S’éduquer à la joie …

Henri - Philippe GODEAU

• Ingénierie du Management Transformationnel
• Praticien en Psychologie Positive appliquée aux équipes de Travail

SOMMAIRE

1. *Introduction*
2. *Qu'est ce qu'une émotion ?*
3. *Analogie entre couleurs et des émotions*
4. *Qu'est ce que la joie ?*
5. *Comment créer de la joie dans notre vie ?*
6. *Comment devenir un passeur de joie ?*
7. *Pouvons nous nous éduquer à la joie ?*
8. *Quelques suggestions de lecture*

Introduction

Existe-t-il une expérience plus désirable que celle de la joie ? Plus intense et plus profonde que le plaisir, plus concrète que le bonheur, la joie est à la fois la manifestation de notre puissance vitale et la source de notre « vivance».

La joie peut-on l'apprivoiser ? La provoquer ? La créer ? La cultiver ? La partager ?

Est-il finalement possible de nous éduquer à la joie ?

Qu’est ce qu’une émotion ?

Qu’est-ce qu’une émotion ?

L'**émotion** (mot qui tire son origine *du latin emovere, dont e- (variante de ex-) qui signifie "hors de" et movere qui signifie "mouvement* ») est une expérience psychophysiologique complexe qui engage à la fois le corps et l’esprit d'un individu lorsqu'il réagit aux influences biochimiques (internes) en interprétant les influences environnementales (externes).

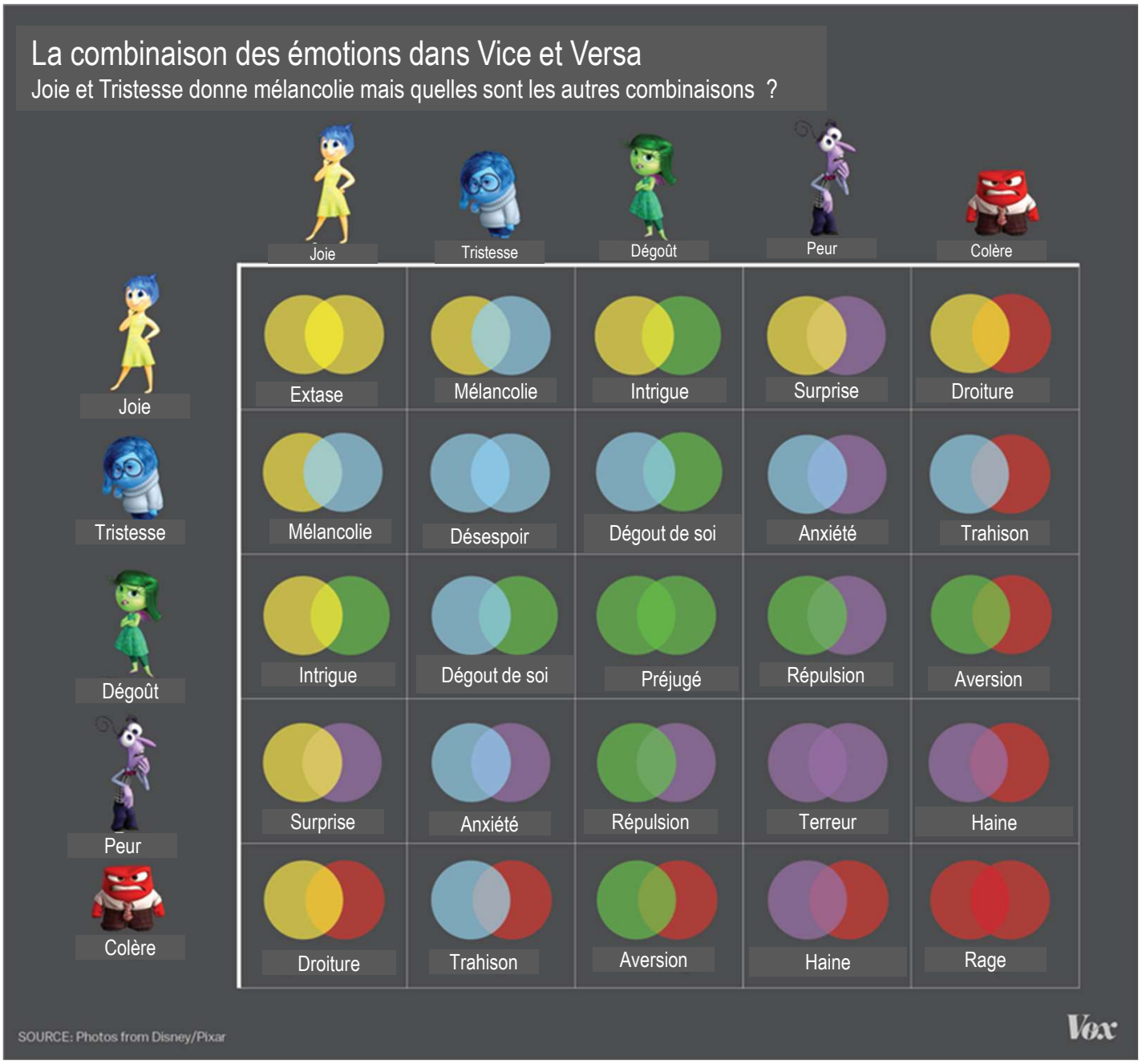
Qu’est-ce qu’une émotion ?

Une émotion est donc un état d’esprit temporaire, une réaction biologique à des évènements, des situations et / ou des relations avec autrui. Les émotions sont liées à des sensations physiques, des croyances, des habitudes et des comportements.

Il existe des dizaines d’émotions et de variantes. Nous ressentons rarement une émotion isolée. Par exemple si vous vous sentez anxieux, vous pouvez ressentir de la peur et de l’inquiétude. **Nos émotions sont fortement influencées par nos PERCEPTIONS des situations, des gens et des événements eux-mêmes très orientés par nos scénarios de croyances**.

La combinaison des émotions dans Vice et Versa

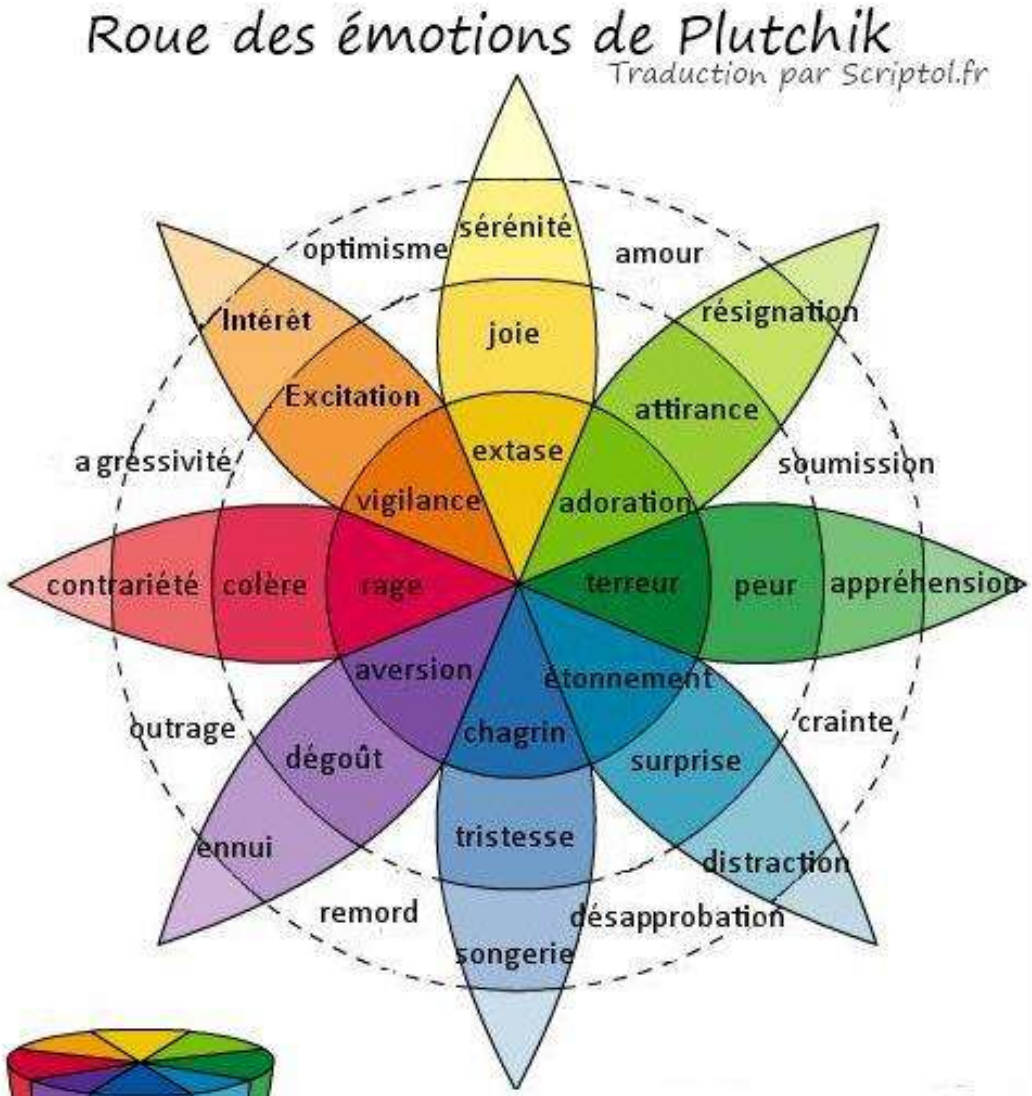
Joie et Tristesse donne mélancolie mais quelles sont les autres combinaisons ?

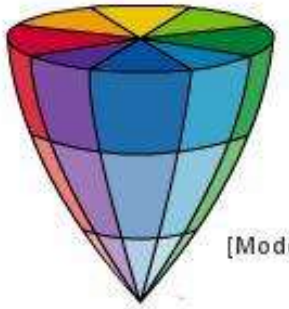


Qu’est-ce qu’une émotion ?

Ces réactions incluent un état mental subjectif, tel que la colère, l’anxiété ou l’amour, une impulsion à agir, tel que fuir ou attaquer, que cela soit exprimé ouvertement ou non, et de profond changement dans le corps, tel qu’une augmentation du rythme cardiaque ou de la pression sanguine.

Certains de ces changements corporels préparent à des actions d’adaptations soutenues. D’autres - tels que les postures, les gestes et les expressions faciales - communiquent aux autres ce que nous ressentons ou ce que nous voulons que les autres croient que nous ressentons.



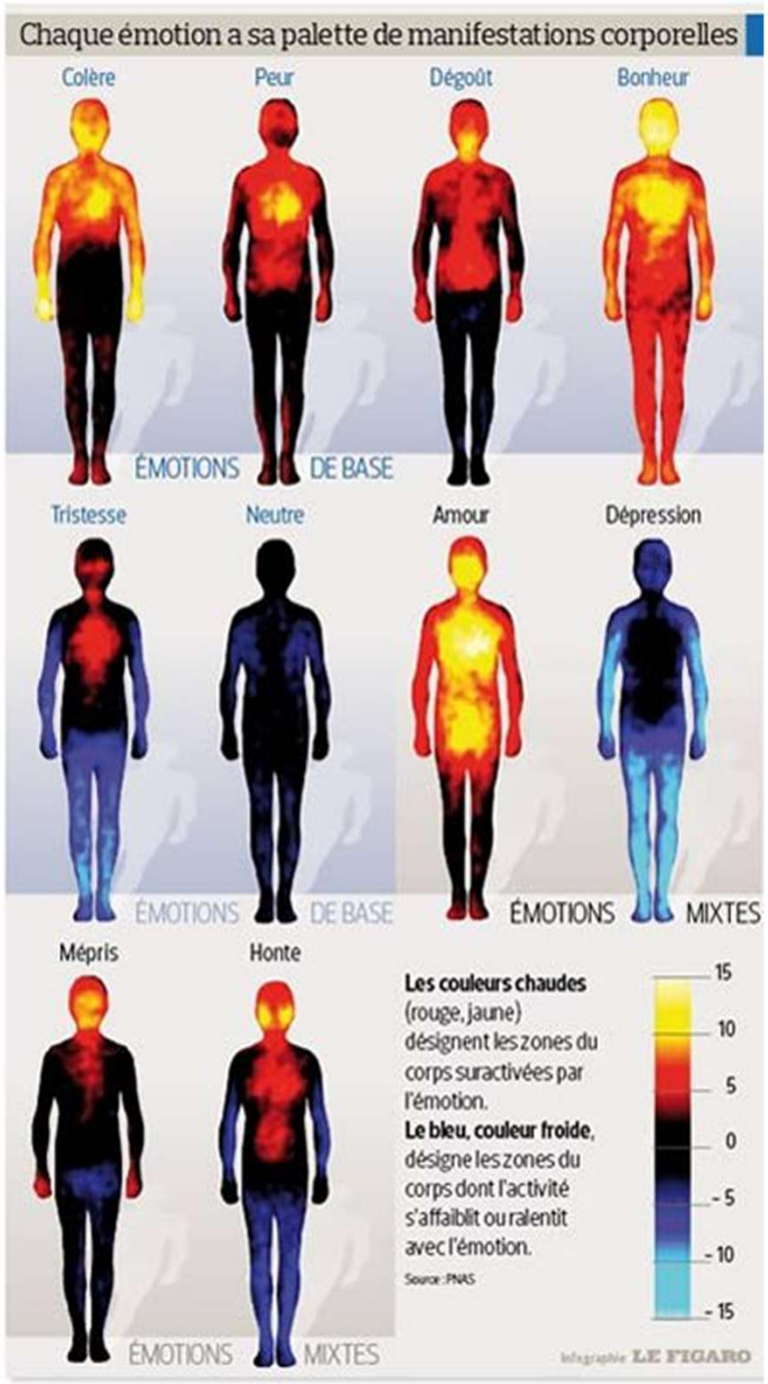


[Modèle de circumplex en trois dimensions]

Construit d'après les travaux du psychologue américain Robert Plutchik, la roue des émotions est un modèle des émotions humaines.

