

ACCOMPAGNER LA RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

Avec des **pratiques somatiques** et un **yoga thérapeutique** appliqués aux émotions

Comprendre

Physiologie des
émotions

Guider

Pratiques &
protocoles

Réguler

Corps &
réactions

Marion Rocher

Accompagner la régulation émotionnelle

Apaiser ses émotions et/ou compléter son approche avec le yoga thérapeutique et les pratiques somatiques

Introduction

Je vous souhaite la bienvenue dans ce voyage, ce chemin vers l'accueil, la libération, l'accompagnement et la **transformation des émotions**.

Ce document vise à transmettre l'essentiel à savoir pour **prendre soin de soi** en tant que personne et **se former en tant qu'accompagnant.e**.

L'accompagnant.e est un.e **guide** pour son entourage mais aussi pour sa clientèle si il/elle est installé.e en tant que professionnel.le.

Ce ebook vous permettra de mieux comprendre l'intérêt des **pratiques corporelles et somatiques** dans la régulation émotionnelle ainsi que le mode d'action des outils utilisés.

Vous allez également découvrir l'approche du système nerveux, du **yoga thérapeutique** et la méthodologie du **yoga des émotions**, mêlant plusieurs disciplines à l'objectif commun : apaiser les troubles émotionnels en passant par le corps.

Cette méthodologie, je la partage en détail dans ma **formation *Accompagner la régulation émotionnelle avec le Yoga des Emotions*** et vous pouvez en retrouver les prémises dans mon premier ouvrage grand public '**Je m'initie au yoga des émotions**' publié aux éditions Leduc.

Je vous souhaite un beau voyage.

Marion Rocher



Plan du document

1 - Pourquoi accompagner la régulation émotionnelle ?

L'augmentation des troubles émotionnels p3

Une demande en pleine croissance p3

Se démarquer sur un marché saturé p4

Compléter une formation initiale p4

2 - Le yoga thérapeutique : une discipline au service de la santé physique et mentale

Les vertus du yoga thérapeutique p5

4 clés pour potentialiser les effets thérapeutiques du yoga p6

3 - La régulation du système nerveux : un rôle central et essentiel dans l'équilibre émotionnel

4 - Le Yoga & les émotions : une méthodologie complète, des approches et des outils adaptés

Présentation de l'approche p8

3 étapes progressives p9

5 - Comprendre comment adapter sa pratique à son état émotionnel

Appréhender le fonctionnement des émotions p11

Décryptage de 3 états émotionnels p12 et p13

6 - Mon histoire vers l'accompagnement p14

7 - La formation Yoga des Emotions p15

1- Pourquoi accompagner la régulation émotionnelle ?

1 - L'augmentation des troubles émotionnels

Le stress est considéré comme le mal du siècle, et les cas d'anxiété et de dépression sont en constant développement, en particulier chez les plus jeunes.

De nombreux facteurs peuvent influencer l'augmentation de ces troubles émotionnels parfois invalidants :

- L'inquiétude grandissante pour l'avenir, la perte de sens,
- Des modes de vie en décalage avec nos besoins profonds et nos rythmes biologiques,
- Des difficultés financières et familiales,
- Le développement des maladies de civilisation,...

Nos émotions occupent une grande place dans le développement des pathologies, notamment chroniques et inflammatoires. Elles sont également impliquées dans notre capacité à faire des choix avec lesquels nous nous sentons aligné.e.s et à nous sentir serein.e.

Enfin, les professionnel.le.s du bien-être et de la santé, les thérapeutes, praticiens et praticiennes, ont plus de risque de souffrir de troubles émotionnels, étant donné leur proximité avec des personnes en souffrance et la forte empathie dont ils.elles font preuve au quotidien.

2 - Une demande en pleine croissance

De plus en plus de personnes désirent prendre soin d'elles et se tournent vers la prévention en (re)trouvant une hygiène de vie (mouvement, alimentation, rythme, état de conscience...) saine et adaptée à leurs besoins.

Le rôle préventif de la santé naturelle est aujourd'hui plébiscité et reconnu. Il apporte également un grand soulagement aux personnes blessées ou malades bénéficiant d'un traitement médical.

Depuis une dizaine d'années, les praticiens, coachs et thérapeutes ont pu observer cette intérêt et ce besoin : leurs agendas ne cessent de se remplir (c'est mon cas).

Les personnes en détresse psychique sont nombreuses et le monde a un besoin immense de professionnel.le.s formé.e.s pour les accompagner.



1- Pourquoi accompagner la régulation émotionnelle ?

3 - Se distinguer sur un marché saturé !

La demande est croissante mais le nombre de thérapeutes aussi !

Trouver sa place sur un tel marché demande de se différencier et...de se spécialiser. Pour vivre décemment d'une activité du bien-être, notre offre doit répondre à une **problématique spécifique** et se distinguer de celles de nos **concurrents**.

