



# L'ÉCOLE DE L'AYURVÉDA

La médecine indienne pour vivre jeune jusqu'à 100 ans

**Gérez vos émotions grâce à l'Ayurvédā !**



## Gérez vos émotions grâce à l'Ayurvédā !

### Introduction

**Clara** : Je suis ravie de vous retrouver aujourd'hui pour cette nouvelle session de Questions-Réponses du programme *L'École de l'Ayurvédā*.

Nous allons aborder un sujet fondamental pour nous, humains : **la gestion des émotions**.

Nous parlerons notamment de la **colère**, la **tristesse** et la **peur**, qui peuvent avoir un impact profond sur notre bien-être physique et mental.

Nous avons souvent tendance à soit redouter nos émotions, soit les subir, sans réellement en comprendre l'origine.

En Ayurvédā, chaque émotion est étroitement liée à un **dosha** et à des déséquilibres spécifiques du corps et de l'esprit.

Plutôt que de lutter contre nos émotions, cette tradition nous apprend à les comprendre, les accueillir et les équilibrer grâce à l'alimentation, les plantes, la respiration et des rituels adaptés.



## Comprendre nos émotions selon l'Ayurvéda

### Définition selon la médecine ayurvédique

**Clara:** L'Ayurvéda considère-t-il que chaque émotion est liée à un **dosha** ? Pourriez-vous nous expliquer cette relation et nous dire comment un déséquilibre émotionnel impacte le corps ?

**Joyce Villaume-Le Don :** Tout d'abord, les émotions sont dans l'esprit, au sein de ce que l'on appelle **Manomaya Kosha**.

Le corps et l'esprit forment une seule entité. À la base, une émotion peut être **sattvique, rajasique** ou **tamasique**, avant même d'être associée à un **dosha**. Il s'agit d'un autre mode de classification.

Les **doshas** véhiculent ces émotions à travers le corps. Il existe ainsi une affinité naturelle entre certains **doshas** et certaines émotions.

- **Vata**, lorsqu'il fonctionne bien, apporte enthousiasme et de l'élan. La personne a envie d'entreprendre et d'aller de l'avant, avec une forme de positivité. En revanche, si **Vata** est déséquilibré, il peut engendrer anxiété, peurs et angoisses.
- **Pitta**, en bon équilibre, favorise la joie et la clarté d'esprit. Mais lorsqu'il est excessif, il peut entraîner irritabilité, colère, voire haine.



- **Kapha**, lorsqu'il est harmonieux, génère une sensation de stabilité et d'amour. Lorsque **Kapha** est déséquilibré, il peut entraîner tristesse, apathie et insensibilité, aussi bien envers soi-même qu'envers les autres. La personne peut ressentir une certaine indifférence émotionnelle, voire une absence de ressenti. Or, ne plus éprouver d'émotions n'est pas un signe de bonne santé émotionnelle.

Par ailleurs, lorsque des émotions négatives s'installent durablement, elles peuvent favoriser l'apparition de pathologies. À l'inverse, certaines pathologies peuvent masquer des déséquilibres émotionnels sous-jacents.

Ainsi, des **doshas** équilibrés génèrent des émotions équilibrées, et des émotions équilibrées produisent des **doshas** équilibrés.

Inversement, des **doshas** en déséquilibre engendrent des émotions déséquilibrées, tout comme des émotions déséquilibrées peuvent déséquilibrer les **doshas**.

## Les symptômes du déséquilibre émotionnel

**Clara** : Tout est lié. Justement, vous avez évoqué les déséquilibres et leurs manifestations physiques. Y a-t-il des signes à surveiller ?

Au-delà d'une simple baisse d'enthousiasme, comment peut-on identifier un déséquilibre émotionnel ou un dérèglement des **doshas** ?



**Joyce Villaume-Le Don** : Il est essentiel de prêter attention à certaines habitudes qui peuvent favoriser l'apparition d'émotions négatives, voire pathologiques.