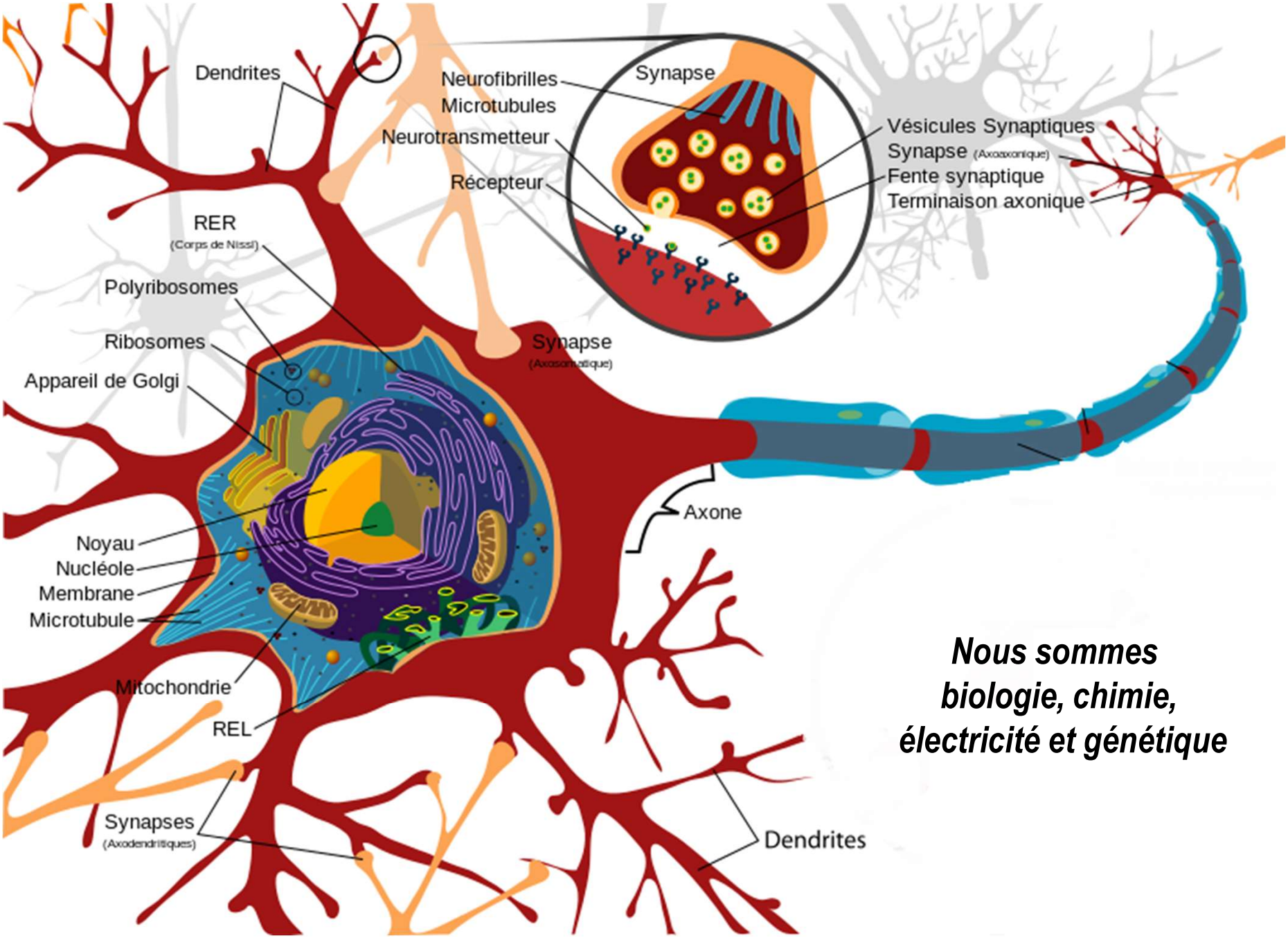
Il est composé de 8 émotions de base, opposées deux à deux, et de multiples nuances.

Plutchik considère huit émotions primaires avec lesquelles il combine et compose d'autres formes d'émotions.

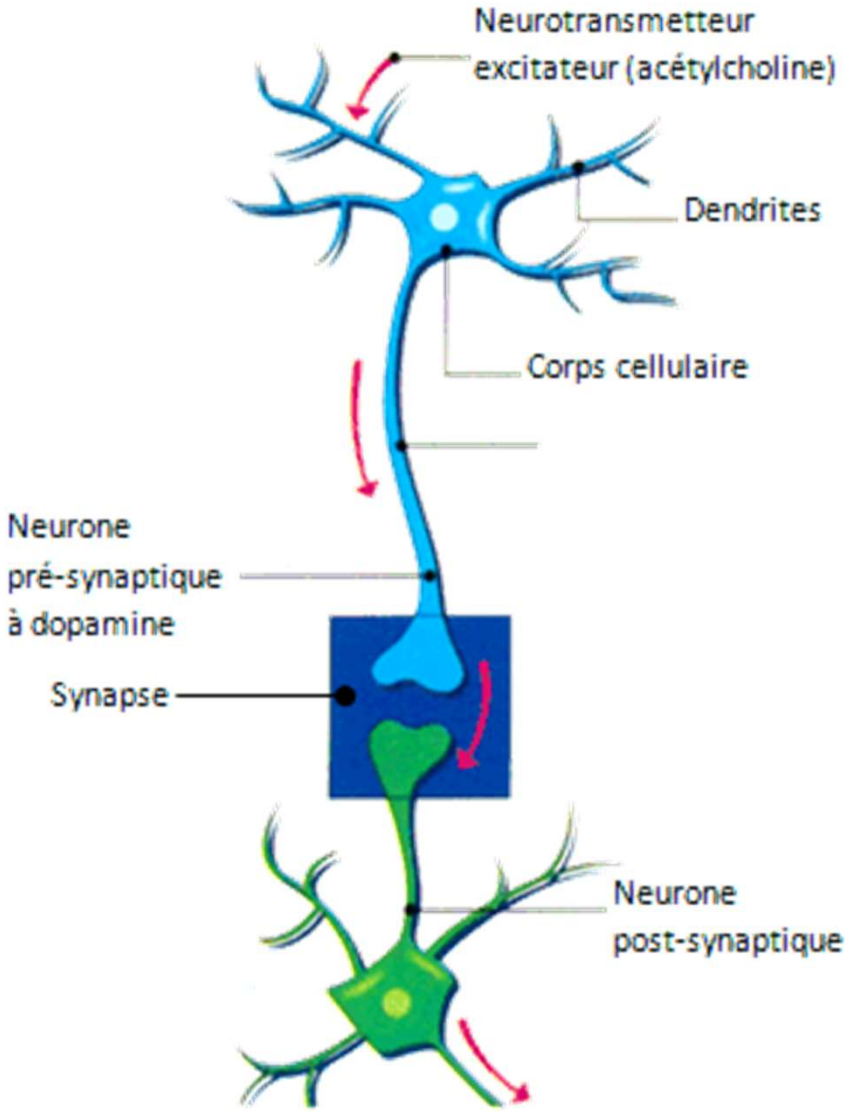


Excitation émotionnelle

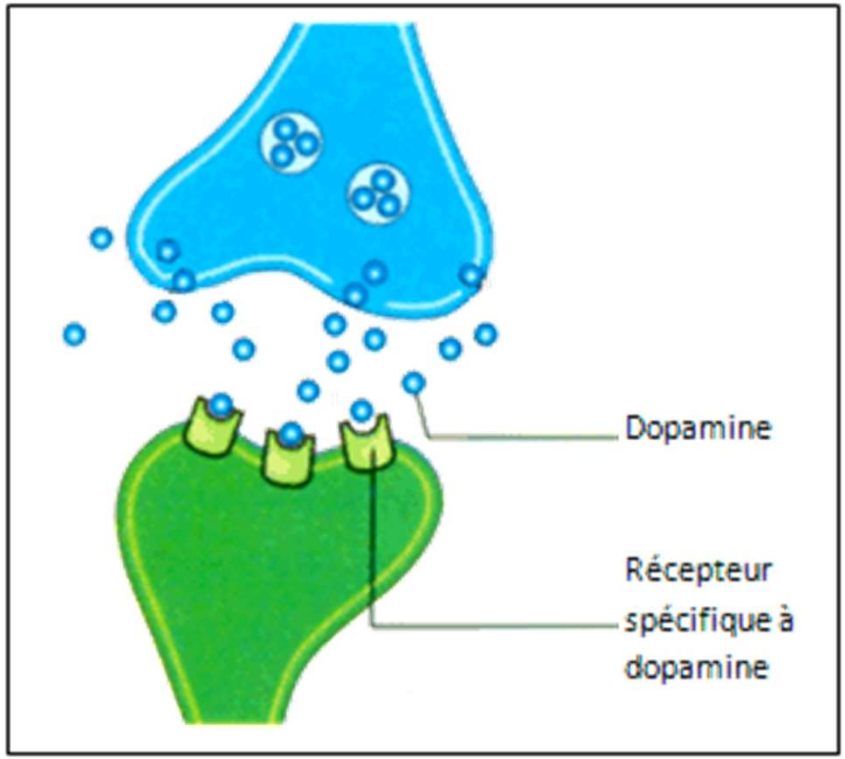
Système sympathique (excitation)		Système parasympathique (apaisement)
Les pupilles se dilatent	YEUX	Les pupilles se contractent
Diminue	SALIVE	Augmente
Transpire	PEAU	Sèche
Augmente	RESPIRATION	Diminue
Accélère	CŒUR	Ralentit
S'inhibe	DIGESTION	S'active
Sécrètent les hormones du stress	GLANDES SURRÉNALES	Diminuent la sécrétion des hormones du stress

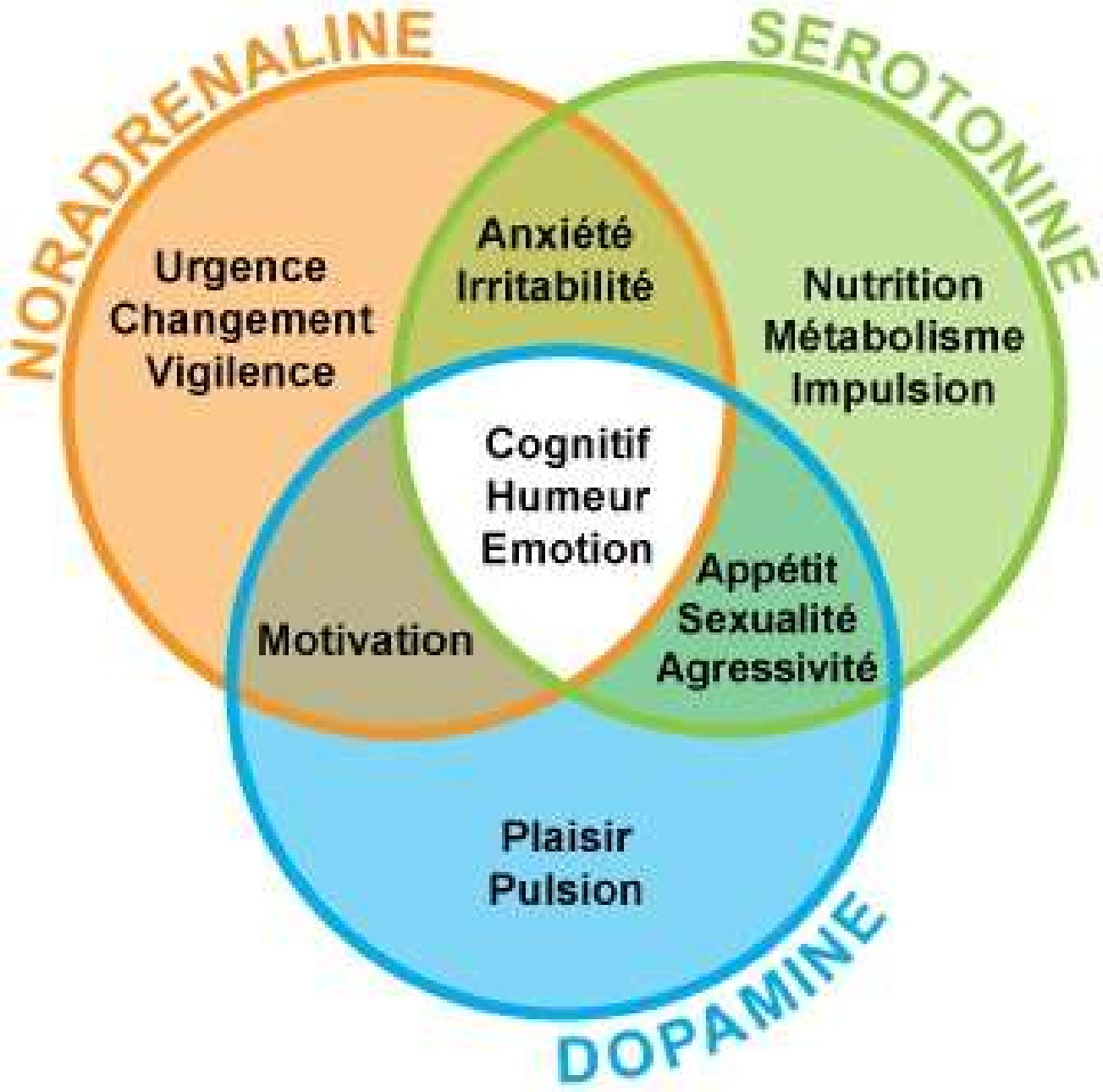


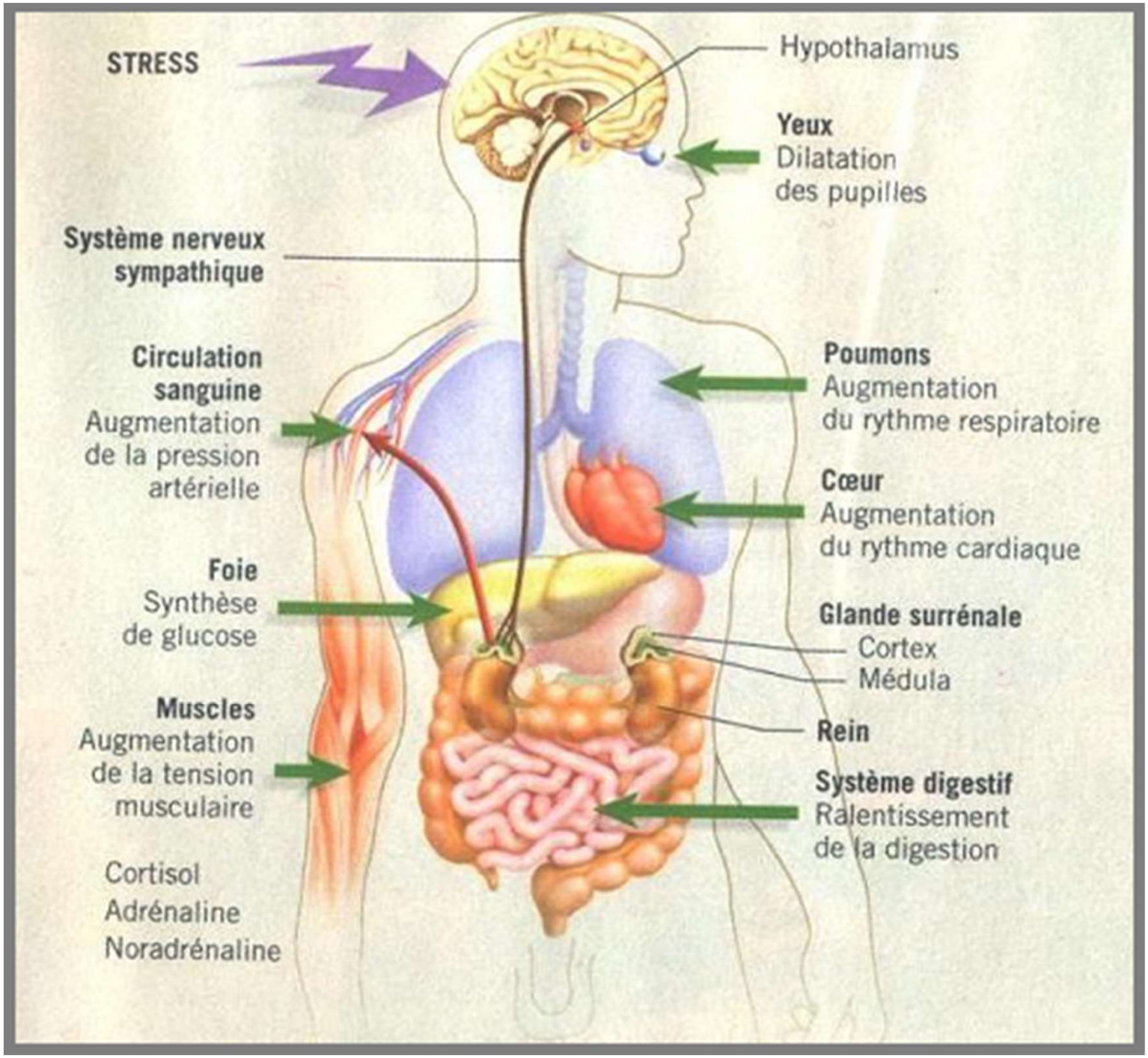
Nous sommes biologie, chimie, électricité et génétique