Beaucoup de praticiens peinent encore à se faire connaître, par manque de **communication** (et bien souvent de confiance en leurs ressources). Il est vrai qu'il n'est pas toujours simple d'expliquer son activité, encore moins de **donner envie** tout en exprimant son **authenticité**.

Quant aux thérapeutes bien ancrés sur leur marché et ayant une clientèle (je pense notamment aux kinésithérapeutes ou psychologues), ils peuvent **compléter leur approche** pour favoriser la reconnexion au corps et l'autonomie de leurs patients.

Comme nous venons de le voir, les troubles émotionnels sont extrêmement répandus, et tout enseignant, thérapeute ou praticien gagnera à les comprendre et à les soulager en guidant ses élèves, clients ou patients avec des outils adaptés.



4 compléter les formations initiales ou longues

Les formations de yoga, de naturopathie, art thérapie et nombreuses autres cursus visant le soutien du potentiel santé du corps et des ressources psychiques ne donnent pas suffisamment de **clés de compréhension pour explorer le chemin de l'émotion** et appréhender son fonctionnement physiologique (une base pour être en mesure de proposer des outils de régulation émotionnelle adaptés).

Certaines formations plus poussées gagneraient quant à elle à proposer des éléments de vulgarisation ou des pratiques corporelles concrètes pour réguler le système nerveux.

Le monde a besoin de personnes formées pour accompagner en toute sécurité les humains, en particulier les femmes, ayant des fragilités et troubles émotionnels afin de leur permettre de cultiver leurs ressources, et de vivre une vie plus sereine et épanouie.

2 - Le yoga thérapeutique : une discipline au service de la santé physique et mentale

Les limites des cours de yoga collectifs

Le yoga est une pratique en plein développement depuis les années 90. On dénombre de plus en plus d'adeptes dans les pays occidentaux, inspirés par les nombreuses promesses qu'offrent la discipline : **réduction du stress, souplesse, mobilité, force, longévité...**

La pratique du yoga possède de nombreuses vertus, mais les cours de yoga collectifs ont rarement un effet thérapeutique.

La discipline collective peut nous aider à **changer d'état d'esprit**, à conscientiser notre corps, et à créer du lien avec d'autres personnes, mais pour réduire les troubles psychiques comme le stress chronique, l'anxiété généralisée ou spécifique, les troubles de l'attention, ou encore la dépression, c'est vers le yoga thérapeutique qu'il faudra se tourner.

Les vertus du yoga thérapeutique

La yogathérapie apporte des outils accessibles et puissants, dont les bénéfices sont validés depuis des années, mais encore trop peu utilisés.

Les premières études médicales ont été menées en Inde par Swami Kuvalayananda (Gune) pour prouver les bénéfices de la pratique, dans un contexte de dé-colonisation (afin de démontrer la supériorité de l'Inde).

Depuis, de nombreuses études scientifiques occidentales nous ont permis d'en savoir beaucoup plus sur le mode d'action du yoga et sur ses bénéfices. En parallèle, notre connaissance des maladies s'est également énormément développée, notamment concernant les maladies inflammatoires et chroniques, qui ne cessent de se répandre.

Cet ensemble de connaissances nous offre aujourd'hui les moyens d'agir de façon ciblée pour améliorer le bien-être des personnes, les soulager, parfois en complément d'un traitement. Nous sommes en mesure de leur apporter des outils pour qu'elles puissent se sentir mieux avec elles-mêmes, et avec le monde qui les entoure.

2 - Le yoga thérapeutique : une discipline au service de la santé physique et mentale

4 clés pour potentialiser les effets thérapeutiques du yoga

L'action sur la physiologie = l'action sur le corps et sur les émotions

La pratique agit quasi instantanément sur notre physiologie et donc sur notre système nerveux. C'est ce qui explique en grande partie l'intérêt du yoga dans les troubles émotionnels (comme nous le verrons un peu plus bas). En effet, si nous pouvons agir sur notre physiologie, alors nous pouvons agir sur le mécanisme des émotions puisque **l'émotion est avant tout une réaction physiologique.**

L'action sur le corps physique, améliorant la mobilité articulaire et fluidifiant le réseau de tissus (muscles, fascia, ligaments, tendons...) a également un grand intérêt car il est essentiel de se sentir bien dans son corps pour se sentir bien dans sa tête (les douleurs ou inconforts physiques augmentent le risque de souffrir de troubles émotionnels).

La régularité

C'est en grande partie la régularité de la pratique qui nous permet d'avoir des résultats : 2 séances d'une heure par semaine seront moins efficaces que 20 minutes par jour. Une semaine de pratique n'offrira également que peu de résultat alors qu'une pratique suivie sur 6 semaines montre une réduction des troubles et une amélioration du niveau de bien-être.

