

Joëlle Maurel : Rencontre avec une chercheuse de vérité



Joëlle Maurel a vécu une profonde transformation intérieure. Cette chercheuse de vérité nous rappelle combien les épreuves de la vie et notre héritage familial constituent aussi des occasions d'évoluer. Elle nous explique ici quelles sont les différentes voies qui existent pour débloquer une situation douloureuse et s'autoriser à « cheminer vers soi ».

Bonjour Joëlle, vous êtes docteur en sciences de l'éducation, psychothérapeute et analyste jungienne, experte des états modifiés de la conscience et, enfin, auteur. Vous animez également des stages de yoga-Qi gong, de relaxation et mettez en place des week-ends de Constellations familiales. Pouvez-vous retracer pour nos lecteurs votre parcours et nous expliquer ce qui vous a amenée à vous intéresser à l'étude du corps et de la conscience ?

Petite et jusqu'à 6 ans, j'ai été une enfant très ouverte à la conscience universelle. Je pleurais devant la beauté d'un paysage tellement j'étais touchée par la conscience que j'appartenais à ce grand tout. Mes parents, devant une telle sensibilité, me traitaient d'idiote. Je savais que je n'étais pas ce corps, d'ailleurs j'avais du mal à l'habiter et j'étais souvent ailleurs. On me qualifiait donc de rêveuse. Je me sentais si différente des autres que déjà la souffrance était là. Je me sentais incomprise et très seule. Un problème de dos m'a obligée, entre 5 et 15 ans, à fréquenter de manière intensive les salles de rééducation. Je me suis donc retrouvée avec beaucoup d'enfants handicapés physiquement et souffrant dans leur corps, bien plus que moi. Cette souffrance m'a beaucoup marquée en plus de la mienne propre. Pendant ces séances de rééducation, je me voyais aussi confrontée à mon image car il y avait une grande glace dans laquelle nous devions nous regarder. Mon image... je voyais ce corps, cette petite fille, mais je me demandais toujours qui était cette personne ? Les questions existentielles sur « qui suis-je ? » étaient déjà présentes. C'est certainement là, que s'enracine mon besoin de travailler sur le corps dans le respect et l'amour, car à cette époque, je ne me suis pas sentie respectée par les kinés qui étaient rudes avec nous.

De 6/7 ans jusqu'à 35 ans, j'ai cherché à devenir ce qu'on me demandait d'être : une petite fille, puis une adolescente et une femme conforme. Ce fut une grande souffrance de vivre avec ce sentiment d'être différente, seule et incomprise, mais j'y suis arrivée. Je suis devenue secrétaire de direction dans un centre de recherches, mère de famille de deux enfants, je faisais du sport, j'aidais mes parents, j'avais des amis, enfin j'étais normale.

A 35 ans, après avoir perdu tous mes grands-parents, mes oncles et mes tantes, j'ai été confrontée aux suicides de deux personnes que j'aimais, à la maladie et à la dégradation physique et psychique de mes parents, j'ai aussi vécu une relation amoureuse très difficile et je suis descendue, très profondément, dans une dépression cachée qui m'a conduite au bord du suicide. J'ai commencé alors à écrire, sous forme de romans, toute mon existence. J'ai posé, jour après jour toute ma souffrance, toutes mes interrogations, toutes mes réflexions sur le sens de la vie. Parallèlement à ce travail d'écriture et de retour sur moi-même, j'ai commencé un travail sur le corps avec le massage et sur l'esprit avec certaines pratiques de transes chamaniques. J'ai tout de suite senti que bien des souffrances étaient bloquées dans mon corps car je pleurais dès que la masseuse me touchait doucement. Avec les techniques de transes, j'ai vécu des expériences intérieures qui ont bouleversé ma vie, m'ont permis de reconnecter mon âme et ce que j'avais déjà vécu petite.