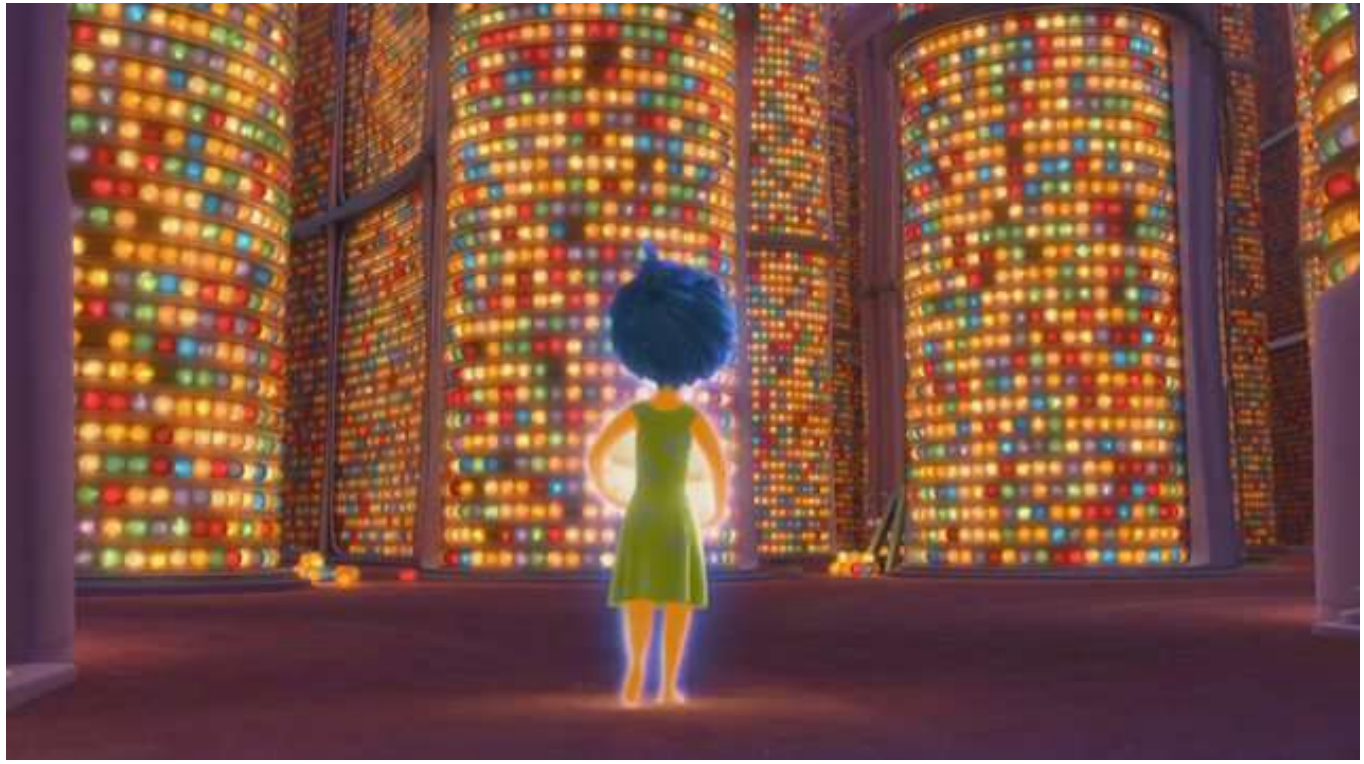


Détail de la synapse

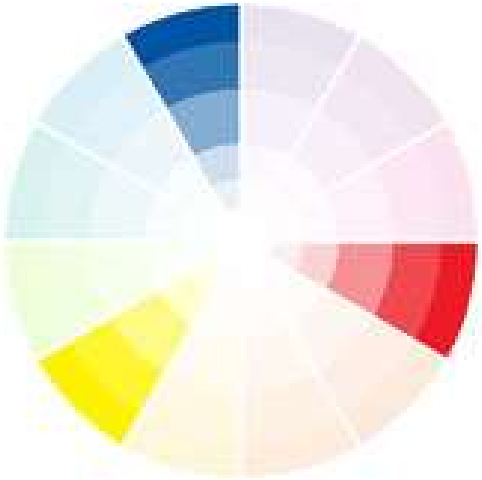



NORADRENALINE
SEROTONINE
DOPAMINE
Urgence
Changement
Vigilence
Anxiété
Irritabilité
Nutrition
Métabolisme
Impulsion
Cognitif
Humeur
Emotion
Motivation
Appétit
Sexualité
Agressivité
Plaisir
Pulsion


STRESS
Hypothalamus
Yeux
Dilatation
des pupilles
Système nerveux
sympathique
Circulation
sanguine
Augmentation
de la pression
artérielle
Poumons
Augmentation
du rythme respiratoire
Cœur
Augmentation
du rythme cardiaque
Foie
Synthèse
de glucose
Glande surrénale
Cortex
Médula
Muscles
Augmentation
de la tension
musculaire
Rein
Système digestif
Ralentissement
de la digestion
Cortisol
Adrénaline
Noradrénaline



Analogies entre couleurs et émotions



Teintes et couleurs ***primaires***

Teintes et couleurs ***secondaires***

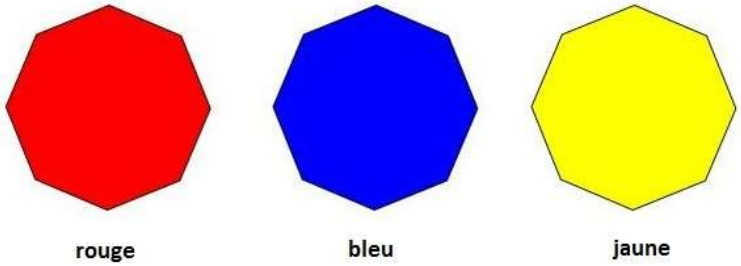
Teintes et couleurs ***tertiaires***

La théorie des couleurs

Une couleur primaire est une couleur brute : elle n'est pas le résultat d'un mélange de couleurs. Elle ne peut donc pas être reproduite par un mélange d'autres couleurs En revanche, **la couleur primaire est une base pour obtenir toutes les autres couleurs.**

En peinture ou en imprimerie, on utilise la **synthèse soustractive** pour définir les couleurs. Les couleurs primaires selon cette synthèse sont au nombre de trois :

- **le magenta (rouge) ;**
- **le cyan (bleu) ;**
- **le jaune.**

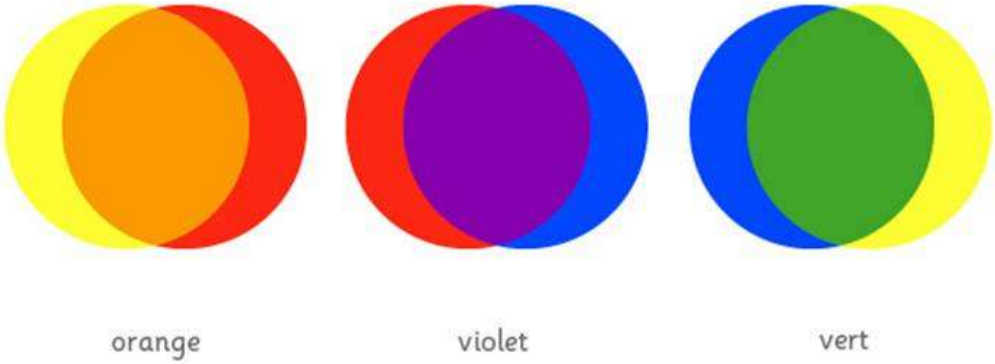


Les couleurs primaires de la **synthèse additive** (lorsque les rayons de lumière se superposent) sont différentes. Il s'agit alors du **rouge, du vert et du bleu**.

Les couleurs secondaires

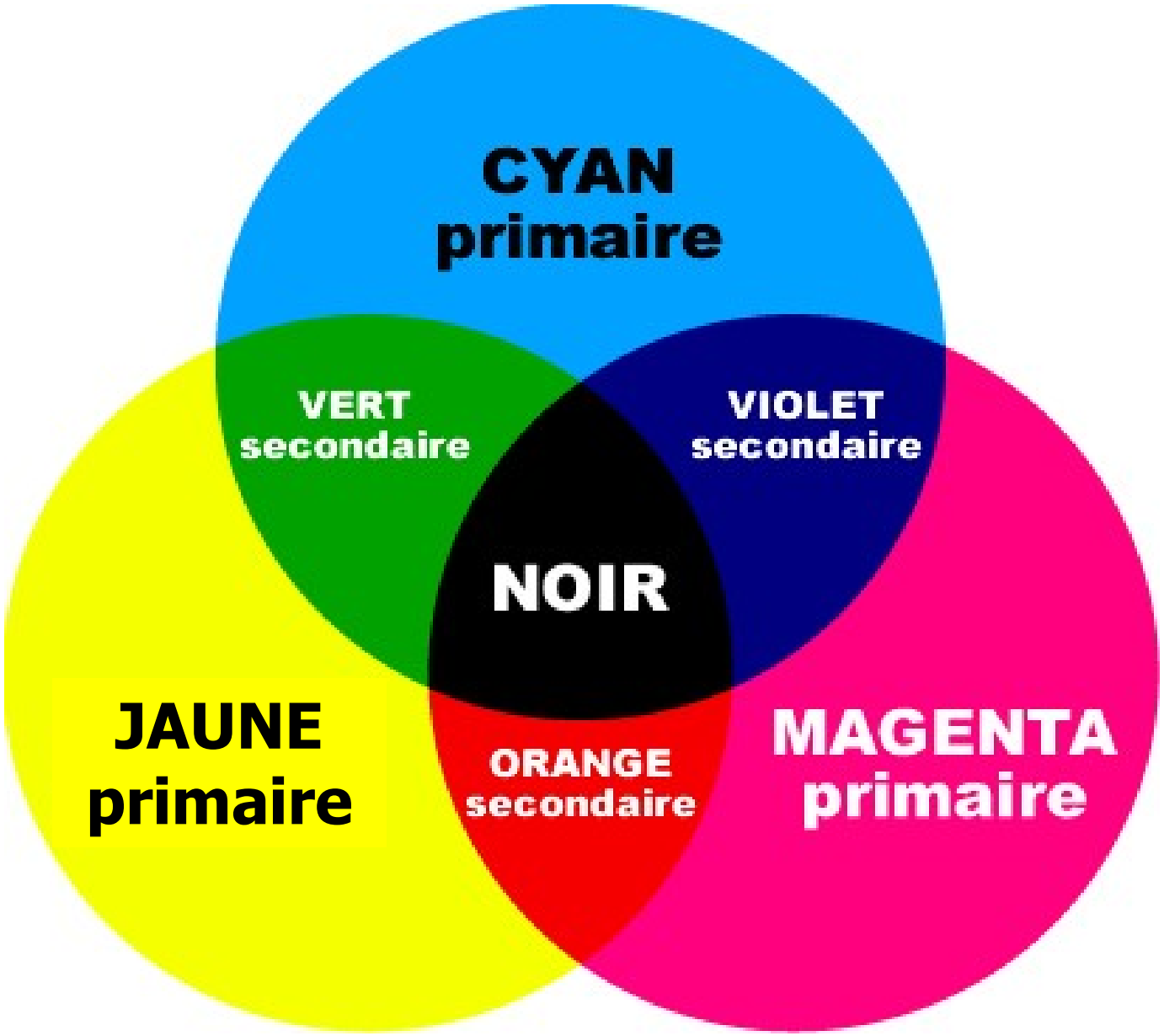
Avec la synthèse soustractive, les couleurs primaires se mélangent par un système d'absorption qui produit une nouvelle couleur. Les **couleurs secondaires** sont donc :

- cyan + jaune = vert
- cyan + magenta = violet
- jaune + magenta = orange



Le mélange des trois couleurs primaires donne du **noir**.

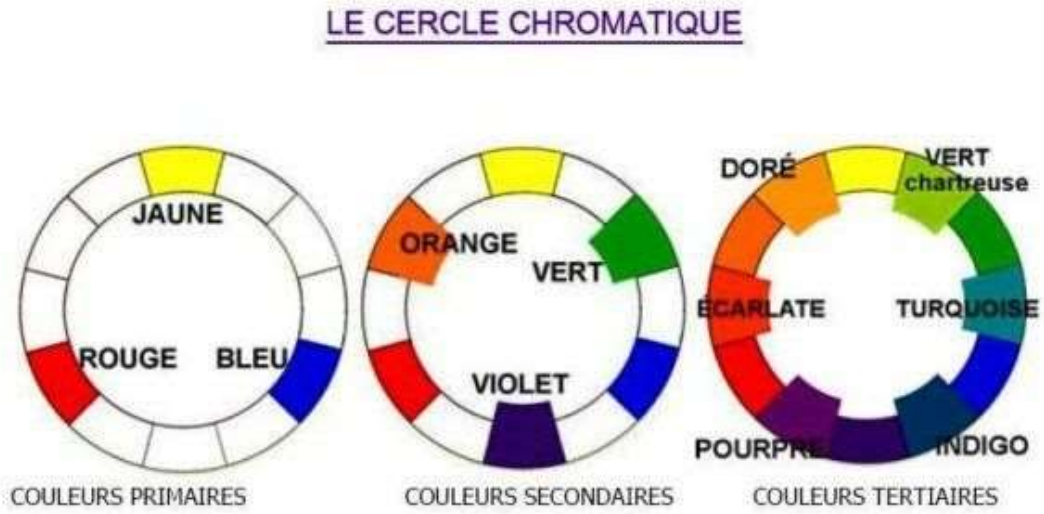
Du point de vue de la synthèse additive, c'est le blanc qui résulte du mélange des trois couleurs primaires : rouge, vert et bleu.


CYAN
primaire
VERT
secondaire
VIOLET
secondaire
NOIR
JAUNE
primaire
ORANGE
secondaire
MAGENTA
primaire

Les couleurs tertiaires

Les couleurs tertiaires sont obtenues par le mélange d'une couleur primaire et d'une couleur secondaire :

- **rouge + orange = rouge-orangé**
- **jaune + orange = jaune-orangé**
- **jaune + vert = vert clair**
- **bleu + vert = turquoise**
- **bleu + violet = indigo**
- **violet + rouge = pourpre**



En mélangeant une couleur primaire avec sa couleur complémentaire, les deux couleurs s'annulent : la couleur obtenue est une couleur neutre, comme le marron obtenu par le mélange du rouge et du vert.

Couleurs primaires :

- Jaune
- Bleu
- Rouge

Couleurs secondaires :

- Violet (bleu + rouge)
- Orange (jaune + rouge)
- Vert (jaune + bleu)

Couleurs tertiaires :

- Pourpre (rouge + violet)
- Indigo (bleu + violet)
- Turquoise (bleu + vert)
- Vert chartreuse (bleu + vert)
- Doré (jaune + orange)
- Ecarlate (rouge + orange)

Couleurs complémentaires :

- du rouge = vert
- du bleu = orange
- du jaune = violet

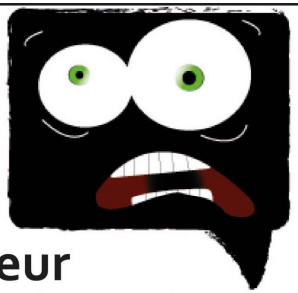
Pour retrouver la complémentaire d'une couleur sur le cercle chromatique, il suffit de prendre sa couleur opposée. Pour le turquoise, sa couleur complémentaire est donc le rouge-orangé.

Chaque couleur a sa couleur complémentaire qui est définie selon le cercle chromatique des couleurs.

Les couleurs complémentaires sont souvent utilisées côte à côte en décoration pour créer **un contraste fort**.

