

MARION ROCHER  
professeure de yoga

*Je m'initie au*

# YOGA DES ÉMOTIONS

GUIDE VISUEL

7 séances  
sur mesure à décliner  
selon vos besoins

Stress, colère, anxiété :  
retrouvez la sérénité  
en 20 minutes par jour

+ de 40 postures  
détaillées



LEDUC 

Basé sur les dernières découvertes en neurosciences, ce guide nous explique l'influence du yoga sur notre système nerveux et sur l'équilibre de notre organisme. Il explore, à travers la symbolique du yoga, comment la pratique permet d'apaiser nos émotions telles que la colère, la peur, la tristesse.

**Dans ce guide 100 % illustré :**

- **La manifestation physiologique des émotions**, leur impact sur le corps et sur l'esprit.
- **L'apprentissage de la régulation des émotions** par le yoga : développer l'écoute de soi et l'acceptation, comprendre les différents états émotionnels et ajuster sa pratique pour mieux les vivre.
- **Plus de 40 postures**, des variations, des exercices de respiration et de méditation.
- **7 séances types à personnaliser** : relâcher les tensions, gagner en assurance, s'énergiser...

## UNE NOUVELLE APPROCHE DU YOGA POUR ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS ET RETROUVER LA SÉRÉNITÉ



**20 euros**  
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2583-5



editionsleduc.com  
**LEDUC**



Rayon :  
Santé, bien-être

## Découvrez des contenus exclusifs !

### Comment les télécharger ?

1. Sur votre Smartphone, téléchargez une application de lecture de QR code.
2. Ouvrez l'application et flashez le QR code ci-dessous.
3. Vous voilà sur la page pour télécharger votre cadeau



Avec ce livre, découvrez 7 vidéos exclusives !

Sans Smartphone, vous pouvez également accéder au contenu gratuit directement via le lien suivant :  
<https://blog.editionsleduc.com/jeminitieauyogadesemotions.html>

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90% de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Stéphanie Honoré

Édition : Manuella Guillot

Relecture : Nathalie Reyss

Maquette : François Giraudet

Couverture : Antartik

Photographies intérieures et de couverture : Catherine Delahaye

Stylisme : Amélie Callier

Autres images intérieures : Adobe Stock

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-2583-5

MARION ROCHER  
professeure de yoga

*Je m'initie au*  
**YOGA**  
**DES ÉMOTIONS**  
GUIDE VISUEL

# SOMMAIRE

## À SAVOIR

Ce livre se veut accessible à toute personne qui sait être à l'écoute de ses capacités du moment, peu importe son âge, ses croyances et ses prédispositions corporelles.

La discipline offre de formidables outils de prévention du développement de pathologies ou de blessures. Elle est également conseillée en complément d'un traitement médical, notamment pour soulager les symptômes et les douleurs.

Néanmoins, avant de pratiquer, vérifiez que la discipline et la réalisation de certaines postures ne sont pas contre-indiquées à votre état de santé ou à votre condition physique actuelle. Bien que les bienfaits et les vertus thérapeutiques du yoga soient désormais abondamment documentés, la pratique ne remplace pas une consultation auprès d'un professionnel de santé ni le suivi d'un traitement médical.

Les postures doivent être adaptées à l'état physique, mental et psychique dans lequel vous vous trouvez : utilisez les options (« variantes ») proposées pour avancer sereinement dans votre pratique.

## INTRODUCTION 7

# CHAPITRE 1

## LE YOGA 9

Les fondements du yoga 11

Les chakras : des roues d'énergie en lien avec nos émotions 16

# CHAPITRE 2

## LES ÉMOTIONS 19

Qu'est-ce qu'une émotion ? 21

Les mécanismes physiologiques derrière nos émotions 22

Comprendre les émotions et leurs effets sur le corps 25

Accueillir et apprivoiser les quatre émotions principales 29

Accueillir et équilibrer son état émotionnel 41

Cultiver des émotions agréables 51

# CHAPITRE 3

## LES POSTURES 53

Choisir son style de yoga 56

Construire sa séance de yoga 59

Les postures debout 63

Les équilibres sur une jambe 79

Les postures sur les bras 88

Les postures au sol 96

Les flexions avant 111

Les inclinaisons arrière 115

Les torsions 125

Les inversions 131

# CHAPITRE 4

## LA RESPIRATION 141

Le 4<sup>e</sup> pilier du yoga : le Prānāyāma, « L'expansion du souffle de vie » 143

