

Théorie l'art de l'équilibre émotionnel

Les émotions n'ont pas été « inventées » par une personne. Elles existent depuis des millions d'années chez les animaux et les êtres humains. Elles sont le résultat de l'évolution biologique.

Cependant, plusieurs chercheurs ont étudié et théorisé les émotions.

WILLIAM JAMES (1842-1910)

Il a proposé que nous ressentons une émotion parce que nous percevons les réactions de notre corps. Par exemple, nous avons peur parce que notre cœur s'accélère et que notre corps réagit à un danger.

PAUL EKMAN (NÉ EN 1934)

Il a démontré que plusieurs émotions fondamentales sont reconnues partout dans le monde, même dans des cultures très différentes. Il a identifié six émotions universelles :

- Joie
- Tristesse
- Colère
- Peur
- Surprise
- Dégoût

SELON LES NEUROSCIENCES ACTUELLES

Les émotions sont produites par plusieurs régions du cerveau, notamment :

- L'amygdale (peur, vigilance).
- L'hippocampe (mémoire émotionnelle).
- L'hypothalamus (réactions physiques).
- Le cortex préfrontal (gestion et contrôle des émotions).

Les émotions sont des mécanismes naturels apparus au cours de l'évolution pour permettre aux êtres vivants de s'adapter à leur environnement, de communiquer et d'assurer leur survie. Elles ont été étudiées scientifiquement par des chercheurs tels que Charles Darwin, William James et Paul Ekman, qui ont mis en évidence leur rôle fondamental dans le comportement humain et leur expression à travers le visage et le corps.

LE FOIE (BOIS) : LA COLÈRE

ÉMOTIONS ASSOCIÉES

- Colère.
- Frustration.
- Irritabilité.
- Ressentiment.
- Impatience.
- Agressivité contenue.

Lorsque l'énergie du foie circule librement :

- Capacité à prendre des décisions.
- Créativité.
- Adaptabilité.

Lorsqu'elle stagne :

- Tensions musculaires.
- Irritabilité.
- Nervosité.
- Sensation d'être bloqué.

CORRESPONDANCES SUR LE VISAGE

- Tempes.
- Sourcils.
- Mâchoires.

SIGNES SOUVENT OBSERVÉS

- Mâchoire serrée.
- Froncement fréquent des sourcils.

LE CŒUR (FEU) : LA JOIE

ÉMOTIONS ASSOCIÉES

La joie est une émotion positive.

Cependant, en excès :

- Agitation.
- Excitation permanente.
- Dispersion mentale.
- Nervosité.

Lorsque le cœur est harmonieux :

- Sérénité.
- Paix intérieure.
- Amour.
- Ouverture aux autres.

CORRESPONDANCES SUR LE VISAGE

- Regard lumineux.
- Visage détendu.
- Sourire spontané.

Certaines traditions faciales associent également :

- Le philtrum (sous le nez).
- La pointe du nez

4. Les Poumons (Métal) : la tristesse

Émotions associées

- Tristesse,
- Chagrin,
- Deuil,
- Mélancolie.

Lorsque les poumons sont équilibrés :

- Capacité à lâcher prise,
- Acceptation du changement.

Lorsqu'ils sont déséquilibrés :

- Nostalgie excessive,
- Difficulté à tourner une page.

Correspondances faciales

- Joues,
- Peau du visage,
- Qualité de la respiration visible.

5. Les Reins (Eau) : la peur

Émotions associées

- Peur,
- Insécurité,
- Anxiété profonde,
- Manque de confiance.

Lorsque les reins sont harmonieux :

- Courage,
- Volonté,
- Stabilité intérieure.

Lorsqu'ils sont affaiblis :

- Sentiment de vulnérabilité,
- Manque d'élan,
- Épuisement.

Correspondances faciales

- Contour des yeux,
- Cernes,
- Regard fatigué.

Les émotions secondaires

La frustration

Souvent reliée au Foie.

Manifestations :

- Impatience,
- Tension musculaire,
- Mâchoire crispée.

Le perfectionnisme

Souvent associé à un mélange :

- Foie (contrôle),
- Rate (rumination).

Le manque de confiance

Souvent relié aux Reins.

Peut se traduire par :

- Hésitation,
- Peur de l'échec,
- Difficulté à agir.

Le besoin de contrôle

Association fréquente :

- Foie,
- Rate.

La culpabilité

Dans certaines écoles énergétiques :

- Rate,
- Cœur.

Les correspondances faciales

Zone du visage	Correspondance énergétique	Émotion
Front	Mental / Shen	Stress, surcharge mentale
Entre les sourcils	Foie	Colère, frustration
Tempes	Foie	Irritabilité
Sous les yeux	Reins	Peur, insécurité
Joues	Poumons	Tristesse
Lèvres	Rate	Soucis, rumination
Mâchoires	Foie	Colère retenue
Sous le nez (philtrum)	Cœur	Joie, amour, paix intérieure
Cuir chevelu	Système nerveux	Stress accumulé

L'ACCOMPAGNEMENT DU BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL

1. Histoire et origine du Shirotchampi

Le Shirotchampi est un massage traditionnel issu de l'Ayurveda, médecine ancestrale originaire de l'Inde.

Le mot se compose de :

- **Shiro** : tête.
- **Champi** : massage.

Cette pratique existe depuis plusieurs milliers d'années.

Traditionnellement, elle était réalisée au sein des familles afin de :

- Maintenir la santé,
- Favoriser la relaxation,
- Améliorer la qualité du sommeil,
- Renforcer la vitalité,
- Calmer l'esprit.

Le terme anglais « shampoo » provient d'ailleurs du mot indien « champi ».