L'adaptabilité

La pratique s'adapte avec précision à la personne, à son mode de vie et à son ou ses troubles, avec **bienveillance** et **ouverture d'esprit** : c'est tout l'objectif du yoga thérapeutique.

Un yoga thérapeutique est un yoga au service de la santé. Il est donc individualisé tout au long d'un accompagnement dans le cadre de séances régulières, menées par un praticien formé qui dispose d'une bonne qualité de **présence** et **d'écoute**. C'est également en yoga qui prend en compte les éventuelles blessures et traumatismes vécus.

L'autonomie et l'intention du pratiquant

Enfin, dernière condition (et pas des moindres) pour qu'un yoga soit véritablement thérapeutique : il doit être pratiqué et vécu de façon la plus **autonome** possible.

Nos pensées ont un pouvoir immense et puissant sur notre psychisme. Lorsque nous pratiquons avec et pour nous-même, en déposant toute notre attention, nous décuplons les effets de notre pratique, notamment sur nos pensées et notre système de croyances.

Une pratique vécue avec attention ET intention offrira un potentiel de guérison bien plus important qu'une pratique 'passive', bien qu'elle puisse être nécessaire au départ. C'est une autre limite des cours collectifs sur les vertus thérapeutiques.

3 - La régulation du système nerveux : un rôle central et essentiel dans l'équilibre émotionnel

Les émotions s'expriment en premier lieu dans le corps (bien avant d'arrivée dans les pensées). Elles entraînent TOUJOURS une réaction physiologique et des sensations.

Le stress, l'anxiété et les états dépressifs chroniques (troubles émotionnels les plus courants) se manifestent lorsque le système nerveux est dérégulé : **le corps a dépassé ses capacités d'adaptation, il ne retrouve plus son équilibre physiologique et son rythme naturel est affecté.**

Parfois, un événement déclencheur est à l'origine de ce déséquilibre (comme un trauma), d'autres fois, il s'agit d'une accumulation qui épuise les capacités du corps à retrouver l'équilibre (comme lors d'un stress qui dure).

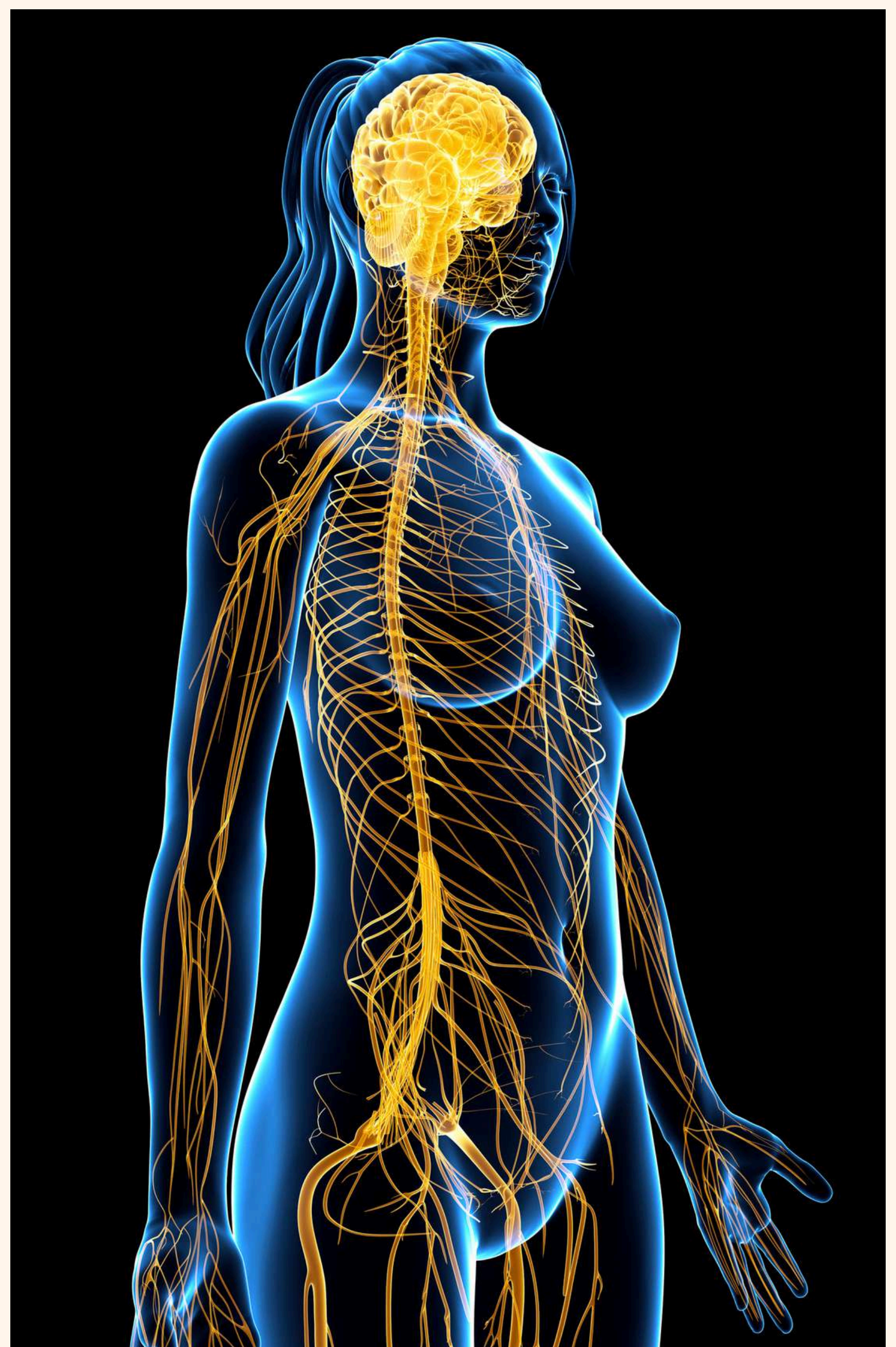
Le corps peut rapidement se retrouver en **mode SURVIE**.