Un excès d'activités, notamment lorsque le corps est affaibli ou qu'il fait froid, peut naturellement déclencher de l'anxiété. S'en protéger contribue à maintenir une stabilité émotionnelle, car le corps et l'esprit ne font qu'un.

Ce que nous faisons, pensons et mangeons a un impact direct sur nos émotions.

Il est également important de surveiller certains excès :

- Trop de sport, d'aliments épicés ou d'excitants peut favoriser l'irritabilité et la colère.
- Un excès de **sucre**, un manque d'activité physique ou une tendance excessive à se recentrer uniquement sur soi, peut engendrer de la tristesse.

Ainsi, consommer une grande quantité de **glace** ou de **sucre** d'un coup peut perturber l'équilibre émotionnel et donner une sensation de mal-être.

Cela illustre bien l'impact réciproque entre le corps et l'esprit.



## La dimension psychologique

**Clara** : Nous sommes habitués à vous entendre souligner l'importance de la **dimension psychologique** dans de nombreuses pathologies.

Dans ce contexte, certains troubles physiques, comme l'**hypertension**, la **fatigue chronique** ou les **troubles digestifs**, peuvent-ils être liés à une mauvaise gestion émotionnelle en Ayurvédā ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Effectivement, il existe un lien direct entre la gestion émotionnelle et certaines pathologies, comme l'**hypertension**, la **fatigue chronique** et les **troubles digestifs**.

Une mauvaise gestion émotionnelle survient lorsque la personne ne réajuste ni son comportement ni son état psychologique en réponse à une émotion.

Or, chaque émotion est un signal qui nous invite à nous rééquilibrer. Si nous ne l'acceptons pas ou si nous refusons de la comprendre, des déséquilibres peuvent s'installer et, à terme, entraîner des pathologies.

C'est un point que je souligne souvent : en Ayurvédā, 7 à 8 heures de sommeil suffisent généralement pour une bonne régénération, même pour une personne pesant une centaine de kilos.

Pourtant, certaines personnes ont besoin de 10 heures ou plus pour se sentir en forme. Cela peut être le signe d'une mauvaise gestion émotionnelle, qui les pousse à compenser en dormant davantage pour retrouver un équilibre.



Les émotions non exprimées ou non intégrées finissent par stagner dans le corps, et elles ont tendance à se fixer sur un organe en lien avec leur symbolique. À long terme, cela peut perturber notre physiologie et notre santé globale.

## Les conseils alimentaires

**Clara** : Existe-t-il des aliments qui peuvent apaiser la **colère**, la **tristesse** ou la **peur** ? À l'inverse, certains aliments peuvent-ils aggraver ces émotions ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Pour calmer la **colère**, je conseille de préparer du **lait à la rose**, accompagné d'un peu de **sucre** de bonne qualité, comme le **sucre complet**. Cela agit comme un antidote efficace contre la **colère**.

Pour apaiser la **tristesse**, le **café** peut être bénéfique, et pour dissiper la **peur**, des **tisanes de safran** et de **fleurs d'oranger** sont particulièrement efficaces.

Il existe également des aliments qui peuvent aggraver les émotions négatives. Parfois, il est difficile de savoir si l'aliment crée l'émotion, ou si l'émotion nous pousse à consommer cet aliment.

Nous pouvons citer :

- **L'alcool** peut provoquer de la **colère**.
- Les excès **d'excitants** peuvent générer de **l'anxiété**.



- Un excès de **sucre** peut accentuer la **tristesse**.

Si vous êtes **triste** et que vous mangez de la **glace**, cela risque de renforcer cette tristesse.

**Clara** : C'est un peu comme l'histoire de la poule et de l'œuf : qui est arrivé en premier ?

Vous parliez du **café** et de la **tristesse**. Certaines personnes ont besoin de leur **café**, parfois plusieurs fois par jour. Est-ce que cela peut être un signe qu'elles doivent prêter attention à une émotion de tristesse qui serait trop présente ?

