



LA JOIE

A l'intersection de l'esprit et du cœur,
comment la cultiver

Thomas Busigny

Docteur en psychologie, Psychothérapeute, Toulouse



Nous y aspirons tous, obstinément, pour l'avoir déjà vécue, ne serait-ce que de manière fugace. L'amoureux en présence de l'être aimé, le joueur à l'instant de la victoire, l'artiste devant sa création, le chercheur au moment de la découverte, ressentent une émotion plus profonde que le plaisir, plus concrète que le bonheur, une émotion qui emporte tout l'être et qui devient, à travers ses mille facettes, le suprême désirable.

La joie porte en elle une puissance qui nous bouscule, nous envahit, nous fait goûter à la plénitude. La joie est une affirmation de la vie. Manifestation de notre puissance vitale, elle est le moyen que nous avons de toucher cette force d'exister, de la goûter.

Rien ne nous rend plus vivants que l'expérience de la joie.

Frédéric Lenoir (La puissance de la joie)

LE PILIER CENTRAL

Plaisir

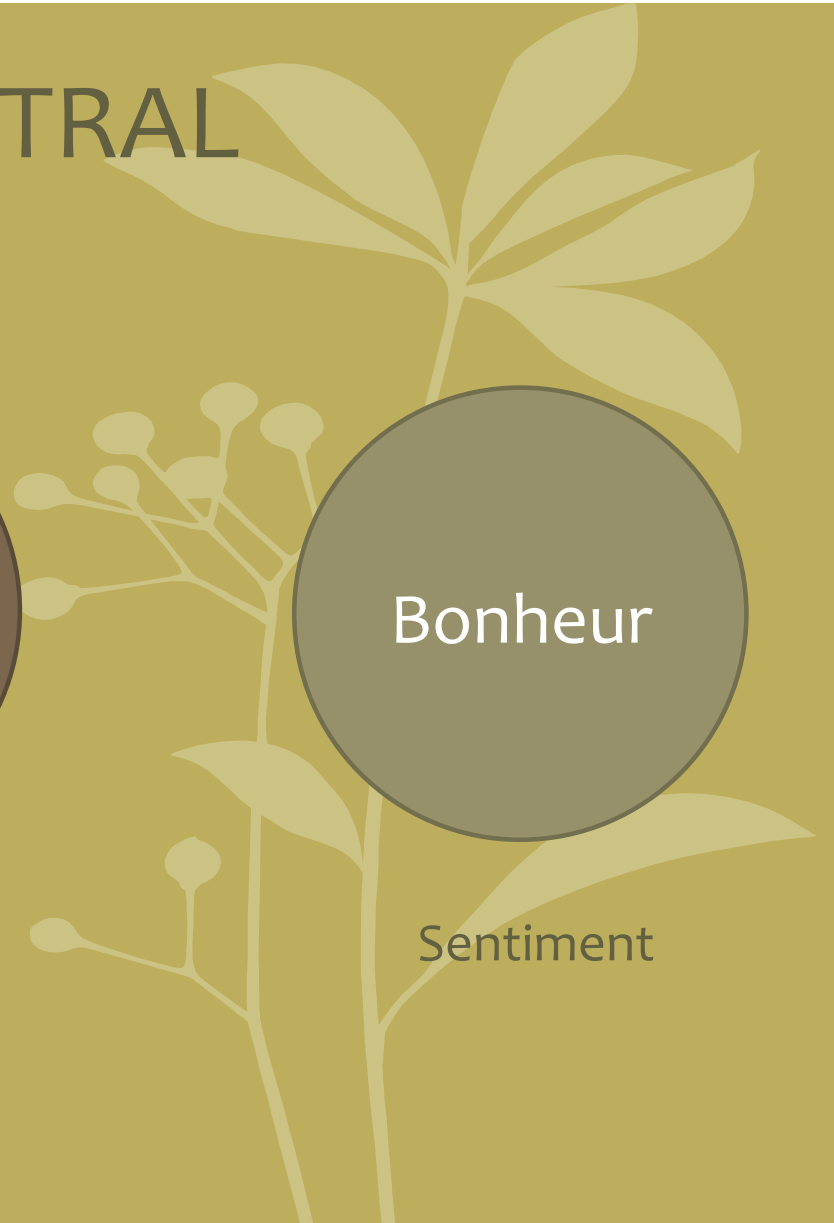
Sens

Joie

Emotion

Bonheur

Sentiment



5 ÉMOTIONS PRIMAIRES UNIVERSELLES



Peur



Joie



Tristesse

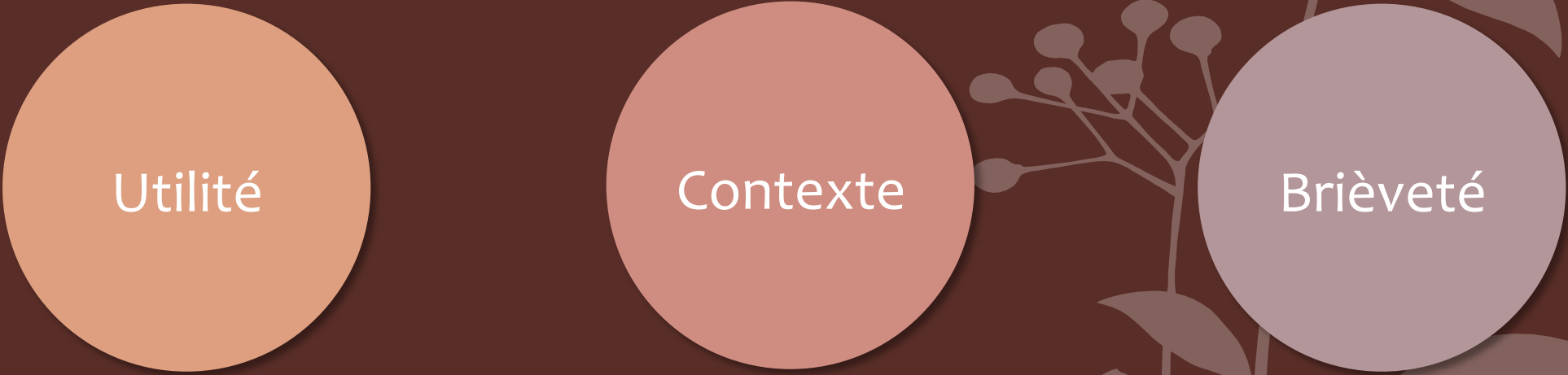


Colère



Dégoût

3 CARACTÉRISTIQUES DE L'ÉMOTION



Utilité

The diagram consists of three overlapping circles arranged horizontally. The leftmost circle is orange and labeled 'Utilité'. The middle circle is a darker shade of orange and labeled 'Contexte'. The rightmost circle is a light purple shade and labeled 'Brièveté'. A faint, stylized illustration of a plant with leaves and small buds is visible in the background on the right side of the slide.

Sert à nous protéger
et permet de nous
adapter

Contexte

Déclenchée par un
stimulus extérieur

Brièveté

Ne dure que
quelques instants

Peur



Colère



Dégoût



Tristesse





Joie

3 COMPOSANTES DE L'ÉMOTION

Sensations

Rythme cardiaque,
respiration, peau,
viscères,...

Pensées

Mots, images,
souvenirs,
jugements,
critiques,...

Comporte- ments

Sursaut, fuite,
agression,
expressions
faciales, actions,...

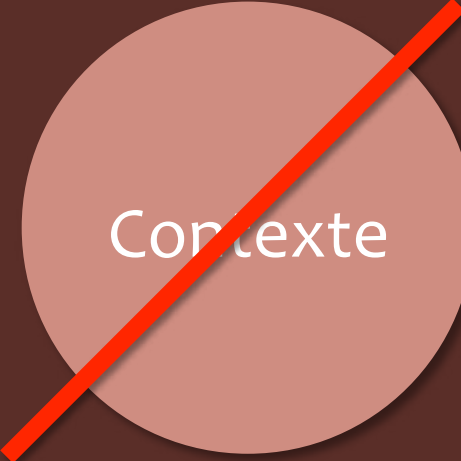


L'émotion peut devenir problématique si :