Et si la situation devient chronique, cela peut engendrer de nombreux troubles pouvant aller jusqu'au dérèglement hormonal, crises de panique et maladies de civilisation (notamment inflammatoires).

La pratique du yoga agit directement sur la physiologie humaine.

L'activité physique, les postures, les exercices de respiration et la méditation stimulent le système nerveux, activent le nerf vague, et favorisent la sécrétion de certains neurotransmetteurs (sérotonine, dopamine, endorphines...). Ces actions vont permettre la régulation, c'est-à-dire, le retour à l'équilibre physiologique du corps, à la sensation de sécurité, et à l'apaisement.

Cela signifie que nous pouvons agir, de façon naturelle, pour soutenir les capacités de régulation du corps, et favoriser le retour au calme, l'apaisement et la guérison.



L'alimentation et l'hygiène de vie ont également une forte influence sur l'équilibre ou le déséquilibre de l'organisme, c'est pourquoi ils sont pris en compte dans la régulation émotionnelle.

4 - Le Yoga des Emotions : une méthodologie complète, des approches et outils adaptés

Le Yoga des Emotions est un type de yoga qui vise à soutenir et accompagner de façon ciblée les personnes qui souffrent de troubles émotionnels légers à invalidants. S'ils sont invalidants, l'accompagnement sera alors systématiquement proposé en **complément d'un suivi médical**.

Il peut s'agir d'un yoga collectif : les séances sont adaptées aux états émotionnels ressentis ou visés (joie, peur, sécurité, acceptation, colère, ...).

Il peut aussi s'agir d'un yoga individualisé qui intègre des outils du yoga thérapeutique ; la méthodologie repose alors sur la réalisation d'un protocole élaboré au fil des séances (6 à 12 séances espacées d'1 à 2 semaines). Ce protocole utilise une palette d'outils qui seront choisis en fonction des besoins de la personne, de ses troubles émotionnels, ses contraintes, ses croyances et ses objectifs.

Mais aussi et surtout : **en fonction de son état au moment de la pratique.**

Le prérequis essentiel pour proposer ce type de yoga : comprendre le fonctionnement du système nerveux, du nerf vague, la physiologie des émotions et le mode d'action du yoga.



Il est possible de pratiquer le yoga des émotions de façon autonome si nous nous en sentons capables, que nous connaissons déjà (un peu) le yoga et que nous sommes conscient.e de nos limites. Notamment dans le cadre de notre routine ou sadhana. Toutefois, il est souvent bien plus facile, agréable et sécurisant de faire appel à un.e professionnel.le pour nous guider dans cette voie.

Dans tous les cas, les outils et exercices sont explorés de façon progressive, dans l'écoute des ressentis corporels. Ils s'adaptent à l'état du système nerveux pour éviter de le brusquer, de le crisper davantage ou de le fatiguer. Ils doivent être pratiqués chaque jour ou presque.

4 - Le Yoga des Emotions : une méthodologie complète, des approches et outils adaptés

La progressivité est clé.

En cas de stress et d'anxiété chronique, mais aussi de dépression, la première étape consiste à **réguler le système nerveux**. La plus grande raison de l'échec des thérapies par la parole est justement le fait qu'elles n'ont aucune action sur le système nerveux. Passer par le mental pour réguler un système nerveux sur-activé est la plupart du temps inefficace...

1 - Retrouver de la sécurité

Dans un premier temps, nous devons donc veiller à retrouver de la sécurité avec des outils accessibles et efficaces. Des exercices très rapides à effectuer et très simples peuvent être proposés. Il serait contre-productif de chercher à faire de longues séances au risque d'épuiser l'organisme et de déréguler davantage le corps – sans parler de la démotivation que cela pourrait engendrer. Les pratiques de méditation devraient également être évitées. Pour la plupart des personnes sensibles et dérégulées, il est de toute façon très difficile de méditer sans bouger.