Le fonctionnement de la respiration 145

Les Bandhas : des verrous musculaires et énergétiques 147

La respiration pendant la pratique yogique 149

Exercices de respiration 151

# CHAPITRE 5

## MÉDITATION ET PLEINE CONSCIENCE 159

La pleine conscience au quotidien 162

La conscience du corps pendant la pratique yogique 163

Exercices d'observation intérieure 164

Postures pour méditer 168

# CHAPITRE 6

## SÉANCES SUR MESURE 173

Séance type à personnaliser 175

Réveiller le corps (20 à 30 min) 180

Relâcher les tensions (20 à 30 min) 181

Réduire et prévenir le stress (50 min à 1 h) 182

Se rassurer (20 à 30 min) 183

S'énergiser (20 à 30 min) 184

Retrouver son équilibre intérieur (30 à 40 min) 185

Gagner en confiance en soi (20 à 30 min) 186

## REMERCIEMENTS 187

## TABLE DES MATIÈRES 188





---

# INTRODUCTION

---

Aujourd'hui omniprésent dans notre société, le yoga n'a plus à prouver son potentiel transformateur. Déjà, Carl G. Jung, le père de la psychanalyse, considérait cette discipline complète comme un ensemble de techniques permettant de transcender les limitations de la psychologie occidentale et de mener à l'approfondissement de la conscience<sup>1</sup>.

Les actions sur le corps et sur l'esprit des différentes pratiques du yoga ne cessent d'intéresser les chercheurs. La philosophie yogique, la pratique physique, la respiration, la pleine conscience et la méditation, mais aussi l'hygiène de vie, ont prouvé leurs bénéfices sur la santé et le bien-être mental et émotionnel.

Dans un monde où l'anxiété se développe aussi vite que les informations négatives et les catastrophes environnementales, un monde dans lequel la perte de sens et le stress deviennent des symptômes courants, le yoga nous invite à nous relier à nous-même.

Bien plus qu'un état de l'esprit ou qu'une activité physique, cette discipline est un chemin vers soi. En nous ouvrant les portes de notre intérieur, le yoga nous réapprend à écouter les signaux que notre corps nous transmet sous forme d'émotions. Il nous enseigne l'art de l'acceptation, de la bienveillance et du détachement. Il nous invite, par l'exploration du corps, l'exercice et la concentration, à être plus attentif aux messages envoyés par notre structure physique, à honorer notre corps et à reprendre le contrôle sur nos pensées.

La pratique régulière du yoga influence donc aussi bien notre alignement physique que notre équilibre physiologique, énergétique et émotionnel. Un art subtil que nous pouvons cultiver pour tendre vers une vie plus harmonieuse et en accord avec nous-même.

1. En octobre 1932, C. G. Jung, invité au Club psychologique de Zurich, donna quatre conférences sur cette discipline exigeante, alors pratiquement inconnue.

1

**LE YOGA**



---

# LES FONDEMENTS

## *du yoga*

---

L'étude des fondations du yoga, en particulier sa philosophie, est un exercice intellectuel et spirituel qui nous invite à nous interroger sur notre vision de la réalité. Au cours de notre exploration, nous apprenons à nous observer, à avoir un regard critique sur nos croyances, nos comportements et nos interactions avec les autres. Cette pratique de l'esprit nous mène vers une meilleure compréhension de nous-même, à l'origine de notre transformation intérieure.