Les émotions

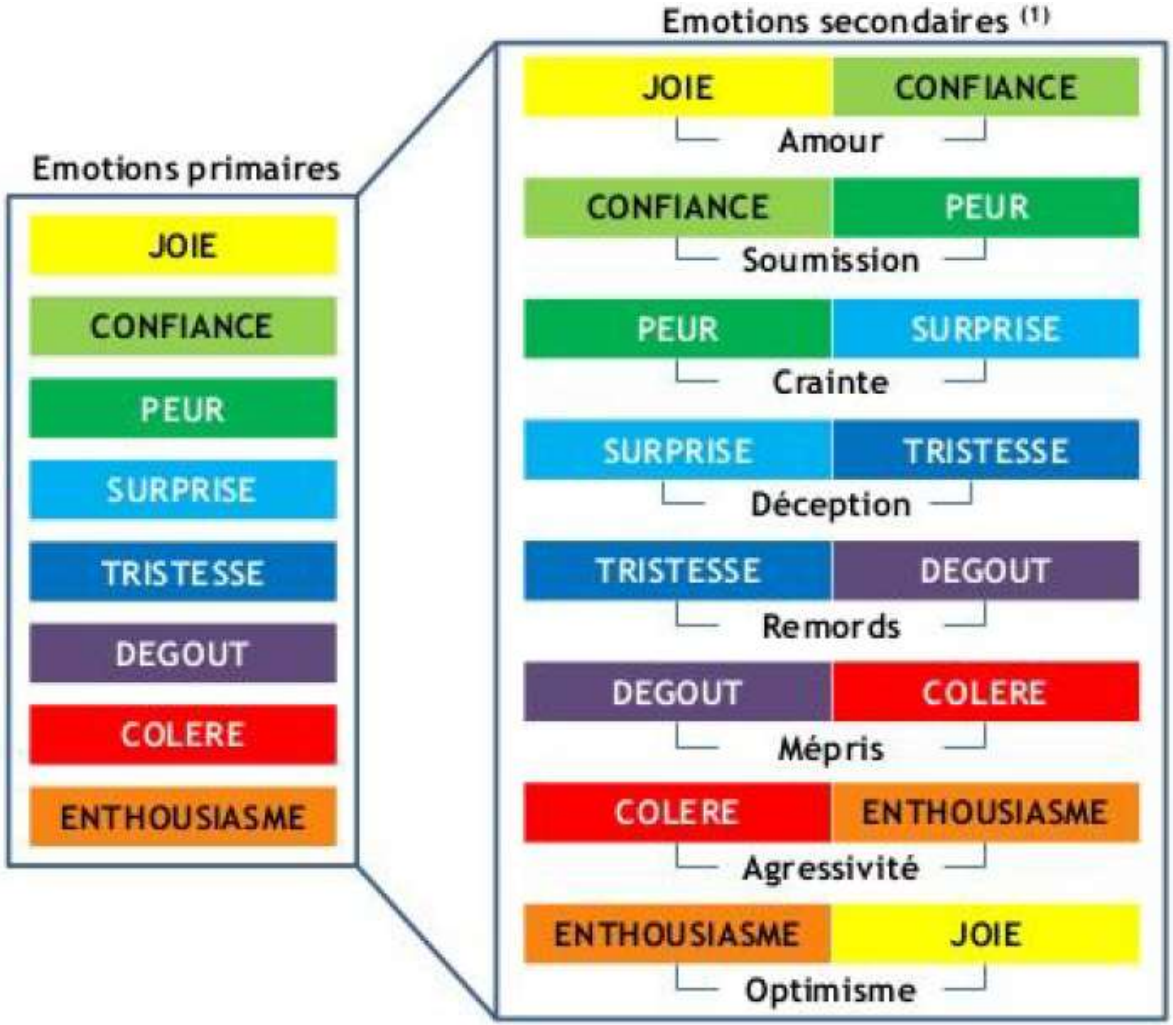
Il y a 4 émotions de base :
Peur, Tristesse, Joie et Colère

Émotion / Intensité	Joie	 Peur	Colère	Tristesse
Faible	Content Satisfait Réjoui	Agacé Contrarié Impatient	Déçu Affecté/ embarassé Désolé	Préoccupé Soucieux Méfiant
Moyenne	Heureux Optimiste Enchanté	Mécontent Irrité Frustré	Peiné Blessé Navré	Anxieux Inquiet Tourmenté
Forte	Enthousiaste Excité Euphorique	Exaspéré Furieux Enragé	Désespéré Anéanti Déprimé	Angoissé Effrayé Paniqué

6 émotions primaires

- **La joie**
- **La surprise**
- La tristesse
- Le dégoût
- La peur
- La colère

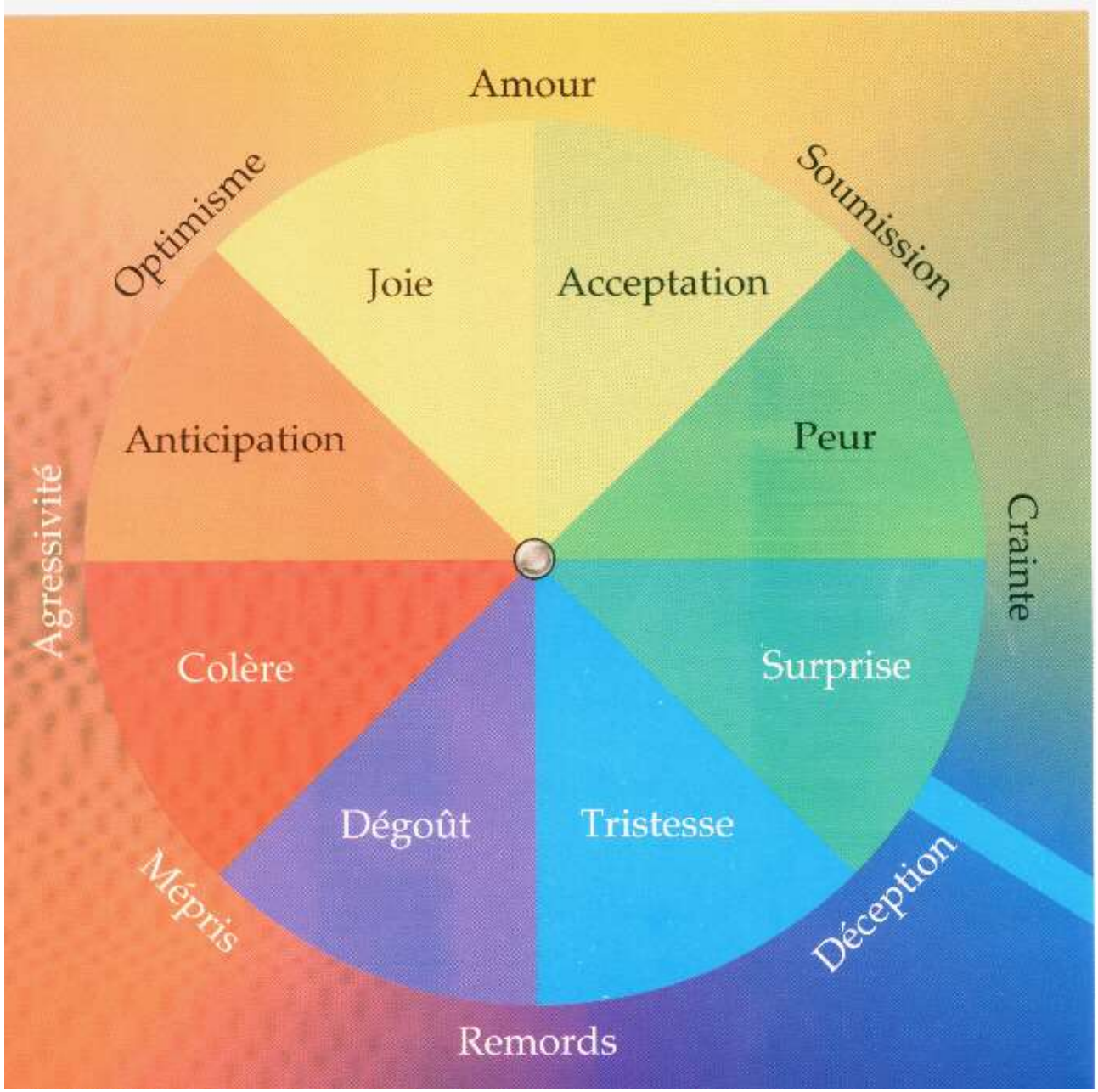
Emmanuel Fraysse, efraysse@gmail.com



(1) Les émotions secondaires, ou dyades primaires, sont des émotions qu'il nous arrive fréquemment de ressentir.

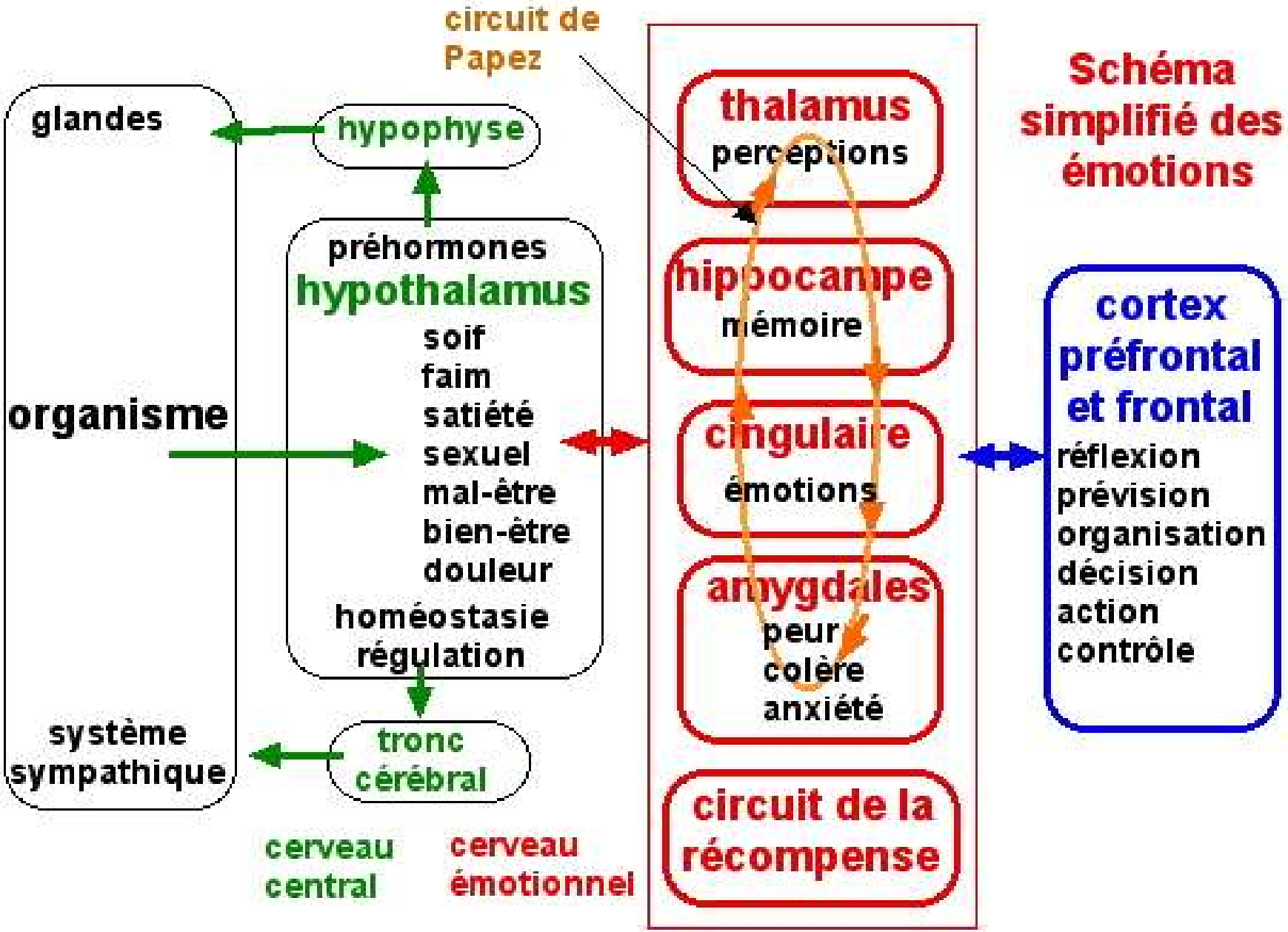
Ces émotions correspondent à la combinaison de 2 émotions primaires.

Par exemple, une marque fortement associée aux émotions primaires de joie et de confiance est donc également porteuse d'une forte émotion d'amour (dyade primaire).


Amour
Optimisme
Soumission
Joie
Acceptation
Anticipation
Peur
Agressivité
Crainte
Colère
Surprise
Dégoût
Tristesse
Mépris
Déception
Remords

Emotions avancées	Composition	Opposé
Optimisme	Anticipation + joie	Désappointement
Amour	Joie + sympathie	Remord
Soumission	Attirance + peur	Outrage
Crainte	Peur + surprise	Aggressivité
Désappointement	Surprise + tristesse	Optimisme
Remord	Tristesse + dégoût	Amour
Outrage	Dégoût + colère	Soumission
Aggressivité	Colère + anticipation	Crainte

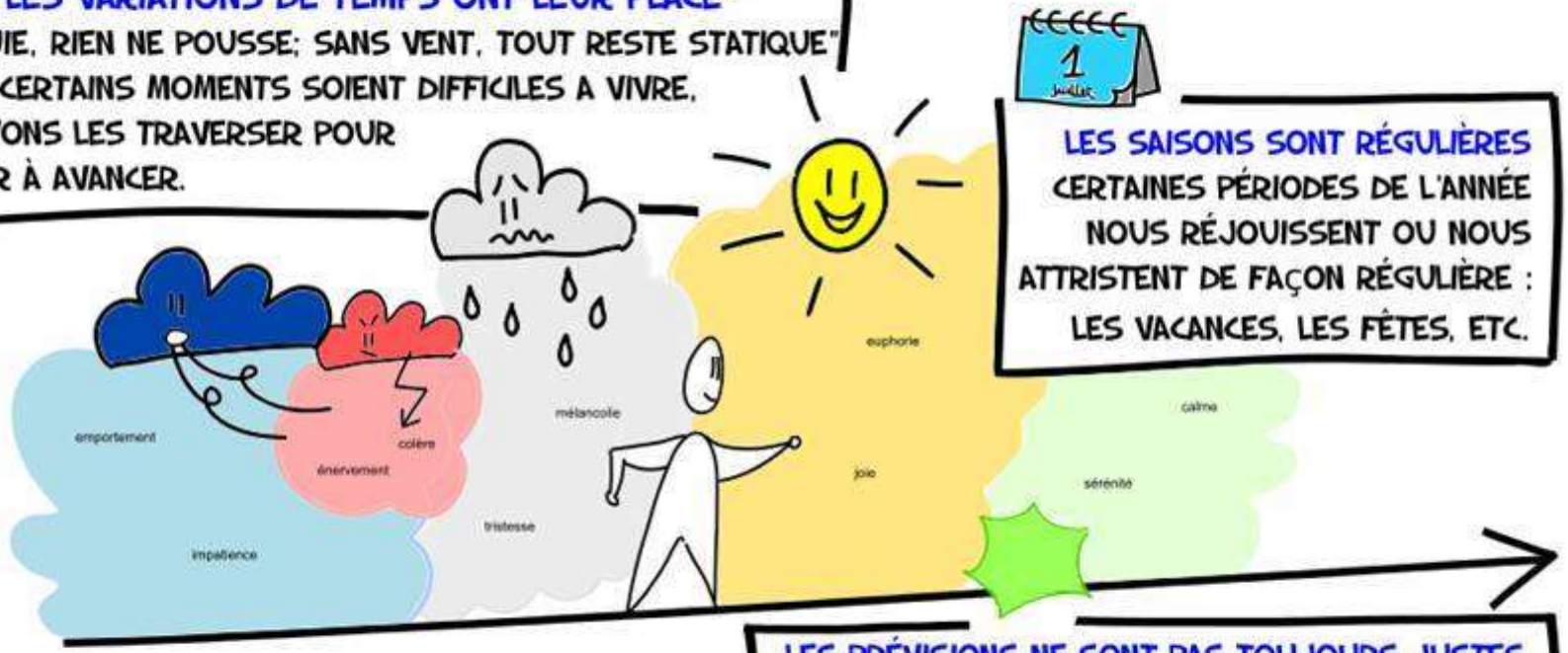
ÉMOTIF	COGNITIF	PHYSIQUE	COMPORTEMENTAL	SPIRITUEL
Colère et rage	Troubles de concentration	Réactions somatiques	Comportement de retrait	Perte de sens et de motivation
Tristesse	Confusion et désorientation	Altération des fonctions immunitaires	Isolement	Désespoir
Dépression	Dissociation	Automédication	Évitement	Dissociation des autres
Hyperexcitation	Perte de mémoire	Altération de l'appétit, du sommeil et du niveau d'activité	Irritabilité	Effritement de la spiritualité
Hyper vigilance	Ruminations		Impatience	Perte de confiance en l'humanité
Anxiété	Culpabilité		Besoin d'attention grandissant	Perte de joie de vivre
Apathie	Altération de la confiance la confiance			
Engourdissement	Incrédulité			
Frustration				


circuit de
Papez
glandes
hypophyse
préhormones
hypothalamus
soif
faim
satiété
sexuel
mal-être
bien-être
douleur
homéostasie
régulation
organisme
système
sympathique
tronc
cérébral
cerveau
central
cerveau
émotionnel
thalamus
perceptions
hippocampe
mémoire
cingulaire
émotions
amygdales
peur
colère
anxiété
circuit de la
récompense
Schéma
simplifié des
émotions
cortex
préfrontal
et frontal
réflexion
prévision
organisation
décision
action
contrôle

LES ÉMOTIONS, C'EST LA MÉTÉO DE NOTRE VIE

"TOUTES LES VARIATIONS DE TEMPS ONT LEUR PLACE"

"SANS PLUIE, RIEN NE POUSSE; SANS VENT, TOUT RESTE STATIQUE"
BIEN QUE CERTAINS MOMENTS SOIENT DIFFICILES A VIVRE,
NOUS DEVONS LES TRAVERSER POUR
CONTINUER À AVANCER.