2 - Approfondir la pratique corporelle

Petit à petit, au fil de la pratique, les séances peuvent devenir plus longues, afin d'induire une détente plus profonde, de dénouer les tensions, de retrouver de la fluidité dans le corps, du plaisir et de la confiance.

Il sera important de développer les ressources intérieures comme la **capacité à prendre le temps**, à **écouter** les messages du corps, à bouger en conscience, et à **accepter** ce qu'on ne puisse pas tout contrôler. Ces ressources sont d'autant plus importantes que le retour à l'équilibre peut prendre du temps et que l'évolution n'est pas linéaire.

La méthode du Yoga des Emotions propose des clés pour adapter l'hygiène de vie, les postures, le rythme, l'intensité des séances, les respirations et les visualisations selon l'état intérieur ressenti afin d'agir sur la physiologie du corps de façon ciblée. La régularité est également l'une des clés.

3 - Agir sur les pensées

Une fois que le système nerveux est régulé il est enfin possible **agir sur nos pensées et sur nos croyances**, la racine de nos conditionnements. Quand le moment est venu, l'étude des concepts philosophiques du yoga qui auront été visités lors de la pratique peuvent devenir plus concrets. Les méditations et les visualisations pourront aussi être allongées et approfondies pour ancrer les effets de la pratique, **prendre du recul** et changer durablement sa vision du monde et de soi.

