

5 émotions fondamentales peuvent causer des maladies quand elles sont en déséquilibre.

Les causes émotionnelles (ou internes)

Le mot chinois NeiYin se traduit littéralement par causes internes des maladies, des causes qui sont essentiellement de nature émotionnelle. La Médecine traditionnelle chinoise (MTC) les qualifie d'internes parce qu'elle considère que nous sommes en quelque sorte maîtres de nos émotions, puisqu'elles dépendent de nous bien plus que des facteurs extérieurs.

À preuve, le même événement extérieur pourra déclencher une certaine émotion chez une personne et une émotion complètement différente chez une autre. Les émotions représentent des modifications de l'esprit en réponse à une perception très personnelle des messages et des stimulus de l'environnement.

À chaque émotion son Organe

Cinq émotions fondamentales (décrites plus en détail, ci-dessous) peuvent causer des maladies quand elles sont en déséquilibre. En accord avec la Théorie des cinq Éléments, chaque émotion est associée à un Organe qu'elle peut affecter particulièrement. En effet, la MTC conçoit l'être humain de façon globale et ne fait pas de séparation entre le corps et l'esprit. Elle considère que chaque Organe joue non seulement un rôle physique, mais possède aussi des fonctions mentales, émotives et psychiques.

- La colère (Nu) est associée au Foie.
- La joie (Xi) est associée au Coeur.
- La tristesse (You) est associée au Poumon.
- Les soucis (Si) sont associés à la Rate/Pancréas.
- La peur (Kong) est associée aux Reins.

Si nos Organes sont équilibrés, nos émotions le seront aussi, et notre pensée sera juste et claire. Par contre, si une pathologie ou un déséquilibre affecte un Organe, nous risquons de voir l'émotion associée en subir les contrecoups. Par exemple, si une personne accumule trop de Chaleur au Foie parce qu'elle consomme beaucoup d'Aliments de Nature chaude comme des plats épicés, des viandes rouges, des aliments frits et de l'alcool, elle pourrait devenir colérique et irritable.

En effet, de la Chaleur excessive dans le Foie y causera une augmentation du Yang, ce qui peut déclencher des sentiments de colère et d'irritation. Dans ce cas, aucune raison émotive extérieure n'explique l'apparition de ces sentiments : c'est un problème de nutrition qui crée un déséquilibre physique, lequel aboutit à un déséquilibre émotionnel. Dans un tel cas, on peut présumer qu'une psychothérapie ne serait pas d'une grande utilité pour cette personne.

Par contre, dans d'autres situations, il peut être important de traiter l'aspect psychologique. Cela se fait généralement par l'intermédiaire d'une approche énergétique – puisque les émotions sont une forme d'Énergie, ou de Qi. Pour la MTC, il est clair que les émotions sont mémorisées à l'intérieur du corps, le plus souvent à l'insu de notre conscience. On traite donc habituellement l'Énergie sans devoir passer par le conscient (contrairement à la psychothérapie classique). Cela explique également que la poncture d'un point puisse, par exemple, entraîner des pleurs inexplicables, mais ô combien libérateurs! Pendant une psychothérapie, il peut donc être bénéfique de traiter, de façon complémentaire, l'Énergie de l'ensemble du corps.

Des émotions qui deviennent pathologiques

Si le déséquilibre d'un Organe peut perturber les émotions, l'inverse est aussi vrai. La MTC considère que vivre des émotions est normal et important, et qu'elles font partie de la sphère habituelle d'activité du mental. Par contre, bloquer l'expression d'une émotion, ou au contraire, la vivre avec une intensité excessive ou sur une période anormalement longue, risque de déséquilibrer l'Organe qui lui est associé et de créer une pathologie physique. En termes énergétiques, on parle d'un dérèglement dans la circulation des Substances, en particulier du Qi. À long terme, cela peut aussi entraver le renouvellement et la distribution des Essences et la juste expression des Esprits.