A la suite de ces expériences profondes, j'ai vraiment eu l'impression d'être morte et qu'une autre personne s'autorisait à naître, à être ce qu'elle était réellement et non ce que la société lui demandait d'être. J'ai commencé des études à l'université mais aussi à l'école de yoga et à l'institut de psychologie transpersonnelle, pour mettre des mots sur ce que je vivais intérieurement. J'ai effectué un long travail de psychothérapie avec des thérapeutes ouverts et différents de ceux que j'avais déjà rencontrés jusqu'alors et j'ai expérimenté différentes techniques psychocorporelles. J'ai aussi rencontré Carl Gustav Jung. Il est devenu mon maître à penser et c'est dans ses écrits, que j'ai trouvé bien des réponses aux questions que je me posais depuis si longtemps. J'étais enfin rentrée chez moi. Je n'ai jamais été aussi heureuse que pendant mes études, ma conscience s'était ouverte et je découvrais qui j'étais : une chercheuse de vérité.

Tout cela m'a conduite à devenir docteur en sciences de l'éducation, professeur de yoga et de Qi gong, relaxologue spécialiste des états modifiés de la conscience et écrivain. Cela m'a également conduite à devenir moi-même et à développer ma propre philosophie de vie, à trouver le sens de mon existence. Pour la première fois de ma vie, j'étais heureuse, j'assumais ma différence dans la joie et je comprenais que cette différence pouvait servir à aider les autres. Je suis donc devenue psychothérapeute, masseuse et enseignante de tout ce qui peut faire du bien, ouvrir à une conscience plus élevée et de tout ce qui peut conduire vers cette élévation, cette transformation intérieure. Je connaissais le chemin puisque je l'avais vécu moi-même.

Je suis, malgré tout, restée une chercheuse car je ressentais profondément que certaines mémoires, certains conditionnements ne s'effacent pas facilement. Mes recherches m'ont conduites à travailler sur l'énergie, la guérison psycho-spirituelle, la psycho-généalogie et les constellations familiales. J'ai continué d'étudier, de me former et de transmettre tout ce que j'expérimentais, tout ce que je découvrais. Je sais que le chemin n'est jamais terminé et chaque jour de ma vie, je continue cette recherche pour continuer de m'ouvrir, de comprendre tout ce qui nous dépasse et je transmets, dans l'amour et le respect, ce que je connais à travers des conférences, l'écriture, des stages, des cours et des séances individuelles.

Vous qualifieriez-vous de « battante » ?

Je ne sais pas si j'utiliserais le mot « battante » que certains m'attribuent parfois. Je dirais que je suis plutôt une chercheuse dynamique et motivée depuis toujours. Chercheuse de vérité avec une soif de comprendre le sens véritable de la vie, ce qui oblige à la persévérance, au courage, à une certaine volonté aussi, tout en développant le lâcher prise, l'authenticité, l'honnêteté, la conscience de l'instant présent et le contentement de ce qui est.

Quels sont les différents moyens, les ressources, dont l'homme dispose pour « ouvrir sa conscience » ?

Il y a trois façons de commencer le chemin vers un élargissement de sa conscience :

- La première est involontaire et concerne la souffrance provoquée par un événement qui nous éveille, je devrais peut-être écrire qui nous réveille de notre torpeur, de notre engourdissement et de notre enlisement dans les habitudes, les croyances et les conditionnements. Ces épreuves de la vie, souvent vécues, comme injustes et difficiles sont des occasions que la vie nous propose pour évoluer, nous remettre en cause et nous ouvrir à une conscience plus large. Ces événements peuvent-être : une maladie, la perte d'une personne chère, une rupture amicale, amoureuse ou familiale, un accident. Un événement, souvent douloureux qui nous pousse à la remise en cause et au changement.

- La seconde, involontaire également, peut survenir lors d'une ballade dans la nature, d'une rencontre ou d'un événement heureux. Il s'agit d'un instant durant lequel nous sommes touchés par quelque chose qui nous dépasse, qui nous transcende et nous ouvre à une conscience plus élevée.

- La troisième façon de cheminer vers un élargissement de sa conscience est plus volontaire. La personne a déjà conscience qu'elle souffre, que quelque chose ne va pas dans sa vie et elle entreprend une démarche pour essayer d'aller mieux. Les moyens à la disposition de celui qui cherche sont :

La voie psychothérapeutique. Les pratiques psychocorporelles telles que le yoga, la relaxation, le Qi gong, la danse, la méditation, le rêve éveillé, la transe, l'hyperventilation, L'écriture (histoire de sa vie, poèmes, romans...). L'art et toutes les activités créatives.