Comprendre comment adapter sa pratique à son état émotionnel

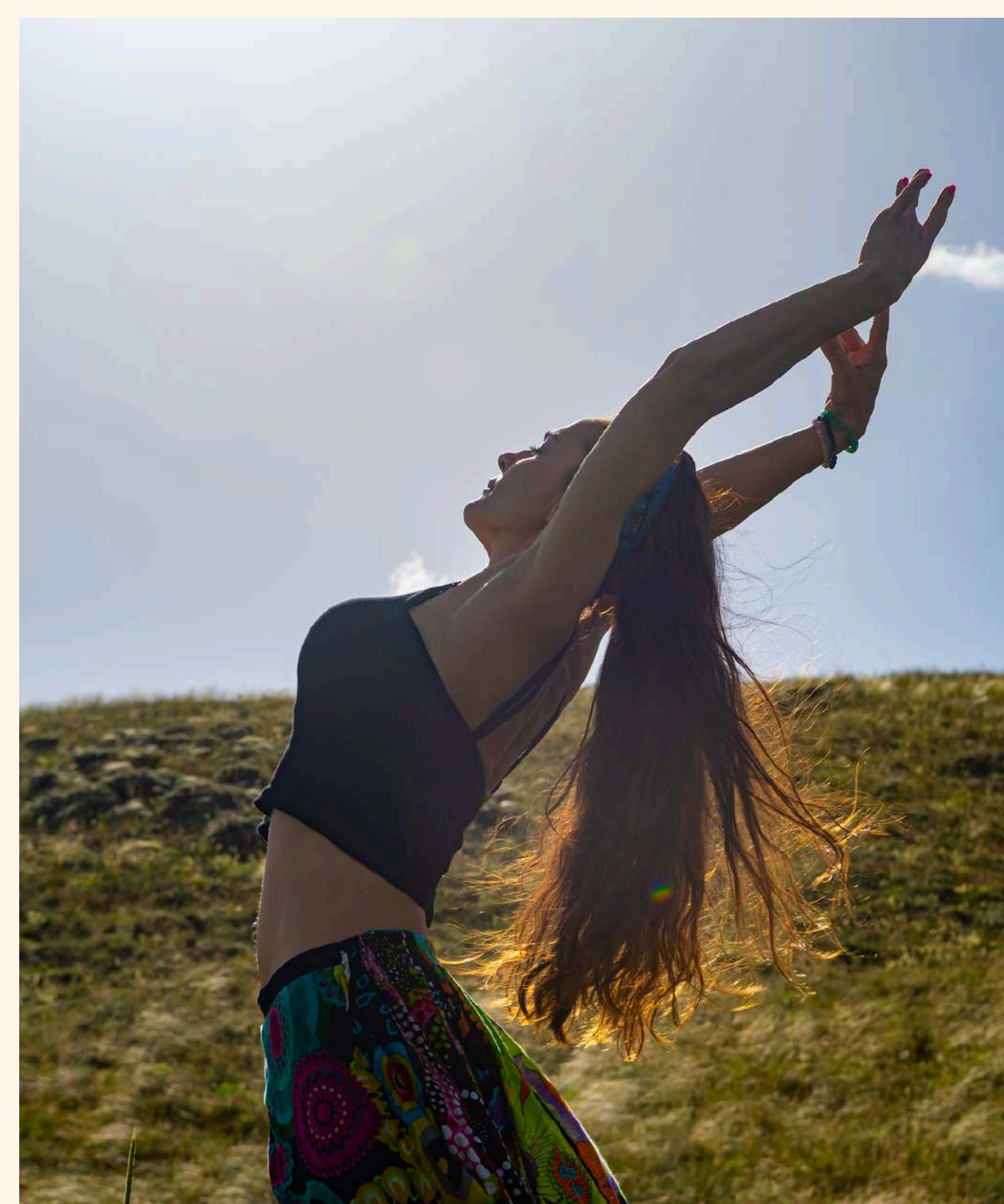
Comprendre, c'est maîtriser

Lorsque je comprends, je reprends le pouvoir sur moi-même

Il est essentiel de comprendre le fonctionnement du système nerveux et des émotions pour être en mesure de recréer du lien avec le corps et d'adapter la pratique corporelle.

L'EMOTION

Le mot émotion vient du latin 'ex' qui signifie 'sortir de' et 'movere', le mouvement. Les émotions sont donc des énergies en mouvement vers l'extérieur.



Nous allons donc chercher à libérer cette énergie.

L'énergie n'est pas uniquement envisagée d'un point de vue spirituel, on peut aussi la considérer du point de vue des neurotransmetteurs, ces **messagers chimiques qui transportent des informations** via notre réseau nerveux. Aussi appelés neuromédiateurs, ils circulent de la même façon que l'énergie du réseau électrique terrestre. Lorsqu'il y a un blocage ou un obstacle sur leur route, l'information est mal transmise. Lorsque l'émetteur ou le récepteur n'est pas bien réglé, il ne capte pas l'information de façon optimale. Ces différentes problématiques se présentent également dans le corps humain et **influencent notre équilibre physiologique et hormonal**, et donc **notre capacité à nous adapter aux situations et à nous sentir bien**.

Ainsi, avec la pratique corporelle, on va avant tout chercher à retrouver de la fluidité dans le corps, pour que les énergies puissent circuler de façon optimale.

5 - Comprendre comment adapter sa pratique à son état émotionnel

Parfois le déséquilibre est très fort, parfois il s'opère à un niveau plus subtil et c'est un ensemble d'ajustements qu'il va falloir mettre en place, de façon régulière, pour garder un certain équilibre.

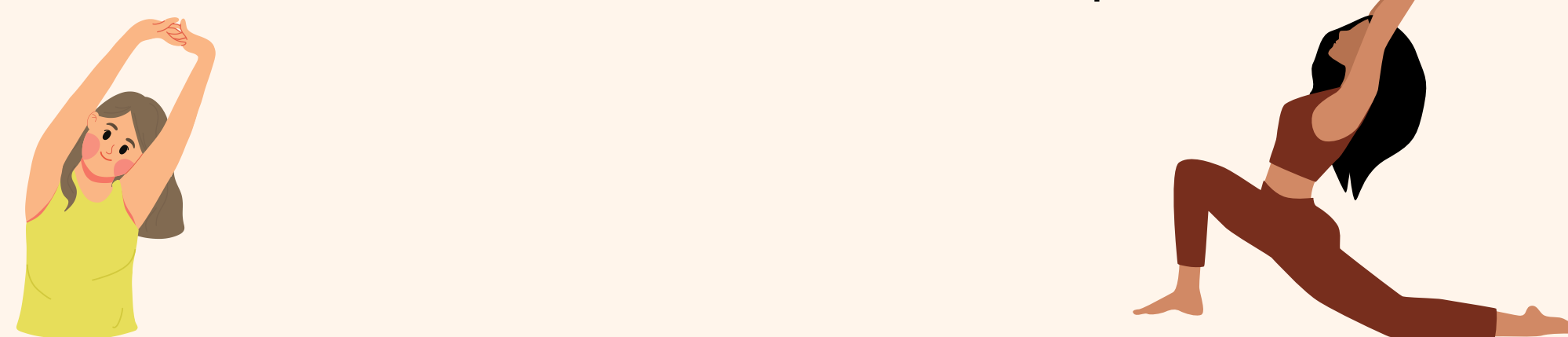
Pour cela, nous allons **agir avec l'énergie** et non pas contre.

Adapter la pratique au STRESS

Si le stress est récent et ponctuel, les énergies attendent d'être extériorisées pour répondre à une situation de danger : la pratique pourra être plus intense et rapide (tout en restant adaptée aux capacités du/de la pratiquant.e).



Si le stress est avant tout physique, on veillera à dénouer les tensions dans le corps et à rester en mouvement pour favoriser la sécrétion d'endorphine.



Si le stress est avant tout mental, on cherchera à ralentir le mouvement, à se déposer pour quelques respirations dans les postures et à pratiquer des postures de relâchement pour réduire l'agitation des pensées.



