

Alain Héril

# S'ÉPANOUIR DANS LA JOIE

**HARMONISER** son corps,  
ses émotions et son esprit



# S'ÉPANOUIR DANS LA JOIE

Tout le monde cherche le meilleur pour soi sans songer que le meilleur est en soi. Nous pouvons nous ouvrir à l'instant présent, faire de notre corps un allié, rencontrer l'autre, vaincre notre peur... à condition d'apprendre à cultiver la joie. Le bonheur est un concept, une illusion. La joie, au contraire, est inscrite dans le corps, elle s'éprouve, elle est tangible et reproductible. Ce guide invite chacun à accueillir la joie en soi et à la faire rayonner dans sa vie, non pas comme une compensation aux aléas de l'existence mais comme une manière d'être présent à soi-même, d'harmoniser son corps, ses émotions et son esprit.

■ Méditer

■ Ressentir

■ S'exercer



© Sophie Bernot

**ALAIN HÉRIL** est psychanalyste, sexothérapeute, formateur et conférencier. Il a consulté pendant 25 ans en cabinet privé auprès d'adultes, de couples et d'adolescents. Il se consacre désormais à l'enseignement et co-dirige le centre de formation en psychothérapie intégrative « Indigo Formations ». Il est également professeur émérite à la faculté de psychologie HSE de Moscou (cours de psychopathologie clinique) et a publié une vingtaine d'ouvrages (traduits en plusieurs langues) sur la psychologie, le couple et la sexualité.

S'ÉPANOUIR  
DANS LA JOIE

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
www.editions-eyrolles.com

Ce livre a été publié pour la première fois dans la collection « Comprendre & agir »  
aux éditions Eyrolles en 2013 sous le titre *Le sourire intérieur*.  
La présente édition a été entièrement revue et augmentée.

Mise en pages : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019  
ISBN : 978-2-212-57180-6

Alain Héril

# S'ÉPANOUIR DANS LA JOIE

● Éditions  
EYROLLES



À Violaine Gelly dont la présence illumine de joie  
celles et ceux qui la côtoient.

À Ilios Kotsou, maître en émotions.

À Camille qui a su m'apporter la joie  
au cœur de la tourmente.

À Anouk et Marie-Gabrielle qui m'ont aidé  
à comprendre la simplicité de la joie.





*« La seule perfection, c'est la joie. »*

Baruch Spinoza, *L'Éthique*

*« Je me souviens qu'un été récent, alors que je marchais une fois de plus dans la campagne, le mot joie, comme traverse parfois le ciel un oiseau que l'on n'attendait pas et que l'on n'identifie pas aussitôt, m'est passé par l'esprit et m'a donné, lui aussi, de l'étonnement.*

*Je crois que, d'abord, une rime est venue lui faire écho, le mot soie ; non pas tout à fait arbitrairement, parce que le ciel d'été à ce moment-là, brillant, léger et précieux comme il l'était, faisait penser à d'immenses bannières de soie qui auraient flotté au-dessus des arbres et des collines avec des reflets d'argent, tandis que les crapauds toujours invisibles faisaient s'élever du fossé profond, envahi de roseaux, des voix elles-mêmes, malgré leur force, comme argentées, lunaires. Ce fut un moment heureux... »*

Philippe Jaccottet, « Le mot joie »

in *Pensées sous les nuages*



# SOMMAIRE

Avant-propos .....	15
--------------------	----

## Partie 1 Ce que les émotions disent de nous ..... 17

### Chapitre 1 Histoire intime de nos émotions ..... 21

La différenciation .....	21
Que dire de soi et jusqu'où le dire ? .....	23
Les six émotions primaires .....	24
<i>La peur</i> .....	24
<i>La tristesse</i> .....	26
<i>La colère</i> .....	27
<i>Le dégoût</i> .....	29
<i>La surprise</i> .....	30
<i>La joie</i> .....	32
Dialoguer avec ses émotions .....	32
<i>Accepter nos émotions</i> .....	32
<i>Voir l'être émotionnel que nous sommes</i> .....	33
L'essentiel à retenir .....	35