Comment fonctionne la mémoire du corps ?

Il me semble qu'il y a deux sortes de mémoires :

- Celle que j'appelle la mémoire psychogénétique et qui concerne l'inconscient collectif, c'est à dire les mémoires que nous portons de notre famille et de l'humanité toute entière. Ces mémoires sont inscrites dans notre ADN et nous sont transmises par nos parents, de manière complètement inconsciente, pendant la gestation.

- Puis, il y a les mémoires qui concernent les traumatismes, les conditionnements, les croyances et tout ce qui nous a été transmis depuis notre naissance par l'environnement dans lequel nous vivons, mais aussi les conclusions que nous avons tirées de certaines expériences, bonnes ou mauvaises et que nous avons enregistrées comme la vérité.

Est-il aisé de reprogrammer cette mémoire à son avantage ?

Non. Ce que nous portons de manière inconsciente et qui concerne les mémoires de nos ancêtres et de l'humanité ne peut pas être déprogrammé facilement. Quand à ce que nous portons de notre histoire personnelle et qui nous a construits, ce n'est pas facile non plus de déprogrammer ces mémoires et d'installer un nouveau programme. Cependant, en prenant conscience de ce que nous portons, en effectuant, ce que j'appelle un travail en profondeur sur soi-même et sur sa famille pour comprendre les fonctionnements et les dysfonctionnements, il est possible de créer du changement, de casser les habitudes, les conditionnements et surtout de guérir certaines blessures du passé. C'est un chemin long et qui prend du temps. Il me semble que lorsque l'on est conscient qu'un nettoyage des mémoires est nécessaire pour améliorer sa vie et le monde, cela prend toute notre vie et devient même le sens profond de l'existence.

Il y a désormais des techniques psycho-énergétiques comme, par exemple, l'EFT (Emotional freedom techniques : technique de liberté émotionnelle) qui permettent de libérer les mémoires en rétablissant la circulation énergétique bloquée. Cette pratique est très facile d'utilisation et très performante. Elle peut aider à la déprogrammation des mémoires de nos traumatismes personnels mais aussi à nettoyer et lâcher certaines mémoires ancestrales.

Dans quelle mesure notre vie est-elle conditionnée par l'héritage transgénérationnel ?

Ce conditionnement se situe à deux niveaux

1) Le premier niveau concerne simplement la transmission des habitudes sociales, des croyances, préjugés et traits de caractères et de comportements. Petits, nous prenons tout de nos parents et de notre milieu social et culturel.

Nous construisons, peu à peu, pour nous intégrer dans notre environnement, ce que C.G. Jung appelle une persona. C'est l'apparence que nous présentons au monde et à laquelle nous nous identifions. Soit elle reflète complètement ce que nos parents et notre milieu social nous a appris et que nous reproduisons sagement, soit, nous sommes rebelles et nous nous appliquons à être complètement l'inverse de ce qu'on nous a demandé d'être... mais cela reste une forme de conditionnement.

La plupart du temps, nous n'avons pas conscience de tous ces conditionnements, mais si nous prenons le temps de nous observer, de réfléchir et de nous remettre en question, nous allons assez vite comprendre que nous sommes identifiés à nos croyances, conditionnements, etc.... et que nous ne sommes pas ce à quoi nous nous identifions.

2) Le deuxième niveau est complètement inconscient. Il s'agit de toutes les forces et faiblesses que nous transmet notre famille sans s'en rendre compte. C'est le niveau transgénérationnel, une mémoire qui nous lie à notre famille et qui nous pousse, de manière inconsciente, à répéter ce que nos ancêtres ont vécu, comme si nous avions un lien de fidélité invisible avec certains d'entre eux, pour le meilleur mais aussi pour le pire. Ce lien invisible est actif pendant environ 4 générations, puis s'atténue progressivement. Il est donc très important de connaître le passé de

nos parents, grands-parents et arrière grands-parents. Lorsqu'on étudie l'arbre psychogénéologique d'une famille il est possible de découvrir les personnes du passé avec lesquelles nous sommes identifiées ou celles avec lesquelles nous avons un lien de fidélité.