Utilité

Elle mène à
l'immobilisme



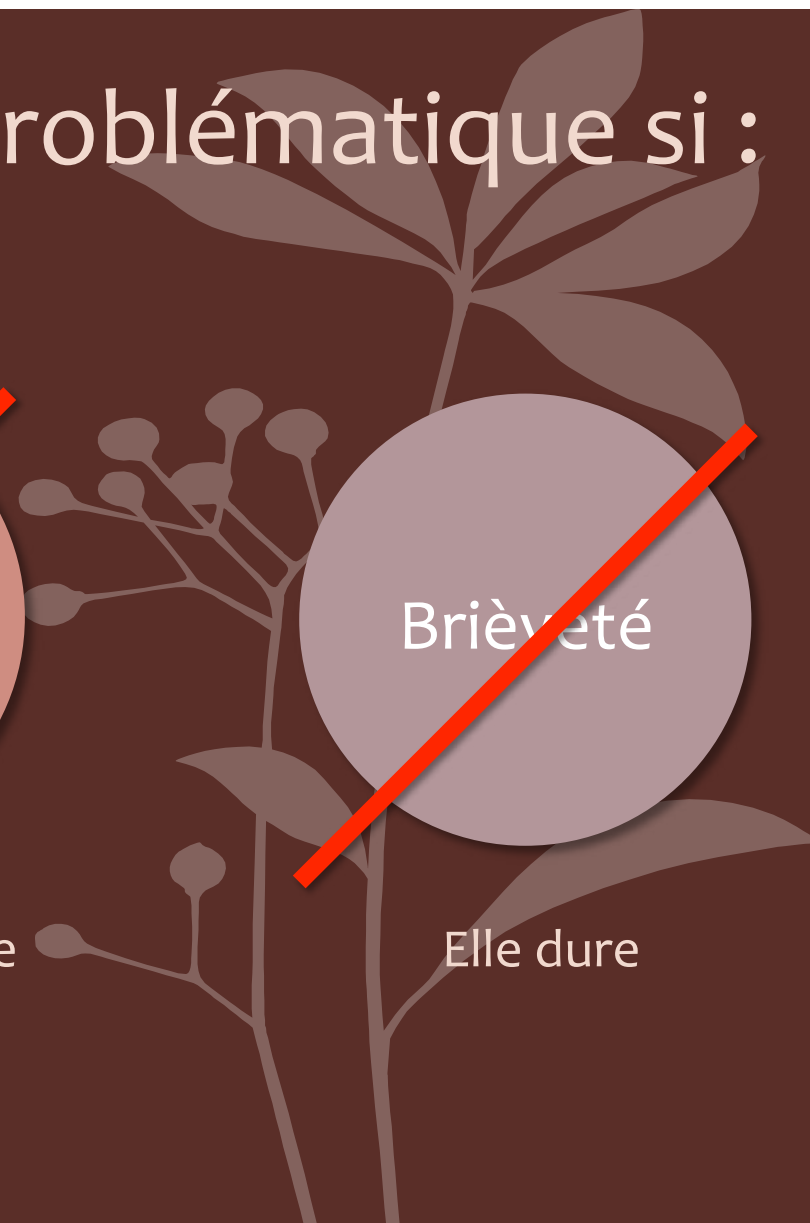
Contexte

Elle est déclenchée
sans stimulus
extérieur



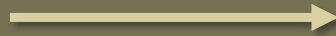
Brièveté

Elle dure



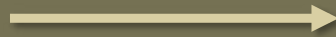
SENTIMENT = ÉMOTION QUI DURE

Colère



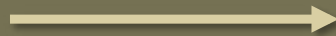
Rancune

Tristesse



Déprime

Peur



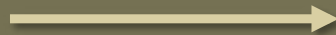
Anxiété

Dégoût



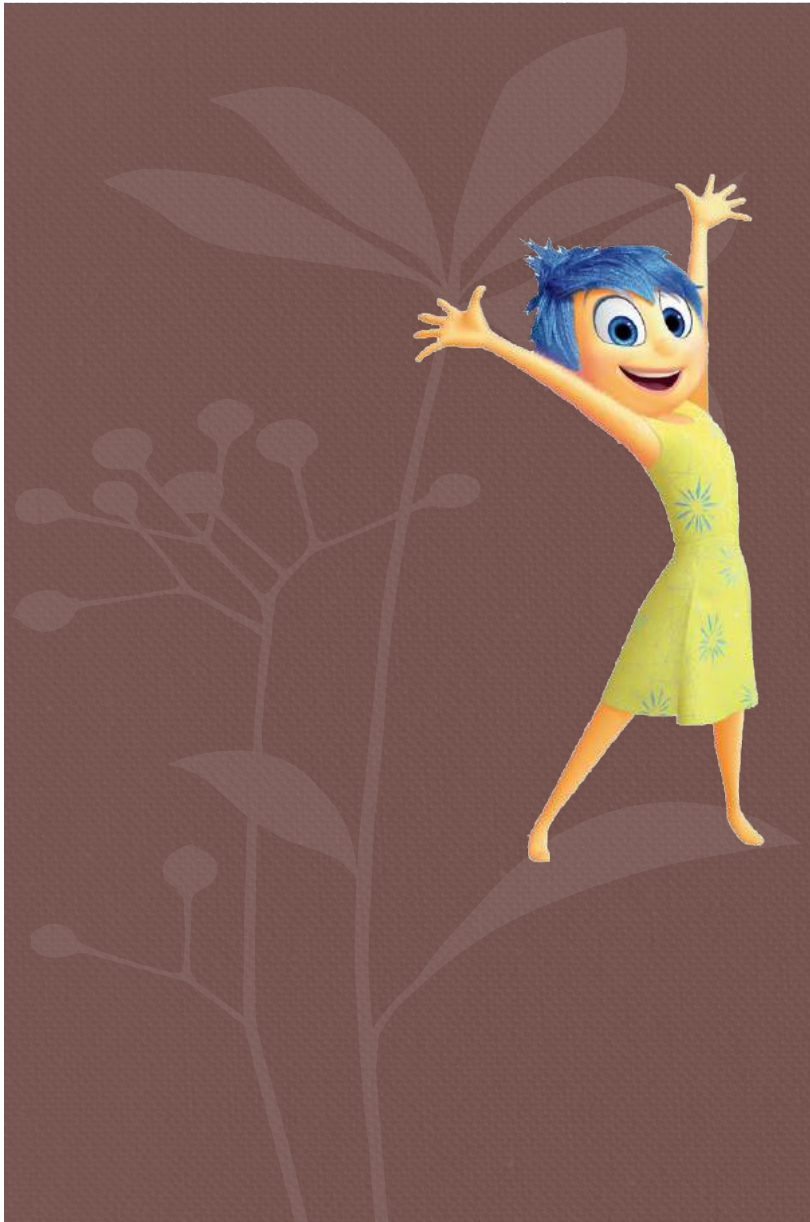
Répugnance

Joie



Bonheur





LA JOIE, UNE ÉMOTION

Expérience mentale et physique

Primaire fondamentale

En réaction à un événement

De durée limitée

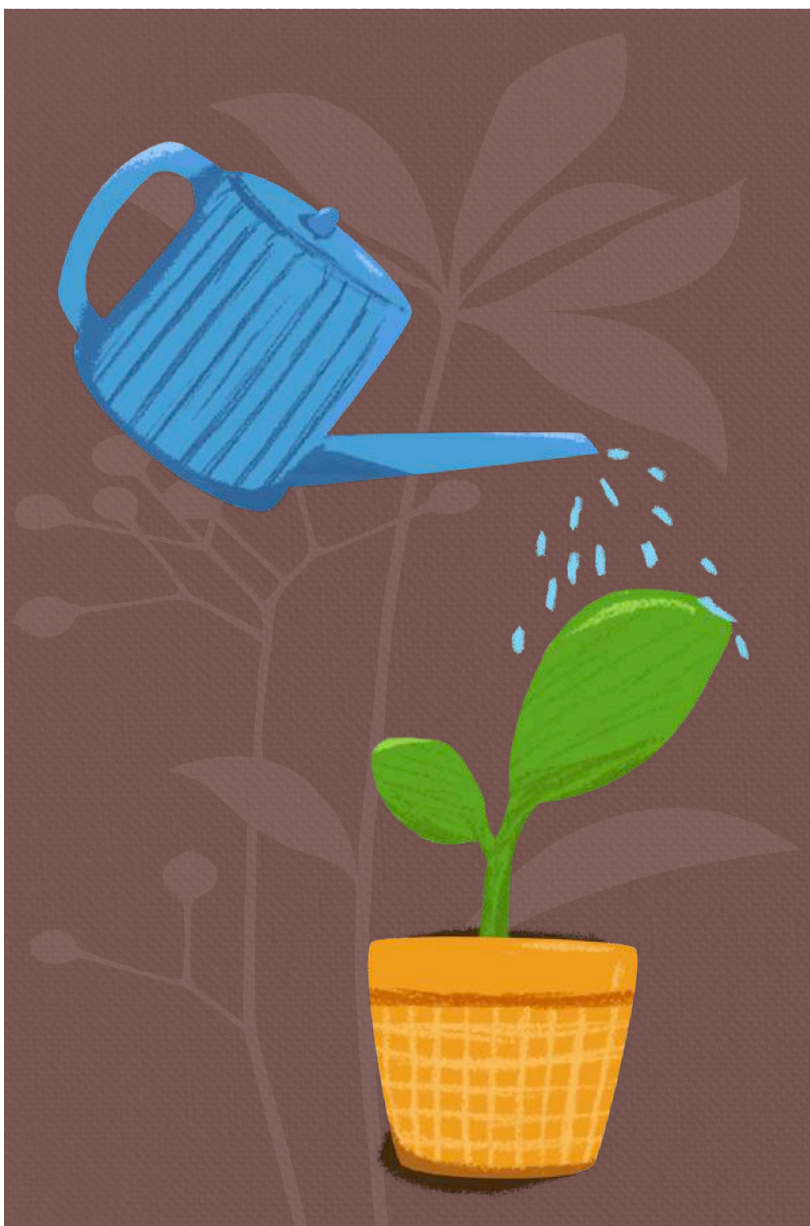
Mais pas seulement....



On peut ressentir une émotion hors de son contexte et sans stimulus :

Le stress !

Si notre esprit peut fabriquer de la peur en dehors de son contexte, alors on doit aussi pouvoir le faire pour la joie !



LA JOIE, ÇA SE CULTIVE

On ne peut pas provoquer la joie, mais on peut préparer le terreau propice à son émergence

En cultivant :

- Un état d'esprit
- Des attitudes et des comportements
- Une manière d'être

La joie est un état naturel, mais la capacité à la ressentir se cultive comme n'importe quelle autre compétence

Mars 2000
Dharamsala
Mind and Life Institute

PAUL EKMAN
(Psychologue américain)

TENZIN GYATSO
(14^{ème} Dalaï-Lama)

UNE RENCONTRE



Atlas of emotions



Our Experience

Most emotions researchers agree on these five Universal Emotions: emotions that all humans, no matter where or how we were raised, have in common. The movement of the shapes reflects the fluid nature of emotions – the way their strength and frequency varies from moment to moment. Select an emotion to learn more.

[Introduction](#)[Timeline](#)[Experience](#)[Response](#)[Strategies](#)[\(English\)](#)

Atlas of emotions



**ATLAS
OF
EMOTIONS**

Our Experience

Here we explore different states and intensities within one emotion family.

STATES OF ENJOYMENT

Enjoyment contains both peace and ecstasy. The intensity of these states varies. We can feel mild or strong peacefulness, but we can only feel intense ecstasy. All states of enjoyment are triggered by feeling connection and/or sensory pleasure.

Select a shape to learn about some of the states we can experience.