### Chapitre 2 La joie, une émotion précieuse..... 37

L'Hymne à la joie .....	37
Ce que la joie n'est pas .....	38
<i>La joie n'est pas essentiellement le rire</i> .....	38
<i>La joie n'est pas l'expression du bonheur</i> .....	39
<i>La joie n'est pas le contentement</i> .....	39
<i>La joie n'est pas l'extase</i> .....	40
<i>La joie ne guérit pas la douleur de l'autre</i> .....	40
<i>La joie n'est pas l'ironie</i> .....	41
Reconnaître sa propre joie et la glorifier .....	41
<i>Trouver la source de sa joie</i> .....	41
<i>Accepter et glorifier</i> .....	43
L'essentiel à retenir .....	45

<b>Chapitre 3 S'ouvrir à l'instant présent</b> .....	<b>47</b>
Un rythme à quatre temps .....	48
<i>Le temps réel</i> .....	48
<i>Le temps ressenti</i> .....	48
<i>Le temps de l'inconscient</i> .....	49
<i>Le temps mythologique</i> .....	50
Être avant tout présent à soi-même .....	52
Apprendre à se connecter à toutes les facettes du temps .....	53
<i>Un jeu : le quatuor de jazz</i> .....	53
<i>Une métaphore : les moines</i> .....	54
L'essentiel à retenir .....	56

## **Partie 2 Itinéraire vers la joie**.....57

<b>Chapitre 4 Accepter sa dimension corporelle</b> .....	<b>61</b>
Faire de son corps un allié .....	61
<i>Une notion primordiale</i> .....	61
<i>Le « corps que l'on a »</i> .....	62
<i>Le « corps que l'on est »</i> .....	64
<i>Vivre nos deux corps</i> .....	65
La joie, affirmation de l'incarnation .....	67
<i>Une nouvelle conscience du corps</i> .....	67
<i>L'espace du corps</i> .....	67
Vivre un corps heureux .....	69
<i>L'attelage et le maître intérieur de Platon</i> .....	70
<i>La joie, un moteur de vie</i> .....	71
L'essentiel à retenir .....	72
<b>Chapitre 5 Aller vers l'autre dans l'énergie de la joie</b> .....	<b>73</b>
Le partage de la joie .....	73
<i>Communication</i> .....	73
<i>Rencontre</i> .....	74
Ce que la joie permet lorsqu'elle se partage et se montre .....	76
<i>Qu'est-ce qu'être en relation avec l'Autre ?</i> .....	76
<i>Comment saisir cet Autre ?</i> .....	77
<i>S'émerveiller de soi</i> .....	80

La joie, affirmation d'un narcissisme tranquille et prospère . . . .	81
<i>Qu'est-ce que le narcissisme ?</i> . . . . .	81
<i>Développer un narcissisme équilibré</i> . . . . .	82
<i>À quoi sert un bon narcissisme ?</i> . . . . .	84
Être soi dans la joie : prendre sa place . . . . .	85
<i>Apaiser son rapport à soi</i> . . . . .	85
<i>Une posture créative</i> . . . . .	87
L'essentiel à retenir . . . . .	89

**Chapitre 6 Où se situe la joie dans le corps ? . . . . . 91**

Les bras, ou l'ouverture . . . . .	92
<i>Accueil et offrande</i> . . . . .	92
<i>Lâcher prise</i> . . . . .	93
Les mains . . . . .	93
Le cœur, ou la possibilité de l'amour . . . . .	95
<i>Amour</i> . . . . .	95
<i>Rythme</i> . . . . .	96
Le ventre, ou la forge joyeuse . . . . .	97
Les yeux, ou l'expérience de la vision joyeuse . . . . .	98
Le regard, porteur universel de joie . . . . .	101
<i>La joie au travail ?</i> . . . . .	101
<i>Bienveillance et partage</i> . . . . .	102
Le sexe et le bassin, ou la joie primitive et sauvage . . . . .	103
Une psychocorporalité de la joie . . . . .	105
L'essentiel à retenir . . . . .	106