### Qu'est-ce que la philosophie yogique ?

Le mot « philosophie » vient du grec ancien signifiant « aimer » et « sagesse ». On pourrait le traduire par « l'amour de la sagesse ou du savoir ». Il s'agit bien plus qu'une réflexion sur le monde ou qu'une recherche de connaissance et de compréhension. Lorsque nous prenons plaisir à étudier les différentes dimensions de notre être, de la vie et de la morale, nous philosophons.

Véritable science de l'esprit, le yoga n'est ni un système fondé sur des croyances ni un mode de vie universel. C'est un état, **un chemin vers soi et en soi**. Un voyage intérieur personnel qui ne peut être vécu de la même manière par deux personnes et qui ne peut se transmettre de façon explicite par des mots ou des phrases.

Le caractère ineffable de cette discipline lui confère une essence subtile et magique. Ainsi, les fondements du yoga et les théories ancestrales jouent un rôle de repères qui nous guident dans l'atteinte et le maintien de notre équilibre physique et psychique.

Les textes fondateurs accompagneront votre cheminement yogique :

- ▶ Les **Vedas** sont d'anciens textes philosophiques qui forment la base théorique de la religion hindoue et les fondements philosophiques du yoga.
- ▶ La **Baghavad Gita** regroupe d'anciens textes écrits entre 500 et 200 avant J.-C. L'ultime objectif de cette narration métaphorique est d'échapper au cycle des renaissances et d'atteindre la réalisation de soi par l'arrêt de l'agitation de l'esprit, le renoncement et le détachement.

- ▶ Les **Yoga Sutras de Patañjali**, plus récents et inspirés des textes védiques, furent élaborés entre 300 avant J.-C. et 500 après J.-C. **Patañjali** est considéré comme le fondateur de la philosophie yogique. Aussi, les Sutras représentent les textes de référence de cette discipline et en véhiculent les principes éthiques. Ils sont constitués de près de 200 phrases en sanskrit complétées de leurs explications, qui accompagnent nos réflexions sur la vie et notre évolution.
- ▶ Enfin, les **chrakas** et les **Asanas** s'apprécient également en tant que représentations ou archétypes de notre fonctionnement. Ils nous mènent vers une meilleure compréhension de nous-même.

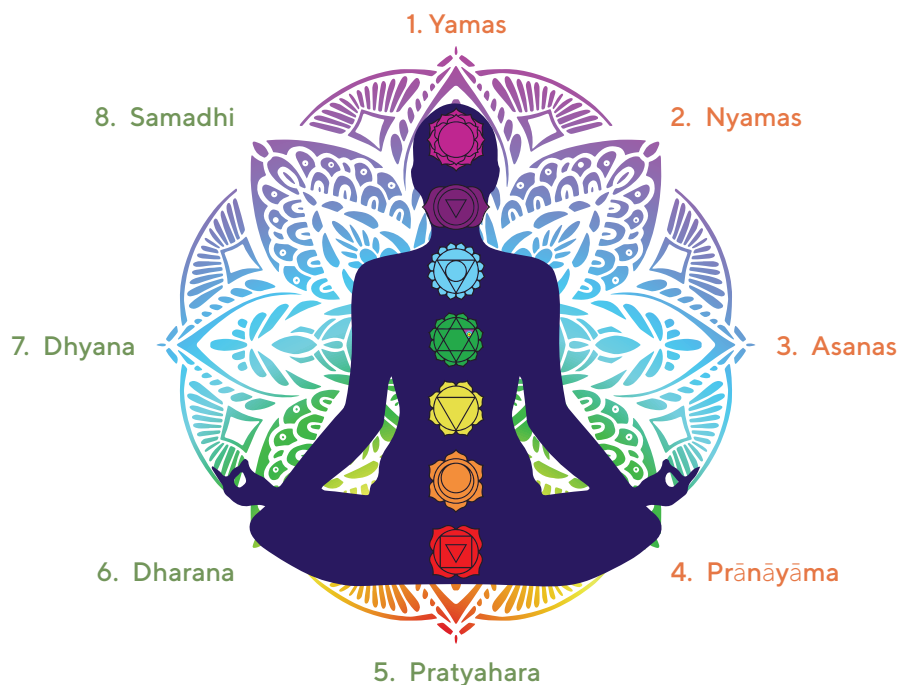
## Les 8 piliers du yoga

C'est dans les Sutras que l'on trouve la première référence au Yoga Ashtanga (ce nom est aujourd'hui utilisé pour décrire un style de yoga à part entière) signifiant « les 8 membres ». Ces Sutras décrivent en effet les 8 branches du yoga, qui représentent autant de voies que tout être humain peut emprunter pour modifier le cours de son existence et atteindre l'alignement.