**Joyce Villaume-Le Don** : C'est possible.

## Les traitements ayurvédiques spécifiques

### La pharmacopée ayurvédique

**Clara** : Avez-vous des plantes particulièrement recommandées pour calmer l'esprit et retrouver un équilibre émotionnel ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Nous pouvons mentionner :

- La **brahmi**, pour retrouver le calme intérieur.



- L'**ashwagandha**, aide à renforcer la **force mentale**, favorise la **stabilité** et la **combativité**.
- Le **kapikacchu** a un **effet antidépresseur** très efficace. Il est aussi utilisé pour ses propriétés **dopaminergiques** dans le cadre du traitement de la **maladie de Parkinson**.
- La **shatavari** (également connue sous le nom de **sthira**, qui signifie « stabilité ») aide à retrouver une **stabilité mentale**.

## Les habitudes quotidiennes

**Clara** : Existe-t-il des rituels quotidiens ou des **mantras** qui peuvent nous aider à mieux gérer nos émotions et éviter qu'elles ne s'accumulent ?

Il est possible d'accumuler colère, tristesse et peur simultanément. Avez-vous des mantras spécifiques qui peuvent aider à éviter cela ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Nous allons aborder deux aspects : les **mantras** et les **pranayamas**.

Le **pranayama** régule le **Prana Vata**, qui fait le lien entre l'esprit et le corps. Il permet de faire circuler les émotions.

Le **pranayama** le plus efficace pour équilibrer les émotions est le **Nadi Shodhana**, ou respiration alternée des deux narines, également appelé **Anulom Vilom**.



Pour **calmer la colère**, il est recommandé de pratiquer **Shitali**, une respiration qui aide à **rafraîchir** l'esprit.

Pour **lutter contre la tristesse**, la respiration **Kapalabhati** est idéale, car la tristesse tend à nous tirer vers le bas, et **Kapalabhati** pousse vers le haut. C'est d'ailleurs ce qu'on appelle souvent la *respiration du feu*, qui aide à assécher l'eau de la tristesse.

En ce qui concerne les **mantras**, le **mantra OM** est toujours une excellente option. Pratiquez le mantra **OM** surtout si vous ne savez pas quel **mantra** choisir. Il s'agit d'un **mantra** universel, efficace dans tous les cas.

Il est également recommandé de pratiquer la **méditation** une ou deux fois par jour, et de ne pas oublier de faire du **sport**, car celui-ci aide à **évacuer les émotions refoulées**.

Enfin, il est important de se consacrer du **temps pour les loisirs**, afin de se faire plaisir, de renouer avec soi-même et de prendre de la distance par rapport à ce qui provoque ces émotions.

**Clara** : Lorsque les émotions ne sont pas exprimées, elles s'impriment dans le corps et peuvent être stockées dans certaines zones, comme les muscles ou les fascias.

Dans ce cas, les **massages ayurvédiques** peuvent-ils jouer un rôle dans la libération émotionnelle ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Absolument. Le **massage ayurvédique** a deux objectifs principaux : relâcher les tensions physiques et recentrer la personne.



En se relâchant et en se recentrant, il arrive que certaines émotions refoulées remontent à la surface.

De plus, le massage ayurvédique permet de rééquilibrer **Vata**, qui est responsable de la circulation des émotions dans le corps. Il n'est donc pas rare d'observer chez certains patients une **libération émotionnelle** au cours d'un massage.

Le choix de l'huile utilisée dépend de l'émotion à gérer :

- **Huile de coco** : recommandée pour les personnes très **irritables**, qui s'énervent facilement.
- **Huile de moutarde** : utilisée pour la **tristesse**, car elle aide à "assécher l'eau" qui symbolise cette émotion.
- **Huile de sésame** : idéale en cas **d'anxiété**, car elle apporte **stabilité et réconfort**.

**Clara** : Peut-on également pratiquer l'automassage avec ces différentes huiles ?

**Joyce Villaume-Le Don** : Oui, tout à fait.



## Actions à mettre en place en cas de choc émotionnel intense

**Clara :** En cas de **stress intense** ou de **choc émotionnel**, quelles actions immédiates peut-on mettre en place pour éviter un déséquilibre persistant ?

