



Mon Beau Vélo Intérieur

EXTRAIT DU LIVRE

Jean-Luc Maréchal
Magnétiseur • Énergéticien

Découvrez un extrait de la méthode MBVI (Mon Beau Vélo Intérieur), une approche unique développée par Jean-Luc Maréchal pour retrouver votre équilibre énergétique et votre bien-être intérieur.

Gérer les émotions

De nombreuses perturbations énergétiques sont dues à des chocs physiques, au style et à l'hygiène de vie. Vous savez pertinemment bien ce que vous avez à réguler pour éviter de futurs déboires. Je ne m'y attarde donc pas.

Je constate surtout que deux grandes sources de problèmes reviennent de façon récurrente. Il s'agit des **émotions bloquées** d'une part et des **entités négatives** d'autre part. Ne soyez pas surpris de trouver les émotions placées dans les problèmes énergétiques à régler car elles se présentent sous formes de paquets ou de flèches.

Les émotions bloquées

a) Vivre les émotions mais ne pas les subir

L'idée n'est surtout pas de supprimer toute émotion. Vos émotions font votre histoire. Quel serait l'intérêt de vous couper d'une partie de vous-même ?

Il n'est pas question de rentrer dans l'anhédonie, une défense du cerveau qui empêche certes de se sentir mal à l'aise mais qui empêche aussi malheureusement de ressentir les émotions positives. Il s'agit bien au contraire de considérer chaque émotion à sa juste valeur. Les émotions doivent être vécues librement car elles nous donnent des informations nécessaires sur ce qu'il se passe en nous et autour de nous. Le but est de parfaitement les éprouver pour bien les intégrer.

Avec MBVI, l'intégration des émotions devient simple et efficace car c'est en fait une régulation volontaire qui s'opère mais de façon non invasive, en agissant sur le plan du ressenti, celui du mental et celui de l'expressif. L'intérêt de cette régulation est d'améliorer l'intelligence émotionnelle en développant la conscience de soi, en sachant identifier ses sentiments, en exprimant ses besoins émotionnels, en reconnaissant l'état émotionnel des autres, en faisant preuve d'empathie.

Certaines émotions posent problèmes car non évaluées avec justesse. En tant qu'interprétations de la réalité à un moment précis, elles sont liées à un point de vue. Changer de point de vue permet de constater une autre réalité. La complexité des interconnexions des émotions, le vécu, la post-réflexion, l'âge, la maturité, sont autant de critères qui jouent sur la qualité et l'intensité de celles-ci. Ainsi, une émotion au départ négative peut parfois devenir positive au fil du temps et inversement. Imaginer la réparation et le réglage de vos émotions permet de faire une balance entre ce qu'elles étaient au moment des faits et ce qu'elles sont à présent.

b) Définition générale

Nous avons vu précédemment que le mot **Énergie** vient du grec ancien *energeia* que l'on peut traduire par *force en action*, ce qui évoque tout de suite la notion de mouvement, d'activité ou de fonctionnement. À l'inverse, le mot **émotion**, quant à lui provient du latin *emo vere*, dont *e-* (variante de *ex-*) signifie "hors de" et *moveare* signifie "mouvement". En se basant sur l'étymologie, les notions d'Énergie et d'émotion ne semblent pas faire bon ménage. Est-il possible d'être en bon fonctionnement quand on est hors mouvement ?

Il est nécessaire de distinguer les **émotions**, des **sentiments** et des **sensations**.

Les **émotions** sont des réactions physiologiques et psychologiques à des stimuli internes ou externes. Elles sont des réponses adaptatives à l'environnement se manifestant par des réactions expressives et comportementales et liées à une expérience subjective qu'est le sentiment. Deux principaux critères permettent de caractériser les émotions. Ainsi, la *valence* renvoie au caractère agréable, plaisir ou désagréable, déplaisant d'une émotion ou d'un stimulus. L'autre critère est l'*arousal* qui correspond à l'intensité de l'émotion ou du stimulus, allant d'un état de calme à un état d'excitation intense.

Le **sentiment** naît de l'association entre l'évaluation inconsciente et l'évaluation consciente de la situation. Le sentiment ne présente pas une manifestation réactionnelle. Les sens n'interviennent pas. Par contre, une accumulation de sentiments peut générer des états émotionnels. Par exemple, si une personne a le sentiment répété d'être abandonnée, elle risque de subir de la tristesse, de la peur, de la colère...

La **sensation**, à l'inverse, est directement liée à la perception sensorielle. C'est la conséquence physique directe (due à la température, à la texture, au goût...).

Ekman, Plutchik, Keltner : de 6 à 27 émotions

Le psychologue américain, Paul Ekman, formule la théorie des émotions de base universelles dans les années 1970. Universelles, voulant dire que, quelles que soient sa culture ou ses origines, quand une personne ressent une émotion, elle l'exprime de la même manière sur son visage que n'importe quel autre humain. Par exemple, lorsqu'on est joyeux, on sourit et les coins de la bouche montent. Les six premières émotions recensées par ce psychologue sont :

- La peur
- La colère
- La joie
- La surprise
- La tristesse
- Le dégoût

Dans la méthode MBVI, chaque émotion peut être représentée par un rayon d'une roue . Visualisez un à un chaque rayon puis répétez trois fois les Imaginations suivantes :

- J'imagine la réparation et le réglage du rayon de la peur de MBVI
- J'imagine la réparation et le réglage du rayon de la colère de MBVI
- J'imagine la réparation et le réglage du rayon de la joie de MBVI
- J'imagine la réparation et le réglage du rayon de la surprise de MBVI
- J'imagine la réparation et le réglage du rayon de la tristesse de MBVI



Mon Beau Vélo Intérieur

Jean-Luc Maréchal • Magnétiseur • Énergéticien
Les Sables-d'Olonne • Vendée

Pour commander le livre complet : jeanlucmarechal.com