[Introduction](#)

[Timeline](#)

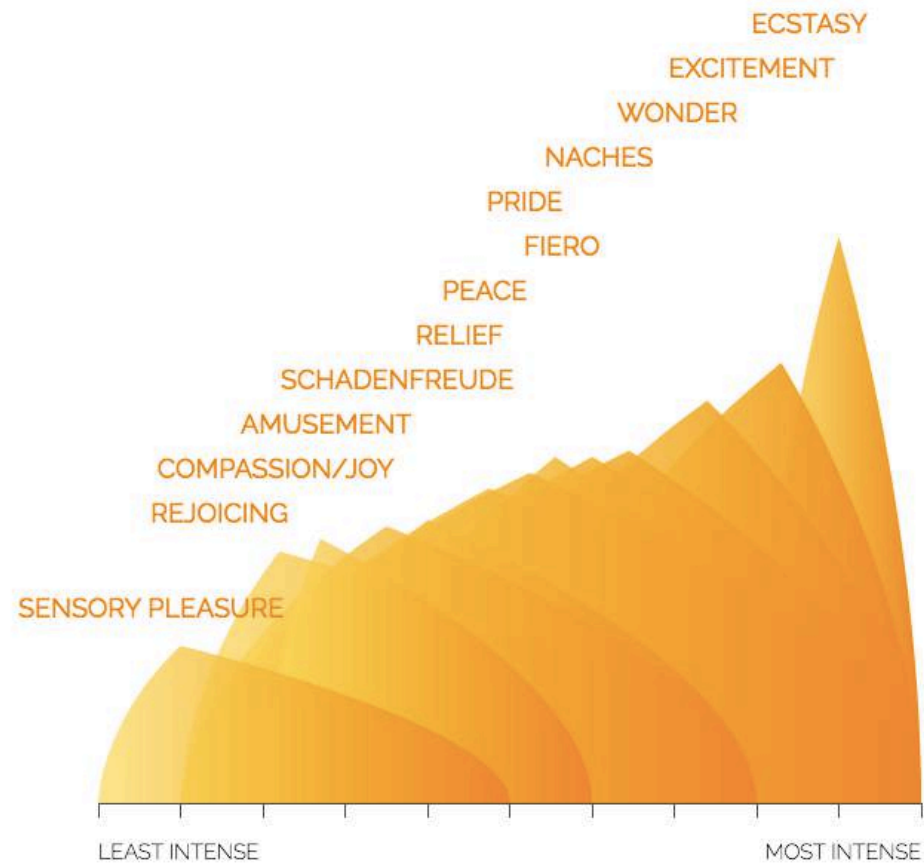
[Experience](#)

[Response](#)

[Strategies](#)



[\(English\)](#)



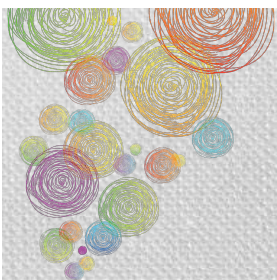
An abstract graphic on the left side of the slide. It features a dark brown background with numerous concentric circles drawn in various colors including green, yellow, orange, red, blue, and purple. The circles vary in size and are scattered across the left half of the image, some overlapping. The right half of the slide has a light gray background with text.

LES JOIES MULTIPLES

Variété de ressentis

Continuum d'intensité

Diversité d'objets
(intérieurs et extérieurs)



Les 2 chemins de la joie

CHEMIN DE LA LIBERATION

Chemin de l'esprit

Aller vers soi

Liberté

Déliaison

Accomplissement de soi

Se libérer de ses entraves

Devenir de plus en plus soi-même, en accord avec sa nature profonde

CHEMIN DE LA COMMUNION

Chemin du cœur

Aller vers l'autre

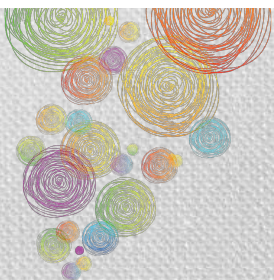
Amour

Reliaison

Communion avec le monde

S'accorder pleinement au monde

Chercher à recréer des liens justes et vrais avec les autres et l'environnement



Les 2 chemins de la joie

CHEMIN DE LA LIBERATION

Plaisir sensoriel
Amusement
Soulagement
Contentement

Fierté

Plénitude

CHEMIN DE LA COMMUNION

Gratitude
Altruisme
Réjouissance
Emerveillement



1. PLAISIR SENSORIEL

Sensation corporelle plaisante dérivée de l'un des cinq sens physiques :

vue, son, toucher, goût, odorat.

Dans plein de petits moments de notre journée :
en mangeant, en prenant sa douche, en
s'habillant, en arrosant une plante, en se passant
de la crème sur le visage,...

Se mettre en conscience de ce que nos sens
perçoivent permet de réorienter notre attention
vers ce qui nous importe.

1. PLAISIR SENSORIEL

Chaque jour,
prêtez attention
à 5 petits plaisirs,
un pour chaque sens :



Sentir
Toucher
Voir
Goûter
Ecouter



A stylized illustration of a rose and a smaller flower on a dark background. The rose is large and pink with white outlines, and the smaller flower is also pink with a yellow center. They are set against a dark brown background with some faint, lighter brown leaves and stems.

2. AMUSEMENT

Sentiment léger et ludique de plaisir et de bonne humeur.