**Joyce Villaume-Le Don :** Lorsqu'un **choc émotionnel** survient, il est essentiel d'agir rapidement pour éviter qu'il ne s'installe durablement et ne provoque un déséquilibre plus profond.

Une émotion est, par nature, destinée à circuler. Lorsqu'elle est réprimée ou stockée, elle peut causer des tensions à l'avenir.

Les premières actions à mettre en place :

- **Exprimer l'émotion** : Il vaut mieux laisser sortir l'émotion immédiatement, que ce soit pleurer, s'énerver ou toute autre forme d'expression, dans un cadre sécurisant.
- **Bouger et s'oxygéner** : Aller marcher, idéalement dans la nature, permet d'apaiser l'esprit. En plus d'oxygéner le corps, les arbres relâchent du **prana**, ce qui favorise l'équilibre entre les hémisphères cérébraux, facilitant ainsi la régulation émotionnelle.
- **Parler** est un très bon moyen d'évacuer ses émotions.

Prendre soin de soi après un choc émotionnel :

- **Maintenir une alimentation équilibrée** : Même en cas de perte d'appétit, il est important de s'alimenter pour éviter les déséquilibres,



notamment l'**hypoglycémie**, qui pourrait aggraver l'instabilité émotionnelle.

- **Se reposer** : Un sommeil suffisant et réparateur est essentiel pour aider le corps et l'esprit à récupérer.
- **Être entouré** : la solitude favorise des projections qui peuvent ne pas être en lien avec la réalité, ce qui est contre-productif. Cela permet de parler et de remettre le contexte qui a produit les émotions au bon endroit.

**Clara** : C'est aussi là que l'entourage joue un rôle essentiel. Se faire accompagner par ses proches, et si nécessaire par un soutien plus institutionnalisé, peut être d'une grande aide.

Quels conseils donner à ceux qui ont du mal à exprimer leurs émotions et qui, au lieu de les verbaliser, les somatisent ? C'est une réalité pour de nombreuses personnes autour de nous.

**Joyce Villaume-Le Don** : La première chose essentielle est **d'apprendre à s'aimer**. Mon conseil serait donc : **aimez-vous**.

Très souvent, stocker ses émotions mène à un rejet de soi. Refuser d'exprimer une émotion ou de l'affronter revient à ériger une barrière entre soi et soi-même. S'aimer permet de briser cette barrière et d'accéder à ce qui se passe réellement en nous.



Il est également crucial de **se faire confiance**. Beaucoup considèrent les émotions comme inutiles ou perturbatrices, car le mental a déjà fixé une interprétation de la situation.

Pourtant, l'émotion apporte une lecture plus fine, souvent plus juste de ce que l'on vit. Accorder du crédit à ses ressentis est fondamental, sinon notre système émotionnel perdrait toute utilité.

Si nous portons du crédit lorsque quelqu'un me dit : « *Joyce, j'ai fait ça, c'était génial, j'ai adoré, ça m'a rempli de joie !* », alors cette émotion de joie est immédiatement validée.

Pourquoi n'en serait-il pas de même pour la tristesse ou la colère ? Pourtant, bien souvent, on oppose à ces émotions un discours mental du type : « *Tu ne devrais pas être triste* », ce qui revient à nier une partie de soi-même.

Les émotions, quelles qu'elles soient, ont toutes leur légitimité. Les accueillir, c'est s'autoriser à exister pleinement.

## La dimension spirituelle des émotions

**Clara** : Nous allons maintenant aborder une autre dimension : celle de l'aspect plus spirituel des émotions.

Existe-t-il une dimension spirituelle des émotions et comment pouvons-nous l'intégrer dans notre approche pour mieux comprendre nos réactions et ainsi trouver davantage de paix intérieure ?



**Joyce Villaume-Le Don** : Les émotions signalent un besoin de réajustement psychologique, ce qui est parfaitement sain. Elles nous indiquent qu'il y a quelque chose à revoir dans notre manière de comprendre une situation ou de nous positionner.