Pour Patañjali, le yoga est la maîtrise des mouvements du mental. La pratique corporelle n'est qu'une facette de cette discipline holistique.

1. **Les Yamas** de Patañjali constituent un ensemble de **règles de vie en collectivité** permettant de vivre en harmonie avec soi et avec les autres.
2. **Les Nyamas** transmettent quant à eux les **principes de vie personnels** qui doivent être suivis pour garantir notre évolution spirituelle et notre équilibre individuel.
3. **Les Asanas** sont les **postures** et incluent l'exercice physique.
4. **Le Prānāyāma** nous apprend à contrôler notre **respiration**, afin d'accompagner la libre circulation du souffle vital et de nos fluides corporels. Cette discipline marque le début de l'introspection et favorise le sentiment d'apaisement.
5. **Pratyahara** nous amène à faire abstraction de l'extérieur et à prendre conscience de notre intérieur. Cette **introversion** sensorielle permet d'atteindre un état de concentration avant, pendant et après la pratique.
6. **Dharana** est l'état de concentration au cours duquel l'esprit s'immobilise. Dharana signifie également la **mémoire**. Notre mémoire nous aide à ne pas reproduire les mêmes erreurs : en prenant conscience des schémas de pensée et des comportements qui se répètent, nous sommes capables de nous améliorer.

7. **Dhyana** est l'état de **méditation**, ou la maîtrise de l'esprit. La méditation est l'extension de la concentration commencée dès l'étape de Prānāyāma.
8. **Samadhi** est considéré comme l'état de plénitude suprême, de complétude, d'absorption totale. Dans cet état ultime, les fluctuations de la conscience s'effacent derrière l'absorption méditative.



DISCIPLINES INTERNES • DISCIPLINES EXTERNES

## Le rythme de vie yogique

Le yoga ne s'arrête pas sur le tapis et la discipline accompagne les pratiquants dans leur quotidien. Ce mode de vie assez différent de celui majoritairement suivi par les Occidentaux offre pourtant de nombreux bienfaits. S'il peut sembler contraignant au départ, il soutient la vitalité, favorise le bien-être général, améliore la clarté mentale et renforce le lien entre le corps et l'esprit.

## Le réveil

- ▶ Le réveil s'effectue avec le lever du soleil car c'est le moment où l'énergie est la plus forte. C'est également le matin, entre 6 et 9 heures, que notre taux de cortisol est au plus haut. Un réveil plus tardif pourra être accompagné d'une énergie plus lourde, occasionnant de la fatigue.
- ▶ Consommation de 1 à 2 verres d'eau pour réhydrater le corps après la nuit.
- ▶ Nettoyage du corps, notamment de la langue, et massage du corps à l'huile.
- ▶ Réveil corporel en douceur avec des exercices de respiration, des postures ainsi que des salutations au soleil.
- ▶ Éviter d'ouvrir son téléphone les deux premières heures après le réveil, et s'exercer à ressentir de la gratitude.
- ▶ Sortir marcher en journée pour profiter de la lumière du jour, réduire la production de cortisol et favoriser la sécrétion de mélatonine le soir.

## Les repas

- ▶ Ils sont végétariens et suivent les principes de l'Ayurveda, adaptés à notre constitution, à nos besoins et à nos goûts.
- ▶ Le dernier repas de la journée doit être léger et pris 3 à 4 heures avant le coucher pour assurer une bonne digestion.
- ▶ La frugalité et le jeûne régulier sont également des éléments constitutifs d'une hygiène de vie saine, dans la mesure où ils sont suivis en conscience et en accord avec nos capacités physiques et mentales.