LES SAISONS SONT RÉGULIÈRES

CERTAINES PÉRIODES DE L'ANNÉE
NOUS RÉJOUISSENT OU NOUS
ATTRISTENT DE FAÇON RÉGULIÈRE :
LES VACANCES, LES FÊTES, ETC.

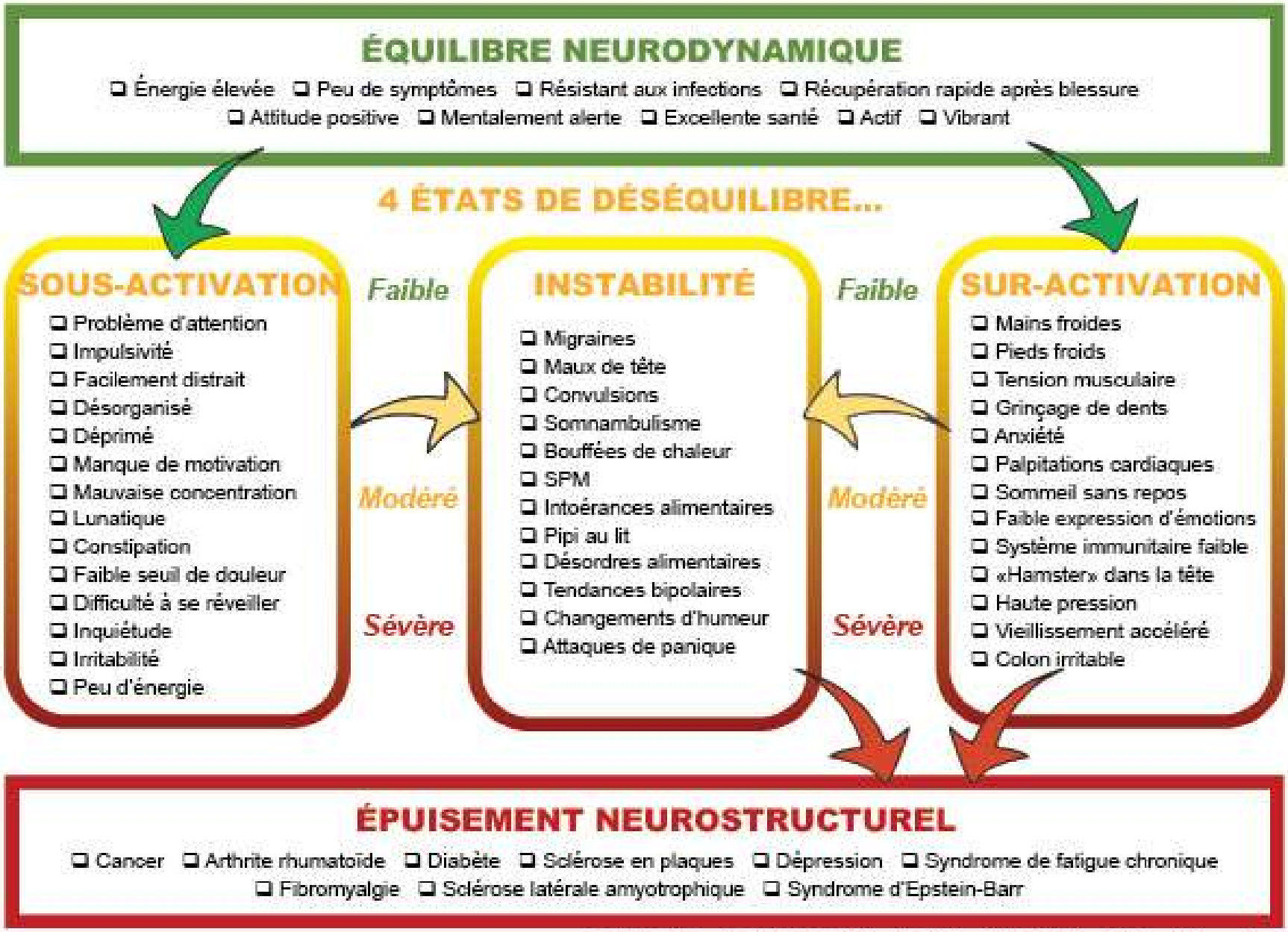
LES PRÉVISIONS NE SONT PAS TOUJOURS JUSTES

DES IMPRÉVUS PEUVENT VENIR NOUS BOUSCULER
ET PROVOQUER DES ÉMOTIONS INATTENDUES.

LE BAROMÈTRE NOUS AIDE À NOUS SITUER

"LE MEILLEUR MOYEN DE RESTER EN
CONTACT AVEC SON BAROMÈTRE INTÉRIEUR
EST DE SE DONNER L'AUTORISATION DE VIVRE
PLEINEMENT CHACUN DE CES MOMENTS".

Visuel réalisé par Julie Boiveau.
Librement inspiré de l'idée de
Ya'Acov Darling Khan citée dans
l'ouvrage : "Je danse donc j'existe"
(Editions Albin Michel)


ÉQUILIBRE NEURODYNAMIQUE
❑ Énergie élevée ❑ Peu de symptômes ❑ Résistant aux infections ❑ Récupération rapide après blessure
❑ Attitude positive ❑ Mentalement alerte ❑ Excellente santé ❑ Actif ❑ Vibrant
4 ÉTATS DE DÉSÉQUILIBRE...
SOUS-ACTIVATION
❑ Problème d'attention
❑ Impulsivité
❑ Facilement distrait
❑ Désorganisé
❑ Déprimé
❑ Manque de motivation
❑ Mauvaise concentration
❑ Lunatique
❑ Constipation
❑ Faible seuil de douleur
❑ Difficulté à se réveiller
❑ Inquiétude
❑ Irritabilité
❑ Peu d'énergie
Faible
Modéré
Sévère
INSTABILITÉ
❑ Migraines
❑ Maux de tête
❑ Convulsions
❑ Somnambulisme
❑ Bouffées de chaleur
❑ SPM
❑ Intoérances alimentaires
❑ Pipi au lit
❑ Désordres alimentaires
❑ Tendances bipolaires
❑ Changements d'humeur
❑ Attaques de panique
Faible
Modéré
Sévère
SUR-ACTIVATION
❑ Mains froides
❑ Pieds froids
❑ Tension musculaire
❑ Grinçage de dents
❑ Anxiété
❑ Palpitations cardiaques
❑ Sommeil sans repos
❑ Faible expression d'émotions
❑ Système immunitaire faible
❑ «Hamster» dans la tête
❑ Haute pression
❑ Vieillissement accéléré
❑ Colon irritable
ÉPUISEMENT NEUROSTRUCTUREL
❑ Cancer ❑ Arthrite rhumatoïde ❑ Diabète ❑ Sclérose en plaques ❑ Dépression ❑ Syndrome de fatigue chronique
❑ Fibromyalgie ❑ Sclérose latérale amyotrophique ❑ Syndrome d'Epstein-Barr

Seule émotion positive de nos émotions primaires, la joie est le premier pas vers le bien-être, la qualité de vie et le bonheur.

La joie est, par essence, l'émotion de la vitalité. La joie reconnaît le tragique de l'existence. Elle n'en rejette rien, ne ferme les yeux devant aucune douleur ni devant aucune injustice. Elle prend tout. D'où ce sentiment de plénitude qui envahit le corps et l'esprit.

Cet état de jubilation se travaille pour « **entrer en joie** », il faut apprendre à être en éveil. À vraiment voir, à voir au travers, à voir au delà. À vraiment écouter et entendre. Et c'est un effort, puisqu'il s'agit de faire de la place, dans le sens d'une ouverture au monde, à la nature, aux autres, et à nous-mêmes pour ce qui nous traverse, le doux comme le douloureux.

Développer une attention vive et pleine à ce qui est, prendre le temps d'être et de ressentir, toucher, regarder, écouter.

Si nous apprenons à utiliser plus souvent la joie dans la palette des émotions auxquelles nous pouvons recourir (*nous sommes en effet responsables de nos émotions*), alors, nous développerons progressivement la capacité de transformer toute notre vie en allant vers la joie, et sans doute, par conséquence, celle de partager de bonnes choses avec les autres !

Qu’est ce que la joie ?

La nature profonde de la joie

La nature de la joie

Dans le langage courant, la *joie* est associée à une émotion, à un état passager. Pourtant, son sens d'origine est tout autre que éphémère, car sa lointaine étymologie sanskrite nous renvoie au mot *yuj (même racine que yoga)* qui est traduit par "*union de l'âme individuelle avec l'esprit universel*".

Il y a ici un sens de triple *reliance* entre le terrestre et le céleste, de l'homme avec le divin, de l'homme avec ce qu'il peut devenir, et des hommes entre eux. Autant de dimensions sacrées de la joie qui se sont perdues dans les temps, surtout dans la culture occidentale.

La nature de la joie

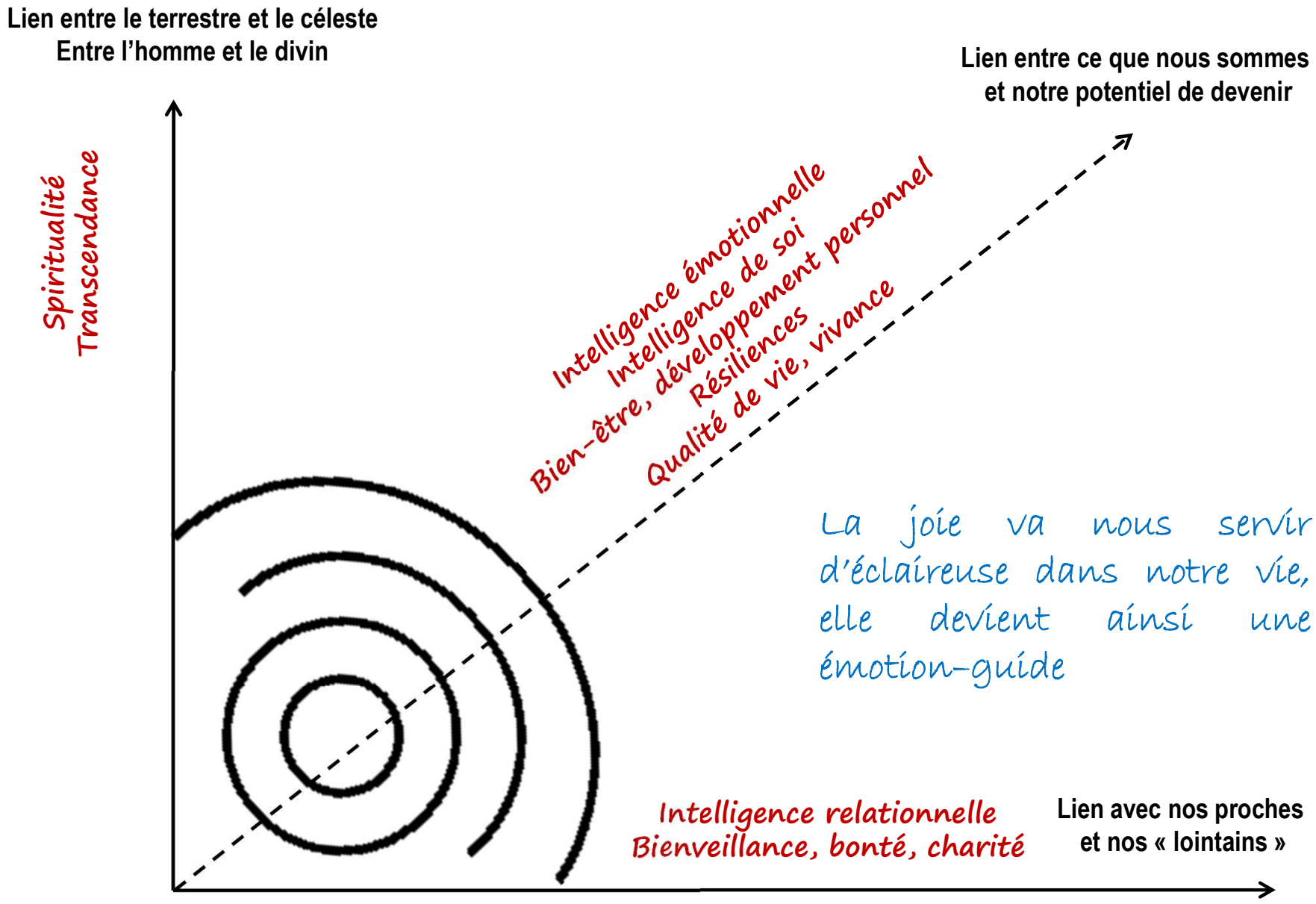
« Avoir la joie » c'est donc créer et nourrir du lien :

- Entre le terrestre et le céleste, entre l'homme et le divin
- Entre ce que nous pensons être et ce que nous « sommes » en potentiel
- Entre nous et tous les autres hommes

La nature de la joie

Plusieurs dimensions qualifient la reliance qui caractérise la joie :

- Celle qui suit un mouvement vertical, à la fois transcendant et spirituel
- Celle qui suit un mouvement horizontal, social et relationnel.
- Enfin la troisième qui est la combinaison des deux premières et qui porte le bien-être individuel, la développement personnel et la qualité de vie


Lien entre le terrestre et le céleste
Entre l'homme et le divin
Lien entre ce que nous sommes
et notre potentiel de devenir
Spiritualité
Transcendance
Intelligence émotionnelle
Intelligence de soi
Bien-être, développement personnel
Résiliences
Qualité de vie, vivance
La joie va nous servir d'éclaireuse dans notre vie, elle devient ainsi une émotion-guide
Intelligence relationnelle
Bienveillance, bonté, charité
Lien avec nos proches
et nos « lointains »

La nature de la joie

Une fois ces liens rétablis [ou en cours de consolidation] , la joie investit de façon indirecte (car elle y « contribue ») tous les aspects de la vie et ramène au concept de joie de vivre en tant que sentiment exaltant ressenti par toute la conscience, toutes les dimensions de l'être.