Loisirs, jeux, divertissements, distractions, activités récréatives,...

Du simple sourire à l'éclat de rire.

Mais aussi :

- Humour

- Autodérision (savoir rire de soi)

- S'amuser de la vie et des situations (plutôt que se crisper et s'énerver)

2. AMUSEMENT



Chaque jour,

- Pensez à sourire
- Prenez avec humour une situation (un retard, une embuche, un imprévu,...)



3. SOULAGEMENT

Sensation ressentie lorsque quelque chose qui devrait être désagréable prend fin.

Joie qui se produit après un événement, un épisode, une situation.

On est heureux que quelque chose d'incommode soit terminé.

S'ancre dans un phénomène universel : l'impermanence.

Ce qu'on n'aime pas, ce qui est déplaisant, ce qui fait souffrir finit toujours par évoluer, se transformer, disparaître.

3. SOULAGEMENT

Prenez une situation,
et imaginez-la :



- Dans une semaine
- Un mois
- Un an
- 10 ans

Qu'en restera-t-il ?





4. CONTENTEMENT

Sentiment intérieur de satisfaction paisible et sereine.

Sentiment profond et durable, de celui qui ne désire rien de plus.

On est content de ce qu'on est et de ce qu'on a.
Celui qui se contente ne cherche pas plus que ce qu'il a.

On ne vise ni le plus, ni le trop.

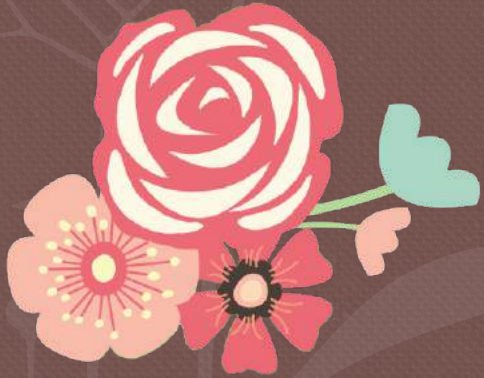
On est satisfait d'être là où on est, avec tout ce qui s'y trouve.

4. CONTENTEMENT

Chaque jour,



- Remerciez votre corps, aussi imparfait soit-il
- Choisissez quelque chose chez vous et soyez content de le posséder





5. FIERTÉ

Plaisir ressenti après avoir accompli une tâche ardue ou audacieuse.

On est content de s'être dépassé, on en ressent un grand sentiment d'accomplissement.

Cela concerne aussi l'autre.

On est fier de son enfant qui a réussi, on est fier d'un être cher qui est mis à l'honneur.

La fierté n'est pas l'orgueil.

C'est une vraie source de joie qui passe par une satisfaction légitime.

5. FIERTÉ

Chaque jour,



- Consacrez-vous à une activité pour laquelle vous vous sentez compétent
- Pensez à un être cher qui dernièrement s'est dépassé et soyez fier de lui





6. GRATITUDE

Lien de reconnaissance envers quelqu'un à l'occasion d'un bienfait reçu ou d'un service rendu.

On apprécie un acte désintéressé orienté vers notre personne (don de temps, de biens, d'expérience,...).

La gratitude est différente du contentement, au niveau de l'objet de la réjouissance.

Le contentement se porte sur ce qui a été reçu. La gratitude se porte sur le geste de recevoir et celui qui donne.

La gratitude s'inscrit dans le lien à l'autre.

6. GRATITUDE

Chaque jour, soyez reconnaissant pour :



- Une interaction agréable
- Quelque chose que vous avez appris
- Un objet et toutes les personnes qui ont participé à sa confection





7. ALTRUISME

Disposition bienveillante à l'égard des autres, fondée sur la sympathie et la générosité.

Actes bénéfiques envers d'autres individus et qui favorisent le vivre-ensemble.

Prend racine dans l'amour désintéressé envers autrui. On souhaite qu'autrui trouve le bonheur.

Dimension d'engagement dans l'altruisme.

C'est parce qu'on agit qu'on ressent un sentiment de joie. Ce sont la bienveillance, la gentillesse et la générosité qui se trouvent derrière l'acte altruiste qui sont à l'origine du sentiment de joie ressenti.



7. ALTRUISME

Chaque jour,



- Posez un acte de générosité envers un voisin, un collègue, un proche
- Faites un petit geste pour l'environnement dans lequel vous vivez



8. RÉJOUISSANCE

Sentiment chaleureux que les gens ressentent lorsqu'ils assistent au bonheur d'autrui.

Joie que l'on peut ressentir pour tout être qui reçoit, qui grandit, qui s'épanouit, qui s'accomplit.

Caractère collectif : on se réjouit à plusieurs.

Aussi lorsqu'on est témoin d'un acte de bonté, de gentillesse, qui n'est pas orienté vers nous, mais vers d'autres personnes, vers une cause, vers la planète.

Prend racine dans ce que l'autre ressent et fait.
Antidote à l'envie et la jalousie.

On est juste heureux du bonheur de l'autre et de ce qu'il accomplit.