## Le coucher

- ▶ La préparation du coucher est importante pour assurer un bon sommeil.
- ▶ Éviter les écrans 1 à 2 heures avant de rejoindre les bras de Morphée car les lumières bleues bloquent la sécrétion de mélatonine pendant 30 minutes et contribuent à nous maintenir éveillé.





---

# LES CHAKRAS : DES ROUES D'ÉNERGIE

*en lien avec nos émotions*

---

En sanskrit, chakra signifie « roue ». Il s'agit de centres énergétiques qui reçoivent et se nourrissent d'énergie vitale ensuite redistribuée aux différentes parties du corps. Le corps humain compte 7 chakras principaux liés à 7 glandes endocrines.

Les chakras représentent l'union entre notre ancrage à la terre depuis le 1<sup>er</sup> chakra, le chakra racine, et notre connexion à l'univers par le dernier chakra, le chakra couronne, source de notre potentiel infini. Réseaux d'énergie subtile, leur dimension symbolique en fait de formidables outils d'exploration de la conscience.

Les chakras sont également au cœur de nos mécanismes physiologiques. Chaque roue a sa correspondance en tant que plexus, réseau au sein duquel de nombreux nerfs se croisent et se rejoignent. Leur observation, notamment par certains praticiens qui analysent et réharmonisent les mécanismes nerveux, permet d'identifier d'éventuelles obstructions dans la circulation des fluides et des messages qui les traversent. Les chakras sont en relation avec les principales glandes endocrines chargées de produire les hormones essentielles au bon équilibre de notre organisme.

Une bonne circulation de l'énergie au sein des chakras soutient le bon fonctionnement du système nerveux, des hormones et des organes qui les produisent. Nos expériences de vie, en particulier nos blessures émotionnelles, notre capacité à les comprendre et à y faire face, peuvent les affaiblir. Véritables interfaces de notre psychisme, lorsque les fluides et messages hormonaux ne circulent plus correctement, ils laissent la maladie s'exprimer à travers le corps. Notre vitalité, notre humeur et nos comportements seront les premiers à manifester les signes d'un déséquilibre intérieur.



## LES SEPT CHAKRAS ET LEURS SIGNIFICATIONS

### LES NĀDĪS

Les chakras sont accompagnés de nombreux **Nādīs**, ces petits canaux énergétiques qui permettent la circulation vitale dans le corps. Selon les Vedas, nous en aurions plus de 70 000. Ils relient les 7 chakras et correspondent à des zones nerveuses plus subtiles. Les principaux sont **Ida** et **Pingala**, deux forces complémentaires, à la manière du Yin et du Yang, qui s'associent pour atteindre l'équilibre. Une fois équilibrés, ils peuvent rejoindre **Sushumnā**, au centre du système nerveux, et permettent l'éveil de la **Kundalini**<sup>1</sup>.

1. Puissante énergie cosmique qui se loge à la base de la colonne vertébrale. Lorsqu'elle s'éveille, elle rejoint Sushumnā en remontant le long de la colonne vertébrale et permet l'élévation spirituelle.

2

# LES ÉMOTIONS



---

## *Qu'est-ce qu'une* **ÉMOTION ?**

---

Fortes, soudaines, nombreuses, imprévues ou encore refoulées, les émotions se manifestent à travers le corps à la suite d'une perception de nos cinq sens ou d'une pensée. En réponse à des stimulations internes ou externes (un événement, un souvenir...), elles entraînent une palette de réactions physiologiques et cognitives. Ces réactions sont instantanées et leurs manifestations peuvent perdurer sur le long terme. Leur rôle principal est de nous préserver du danger en nous indiquant les réactions nécessaires à notre survie.

Les émotions nous traversent comme des vagues d'énergie et se déchargent lorsque nous passons à l'action, généralement par un mouvement (fuite, combat, gestes), un comportement (cris, pleurs, rire) ou une parole (mettre des mots sur nos ressentis nous aide ainsi à exprimer nos émotions).