Par exemple, si une femme vit le deuil de son mari, il est normal qu'elle soit triste et qu'elle pleure. Par contre, si après plusieurs années, elle est encore extrêmement triste et qu'elle pleure à la moindre évocation de l'image de cet homme, il s'agit d'une émotion vécue sur une trop longue période. La tristesse étant associée au Poumon, elle pourrait occasionner de l'asthme. D'autre part, le Coeur ayant besoin d'un « minimum » de joie, son émotion associée, il se pourrait que la femme éprouve des problèmes comme des palpitations cardiaques.

Le déséquilibre d'une des cinq émotions « fondamentales » identifiées par la MTC, ou le dérèglement de leur Organe

associé, peut causer toutes sortes de problèmes physiques ou psychologiques que nous vous présentons succinctement. Rappelons que les émotions doivent être prises dans leur sens large et qu'elles incluent un ensemble d'états émotifs connexes (qui sont résumés au début de chaque section).

La colère

La colère englobe également l'irritation, la frustration, l'insatisfaction, le ressentiment, le refoulement émotionnel, la fureur, la rage, l'agressivité, l'emportement, l'impatience, l'exaspération, l'animosité, l'amertume, la rancune, l'humiliation, l'indignation, etc.

Qu'elle soit exprimée exagérément, ou au contraire refoulée, la colère affecte le Foie. Exprimée violemment, elle cause une ascension anormale du Qi, provoquant des syndromes appelés Montée du Yang du Foie ou Feu du Foie. Ceux-ci occasionnent souvent des symptômes à la tête : céphalées et migraines, rougeurs dans le cou, visage rouge, yeux rouges, sensation de chaleur dans la tête, goût amer dans la bouche, vertiges et acouphènes.

Par contre, de la colère refoulée provoque une Stagnation du Qi du Foie pouvant s'accompagner des symptômes suivants : ballonnements abdominaux, alternance de constipation et de diarrhée, règles irrégulières, syndrome prémenstruel, état cyclothymique, soupirs fréquents, besoin de bailler ou de s'étirer, oppression de la poitrine, boule à l'estomac ou dans la gorge et même certains états dépressifs. En effet, en cas de colère refoulée ou de ressentiment, il arrive souvent que la personne ne ressente pas sa colère comme telle, mais qu'elle se dise plutôt déprimée ou fatiguée. Elle aura de la difficulté à s'organiser et à planifier, manquera de régularité, sera facilement irritable, pourra tenir des propos blessants envers ses proches, et enfin avoir des réponses émotionnelles disproportionnées par rapport aux situations qu'elle vit.

À la longue, la Stagnation du Qi du Foie peut mener à une Stagnation du Sang du Foie puisque le Qi aide le Sang à circuler. Cela est plus particulièrement remarquable chez les femmes, car leur métabolisme est très lié au Sang; on pourra entre autres voir survenir divers problèmes menstruels.

La joie

La joie excessive, au sens pathologique, comprend aussi l'exaltation, la frénésie, l'agitation, l'euphorie, l'excitation, l'enthousiasme extrême, etc.

Il est normal, et même souhaitable, de se sentir joyeux et heureux. La MTC considère que cette émotion devient excessive lorsque les personnes sont surexcitées (même si elles apprécient être dans cet état); pensons aux gens qui vivent à « cent à l'heure », qui sont dans un état constant de stimulation mentale ou qui sont carrément survoltés. On dit alors que leur Esprit ne peut plus se concentrer.

La MTC considère qu'un niveau de joie normal se traduit par la sérénité, la joie de vivre, le bonheur et la pensée optimiste; comme la joie discrète du sage taoïste sur sa montagne... Quand la joie est excessive, elle ralentit et disperse le Qi, et affecte le Coeur, son Organe associé. En voici les symptômes : se sentir facilement excité, parler beaucoup, être agité et nerveux, avoir des palpitations et faire de l'insomnie.

À l'opposée, la joie insuffisante s'apparente à la tristesse. Elle pourra affecter le Poumon et provoquer les symptômes inverses.

La tristesse

Les émotions apparentées à la tristesse sont la peine, le chagrin, la dépression, les remords, la mélancolie, l'affliction, la désolation, etc.