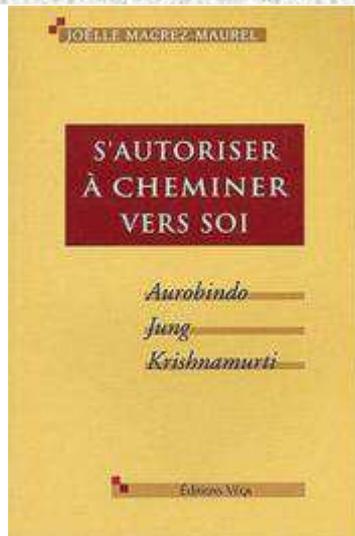
Notre pouvoir de décision et notre volonté, peuvent-ils, à eux seuls, modifier les dommages induits par un lugubre héritage transgénérationnel ?

Il faut de la volonté, de la détermination pour cheminer, comprendre et modifier les choses, essayer de faire que s'arrêtent certaines malédictions ou certaines répétitions familiales, mais ce n'est pas suffisant pour être libéré de certaines répétitions ou certaines mémoires. Il est nécessaire aussi de s'ouvrir à ce que l'on porte, l'accepter et essayer de libérer les énergies bloquées par certains traumatismes, réhabiliter certaines exclusions, régler ce qui était resté en suspens, mettre en lumière les secrets qui étaient bien cachés. Ce qui guérit le système est d'une autre nature que la volonté et le pouvoir de décision. Il s'agit d'un certain lâcher-prise durant lequel le cœur s'ouvre et d'une qualité d'amour qui peut vraiment guérir notre lignée en redonnant sa place à chacun, en reconnaissant les fautes d'autres et en essayant de redonner au système familiale sa cohérence. L'amour est une composante importante sur ce chemin de guérison de l'héritage transgénérationnel dans ce qu'il a de douloureux.

On parle beaucoup de la Théorie de la Crypte et des héritages « fardeaux » mais à l'inverse, la personne positive – cherchant un bonheur toujours plus sain et plus grand – peut-elle tirer profit d'un héritage valorisant qu'elle ignorerait encore pour s'accomplir ? Si oui, comment retrouver un souvenir qui lui apporterait le bonheur, l'estime de soi, la confiance ?

Il est clair que nous portons les traumatismes non résolus de notre famille et parfois répétons les erreurs de nos ancêtres mais nous portons aussi toutes les lignes de force de notre famille. Ici encore, certaines réussites de vie affective ou professionnelles ne sont que des répétitions inconscientes du passé. Lorsque nous ignorons tout de notre famille, pour retrouver la ligne de force familiale il suffit de s'interroger sur nos plus grandes qualités, nos plus grandes forces, puis essayer de retrouver la mémoire familiale en interrogeant les vivants sur les personnes déjà parties et découvrir qu'elles étaient leurs qualités.

Avec la crise, tout le monde n'a pas les moyens de consulter un psychothérapeute ou un psychogénéalogiste pour faire le point sur sa vie intérieure, ses blocages ou surmonter un passage à vide... Quelles démarches peut-on, déjà, effectuer seul pour aller mieux ou pour se libérer d'un destin transgénérationnel pesant ?



Lire sur ces thèmes, interroger les membres de sa famille sur leur histoire, sur leur souffrance et sur les ancêtres qu'ils ont connus. Ensuite il est important de réaliser un arbre psychogénéalogique regroupant toutes les informations recueillies. Tout cela peut apporter de réelles compréhensions, des questionnements positifs et utiles ainsi qu'une prise de conscience des répétitions, des liens de fidélité, des dates anniversaires, des traumatismes, des disparus, des morts jeunes, etc... Cela peut vraiment nous faire prendre conscience qu'il y a, dans notre famille, des personnes exclues, des traumatismes de guerre très violents dont personne ne parle, des secrets, etc... Cela permet de mettre en lumière certains événements, certaines figures de la famille et donc de prendre conscience de ce qui s'est passé dans notre famille et de ce que nous portons à l'intérieur de nous-mêmes. Parler de nos découvertes à notre famille est un moyen d'amener de la conscience et de la compréhension. Cela peut aider à libérer des énergies bloquées et autoriser certains de nos enfants ou petits-enfants à cesser de porter un fardeau qui ne leur appartient pas ou cesser de s'identifier inconsciemment à un exclus ou à un mort dont on ne parlait pas. Faire de la relaxation et écouter ses rêves est aussi un moyen de retrouver certains éléments de son histoire.