Qu'elles nous paraissent positives ou négatives, agréables ou désagréables, les émotions sont indispensables à notre équilibre. Pour être en mesure de les décrypter et ne pas les laisser nous submerger, nous pouvons apprendre à les écouter et identifier la façon dont elles orientent nos réactions et nos pensées.

---

# LES MÉCANISMES PHYSIOLOGIQUES

## *derrière nos émotions*

---

L'équilibre physiologique et nerveux est garant d'un corps humain en bonne santé et d'un esprit apaisé. Parmi les différents systèmes du corps, le système nerveux joue un rôle essentiel dans les fonctions vitales et intervient dans le mécanisme de réponse aux émotions. C'est un réseau complexe de nerfs lié à notre cerveau (lieu de stockage et d'analyse de l'information), qui, comme des fils électriques, doivent être correctement entretenus pour que l'information puisse circuler de façon fluide, sans interférences.

Le système nerveux est composé :

- ▶ du système nerveux central qui reçoit, traite et envoie les informations, notamment au cerveau ;
- ▶ du système nerveux périphérique, composé des nerfs qui parcourent le corps et communiquent via des influx nerveux ;
- ▶ du système somatique qui intervient dans la contraction volontaire des muscles ;
- ▶ et du système nerveux autonome qui gère la contraction involontaire des muscles. Ce dernier nous intéresse particulièrement car il joue un grand rôle dans la réponse émotionnelle.

### **Le système nerveux autonome, siège de nos réponses émotionnelles**

Le système nerveux autonome est divisé en 2 axes antagonistes et complémentaires : la voie sympathique, toujours sur ses gardes, qui nous permet de passer rapidement à l'action, et la voie parasympathique, qui nous permet de respirer sans que nous en soyons conscients, et qui favorise l'état de relaxation.

Selon le mode qui s'active, notre corps nous invite à agir de différentes manières. Le yoga, par son action sur les différents axes du système nerveux, améliore les réponses physiologiques et comportementales. Les exercices réguliers d'étirement et de renforcement vont stimuler les récepteurs sensoriels chargés de transmettre les informations vers le cerveau et, ainsi, renforcer l'équilibre du système nerveux par l'intermédiaire du corps.



## Les neurotransmetteurs, ces messagers du corps

Le cerveau, les glandes et organes ainsi que le système nerveux communiquent entre eux grâce aux neurotransmetteurs, des messagers hormonaux qui pilotent le bon fonctionnement de notre organisme. Les neurotransmetteurs, ainsi que les hormones sécrétées par l'organisme, guident les mécanismes physiologiques et les réactions du corps. Ils influencent également nos humeurs, nos états émotionnels, notre comportement et même l'opinion que nous avons de nous-même. Certains opèrent dans le cerveau, notamment dans les zones qui commandent nos émotions (et même notre système immunitaire). Bien régulés, ils nous aident à gérer le stress, à passer à l'action, à rester motivé, à bien dormir, à avoir de l'appétit ou encore à ressentir la satiété lorsque notre corps n'a pas besoin de nourriture. Ils contribuent au sentiment de sérénité, de satisfaction et de bien-être.



Nos émotions ont une forte influence sur la production de ces messagers hormonaux. Ils peuvent en augmenter la sécrétion ou, au contraire, la réduire. Leur fluctuation peut également influencer nos états émotionnels. Le yoga, comme beaucoup d'approches thérapeutiques psychocorporelles et de pratiques sportives, améliore leur production et soutient leur fonctionnement.

Certains neurotransmetteurs favorisent le passage à l'action, alors que d'autres ont un effet calmant. Ils coopèrent avec nos organes et nous aident à avoir une réaction appropriée lors d'une situation donnée. Lorsque les messages se brouillent, ils peuvent nous inciter à des comportements qui ne sont pas adaptés, et nous empêcher de mettre en place de nouvelles habitudes qui nous conviendraient davantage.

