée par les conditionnements familiaux, sociaux, l'environnement, les apprentissages et toutes les croyances qui s'inscrivent profondément en nous-mêmes au cours de notre éducation. Les injonctions parentales ou de l'environnement verbales ou non verbales, telles que : « sois fort, ne pleure pas, cesse de crier, ne ressens rien, n'aie pas peur tu es grand ! Tu es moche quand tu te mets en colère, n'exprime pas tes sentiments trop joyeux car cela fait du bruit, etc… nous apprennent à réprimer nos émotions et à ne plus écouter notre ressenti.

Les émotions non exprimées provoquent un blocage énergétique dans le corps risquant d'avoir un impact important sur notre santé et pouvant engendrer des maladies psychosomatiques conduisant parfois à des maladies graves. Elles peuvent également exploser à force d'être contenues et s'exprimer de façon non contrôlée et excessive par des sentiments extrêmes comme la haine, la rage, la dépression, la panique, l'anxiété, l'agressivité, etc…

Le pouvoir de la raison sur l'émotionnel

La séparation entre le cerveau droit et le cerveau gauche, entre l'esprit et le coeur.
Entre raison et émotion il y a une dichotomie séparant la tête et le coeur et donnant, dans notre société moderne la priorité à ce que dit le mental sur ce qu'exprime l'âme à travers le ressenti corporel. L'idée que l'émotion doit se soumettre à la pensée rationnelle pour être maîtrisée, a conduit les êtres à nier leurs ressentis émotionnels, à entrer en lutte avec leurs émotions et à se couper d'une partie d'eux-mêmes en créant des blocages dans la circulation énergétique. Nous savons aujourd'hui, grâce à la psychologie moderne que lorsque nous réprimons une partie de nous-mêmes elle est reléguée dans l'inconscient ; or tout ce qui est refoulé revient et se manifeste sous une forme ou une autre, créant des symptômes physiques, psychiques ou des problèmes relationnels qui tentent d'exprimer les colères, les peurs, les désespoirs, l'amour et la joie ravalés.
C. G. Jung a essayé de nous faire comprendre dans toute son oeuvre ce qu'expriment aujourd'hui les scientifiques, c'est-à-dire l'importance d'une interaction entre raison et émotions permettant de se réunifier au niveau de l'être et de cheminer vers une harmonie intérieure.

Il ne s'agit donc plus de nier ses émotions mais d'apprendre à les accepter, à écouter ce qu'elles nous enseignent et à lever les blocages énergétiques afin de retrouver notre élan vital et notre équilibre.

Il s'agit de comprendre l'importance de l'interdépendance entre cerveau droit et cerveau gauche, entre raison et émotion pour retrouver l'harmonie entre la tête et le coeur et l'unité qui conduit à la paix intérieure.

L'approche psycho-spirituelle des émotions

L'approche psycho-spirituelle des émotions nous encourage à développer une écoute de nos ressentis et à comprendre ce que les exigences familiales et sociales, toutes les contraintes de l'environnement, toutes les pertes, nous ont obligés à refouler, conservant ainsi toute la charge émotionnelle bloquée à l'intérieur de nous-mêmes. Il s'agit de comprendre tous les conflits bloqués au plus profond de nous-mêmes, souvent réactualisés par des évènements quotidiens de notre vie, d'apprendre à les écouter, à les exprimer tout en restant dans la maîtrise de ce qui surgit au lieu d'être dans la réaction incontrôlée.

Il s'agit d'apprendre à reconnaître nos ressentis lorsqu'ils surviennent, d'accepter de ne plus nous couper de nos sentiments, même s'ils sont gênants, mais de les accueillir, les regarder, et de les accompagner comme une mère accompagne son enfant dans son chagrin en l'autorisant à l'exprimer.

Il s'agit de comprendre ce qui est survenu dans notre passé : les traumatismes, les interdits et les croyances qui se sont inscrits au plus profond de nous-mêmes et de nous en libérer. Il nous faut comprendre que la dépression que nous traversons est peut-être liée à une colère refoulée due à un non-respect de notre intimité ou de nos besoins lorsque nous étions enfants ; que notre agressivité masque sans doute un désir de tendresse et d'intimité qui s'est inscrit comme un interdit dans notre mémoire, etc… Il nous faut visiter le passé pour faire circuler la vie dans notre présent et transformer notre avenir.