La **colère** révèle un besoin de poser des limites et de s'éloigner de quelque chose, la **tristesse** nous appelle à lâcher prise et à accepter de laisser partir des choses qui ne nous servent plus, et la **peur** nous pousse à la vigilance et à l'action. La **peur** nous incite à bouger, nous empêchant de rester immobiles.

Les émotions sont des messages qui parlent de nos besoins. Lorsqu'elles sont excessives ou trop fréquentes, elles peuvent indiquer un déséquilibre psychologique qu'il convient de traiter.

De ce point de vue, les émotions relèvent du plan émotionnel, et non spirituel. Le plan spirituel est le dernier niveau.

Les émotions font davantage partie de notre réalité humaine, bien qu'elles puissent, dans certains cas, être des indicateurs pour notre chemin de vie, si nous sommes en bonne santé psychologique.

Ainsi, bien qu'il existe une dimension spirituelle des émotions, elles restent liées à notre dimension émotionnelle, qui traite de nos besoins fondamentaux : **sécurité, compréhension, expression, et bien-être**. Ces besoins sont essentiels pour nous sentir bien dans notre vie quotidienne.



## Conclusion

**Clara :** Quels seraient, selon vous, les trois conseils essentiels que vous donneriez à nos abonnés pour maintenir une stabilité émotionnelle au quotidien ?

**Joyce Villaume-Le Don :**

- Premier point : **évacuer**

Il est essentiel d'évacuer ses émotions. Nous avons tous grandi dans une culture où l'expression émotionnelle est partiellement tolérée : même les émotions positives doivent rester modérées, tandis que les émotions négatives sont souvent réprimées.

Pleurer est perçu comme un acte intime que l'on préfère cacher, et la colère est généralement refoulée jusqu'à exploser, ce qui la rend effrayante.

Pourtant, exprimer ses émotions est une nécessité. Il est donc important de trouver des moyens d'évacuation adaptés, comme le sport, des loisirs qui suscitent des émotions positives, ou encore le dialogue.

Notre société ne nous apprend pas à pleurer ou à crier librement en public, mais nous devons trouver le moyen d'évacuer nos émotions et libérer ce que l'on ressent.

- Deuxième point : **stabiliser**



Un excès d'émotions peut aussi révéler un déséquilibre dans nos croyances ou nos modes de fonctionnement. Les émotions nous apportent une information, mais elles ne sont pas toujours une vérité absolue.

Ressentir de la colère ne signifie pas forcément que l'on a raison d'être en colère, mais cela indique qu'il y a un message à comprendre. Cette information peut concerner notre environnement, mais aussi nous-même.

Lorsqu'on ressent trop fréquemment des émotions perturbatrices, il est nécessaire de chercher à se stabiliser. Pour cela, plusieurs outils peuvent aider : le **pranayama**, la **méditation**, le **yoga** ou encore prendre des **plantes ayurvédiques**.

- Troisième point : **relativiser**

Des émotions négatives proviennent de schémas psychologiques rigides ou de projections excessives : "*Et si cela arrivait ?*", "*Il aurait dû faire ceci, cela me met en colère...*", etc. Nous avons tendance à nous fixer sur une seule possibilité parmi toutes les issues envisageables, ce qui alimente nos réactions émotionnelles.

Apprendre à relativiser permet de prendre du recul et d'apaiser ces turbulences émotionnelles.

**Clara** : Merci infiniment pour toutes ces précieuses explications. Nous retiendrons notamment l'importance de la **stabilité émotionnelle**, de l'**amour de soi**, de la **patience** et de l'**évacuation des émotions**.



Je suis certaine que nos auditeurs et auditrices repartent avec des outils concrets pour mieux comprendre et équilibrer leurs émotions, ce qui est fondamental.

Un grand merci encore, Joyce, pour ce partage généreux. À très bientôt !

## Message important

L'Ayurvédā est une médecine personnalisée qui s'adapte à chaque profil et aux déséquilibres de chacun. **Demandez toujours à votre médecin ou à votre praticien spécialisé avant de commencer un nouveau protocole.**