

# L'influence des émotions sur notre santé, selon la Médecine Chinoise

Chaque individu est confronté, au cours de sa vie, à vivre des émotions. Nous vivons dans un monde d'émotions. C'est pourquoi, notre activité émotionnelle est normale. Elle est une réponse physiologique et physique à un stimulus venant de notre environnement extérieur.

Tant qu'une émotion reste modérée, elle n'affaiblit pas le corps et n'engendre aucun déséquilibre. Mais si la tension émotionnelle devient trop intense et durable cela va engendrer un déséquilibre. Or, dans la Médecine Chinoise, lorsqu'un équilibre est rompu cela va aboutir à des désordres physiques et psychiques.

## Classification des émotions

En Médecine Chinoise, il n'y a pas de séparation entre le corps et l'esprit. Voici la classification des émotions en relation avec les organes et la théorie des 5 éléments.

### *Émotions en relation avec les organes*

- La joie est associée au cœur
- La colère est associée au foie
- La tristesse est associée au poumon
- Les soucis sont associés à la rate
- La peur est associée au rein

### *Émotions en relation avec les 5 éléments*

- La joie est associée au Feu
- La colère est associée au Bois
- La tristesse est associée au Métal
- Les soucis sont associés à la Terre
- La peur est associé à l'Eau

(Dans la réalité nous pouvons ressentir bien plus que 5 émotions, vous trouverez ci-après un tableau plus détaillé).

Groupes d'émotions	Organes	Éléments
Joie – euphorie – excitation – rire	Cœur	Feu
Colère – irritabilité – rancœur – haine – frustration	Foie	Bois
Tristesse – mélancolie – chagrin – oppression – regrets – découragement	Poumon	Métal
Soucis – excès de réflexion – ressassement – nostalgie	Rate	Terre
Peur – angoisse – frayeur – timidité – anxiété chronique	Reins	Eau

## Comment les émotions peuvent-elles nous affaiblir ?

Dans le tableau ci-dessus, on voit que les émotions ont une relation privilégiée avec un organe. Exemple : Un excès de réflexion va affaiblir la Rate.

De plus, il faut savoir, que chaque individu aura une tendance à être affecté au niveau d'un organe plutôt que d'un autre au regard de sa propre **faiblesse constitutionnelle**.

Maintenant un peu de théorie, pour mieux comprendre comment cela se passe dans notre corps ! Au niveau énergétique, le **Foie** assure la **libre circulation de l'énergie (Qi)** dans tout le corps, dans tous les viscères et dans toutes les directions. Le sens normal de circulation du Qi du Foie est de monter et d'aller vers l'extérieur pour nourrir en énergie toutes les parties du corps. Le Foie est souvent comparé à un général de l'armée, car c'est à lui que l'on doit l'organisation générale de toutes les fonctions du corps dans la mesure où il assure au Qi une circulation libre et correctement orientée.

Vous faites face à une situation inconfortable ou difficile. Imaginez les émotions fluctuer en vous ! Dans ce cas, au lieu de faire circuler harmonieusement l'énergie dans le corps, le Foie va s'agiter puis se bloquer pour engendrer un état de **stagnation du Qi** (plus ou moins importante selon l'intensité et la durée de l'émotion). Les pressions émotionnelles intenses et durables vont donc faire stagner l'énergie au niveau du Foie. L'image qui correspond au mieux au Foie est la cocotte minute ! C'est pourquoi le **Foie** est considéré comme **l'organe des émotions**.

Pour résumer, lorsque nous ne sommes pas en mouvement, nous entrons dans un état de stagnation. Le premier organe qui sera affecté par la stagnation est le Foie. Et lorsque celui-ci est en stagnation, il n'hésitera pas à affecter d'autres organes toujours selon la logique des 5 mouvements. Et tout ceci aboutira à des désordres physiques, psychiques et émotionnels.

### Principaux symptômes dus à une stagnation du Qi du Foie :

- J'ai souvent l'impression que la vie est injuste
- On dit de moi que je suis colérique
- Souvent je suis irritable et je ressens de la frustration
- Mes trapèzes sont tendus
- Mon cou est tendu
- J'ai souvent des maux de tête, parfois des migraines
- J'ai parfois une boule à la gorge
- Mes règles sont douloureuses avec caillots
- J'alterne entre constipation et diarrhée

### Symptômes suivant la logique des 5 mouvements :

#### *Sphère digestive : Rate / Estomac*

- J'ai tendance à me soucier beaucoup pour rien
- Mes pensées ont tendance à tourner en rond sans arrêt
- Je suis fatigué
- Je ressens moins la faim depuis un certains temps
- Ma digestion est fragile
- J'ai des ballonnements, des gaz
- J'ai des éructations, des régurgitations acides
- Mes selles sont plus molles que d'habitude

### ***Sphère du Poumon :***

- La tristesse est une émotion que je ressens souvent
- J'ai peu envie de parler, ma voix n'est pas forte
- J'attrape souvent le rhume
- Ma respiration est difficile
- J'ai tendance à avoir la peau sèche

### ***Sphère du Cœur :***

- Je ressens moins la joie qu'à l'habitude
- Je ris beaucoup quand je suis nerveux
- On me dit que je parle trop vite
- Mon sommeil est léger, j'ai tendance à l'insomnie
- Je me sens fébrile, agité, je sursaute facilement
- J'ai souvent des bouffées de chaleur au visage
- Je sens mon cœur battre dans ma poitrine quand je suis nerveux

### ***Sphère du Rein :***

- J'ai l'impression d'avoir perdu ma volonté, ma détermination
- Je me sens déprimé
- Je fais un burn out
- J'ai moins de désir sexuel
- Je ressens facilement la peur
- Je panique très vite
- J'ai mal au bas du dos
- Je me lève dans la nuit pour uriner
- Je transpire la nuit

## **Apprendre à mieux gérer nos émotions**

Nous venons de voir que selon la Médecine Chinoise, les émotions mal gérées sont à l'origine de l'apparition de nombreuses pathologies.