8. RÉJOUISSANCE

Chaque jour,



- Réjouissez-vous d'une bonne nouvelle
- Choisissez une lecture ou un programme qui met à l'honneur de belles initiatives
- Pensez à quelqu'un qui vous inspire





9. ÉMERVEILLEMENT

Expérience ressentie face à quelque chose de surprenant, d'étonnant, d'extraordinaire.

Sentiment d'admiration mêlé de surprise.

On est étonné et ébloui.

Devant un phénomène naturel époustouflant, un magnifique paysage, une œuvre d'art éblouissante, une production littéraire...

Ou face à une toute petite chose, comme la perfection d'un flocon de neige ou d'une fleur de primevère.



9. ÉMERVEILLEMENT

Chaque jour,



- Émerveillez-vous d'un petit détail
- Repensez à un lieu ou un phénomène naturel qui vous a ébloui
- Plongez-vous dans une œuvre humaine époustouflante



10. PLÉNITUDE

Délice ravi, état de très grand bonheur qui survient quand on est transporté.

Joie durable, état de sérénité, dans lequel on se sent rempli, entièrement absorbé par ce qui nous réjouit. On est comblé.

Sa nature est la compréhension, le calme, la paix. La véritable joie ne vient pas du divertissement. Elle vient d'une part d'une compréhension, d'une réalisation intérieure.

Et d'autre part d'un sentiment d'harmonie et de lien au monde.