**Partie 3 La joie pour rencontrer le monde . . . . . 107**

**Chapitre 7 Revoir ses priorités . . . . . 111**

Contempler le monde : l'Autre . . . . .	112
<i>Participer</i> . . . . .	112
<i>Le rendez-vous avec l'Autre</i> . . . . .	113
Réparer et s'apaiser pour déployer sa joie : l'amitié . . . . .	114
<i>Une joie partagée</i> . . . . .	114
<i>L'amitié, espace relationnel libérateur</i> . . . . .	115
<i>Relâchement des corps, partage des âmes</i> . . . . .	116
Inscrire la joie dans l'amour . . . . .	117

<i>Trois formes d'amour</i> .....	117
<i>Les pièges d'Éros</i> .....	118
<i>Construire la joie pour que l'amour dure</i> .....	121
<i>Mettre de la conscience dans le lien</i> .....	122
La joie, un amour sans condition .....	123
<i>L'amour, une demande</i> .....	123
<i>Une intimité universelle</i> .....	124
L'essentiel à retenir .....	126
<b>Chapitre 8 Le centre de son corps, lieu de la joie .....</b>	<b>127</b>
La méditation .....	127
Penser et vivre son corps comme un temple .....	129
<i>Une conception symbolique du corps</i> .....	129
<i>Rencontrer son maître intérieur</i> .....	130
<i>Une douce détermination</i> .....	132
Oser aller vers l'indicible .....	135
<i>Mouvement et contact</i> .....	135
<i>Philosophie</i> .....	135
La sexualité .....	137
<i>Une sexualité, des sexualités</i> .....	137
<i>Diverses expressions du désir</i> .....	138
Sacraliser la sexualité : ralentir, honorer, énergiser, retrouver, dédramatiser, expérimenter ! .....	140
<i>Ralentir</i> .....	140
<i>Honorer</i> .....	141
<i>Énergiser</i> .....	143
<i>Retrouver</i> .....	145
<i>Dédramatiser</i> .....	146
<i>Idées reçues, idées fausses</i> .....	147
<i>Expérimenter</i> .....	148
L'essentiel à retenir .....	149
<b>Chapitre 9 De la joie à la jubilation .....</b>	<b>151</b>
Rencontre avec des hommes remarquables .....	152
<i>Taisen Deshimaru, le maître zen</i> .....	152
<i>Alexandre Jollien, le philosophe</i> .....	155

Le sourire intérieur.....	157
Jubiler et triompher.....	157
La joie : une révolution! .....	158
L'essentiel à retenir .....	160
<b>En guise de conclusion : vivre pleinement la joie.....</b>	<b>161</b>
Je et les autres.....	161
Un cheminement .....	162
Partager la joie .....	164
<b>Bibliographie .....</b>	<b>167</b>





# AVANT-PROPOS

*« Si les hommes perdent la joie, je ne pense pas qu'ils vivent, ce sont des cadavres qui marchent. »*

Sophocle, *Antigone*

Parler de la joie, c'est aborder ce qu'il y a de meilleur en l'homme. Sa capacité à embrasser le monde mais aussi l'affirmation de l'une de ses fonctions les plus primordiales et les plus structurantes : le contact et la communication avec tout ce qui n'est pas lui. Car la joie ne peut être que communicative, elle est comme une contagion heureuse qui ne demande qu'à se frotter à la joie de l'autre.

Être en joie n'est pas être heureux. Le bonheur est un concept, parfois une illusion. En revanche, la joie est inscrite dans le corps, c'est une émotion et comme telle, elle est tangible et reproductible.

Cet ouvrage pose un regard sur ce qui peut nous mettre en joie et nous aider à mieux cheminer dans un monde dont nous ne comprenons pas toujours le fonctionnement. Ce monde qui parfois nous échappe, il est bon de savoir le saisir et de participer à son évolution. La joie est un outil pour cela.

Alors que partout autour de nous augmente le nombre de dépressions et que de nouvelles maladies psychiques et somatiques (dites maladies de civilisation) sont en train d'éclorre, il importe de redonner à la joie sa place primordiale : celle d'un remède efficace et prégnant au sentiment d'abandon et de solitude.

Sigmund Freud (1856-1939) en son temps avait mis en avant deux « énergies » fondamentales de notre construction