La nature de la joie

La joie, de simple émotion peut devenir un état de l'être !

D'une simple émotion, elle se transforme en *sentiment, état* ; elle redevient **manifestation de la reliance de l'âme individuelle avec une dimension supérieure**. Par ce chemin, elle envahit alors la totalité de l'être et relie ainsi le « haut » et le « bas », l'espace intérieur et extérieur, le sujet et l'objet, l'individu et les autres.

La nature de la joie

La joie, de simple émotion peut devenir un état de l'être !

C'est aussi ce sentiment d'engagement total et de réussite, le *flow* de la psychologie positive, que l'on peut observer chez des enfants lorsqu'ils sont totalement plongés dans ce qu'ils aiment faire, danser, dessiner, jouer, pendant des heures sans un brin de fatigue …

La nature de la joie

La joie, de simple émotion peut devenir un état de l'être !

Elle est "le lien qui nous libère en nous reliant à nous tous" nous permettant de dépasser nos préjugés, nos peurs, nos limites, nos propres souffrances pour aller vers les autres dans une logique de bienveillance fraternelle qui rejoint le concept chrétien de charité (l'amour pur du Christ)

La nature de la joie

La joie, de simple émotion peut devenir un état de l'être !

Spinoza (1632 – 1677) confère à la joie une place centrale, en tant que manifestations du cheminement *d'un état de perfection moindre à une perfection supérieure.*

La nature de la joie

La joie, de simple émotion peut devenir un état de l'être !

Le philosophe indien Sri Aurobindo (1872 – 1950) développe une pensée qui est fondée sur l'*ananda,* la joie divine. C'est le *sat-chit-ananda*, le continuum « existence – conscience – félicité », la « félicité de devenir celui que Dieu souhaite nous aider à devenir», expression parfaite de *Lila*, dans le « jeu du Seigneur »

La nature de la joie

La joie, de simple émotion peut devenir un état de l'être !

Pour Sri Aurobindo, la liberté définitive sera acquise par l'affrontement et le dépassement de « tous les chocs et épreuves de l'existence » et non par le repli sur soi ou la renonciation passive. Devenue neutre vis-à-vis des plaisirs et de la souffrance, par la culture de joies quotidiennes, l'âme sera ainsi amenée progressivement vers un état de ravissement invariable, la joie divine.

La nature de la joie

La joie, de simple émotion peut devenir un état de l'être !

Mirra Alphassa, dite la Mère (1878 – 1973), continuera l'oeuvre de Sri Aurobindo, en la traduisant en pratiques éducatives dans l'Ashram de Pondichéry. Dans son yoga, elle décrit la joie comme immanente et transcendante à la fois, intrinsèquement liée dans la nature humaine, puisque « *toute existence est basée sur la joie d'être et que sans la joie d'être il n'y aurait pas de vie*.»

L’approche émotionnelle de la joie

Les caractéristiques de la joie

La joie est une émotion :

- **Elle surgit souvent sans qu'on s'y attende**
- **C'est parfois un torrent, parfois un filet d'eau ruisselant**
- **C'est parfois un geyser, parfois un lac tranquille**
- **Elle prend donc des formes multiples …**

Les bénéfices de la joie

- La joie stoppe la libération de cortisol (l'hormone du stress), favorise la détente de l'esprit comme du corps
- Cette émotion nous envoie un message sur ce dont nous avons besoin. Ici, le message est simple: ce qui nous a procuré cette joie est un bienfait, et en l'identifiant nous pourrons le reproduire à l'avenir. En effet, contrairement à la gaieté qui est un état d'esprit, **la joie porte sur un objet précis.**

Les messagers de la joie

La joie est bénéfique à bien des points de vue. Elle entraîne la production de tout un tas d'hormones à la fois relaxantes, excitantes et relationnelles :

- La **dopamine** (hormone du plaisir)
- La **sérotonine** (hormone de la bonne humeur)
- **L'adrénaline** (hormone de l'excitation)
- **L'ocytocine** (hormone du lien social et de l'attachement)
- La **mélatonine** (régulation du sommeil)

Les messagers de la joie

La joie est bénéfique à bien des points de vue. Elle entraîne la production de tout un tas d'hormones à la fois relaxantes, excitantes et relationnelles :

- Les **endorphines** (antalgiques, relaxantes, antistress, anxiolytiques et antidépressives).
- Les **œstrogènes** (soutiennent la production de sérotonine et stabilisent l'humeur)
- La **testostérone** (prépare à l'action, apporte audace, courage, mobilise l'énergie pour une prise de risque

Les bénéfices de la joie

Toutes ces hormones sont de véritables concentrés de vitamines mentales, émotionnelles, intellectuelles et physiques et spirituelles qui nourrissent le sentiment de bien-être, augmentent la vitalité et par ricochet développent notre résistance morale aux aléas et aux épreuves de la vie (résilience/ facteur de protection et facteur de développement).

En bref, créons puis cultivons nos moments de joie, goûtons-les, savourons-les, laissons les « infuser » en nous. Apprenons à les rappeler et en créer pour nous comme pour les autres !

- **Qu’est-ce qui vous rend joyeux?**
- **Comment vous y prenez vous pour mettre de la joie dans votre vie?**
- **Comment en mettre encore davantage?**

Pouvez vous citer des situations ou des événements qui ont fait jaillir de la joie en vous ?

- Un moment d'émerveillement
- Un moment de spiritualité « ressentie »
- Un sentiment de gratitude, de reconnaissance
- Un moment de créativité
- En aidant les autres
- En exploitant nos talents
- En faisant de l'exercice
- En ayant confiance en moi
- En me sentant proche de ceux que j'aime
- En étant moi-même et authentique dans la relation avec d'autres
- En laissant mon cœur être mon guide
- En affrontant mes peurs et mes limites
- En étant dans l'action
- En traversant des épreuves (métaphore du trésor caché)

Notre joie ne dépends pas des circonstances extérieures

Nous avons tous la tendance naturelle à voir dans notre environnement ce qui est congruent avec notre état interne.

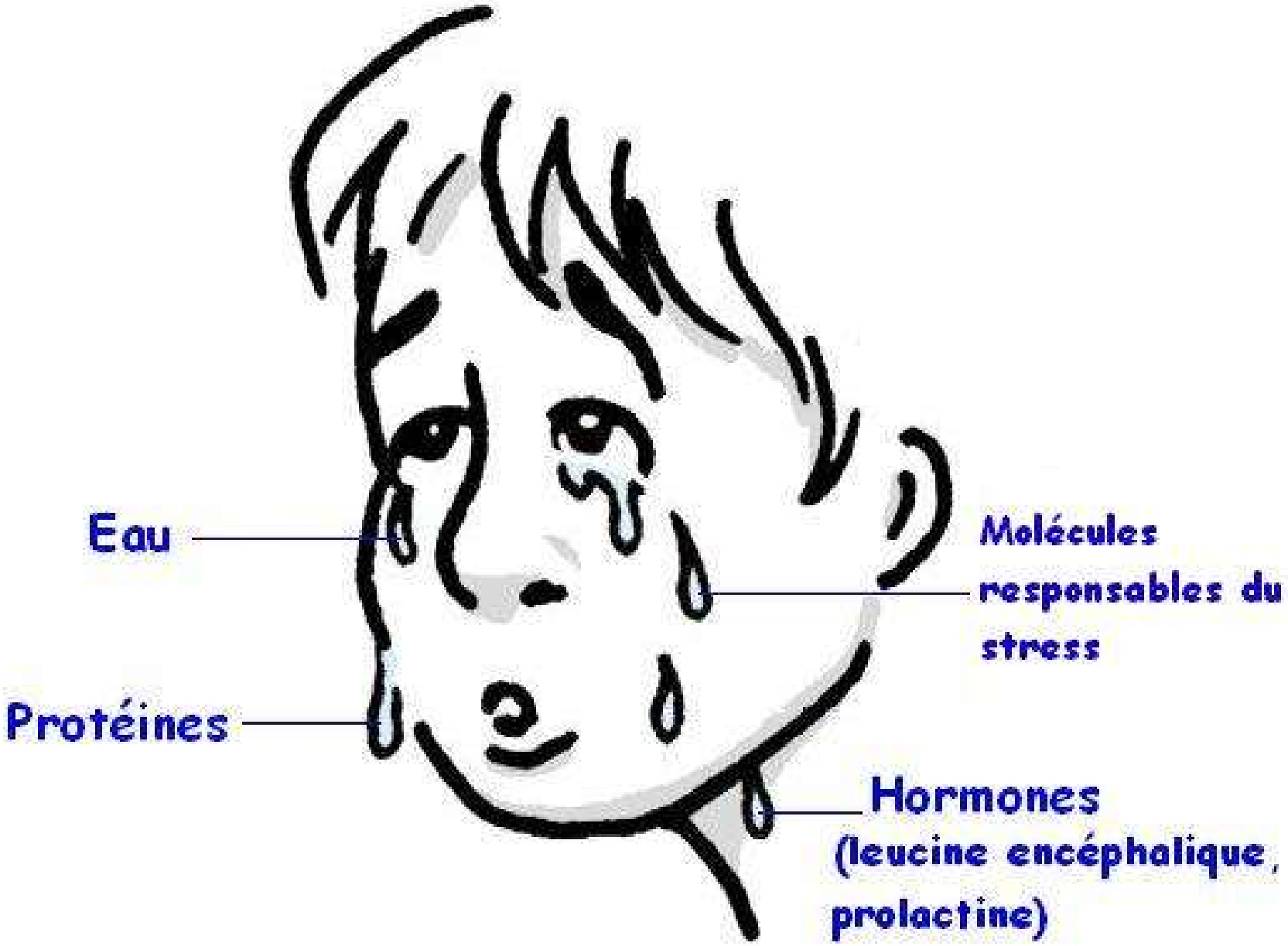
Inutile d'attendre un événement extérieur pour accéder à la joie et à la bonne humeur.

Adoptons la posture et l'allure d'une personne joyeuse …

Les larmes de joie

Les larmes émotionnelles évacuent une grande partie du cortisol, qui autrement resterait dans l'organisme. Les larmes ne sont pas que de douleur. Elles sont l'indice d'un lien profond avec soi-même. Elles jaillissent au contact de l'intime avec soi.

Nos larmes nous aident à faire face au présent et aident la joie à revenir au contrôle.


Eau
Protéines
Molécules responsables du stress
Hormones (leucine encéphalique, prolactine)

Pleurer de rire

Le rire est une onde qui parcourt tout le corps. Le diaphragme ouvre la cage thoracique pour une ventilation maximale. Puis il se relâche par petites secousses laissant ressortir l'air en saccades. Le rire est un massage du ventre, les épaules entre en jeu, les mains s'ouvrent, les jambes se décontractent, les larmes perlent, les sphincters se relâchent (pisser de rire)

Fou rire

https://www.youtube.com/watch?v=7o2eDzobS3s&nohtml5=False

https://www.youtube.com/watch?v=77FAWm5Vmfk

https://www.youtube.com/watch?v=qvWGdPVA8Ko

https://www.youtube.com/watch?v=FheKFz9FsOI&nohtml5=False

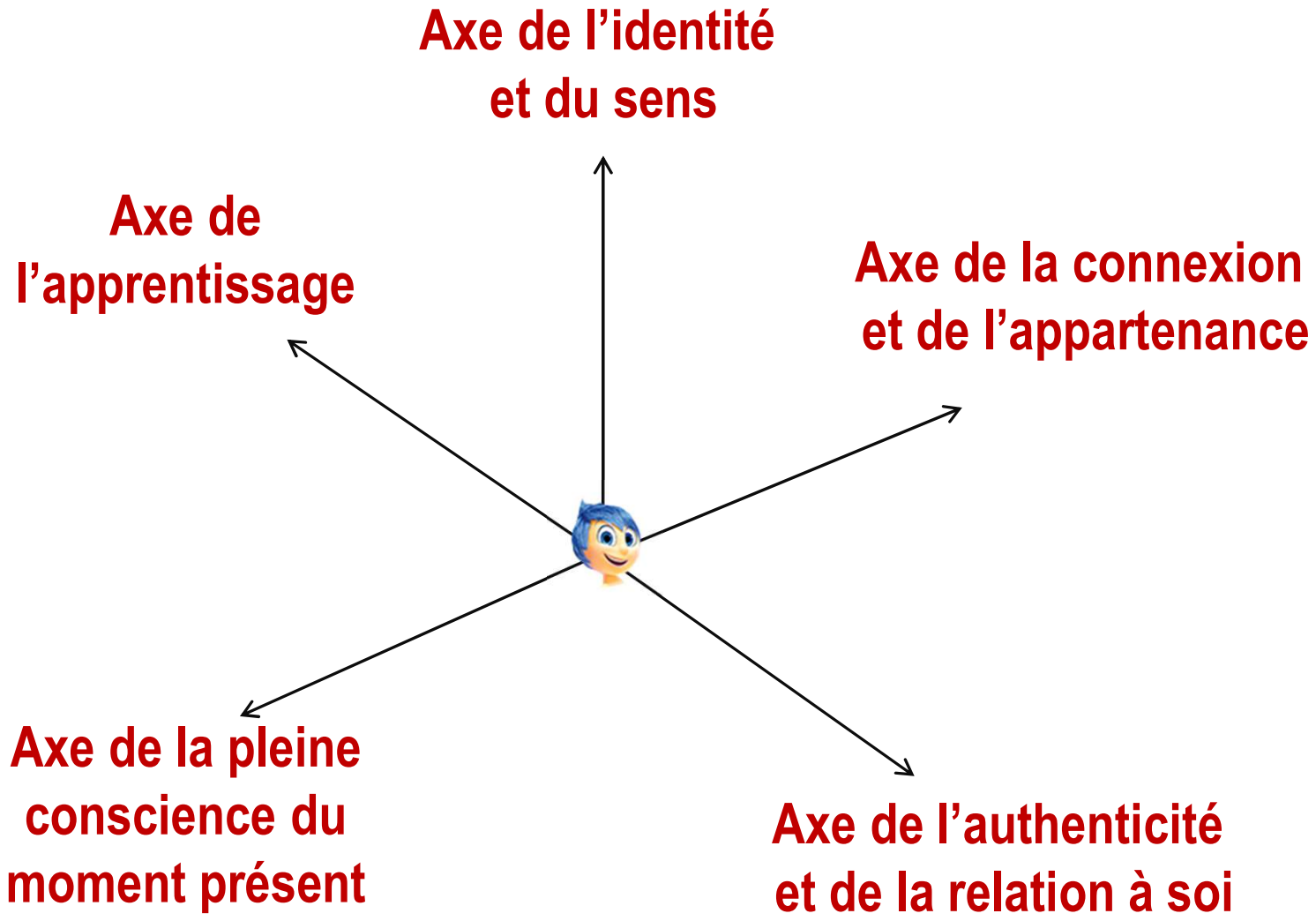
Nostalgie n’est pas détresse !

Albums photos, vieux disques, objets souvenirs. Pourquoi ne pas se replonger dans les moments heureux du passé lorsque le présent en manque. Si nous apprenons à faire jaillir la joie (et non la tristesse parce que ces moments sont passés) alors cela peut créer un sourire intérieur et faire jaillir de la gratitude, de la reconnaissance, de la joie qui vient du sentiment d’être riche de ce qu’on a vécu.

- **Appartenir**
- **Exister avec un but**
- **Se sentir vivant**
- **Etre soi-même**

Voici le quadritypque de la joie

Les dimensions de la joie



La joie est une émotion :

- Elle engendre un sentiment d'expansion de soi
- Elle renforce le désir de se dépasser
- Elle nourrit la motivation et l'engagement
- Elle pousse à explorer, à apprendre, c'est l'émotion de l'apprentissage
- Elle est porteuse de communion avec nous-mêmes comme avec les autres
- C'est l'émotion qui nous dit que nous sommes nous-mêmes, sur notre route et à notre place

Pour rencontrer la joie, il nous faut sortir de nous-mêmes, de notre zone de confort, oser bouger, s'exprimer, ne pas être prisonnier de notre image.