La tristesse constitue une réaction normale et essentielle à l'intégration et à l'acceptation d'une perte, d'une séparation ou d'une grave déception. Elle nous permet également de reconnaître notre attachement aux gens, aux situations ou aux choses perdues. Mais une tristesse vécue sur une trop longue période peut devenir pathologique : elle diminue ou épuise le Qi et attaque le Poumon. Les symptômes du Vide du Qi du Poumon sont l'essoufflement, la fatigue, les états dépressifs, la voix faible, les pleurs incessants, etc.

Les soucis

Les soucis englobent les états émotifs suivants : l'anxiété, les pensées obsessionnelles, les inquiétudes persistantes, le surmenage intellectuel, les sentiments d'impuissance, la rêverie, etc.

L'excès de soucis inclut l'excès de pensées, tous deux très communs dans notre société occidentale. L'excès de pensées est courant chez les étudiants ou les personnes travaillant intellectuellement, et l'excès de soucis se rencontre surtout chez les gens qui ont des problèmes financiers, familiaux, sociaux, etc. Les gens qui s'en font pour tout, ou alors qui s'inquiètent pour un rien, souffrent souvent d'une faiblesse de la Rate/Pancréas qui les prédispose à être soucieux. Inversement, avoir trop de soucis noue et bloque le Qi, et affecte cet Organe.

La MTC considère que la Rate/Pancréas abrite la Pensée qui nous permet de réfléchir, d'étudier, de nous concentrer et de mémoriser. Si le Qi de la Rate/Pancréas est faible, il devient ardu d'analyser les situations, de gérer les informations, de solutionner les problèmes ou de s'adapter à du nouveau. La réflexion peut se transformer en rumination mentale ou en obsession, la personne se « réfugie » dans sa tête. Voici les principaux symptômes d'un Vide du Qi de la Rate/Pancréas : une lassitude mentale, la rumination de pensées, des inquiétudes, de la difficulté à s'endormir, des pertes de mémoire, des difficultés de concentration, des pensées confuses, de la fatigue physique, des étourdissements, des selles molles, un manque d'appétit.

La peur

La peur comprend l'anxiété, l'angoisse, la frayeur, la crainte, l'appréhension, les phobies, etc.

La peur est bénéfique quand elle nous aide à réagir face au danger, quand elle nous empêche de poser des gestes qui pourraient s'avérer périlleux, ou qu'elle freine des actions trop spontanées. Par contre, lorsqu'elle est trop intense, elle peut nous paralyser ou créer des frayeurs néfastes; si elle devient chronique, elle causera de l'anxiété ou des phobies. La peur entraîne le Qi vers le bas et affecte les Reins. De la même façon, un Vide du Yin des Reins prédispose la personne à se sentir anxieuse. Puisque le Yin des Reins s'épuise avec l'âge, phénomène aggravé à la ménopause, il n'est pas étonnant de constater que l'anxiété soit plus présente chez les personnes âgées et que plusieurs femmes se sentent anxieuses au moment de la ménopause. Les manifestations du Vide du Yin des Reins sont souvent concomitantes à celles d'une Montée de Chaleur et d'un Vide du Coeur : de l'anxiété, de l'insomnie, des transpirations nocturnes, des bouffées de chaleur, des palpitations, une gorge et une bouche sèches, etc. Mentionnons aussi que les Reins contrôlent les sphincters inférieurs; une faiblesse du Qi à ce niveau, consécutive de la peur, peut provoquer une incontinence urinaire ou anale.

Références

Bibliographie

Maciocia Giovanni. *La pratique de la médecine chinoise*, Éditions Satas, Belgique, 1999.

Maciocia Giovanni. *Les principes fondamentaux de la médecine chinoise*, Éditions Satas, Belgique, 1992.

Sionneau Philippe. *Comprendre et traiter la dépression mentale en médecine chinoise*, Guy Trédaniel, France, 1999.

Sionneau Philippe. *Troubles psychiques en médecine chinoise*, Guy Trédaniel, France, 1996.

- See more at: <http://sain-et-naturel.com/5-emotions-fondamentales-maladies.html#sthash.jqt0m3qT.dpuf>