Si le stress dure depuis un moment et qu'il est chronique, une pratique trop dynamique pourrait au contraire l'amplifier, puisque le corps a commencé à perdre sa capacité à revenir au calme. Les séances ne doivent être ni trop exigeantes car le corps fatigue, ni trop douces car alors l'élève ne pourra pas pratiquer sur la durée (son système nerveux étant suractivé et ses pensées agitées).

Dans tous les cas, les postures pourront se focaliser sur **l'équilibre, l'ancrage** et l'étirement des parties du corps sensibles au stress comme les **trapèzes**.

Il sera également très intéressant de travailler sur la respiration avec des exercices qui régulent le système nerveux.



5 - Comprendre comment adapter sa pratique à son état émotionnel

Adapter la pratique à l'anxiété

Se tourner **vers des mouvements en douceur** en dosant progressivement l'entrée dans l'immobilité, en toute **bienveillance** et **amour** de soi. La **répétition**, qui rassure, les **flexions avant** qui sécurisent et les **mouvements fluides** viendront ponctuer la pratique, parmi bien d'autres postures agréables (en cherchant, petit à petit à introduire de nouvelles postures pour se réhabituer à apprécier la nouveauté et le challenge). Les respirations viseront la réduction du débit cardiaque et la **sécrétion de sérotonine** dans le corps.



Adapter la pratique à la dépression

L'immobilité est souvent naturellement recherchée dans les postures alors qu'elle devrait être réduite, au risque d'amplifier l'état de démotivation et de fatigue. Au contraire, les énergies stagnent, le métabolisme tourne au ralenti, il sera important de **REMETTRE du mouvement dans le corps** pour le réenergiser de façon, encore une fois, progressive. Il sera néanmoins opportun de savourer des temps calmes pour pratiquer des méditations et visualisations permettant d'une part de **recupérer** et d'autre part de créer de nouvelles voies neuronales, favorisant **retour du désir**, de **l'amour pour soi** et pour la vie, et du **passage à l'action**. Les postures seront accessibles et agréables.



Pour chaque état émotionnel, l'alimentation doit aussi être adaptée pour soutenir le corps en cas de fatigue, d'énervernement, de sommeil agité... A l'aide, notamment, de la chrono-nutrition et de la micronutrition.

Nous explorons la pluralité des adaptations, postures et exercices en détail dans la formation Yoga des Emotions avec des éléments théoriques et pratiques ainsi que des séances guidées.



6 - Mon histoire vers l'accompagnement

J'ai longtemps souffert de stress chronique, d'anxiété, de perte de sens, et de passages dépressifs qui étaient à l'origine de troubles digestifs, de migraines ophtalmique, d'eczéma ou de sinusites chroniques... Ces énergies me traversent toujours mais je ne les laisse plus m'envahir, je les accueille, je les accepte, puis je m'en libère ! Résultat : mes symptômes ont disparus !

Pour en arriver là, j'ai dû (ré)apprendre à **créer du lien avec mon corps** et avec mes sensations, à **lâcher prise** et à avoir **confiance**. J'ai aussi identifié mes traumatismes d'enfance afin de désactiver des schémas et réactions qui m'empêchaient de réagir de façon plus adaptée.

Je ne me suis pas sentie guérie tout de suite, ça m'a pris beaucoup de temps. Il m'a fallu apprendre mais aussi **accepter** ces états qui me traversent, accepter leur présence, car ils seront toujours là, et réaliser leur **impermanence**, car ils partiront toujours.

J'ai appris à danser avec eux !

Pendant près de 6 ans, je me suis beaucoup formée : enseignement du yoga, alimentation santé, système nerveux, théorie polyvagale, yoga thérapeutique...

De l'enseignement collectif je suis progressivement passée à des accompagnements individuels : plus riches, plus humains, plus puissants, et, à mon sens plus épanouissants pour moi, et plus sécurisants pour mon activité. Et je me suis spécialisée dans la régulation émotionnelle.

Dans mon livre 'Je m'initie au yoga des émotions', je propose une première approche pour découvrir le yoga et adapter sa pratique en toute simplicité



Aujourd'hui j'accompagne les femmes dans **la compréhension, la régulation la transformation de leurs émotions**, le retour à plus de **JOIE** et de **sérénité**, à l'aide du yoga thérapeutique et émotionnel.

Tu es un particulier ? Tu trouveras dans le programme **Reconnexion** tout ce que tu dois savoir pour mieux vivre tes émotions, réduire ton stress, ton anxiété et retrouver de la sécurité et de la sérénité. Des exercices de régulation accessibles, des pratiques de yoga adaptées et des clés pour réguler ton système nerveux au quotidien : des outils qui te serviront à vie !