Ce n'est pas dans le refuge de nos routines sécurisantes, dans toutes nos fausses croyances et dans nos certitudes confortables que nous trouverons la joie.

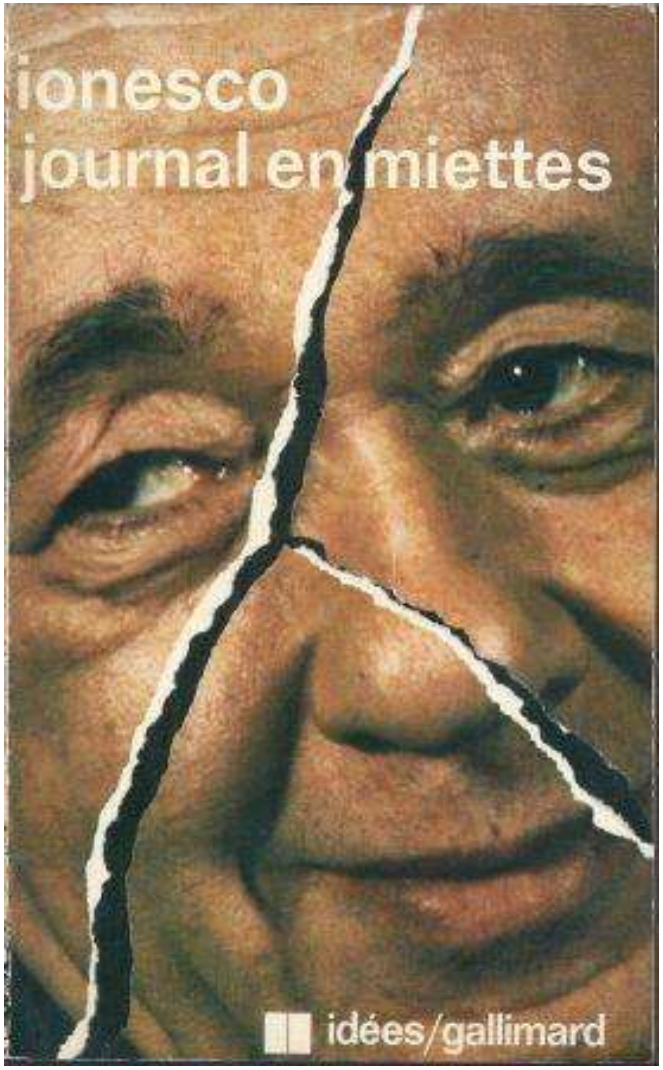
Comme toute émotion elle se déroule en 3 phases :

1. **Charge**
2. **Tension**
3. **Expression ou décharge (rire, cris, pleurs, danse, sauts, …)**

Coupe du Monde 98
FRANCE 98
COUPE DU MONDE

1. La joie jaillit du simple fait de se sentir vivre, de percevoir la vibration de la vie
2. C'est une onde qui vient du passé, nous traverse en portant notre histoire personnelle, et elle dessine l'avenir
3. La joie surgit du contact avec soi-même sans masque, ni carapace, sans être prisonnier d'une image
4. Dépensons notre argent en bons moments plutôt qu'en possessions

«La joie est en tout, il faut savoir l'extraire»
Confucius



« Et, dans cette allégresse que j'ai ressentie hier, le monde m'est apparu dans une autre lumière, dans une lumière toute neuve… La joie est un don du ciel. »

(*Journal en miettes* d'Eugène Ionesco - Gallimard, "Folio essais", 1993)

Nous ne pourrions jamais apprendre le courage, la patience, l'endurance, la persévérance et le pardon s'il n'existait que de la joie dans le monde …

Helen ADAMS KELLER

Helen Adams Keller (27 juin 1880 à Tuscumbia, Alabama / 1er juin 1968) est une écrivaine, conférencière et militante politique américaine. Bien qu'elle fût aveugle, sourde et muette au début de sa vie, elle parvint à devenir la première femme handicapée à obtenir un diplôme universitaire au monde. Sa détermination a suscité l'admiration, principalement aux États-Unis. Elle a écrit 12 livres et de nombreux articles au cours de sa vie. Son autobiographie « *Sourde, muette, aveugle : histoire de ma vie* » a inspiré la pièce, puis le film, Miracle en Alabama.

En survalorisant la joie, la sensation de bonheur, il ne faudrait pas disqualifier les autres émotions. **Le chagrin, la mélancolie, à l'autre bout du spectre émotif, jouent aussi leur rôle**.

Elles peuvent nous inspirer, nous porter à la création, (un poème, une musique, …). Surtout elles donnent de la valeur à la joie, mais sur le podium des émotions, elles ne la dépassent jamais en intensité.

La joie est cependant l'émotion ultime, car elle nous ramène à cette chose essentielle : se sentir « bien » vivant !

Comment créer de la joie dans notre vie ?

S’éduquer à la joie est un long chemin de **découverte du Soi**

En apprenant à pratiquer chaque jour la « joie-émotion », nous ferons sortir la joie de la seule sphère des émotions pour qu’elle devienne une **aspiration fondamentale de notre être.**

Différente de la *joie – émotion,* la *joie – état* se reconnait par sa durabilité ainsi que par son autonomie, la rendant indépendante des causes externes qui la déterminent.

Apprendre à multiplier la « joie-émotion » au quotidien

Pour accéder à la « joie-état »

L'apprentissage du chemin pour s'appuyer sur la « joie-émotion » afin d'accéder à la « joie-état » permet de s'ouvrir à une dimension intérieure qui est plus ample que celle émotive, passagère et caduque, car relève d'un processus d'éveil (spirituel, intellectuel, émotionnel et physique).

Cette « joie-état » est transcendance et immanence à la fois, elle devient *trans-immanence*. Elle devient substantielle à notre vie, à notre corps, à la matière, à notre réalité, mais elle la traverse et va bien « au-delà » et dépasse toutes ces limites, en se reliant à une dimension spirituelle bien plus ample, qui habite notre corps et édifie notre esprit pour les transformer et les transcender.

Abonder en « joie-émotion » au quotidien :

- Décider chaque matin de créer de la joie dans la journée
- Méditer en pleine conscience
- Cultiver la reconnaissance et la gratitude
- Savourer l'instant présent
- Développer son écoute, son empathie et son intelligence du cœur
- Etre dans un esprit de service
- Penser aux besoins des autres (ce que nous pouvons faire)
- Savoir s'émerveiller (conserver une âme d'enfant)
- Cultiver des relations édifiantes
- Apprécier la beauté qui nous entoure, développer le « savoir-voir »
- Se nourrir de choses positives et édifiantes
- Etre à l'écoute de ses émotions et être authentique
- Instaurer des rituels édifiants

La joie-émotion au quotidien :

- **Adhérons à une cause « plus grande que nous » et attachons nous à ce qu'elle fasse sens dans notre vie**
- **Décidons de créer des moments de joie (par nos pensées, par nos actions) pour nous et pour les autres …**
- **Apprenons à reconnaitre, à saisir et à nous gaver de toutes les petites joies qui s'offrent à nous …**
- **Rappelons nous chaque jour ce qui fait que notre vie est riche de …**
- **Trouvons de la joie dans le partage, l'écoute des autres, les relations, les rencontres …**
- **Soyons à l'écoute de nos émotions et soyons « vrais » avec nous-mêmes comme avec les autres …**
- **Cultivons notre spiritualité au travers de la dimension émotionnelle et relationnelle**
- **Menons une vie juste selon nos principes et nos valeurs et agissons en conformité avec ces derniers**

6 / 7

Pouvons nous nous éduquer à la joie ?

La joie-émotion au quotidien :

- **Peut-on la saisir ?**
- **Peut-on la conserver ?**
- **Peut-on la rappeler ?**
- **Peut-on l'éveiller en soi ?**
- **Peut-on la créer ?**
- **Peut-on la partager ?**

REMUE MÉNINGES

Apprendre à cultiver la joie-émotion au quotidien

Comment saisir chaque jour toutes les occasions de joie qui se présentent à nous

Comment partager de la joie avec les autres au quotidien

Comment nous rappeler des moments de joie passés

Comment créer de la joie dans des moments ou des environnements difficiles

Comment éveiller en nous des émotions de joie quand nous en avons envie

S’éduquer à la joie-émotion

Savoir la reconnaître dans de nombreuses situations

Apprendre à la rappeler (nostalgie positive)

Savoir l’accepter en tant que telle (je le mérite)

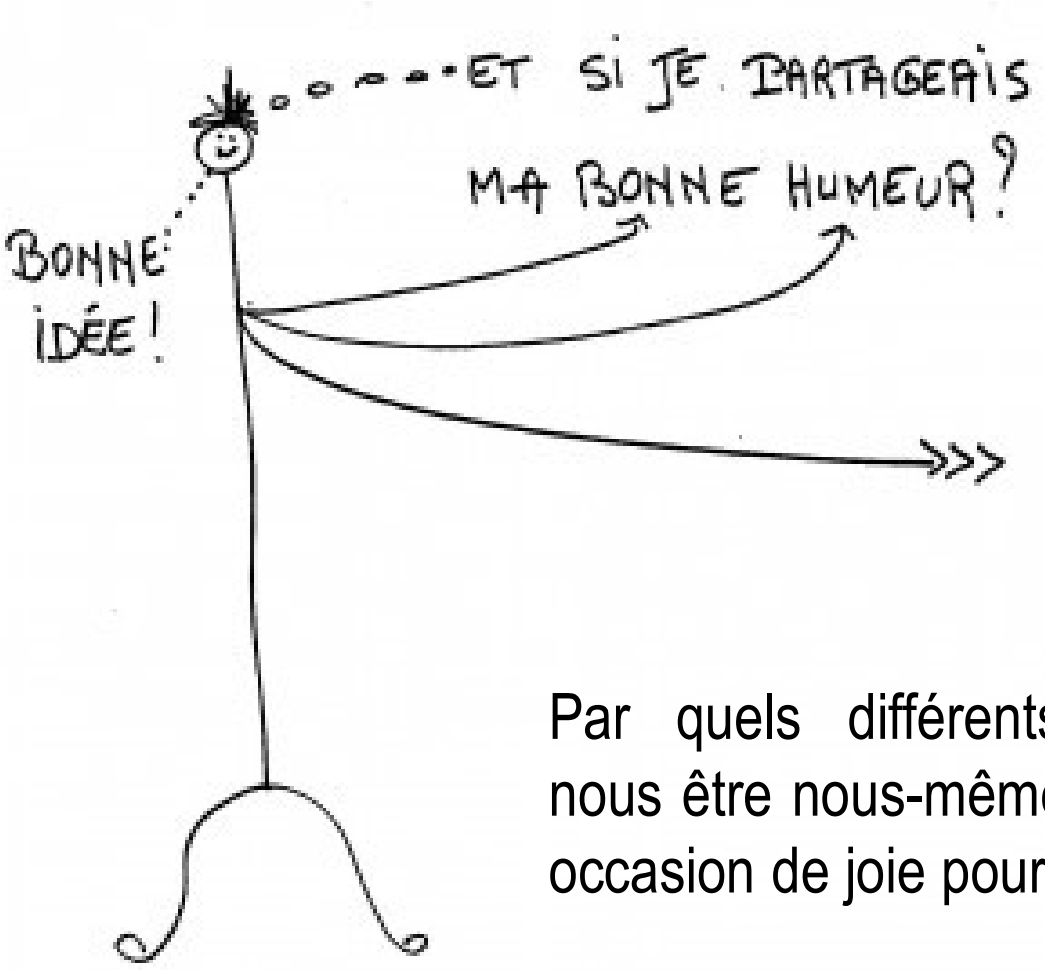
La laisser nous envahir (laisser infuser en nous)

Apprendre à la créer et à l’amplifier

Apprendre à la partager (« être un passeur de joie »)

Pour progressivement accéder à la joie-état …

Comment devenir un passeur de joie ?



Par quels différents moyens pouvons nous être nous-mêmes ou bien créer une occasion de joie pour les autres ?

Un passeur de joie est d'abord un « créateur » …

EN CONCLUSION...

Nous sommes et devenons ce que nous répétons sans cesse.

L’excellence n’est donc pas un acte mais une habitude …

La vertu morale est le produit de l’habitude.

La vertu est en ce sens une seconde nature.

Aristote, Etique à Nicomaque, II, I et 4,5

REPETITION
REPETITION
REPETITION
REPETITION
REPETITION
REPETITION
REPETITION
REPETITION
REPETITION
REPETITION

REPETITION

REPETITION
REPETITION
REPETITION
REPETITION
REPETITION
REPETITION
REPETITION
REPETITION
REPETITION
REPETITION
REPETITION
REPETITION
REPETITION
REPETITION
REPETITION
REPETITION
REPETITION

C’est en « arrosant » notre jardin intérieur chaque journée avec une multitude de petits moments de joie, que nous développerons la capacité d’accéder à LA JOIE qui sera alors en nous **comme un carburant inépuisable pour réaliser notre potentiel divin.**

La joie de l'âme fait le beau jour de la vie en quelque saison que l'on soit …

Sénèque

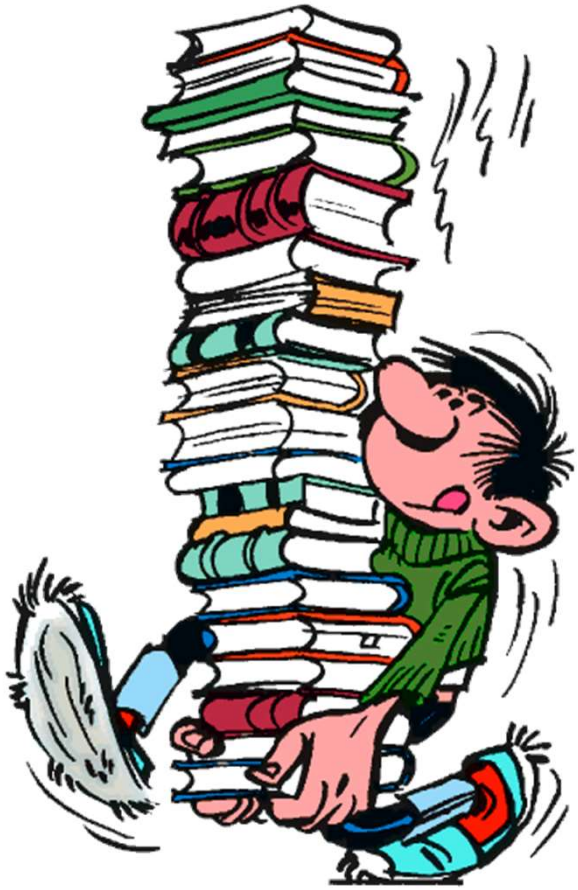
Fragments - Ier siècle.