2. La vision ayurvédique des émotions

Selon l'Ayurveda :

L'être humain est composé de :

- Corps,
- Mental,
- Énergie,
- Conscience.

Ces éléments sont interdépendants.

Lorsqu'une émotion est vécue intensément ou de manière répétée, elle peut générer des déséquilibres qui se manifestent par :

- Fatigue,
- Agitation mentale,
- Tensions musculaires,
- Troubles du sommeil,
- Irritabilité.

Ce massage cherche à rétablir un état d'harmonie entre le corps et l'esprit.

3. Comprendre les émotions

Une émotion est une réaction naturelle du corps face à une situation.

Elle remplit une fonction d'adaptation.

Les principales émotions sont :

- Joie,
- Tristesse,
- Peur,
- Colère,
- Surprise,
- Dégoût.

Les recherches de Paul Ekman ont montré que ces émotions sont reconnues dans de nombreuses cultures du monde.

4. Le stress et son impact sur le corps

Lorsqu'une personne est stressée :

Le cerveau active le système nerveux sympathique.

Cela provoque :

- Accélération du rythme cardiaque,
- Augmentation de la vigilance,
- Tension musculaire,
- Respiration plus rapide.

Si cette situation dure :

- Fatigue chronique,
- Irritabilité,
- Anxiété,
- Troubles du sommeil,
- Tensions crâniennes.

5. Pourquoi les émotions se logent souvent dans la tête ?

La tête constitue l'un des principaux lieux d'expression du stress.

Les muscles du visage et du cuir chevelu réagissent instantanément aux émotions.

Les zones les plus concernées sont :

Le front

Souvent associé :

- Aux préoccupations,
- À la charge mentale,
- Aux pensées répétitives.

Manifestations :

- Rides de tension,
- Sensation de front serré.

Les tempes

Souvent sollicitées lors :

- De stress intense,
- D'irritabilité,
- De fatigue mentale.

Manifestations :

- Céphalées,
- Sensation de pression.

Les yeux

Zone sensible aux émotions.

Manifestations :

- Regard fatigué,
- Cernes,
- Lourdeur.

Les mâchoires

Zone majeure de stockage des tensions.

Manifestations :

- Bruxisme,
- Serrement des dents,
- Crispation.

Le cuir chevelu

Très sensible au stress chronique.

Manifestations :

- Sensation de casque,

- Perte de mobilité du cuir chevelu.

6. Lecture énergétique inspirée de la médecine traditionnelle chinoise

Certaines pratiques de bien-être associent des zones du visage à des émotions.

Zone	Émotion
Sous les yeux	Peur, insécurité
Joues	Tristesse
Tempes	Colère
Lèvres	Soucis
Philtrum	Joie, amour
Front	Charge mentale

Ces correspondances constituent des repères énergétiques traditionnels et non des diagnostics médicaux.

7. Action sur le système nerveux

Le Shirotchampi agit principalement par :

Les mouvements répétitifs

Ils procurent :

- Sécurité,
- Relâchement,
- Ralentissement mental.

Le toucher enveloppant

Il favorise :

- La détente,
- le recentrage,
- La conscience corporelle.

Le travail du cuir chevelu

Il aide à :

- Relâcher les tensions accumulées,
- Améliorer la sensation de légèreté.

8. Bienfaits émotionnels recherchés

Shirotchampi peut contribuer à :

- Réduire la sensation de stress ;
- Favoriser le lâcher-prise ;
- Améliorer la qualité du sommeil ;
- Calmer le mental ;
- Favoriser une meilleure gestion émotionnelle ;
- Procurer un sentiment de sécurité intérieure ;
- Améliorer le bien-être général.

9. Réactions émotionnelles possibles pendant une séance

Certaines réactions peuvent apparaître :

- Bâillements ;
- Soupis ;
- Détente profonde ;
- Besoin de silence ;
- Émotions exprimées ;
- Larmes ;
- Souvenirs.

Ces réactions sont généralement passagères.

10. Attitude professionnelle du praticien

Le praticien accueille les réactions avec neutralité et bienveillance.

Il évite :

- D'interpréter les émotions ;
- D'analyser le vécu psychologique ;
- De poser un diagnostic.

Il privilégie : l'écoute le respect ; la discrétion ; la présence.

11. Contre-indications

Absolues

- Fièvre ;
- Infection du cuir chevelu ;
- Traumatisme crânien récent ;
- Intervention chirurgicale récente ;
- AVC récent ;
- Thrombose connue.

Relatives

- Migraines aiguës ;
- Épilepsie non stabilisée ;
- Hypertension sévère non équilibrée ;
- Cancer en cours de traitement (avec avis médical).

12. Exercice pratique pédagogique

Auto-observation avant le massage

- Niveau de stress de 0 à 10 ;
- Qualité de la respiration ;
- Tension des mâchoires ;
- État émotionnel.

Après le massage

Observer :

- Sensation de détente ;
- Qualité du regard ;
- Respiration ;
- État émotionnel.

Comparer les résultats.

Propriété intellectuelle – Conditions d'utilisation des supports

L'ensemble des contenus de ce support de formation (textes, protocoles, illustrations, schémas photographiques, fiches techniques et documents annexes) est la propriété exclusive de LM Bien-être Formée. Toute reproduction, diffusion, transmission, modification, commercialisation ou utilisation, totale ou partielle, de ces documents, sous quelque forme que ce soit, est strictement interdite sans l'autorisation écrite préalable de LM Bien-être Formée. Ces supports sont remis exclusivement au stagiaire inscrit à la formation pour son usage personnel dans le cadre de son apprentissage. Toute utilisation non autorisée est susceptible d'engager la responsabilité de son auteur et de donner lieu à des poursuites conformément aux dispositions du Code de la propriété intellectuelle.