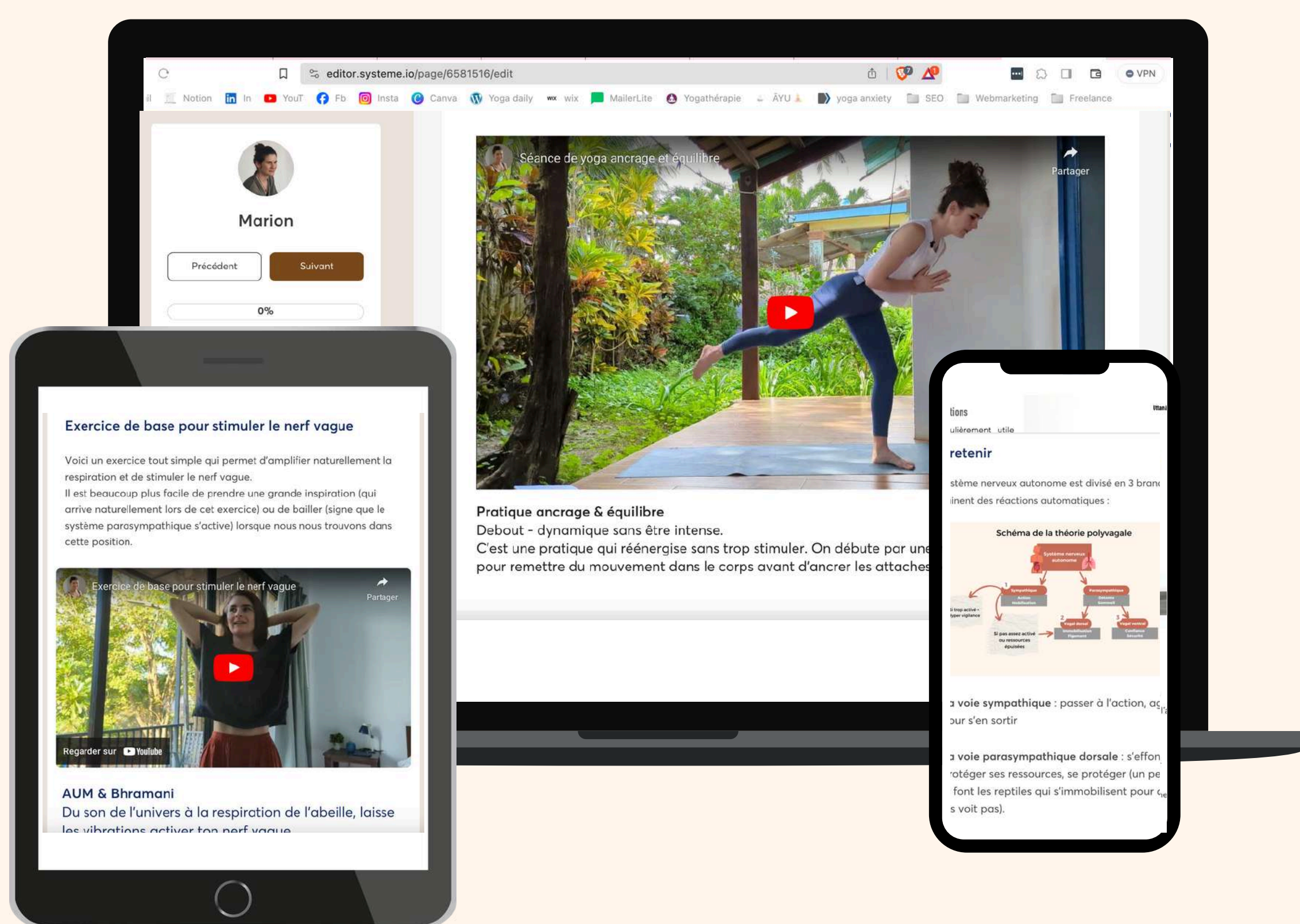
Tu es une.e professionnel.le de l'accompagnement et du mouvement ? Tu trouveras dans la formation **Accompagner la régulation émotionnelle** les connaissances nécessaires pour comprendre la physiologie des émotions et une approche méthodologique pour transmettre une pratique corporelle et thérapeutique ainsi qu'une hygiène de vie adaptée :

- **comprendre** le fonctionnement physiologique des émotions,
- appliquer la **théorie polyvagale** à ton enseignement ou à ton activité,
- **disposer** d'outils pour guider tes élèves/patients/clients et leur entourage dans une **pratique thérapeutique et trauma informée**,
- compléter ton approche et **communiquer** sur ton offre unique
- **soutenir et renforcer tes propres ressources**.

Formation en ligne

Accompagner la régulation émotionnelle[®]

Une approche complète et adaptée



- Physiologie et **régulation du système nerveux**
- Outils du **yoga thérapeutique** et séances courtes
- **Santé naturelle** : alimentation, hygiène de vie
- **Enseignement** adapté et protocoles de suivi (PRO)
- **Communication alignée** pour faire briller son offre (PRO)

A partir de 350 €
accès personnel, professionnel &
accompagnement MENTORING