« La joie est une puissance, cultivez-la. »

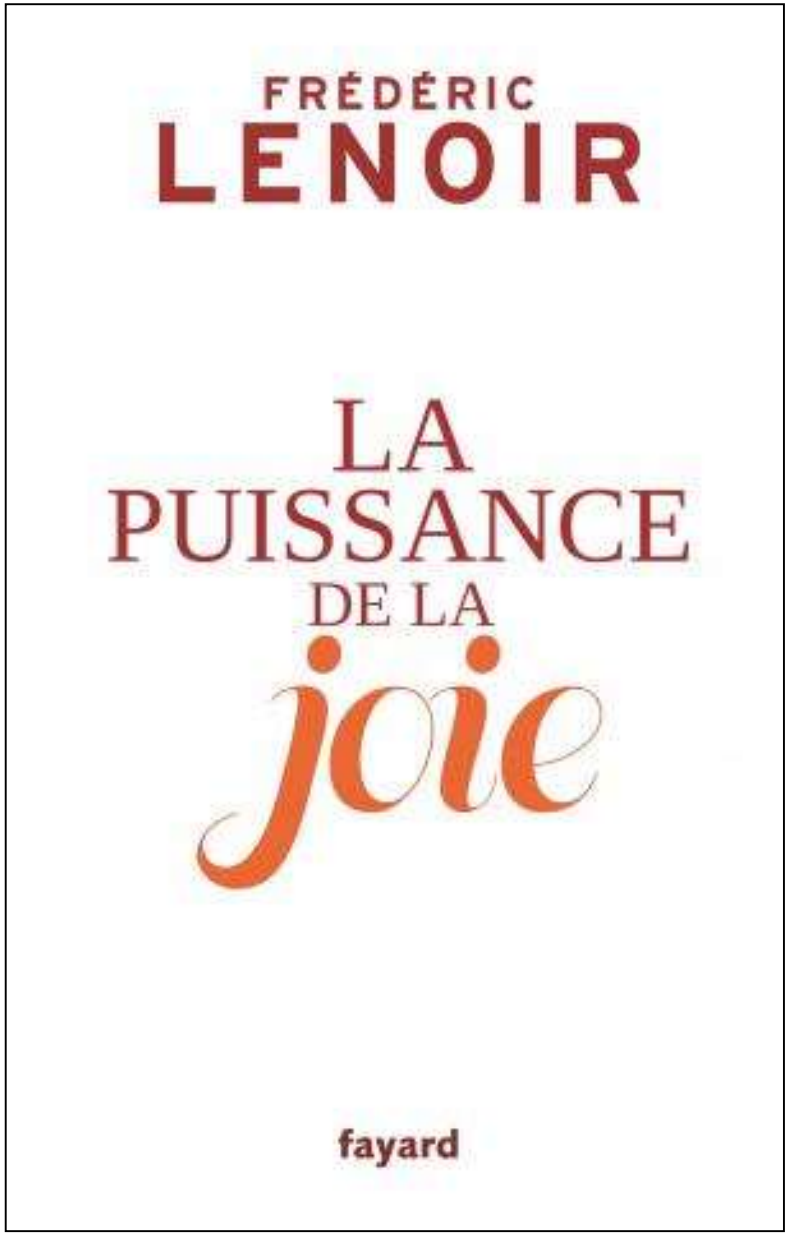
La joie est révélatrice de l'âme …

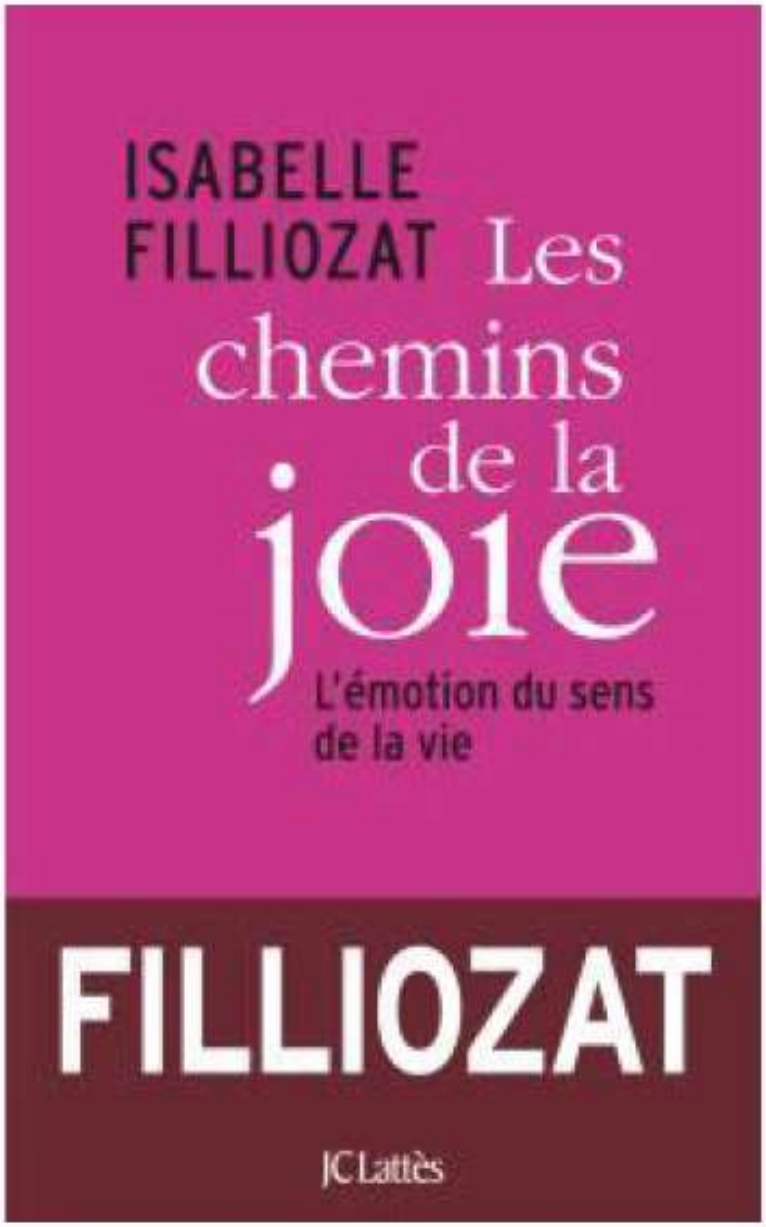
« La joie est le soleil
des âmes ; elle illumine
celui qui la possède
et réchauffe tous ceux
qui en reçoivent les rayons. »

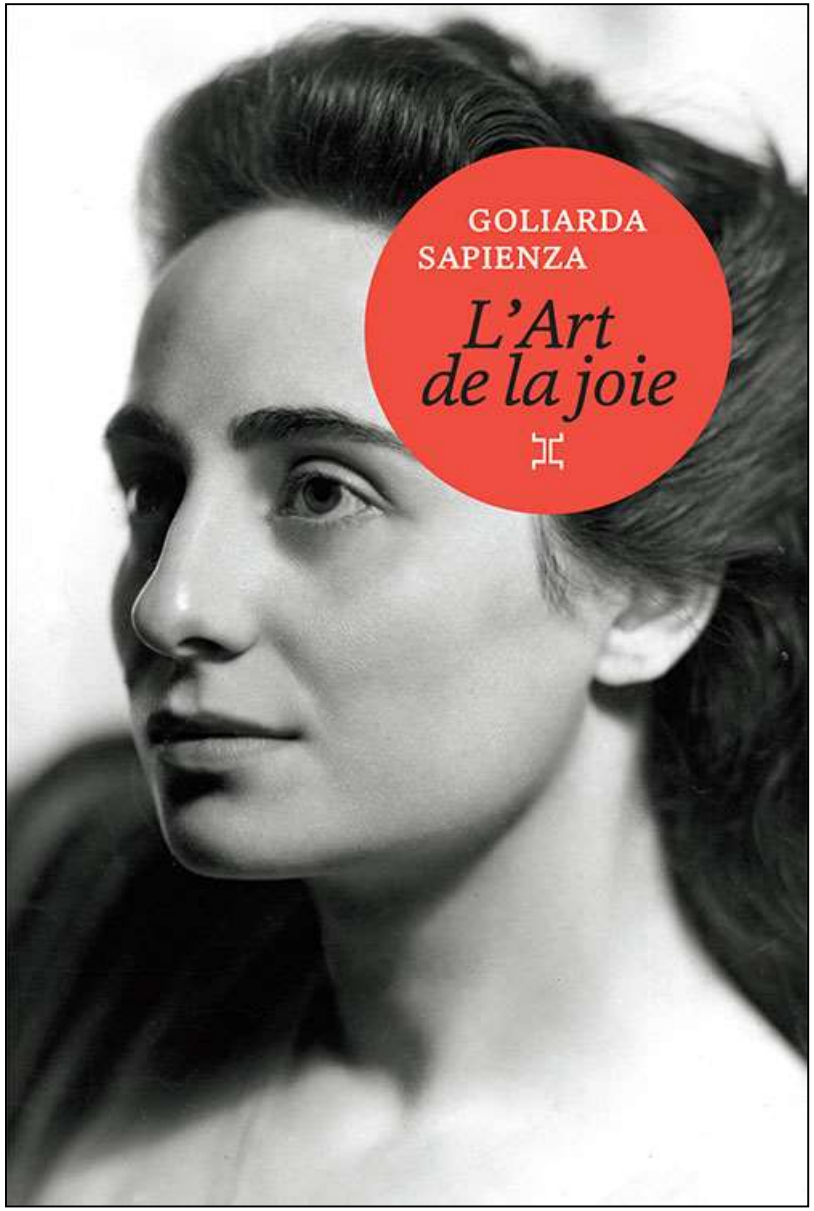
Carl Reysz

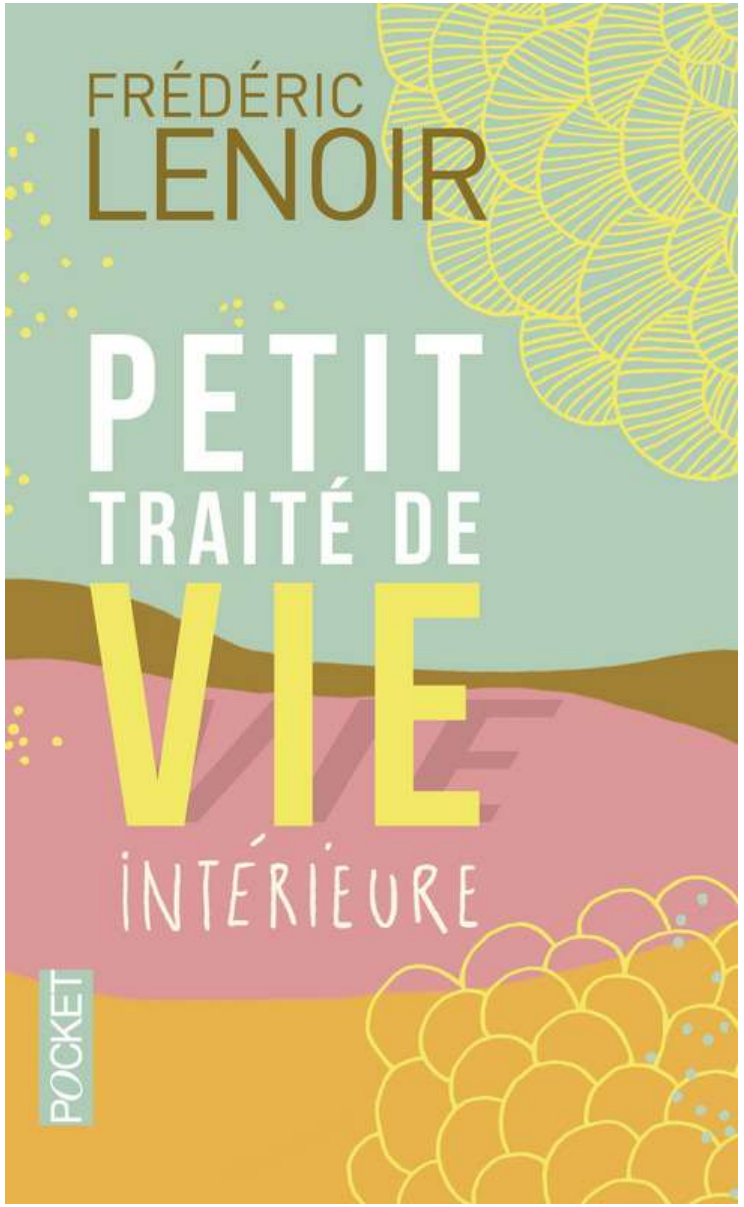


Quelques lectures suggérées

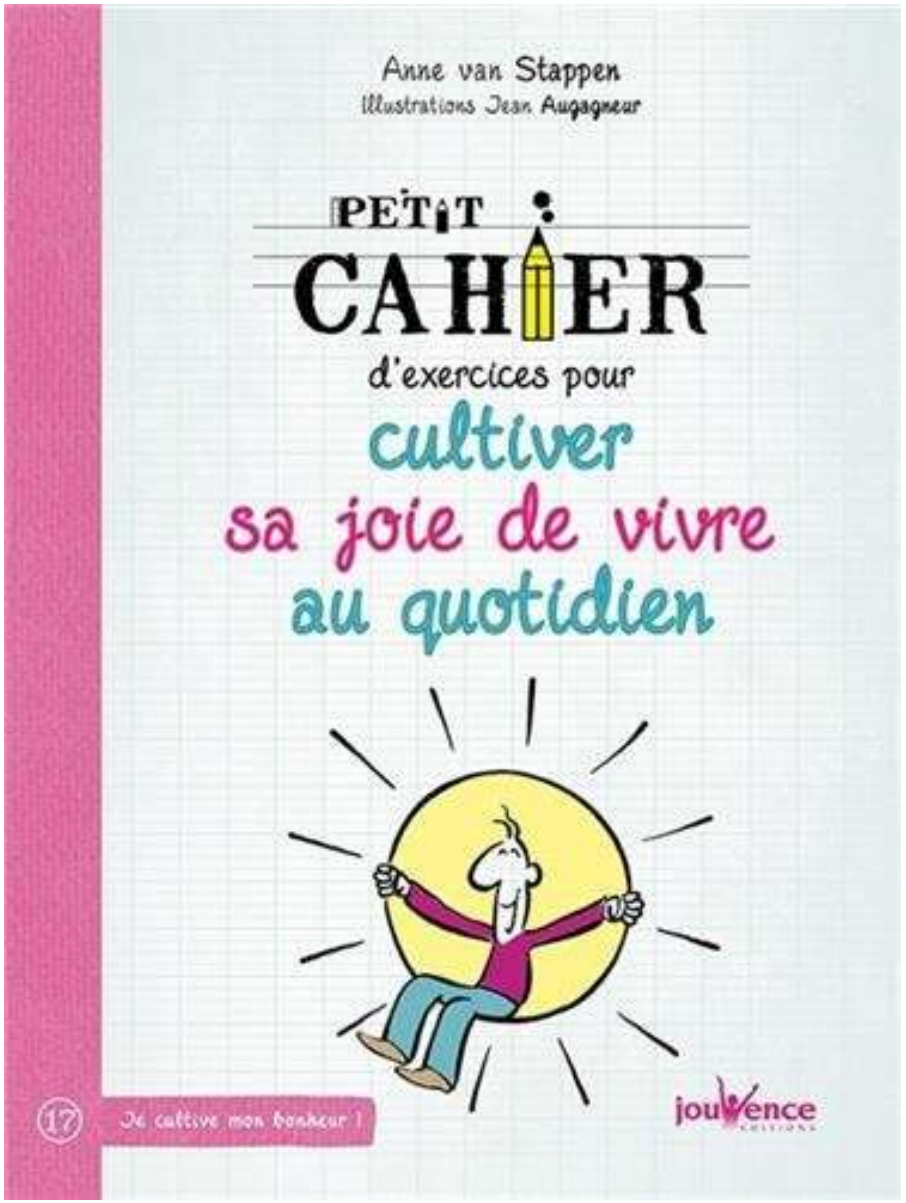

FRÉDÉRIC
LENOIR
LA
PUISSANCE
DE LA
joie
fayard


ISABELLE
FILLIOZAT
Les
chemins
de la
joie
L'émotion du sens
de la vie
FILLIOZAT
JC Lattès


GOLIARDA
SAPIENZA
L'Art
de la joie


FRÉDÉRIC
LENOIR
PETIT
TRAITÉ DE
VIE
INTÉRIEURE
POCKET

Martin
Steffens
Petit traité
de la joie
Consentir à la vie
PRIX
HUMANISME
CHRÉTIEN
2013
forum
SALVATOR


Anne van Stappen
Illustrations Jean Augagneur
PETIT
CAHIER
d'exercices pour
cultiver
sa joie de vivre
au quotidien
17
Je cultive mon bonheur !
jouvence