Lorsque j'étais jeune je faisais toujours le rêve que j'enterrais un enfant. Je me voyais au pied d'une tombe, ou bien je creusais la terre et j'allais chercher un petit enfant que je ramenaient à une de mes grands-mères. Lorsque j'ai effectué des recherches et retrouvé l'histoire familiale, j'ai découvert que toutes les femmes de ma famille, sur 4 générations, tant du côté de mon père que de ma mère, avaient perdu un enfant. Cela m'a permis de redonner une place dans l'arbre à tous ces enfants morts et surtout de prendre conscience que cela pouvait s'arrêter, d'en parler aux vivants de ma famille et, pour l'instant, d'éviter cette reproduction désastreuse même si mes enfants ont faillit mourir à un moment de leur vie. Mon frère, très malade et qui devait mourir avant ma mère, a eu soudainement une rémission et, finalement, est décédé après ma mère. Ma mère a été la première femme de ma famille à ne pas enterrer un de ses enfants.

Quel est le premier pas pour « s'autoriser à cheminer vers soi », ce qui est le titre de votre livre ?

Prendre conscience que nous souffrons, que nous ne sommes pas nous-mêmes et commencer à s'interroger sur qui-suis-je vraiment ? Quel est le sens de ma vie ? Commencer à vraiment

prendre soin de soi en écoutant ses besoins, ses émotions, en les exprimant et en essayant de revenir à ce qui est véritablement essentiel pour nous.

Comment se déroulent les différents cours et ateliers que vous dispensez ? Dans quel état d'esprit les menez-vous ? Quels sont les retours des participants ?

- Au niveau des cours de yoga, Qi gong et relaxation, j'essaye d'amener du bien-être aux personnes et de les ouvrir à l'importance de prendre soin de soi, la nécessité d'apprendre à s'aimer, de se respecter, d'écouter son corps et ses messages. A chaque relaxation, je tente de leur faire expérimenter le lâcher-prise pour les aider à reconnecter leur nature essentielle, leur être le plus authentique.

- Au niveau psychothérapeutique, en séance individuel, je me concentre sur la demande de la personne. J'essaye de l'aider à aller mieux au niveau de sa souffrance actuelle en rétablissant la libre circulation de l'énergie dans son corps, mais aussi en l'aidant à mieux comprendre le sens de ce qu'elle vit.

- Au niveau des stages de constellations familiales nous travaillons sur le système familial et essayons de rétablir l'ordre. Ici aussi, il s'agit de faire circuler les énergies bloquées. Pendant les constellations je m'oublie moi-même et je me mets dans un état de réceptivité totale permettant de « sentir » ce qui se passe. Mais les constellations familiales sont difficiles à décrire car il y a une dimension transpersonnelle dans ce travail. Il faut vivre une constellation pour vraiment comprendre ce qui se passe et qui nous dépasse complètement.

- Dans les groupes psychocorporels, j'essaye de transmettre tout ce que je sais par tous les moyens en ma possession. Ces stages sont donc souvent denses et intenses. Je donne le maximum de moi-même pour aider les personnes à devenir autonomes et pour qu'elles s'ouvrent de plus en plus à la conscience d'elle-même et du monde. J'essaye toujours d'être dans le respect de l'autre, l'amour et l'ouverture. Je tente d'être ce que je dis, j'essaye d'être le plus authentique possible. Mon intention reste toujours centrée sur le désir de faire du bien afin que les personnes aillent de mieux en mieux. Les retours sont très touchants, certaines personnes me disent que le travail effectué a réellement transformé leur façon de regarder la vie. Je reçois beaucoup de témoignages de gratitude et de remerciements. Lorsque je sais que j'ai pu contribuer à ce qu'une personne soit plus consciente de ses potentiels de vie et qu'elle avance sur le chemin, je suis vraiment comblée et touchée, car alors, je sais que ce que je fais est juste.