Ce qu'il faut retenir avant tout est que ressentir une émotion est tout à fait normal car sans elle nous ne serions pas des êtres humains. C'est lorsque une émotion particulière devient trop intense, trop brutale que celle-ci devient mauvaise pour notre organisme.

Il y a 2 notions importantes :

- Une émotion est énergie
- La vie est mouvement

Pour conserver notre **équilibre**, il est important que **l'énergie circule harmonieusement**. Il est donc important d'apprendre à bien gérer nos émotions pour notre bien être quotidien.

### **Accepter nos émotions et les laisser nous traverser**

La vie est dualité Yin-Yang. Deux énergies qui s'opposent et se complètent à la fois. Il n'y a pas de jour sans la nuit. C'est une réalité ! Ainsi, la joie n'existe pas sans la tristesse. Le bonheur ne peut exister sans le malheur.

Nous sommes tous confrontés au cours de notre vie à vivre des épreuves dans le but de nous faire évoluer, grandir. Nous sommes amenés à vivre des émotions. Personne ne peut y échapper !! Alors quand elles arrivent, Acceptons !! Acceptez de pleurer. Acceptez d'être en colère. Laissez les émotions passer. Les émotions arrivent et si elles ne sont pas bloquées, elles s'en vont. Alors apprenons d'elles !! Les émotions sont bonnes. Elles nous informent, nous montrent qu'il y a quelque chose à aller voir, à apprendre. Ainsi, laissez vos émotions monter et descendre et apprenez d'elles, mais ne les laissez pas diriger votre vie.

Pour résumer : Vous ressentez une forte émotion. Laissez la faire son chemin et elle finira par se calmer. Pour vous aider à retrouver votre équilibre, marchez, courez, hurlez dans un oreiller, criez dans la nature. **Exprimez vos émotions !!**

## **Prendre du recul et apprendre**

Les émotions fortes de toutes sortes embrouillent notre cœur. Que ce soit une colère intense, un chagrin immense, une extase incroyable, ces vagues puissantes d'énergies déforment notre réalité ! On devient moins lucide et dans le temps ça peut nuire à notre capacité d'être nous-même, de nous aimer et d'aimer les autres. En effet, c'est lorsque vous êtes en proie à de fortes émotions que vous êtes le plus critique et que vous portez le plus de jugement sur vous et sur tous ceux qui vous entourent.

Une fois la première étape réalisée, les émotions se sont calmées, vous êtes plus **lucide**, plus **serein**, vous allez sortir du brouillard et de la confusion causée par les épreuves. Prenez du recul, pour ouvrir votre champ de vision. Prenez de la hauteur, pour mieux juger la situation. Examinez en conservant une attitude objective « Pourquoi cela m'arrive-t-il? » « Qu'ai-je à apprendre de cette situation? » Vous allez comprendre ce qui se passe vraiment et par conséquent effectuer de meilleurs choix.

## **Se recentrer sur Soi et sur le moment présent**

Pour permettre de regarder les circonstances sous d'autres angles et avoir une vision détachée de la situation, il faut se **recentrer**. S'ancrer, se recentrer est la base de tout. C'est **LA** clef de la **maîtrise de Soi** ! Revenir en Soi et être dans le **ici et maintenant**. Se centrer c'est revenir sur son **axe** et être à sa juste place, au centre, ni dans le passé, ni dans le futur mais maintenant et finalement se trouver ou se retrouver. Cela permet de se détacher du mental, de ses émotions pour retrouver un calme intérieur. Vous serez ainsi plus aptes à effectuer de meilleurs choix dans votre vie.

Vous ne le savez peut être pas, mais vous avez le moyen d'être dans le moment présent à tout moment grâce à votre **respiration**. Le principe est simple, c'est faire une pause mentale et vous concentrer le plus possible sur votre respiration. Cette respiration se fait lentement et uniquement par le nez. Vous devez porter **votre attention sur l'air qui rentre et qui sort de votre nez**. Si vos pensées reviennent, ce n'est pas grave, revenez à l'exercice et soyez attentif à l'air qui rentre et sort de votre nez. Tout simplement. Faites cet exercice pendant minimum 3mn et si possible visualisez-vous, souriant, détendu ! L'avantage de cet exercice est que vous pouvez le faire partout. En voiture, au travail, au supermarché, dans les transports, à la maison, ... partout !!

## Conclusion

Il importe de garder à l'esprit que la gestion des émotions est une tâche quotidienne. Et n'oubliez pas, lorsque une émotion est stabilisée, allez voir le message que renfermait celle-ci et agissez en conséquence. Une émotion exprimée est une émotion reconnue qui pourra délivrer son message plus rapidement. Un sacré gain de temps !

Des séances régulières d'Énergétique Chinoise peuvent être un très bon complément car cela permet de libérer l'organisme des émotions contenues, de faire circuler le Qi et ainsi retrouver un calme intérieur.

Source : Rémi Baudino-Coquard