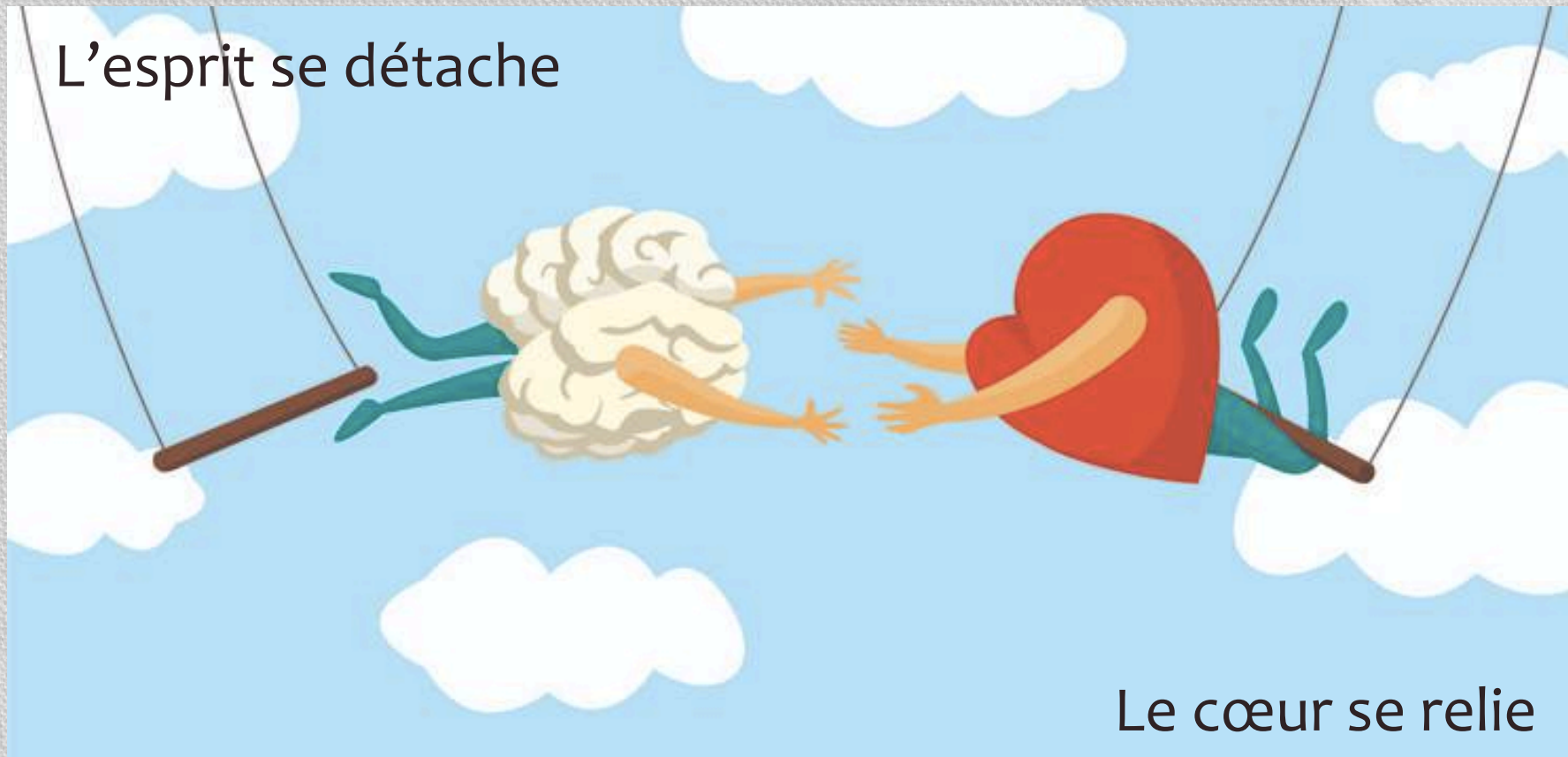
10. PLÉNITUDE

En respirant,

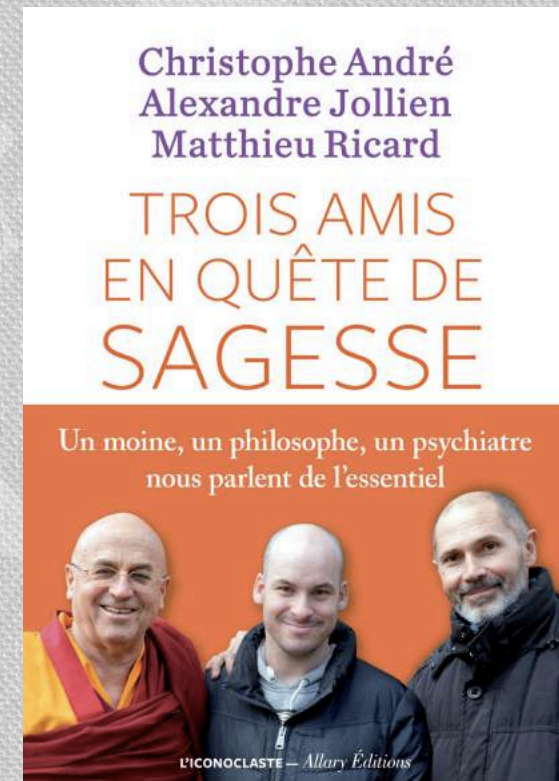
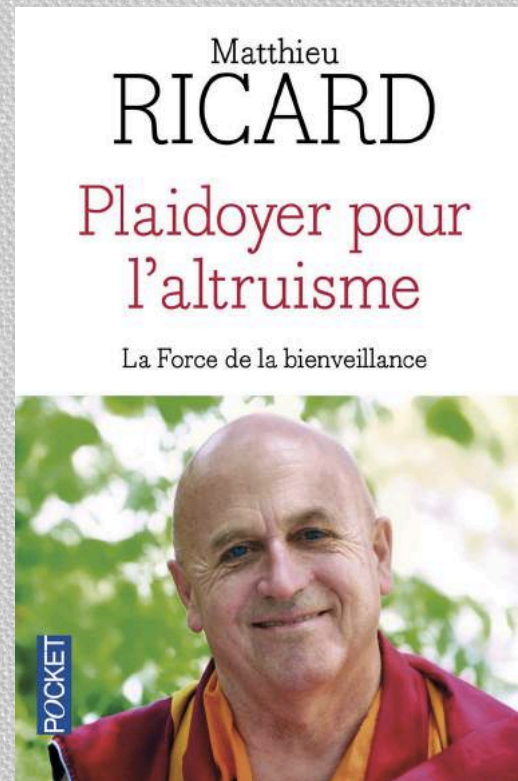
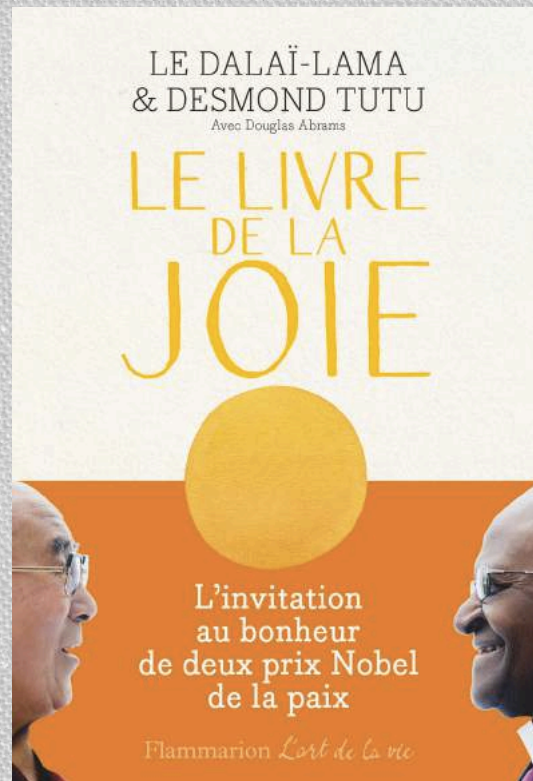


- A l'expiration, sentez que quelque chose se libère en vous, que vous vous déliez
- A l'inspiration, sentez que vous vous connectez au monde, que vous vous reliez

La clé du chemin



Pour aller plus loin





10 NUANCES DE JOIE

Programme d'approfondissement de la méditation autour de la thématique de la joie

Groupes de 8 personnes

Séances hebdomadaires de 1H

Janvier-Mars 2021 :

Le mardi de 19h00 à 20h00 (en ligne)

Le mardi de 20h30 à 21h30 (en ligne)

Avril-Juin 2021 :

Le lundi de 20h30 à 21h30 (en ligne)

Le mardi de 19h00 à 20h00 (en présentiel)

Inscription : thomasbusigny@gmail.com