Vous êtes une adepte de la pensée positive. Quelles sont les astuces que vous donneriez à un débutant afin de maintenir le cap du positivisme au quotidien ?

A un débutant motivé, je conseillerais tout d'abord d'essayer, chaque jour, de se réjouir de ce qu'il a plutôt que de désirer ce qu'il n'a pas. Faire cela comme une discipline de chaque instant. Ensuite je lui conseillerais de se répéter, mentalement, des affirmations positives sur ce qui est essentiel pour lui de transformer. Il s'agit de répéter ces souhaits positifs le plus souvent possible, dans les petits moments de détente de notre vie, le soir avant de s'endormir, le matin en se

réveillant, afin de créer de nouveaux réseaux neuronaux plus positifs dans son cerveau. Par exemple, au lieu de se dire, je n'y arriverai pas, prendre l'habitude de se dire « je réussis tout ce que j'entreprends », ou au lieu de sans cesse dire « je vais mal, je suis malade », se répéter « chaque jour, dans tous les domaines de ma vie, je vais de mieux en mieux ». Je lui proposerais également de commencer une pratique psycho-spirituelle telle que le yoga ou la méditation. Enfin je lui suggèrerais de lire quelques livres tels que : le pouvoir de l'intention (Dr. Wayne W. Dyer, Editions J'ai lu), le secret (Rhonda Byrne), la loi de l'attraction (Esther et Jerry Hicks, Editions Guy Trédaniel), afin de lui faire comprendre l'importance de la pensée positive. Merci Joëlle, nous vous souhaitons une merveilleuse année 2013 et vous remercions pour ces

A handwritten signature in black ink on a yellow rectangular background. The signature reads "Céline Schmirck" in a cursive script.

précieuses informations !

Pour aller plus loin :

Toute l'actualité de Joëlle Maurel

Prochains stages et conférences :

- Samedi 26 janvier 2013 : Conférence suivie d'une démonstration « les constellations familiales, Guérir des blessures du passé et se libérer du destin familial » – Entrée 5 euros.
- Samedi 23 mars 2013 : Stage yoga et relaxation à Gaillac : 30 euros.
- Samedi 6 avril 2013 : Initiation et perfectionnement à la technique Nadeau : 50 euros.
- 2 et 3 juin 2013 : Une ou deux journées pour prendre soin de soi dans la détente et le bien-être : Yoga – Qi gong – Relaxation – Méditation. 110 euros.
- 29 et 30 juin 2013 à L'institut Vajra yogini de Marzens (près de Lavaur et Toulouse) : stage de constellations familiales : 130 euros.
- Du 1er au 6 juillet 2013 : Stage d'été « Expérimenter les pratiques douces améliorant notre vie « Relaxations et méditations guidées, yoga et Qi gong du son, massages, Do In, technique Nadeau, pensées positives, initiation EFT ». : 330 euros + hébergement sur place.

Pour participer à ces différents stages, vous pouvez écrire à : Joelle-macrez-maurel@wanadoo.fr

A paraître prochainement :

« Le crayon égaré » aux éditions Edites-moi et « Textes pour relaxations et méditations guidées, Guérir par la détente du corps, la pensée positive et la visualisation », aux éditions Guy Trédaniel.



Joëlle Maurel : Docteur en Sciences de l'éducation ; psychothérapeute, formée aux approches psychanalytiques, à la psychogénéalogie, aux constellations familiales, à l'EFT, l'EMDR, aux techniques psychocorporelles, au massage, à la relaxation et au Reiki ; spécialiste des états modifiés de la conscience, du rêve éveillé et de l'analyse des rêves ; diplômée de l'Institut de Psychologie Transpersonnelle à Paris ; professeur de yoga diplômé de l'Ecole Internationale de Yoga Traditionnel (EIDYT) et rattaché à la Fédération française de Hatha Yoga (FFHY), formée au yoga du rire, professeur de Qi Gong diplômé de l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong. et professeur de la technique Nadeau. Auteur du livre « S'autoriser à Cheminer vers soi, », Editions Véga ; de « l'expérience noétique », dans l'ouvrage collectif « connaissance de soi, Editions Altess et de nombreux articles sur la psychologie spirituelle.