Il est extrêmement difficile de changer un comportement en cas d'un déséquilibre en neurotransmetteurs. Il sera donc important, en cas de troubles psychiques, de fatigue ou encore d'insomnie, de veiller à identifier, à l'aide d'un praticien compétent, une éventuelle carence ou surproduction de certains neurotransmetteurs.

## LES NEUROTRANSMETTEURS YIN ET YANG RÉGULÉS PAR LA PRATIQUE DU YOGA

### Les neurotransmetteurs Yang

La sécrétion des neurotransmetteurs Yang (voie sympathique) est favorisée par une activité physique moyenne ou soutenue en journée, mais aussi par des pauses « mouvement » régulières et notamment des exercices de pleine conscience.

Ils favorisent le contentement et évitent de tomber dans des schémas addictifs.

- Les **catécholamines** : la **dopamine** (la motivation), l'**adrénaline** (le passage à l'action), la **noradrénaline** (l'implication) sont produites en réponse à un état de stress pour faire face à un danger imminent ou en préparation à une activité physique. La dopamine joue un rôle central dans le mécanisme de la récompense. Elle est au centre du processus de la recherche du plaisir et a une grande implication dans le phénomène de l'addiction.
- Le **glutamate** est un excitateur du système nerveux qui favorise nos facultés d'apprentissage, de mémorisation et de motricité. Il ne doit pas être confondu avec le glutamate monosodique, un exhausteur de goût hautement addictif utilisé dans l'alimentation (surtout asiatique).
- Le **cortisol** est l'hormone du réveil ! Ses niveaux augmentent avec le stress, ce qui peut endommager l'hippocampe, siège de la mémoire. Le cortisol joue un rôle dans la régulation de la glycémie (taux de sucre dans le sang) et dans la prévention du diabète (c'est aussi lui qui contribue au stockage du gras au niveau abdominal).

### Les neurotransmetteurs Yin

La sécrétion des neurotransmetteurs Yin (voie parasympathique) est favorisée par une activité physique douce ou moyenne régulière ainsi que par la méditation, la respiration et la relaxation, notamment en début et en fin de journée.

Ils favorisent les états de calme, de sérénité et de contentement.

- La **sérotonine** est l'hormone du bonheur. Elle contribue à notre bonne humeur, à notre sensation de calme et à la qualité de notre sommeil. 80 % de ce neurotransmetteur est sécrété dans les intestins. L'alimentation et l'état de sérénité (le stress ou l'anxiété favorisent les contractions intestinales) jouent donc un rôle essentiel dans sa production.
- Le **GABA (acide gamma-aminobutyrique)** est un véritable calmant naturel. Antagoniste au glutamate, il freine le système nerveux, contribue à réguler nos peurs et à réduire l'agitation du mental. Il favorise également l'endormissement.
- La **mélatonine**, hormone du sommeil (avec la Valéonine qui est un peu moins connue) antagoniste au cortisol, est synchronisée avec les rythmes biologiques et sécrétée à la tombée de la nuit. Elle est dépendante de la bonne régulation des niveaux de cortisol et de sérotonine.

---

# COMPRENDRE LES ÉMOTIONS

## *et leurs effets sur le corps*

---

Les essais médicaux ont montré que les émotions entraînent toujours des réactions physiologiques. Bien souvent, ces réactions se traduisent par une montée d'adrénaline ou une accélération du rythme cardiaque. Elles se manifestent ainsi en sensations physiques, généralement à l'origine d'un comportement instinctif. Mais, parfois, elles ne sont pas ressenties de façon consciente, bien qu'elles soient à l'origine de micromouvements, notamment au niveau du visage.



Il est souvent délicat de mettre un nom sur une émotion ressentie. Nous pouvons être fatigué, et ne pas nous rendre compte que nous devons nous détourner de quelque chose qui ne nous convient plus ou que nous nous sentons déprimé. Nous pouvons être nerveux et avoir le sentiment de ne plus maîtriser notre vie, alors que nous sommes tout simplement anxieux...