Il s'agit également de comprendre et de regarder comment notre seule pensée et nos désirs, nos attachements, nos croyances engendrent des émotions négatives. Juste voir que parfois, je me mets en colère parce qu'une personne ne fait pas ce que je veux qu'elle fasse ou ne répond pas à mes désirs. Par exemple, je crois qu'il est important de fêter mon anniversaire et si mon partenaire ou mon enfant oublie de me faire un cadeau ce jour-là, alors je serai triste, puis j'exprimerai des reproches et de la colère envers des personnes que j'aime, je me sentirai déçu uniquement parce qu'ils n'ont pas comblé mon attente. Juste avoir l'honnêteté de voir que ma pensée, ma demande, mon attente ne sont pas juste et qu'elles créent de la souffrance ; pourrais-je voir que je n'ai pas besoin d'un cadeau d'anniversaire pour être heureux et en paix ? Pourrais-je accepter les choses telles qu'elles sont, les voir telles qu'elles sont ? Voir simplement la chance que j'ai de pouvoir exister, d'avoir un compagnon à mes côtés ainsi qu'un enfant ? Juste voir que le soleil brille et que la vie est là, vibrante, accueillante et belle pour moi.

Juste voir comment nous nous rendons malheureux nous-mêmes avec nos schémas de pensées, nos exigences, nos désirs, nos croyances et lâcher cela. Comprendre que je peux aussi, à chaque instant de ma vie créer des pensées plus positives qui transforment mes émotions et mes ressentis. Et cela peut se faire dans l'instant, dans la conscience de l'instant présent.

Alors une certaine intelligence émotionnelle se dévoile, nos émotions ne sont plus nos ennemies mais la manifestation de la vie elle-même qui nous touche et nous invite à reconnecter notre authenticité première et notre immense joie d'être vivant, présent à la vie dans ce qu'elle a de meilleur. La maîtrise des émotions peut alors commencer ainsi que leur transformation positive car le début de la sagesse débute par la conquête de nos

émotions, mais pour cela il nous faut accepter nos parts d'ombre et ce n'est pas un chemin facile.

L'approche psycho-spirituelle des émotions, nous permet de cheminer pour être en paix avec nos émotions. Une fois que nous nous autorisons à écouter nos ressentis et les sentiments qu'ils occasionnent, que nous parvenons à comprendre pourquoi certains sentiments refoulés sont devenus des émotions intenses lorsqu'ils réapparaissent, il s'agit de ne plus nous identifier à cela mais juste être présents à ce qui est. Nous regardons, par exemple, la colère qui vient de surgir face à ce que nous vivons comme une injustice, nous rappelant une impuissance d'autrefois et nous acceptons totalement cette colère sans nous identifier à elle. Nous laissons cette charge d'énergie couler en nous en sachant que nous ne sommes pas cette colère et en nous interrogeant sur notre besoin du moment qui est, sans aucun doute, de retrouver la paix intérieure. Il s'agit de s'ouvrir complètement à notre colère ou à notre chagrin ou à ce que nous ressentons dans l'instant, d'accepter complètement d'être touchés par l'émotion qui s'exprime et de la traverser sans jugement, sans désir de vouloir changer les choses, juste accepter ce que nous vivons, dans cet instant-là, même si cette colère nous conduit vers un immense désespoir ou vers une immense peine. Alors la cuirasse émotionnelle que nous nous étions construite commence à se briser, notre coeur saigne mais il s'ouvre à ce que nous sommes véritablement dans la compassion et l'amour. Lorsque nous acceptons totalement de traverser une émotion, d'aller avec elle en abandonnant toutes croyances à son sujet, tout jugement, toute pensée mais en étant juste un avec elle, dans l'accueil des ressentis et des sentiments qui s'expriment dans l'instant, alors nous expérimenterons qu'au coeur même de l'émotion, il n'y a rien d'autre que l'énergie pure de la vie.
 Des pratiques pour mieux vivre ses émotions. Le saviez-vous ?

Yoga, Qi gong et Méditation

Depuis très longtemps les pratiquants de ces disciplines ont expérimenté les bienfaits qu'elles apportent sur la maîtrise des émotions et la paix émotionnelle vers laquelle elles conduisent. Aujourd'hui, ce que les sages ont expérimenté dans leurs pratiques est confirmé par des recherches scientifiques qui ont montré qu'une pratique sérieuse du yoga, du Qi gong et de la méditation conduit à :

- apaiser les zones du cerveau déclenchant la peur et la colère, trouver la paix intérieure même lorsque l'on vit des épreuves et des perturbations dans notre vie,
- développer l'écoute des autres, l'empathie et la compassion
- amplifier l'activité des parties du cerveau contribuant à former les émotions telles que la joie, la maîtrise de soi, le bonheur, la satisfaction,
- réduire l'activité des parties du cerveau contribuant à former les émotions négatives comme la dépression, la tristesse et l'insatisfaction.

La pratique du Qi Gong ou du yoga est un long apprentissage et un long travail sur soi-même permettant de développer l'écoute ainsi que l'attention à ce qui est présent. Il est clair qu'il faut beaucoup de temps pour parvenir à l'état méditatif qui reste la finalité et le but de ces disciplines, mais les effets positifs sur le plan physique, psychique et émotionnel peuvent se ressentir rapidement si la personne est sérieuse et pratique régulièrement. Dans la deuxième phase de ces pratiques, lorsque l'on commence à être prêt à méditer ou bien à être dans un état d'observation sans attachement, sans jugement, il y a un travail intérieur important qui commence menant vers la connaissance, l'amour et la sagesse. Alors la méditation devient un véritable art de vivre dans chaque acte du quotidien et un outil puissant pour être en paix avec ses émotions.

L’EFT

L'**Emotional Freedom Technic** est une technique de libération émotionnelle qui part du principe que toutes les émotions négatives sont dues à une perturbation de la circulation des énergies dans notre corps et qu’en rétablissant cette circulation énergétique, la perturbation émotionnelle disparaît. Pour rétablir une libre circulation de l’énergie dans le corps, cette technique s’appuie sur le savoir ancien de la médecine chinoise et surtout sur certains points « émotionnels » d’acupuncture. Il s’agit de tapoter sur les points d’acupuncture spécifiques à l’émotion perturbatrice, souvent situés sur le visage, le haut du corps et les mains, tout en se concentrant sur notre perturbation émotionnelle et les problèmes qu’elle engendre dans notre vie, pour lever le blocage énergétique et être libéré des troubles émotionnels de façon durable.
Cette technique permet de régler des problèmes où toutes les émotions sont concernées : les phobies, l’anxiété, les attaques de panique, la fatigue chronique, la dépression, les syndromes post-traumatiques , etc…

TAT (Tapas acupressure technique)

Tapas Fleming est le créateur de cette technique simple qui s’effectue en tenant légèrement quelques points d’acupuncture sur le visage et l’arrière du crâne, tout en portant attention sur le problème émotionnel perturbateur. Cette technique permet d’apaiser les émotions, de se libérer des croyances négatives et offre la paix intérieure en ramenant la détente dans le corps et l’esprit.

Le tout dernier livre de Joelle Maurel - Heureux... tout un art! cultiver la sagesse et donner du sens à sa vie

[+]

YouTube

[-]
Écoutez l'entrevue que Joelle a accordé à Yoga Partout sur YouTube

---

Joëlle Pouvez-vous nous présenter votre livre et nous dire à qui il s’adresse ?
Joëlle, Pouvez-vous nous expliquer comment vous est venue l’inspiration pour écrire ce livre?
Joëlle pourriez-vous, maintenant, bien que tout cela soit bien décrit dans votre livre, nous donner 2 ou trois conseils pour commencer le chemin vers l’art d’être heureux?
Le mot de la fin

Procurez-vous "Heureux... tout un art! cultiver la sagesse et donner du sens à sa vie

Communiquez avec Joelle

Directement, par email

Encouragez notre communauté

[+]

Enseignements

[+]

Spécialité

- Tradition: shri Mahesh, pratiques tibétaines et laïcité
- Organisation: Espace Harmonie
- Site web
    - Assistante: Isabelle Boisson

Suivez ces cours de Joëlle sur YouTube

Cours de 25 minutes de Qi Gong Méditatif	Cours de 40 minutes de YOGA « Détente »
Cours de 30 minutes de Qi Gong anti-stress et relaxant	Cours de 35 minutes de YOGA "Plaisir"
Cours de yoga des yeux, 15 minutes pour prendre soin de vos yeux	Pratique de 15 minutes de yogathérapie pour détendre et renforcer la nuque

Communication

Par courrier électronique: Joëlle Maurel



Yoga
Tergiversation
Recette qui mijotte
Sablier
Grain de sable
Intemporalité
Délocalisation
Qui suis-je
Pourquoi
&
Oui à la vie