

## LE TRAITEMENT DE L'EXCES DE JOIE VU PAR LA MTC

### Qu'est-ce que le sentiment de joie ?

Tout d'abord, la joie est une émotion, il s'agit d'un mouvement transitoire du corps et de l'esprit qui nous permet de nous adapter à notre environnement. Cette émotion universelle engendre des réactions au niveau physique et physiologique. Le sourire fait remonter et bombe les joues, les yeux se plissent et font apparaître des ridules sur les coins externes. Aussi, dans la joie, les hormones produites et libérées auront plusieurs fonctions aussi bien relaxantes qu'excitantes. La dopamine, la sérotonine, l'adrénaline et l'ocytocine seront à l'origine de nos systèmes nerveux autonomes, c'est-à-dire les organes de notre corps. Dans ces systèmes nerveux se trouvent le système sympathique qui a un rôle d'accélérateur dans le corps et le système parasympathique qui va canaliser ou freiner certaines fonctions de l'organisme. Ces systèmes permettent au corps de rétablir une forme d'équilibre. En cas de joie, les battements du cœur sont plus forts, la respiration plus ample et des vagues de chaleur peuvent intervenir.

### La joie vue par la médecine chinoise

Lorsque l'on se réfère à la médecine chinoise, les organes associés à la joie sont le cœur et l'intestin grêle. Ils sont aussi associés à l'espace Feu. La joie est un sentiment qui est perçu par tous comme très positif. En médecine chinoise, la joie devient une émotion dangereuse et négative lorsqu'elle est excessive, elle endommage le Cœur.

Comme le cœur fait circuler le sang et qu'il est présent dans tous nos muscles, donc dans la totalité de l'organisme, voici pourquoi les zones de notre corps sont activées. Les muscles sont bien alimentés, ce qui procure et apporte de l'énergie à tout notre corps ainsi qu'un sentiment de bien-être lié à une digestion plus facile. Comme c'est le cas pour toutes les émotions, l'excès d'activation d'organes impliqués dans une émotion peut être à l'origine de dérèglements plus durables. La joie en excès peut engendrer de la nervosité, des insomnies, un manque de concentration, de la tachycardie voire de l'euphorie ou une agitation incontrôlable. Mais la joie peut aussi nous permettre de développer une certaine résistance aux infections ou aux blessures, elle peut aussi être efficace face aux aléas de la vie. Elle permet de rendre l'énergie détendue, comme lorsque nous allumons le feu : la flamme se développe et se disperse harmonieusement.

## **Les facteurs qui menacent l'équilibre du Cœur**

Le Qi du Cœur est une énergie essentielle aux fonctions cardiaques, émotionnelles et mentales. Il est donc important que cette énergie soit abondante et qu'elle circule librement.

Mais alors, comment savoir lorsque le Cœur est en déséquilibre ? Lorsque le Cœur est affaibli et que son Qi n'est pas suffisant, des manifestations telles que des palpitations, des troubles émotionnels, des difficultés à trouver le sommeil ou encore des douleurs à la poitrine se font remarquer.

Certains facteurs représentent un danger pour le Qi du Cœur puisqu'ils menacent lourdement son équilibre, jusqu'à parfois provoquer la maladie. Parmi ces facteurs, il est possible de citer :

- Les émotions excessives : en effet, les émotions vécues de façon excessive peuvent léser le Cœur. Par ailleurs, la théorie des 7 émotions associe le Cœur à la joie. Il est donc normal de se sentir particulièrement joyeux en été, toutefois la MTC recommande de modérer cette émotion afin d'éviter d'endommager le Cœur.
- Le surmenage mental : une réflexion excessive ou un stress prolongé peuvent épuiser le Qi du Cœur.
- Une alimentation déséquilibrée : la consommation excessive de nourriture épicée, d'aliments gras et chauds est à éviter. Pour prendre soin du Cœur, la diététique chinoise recommande les aliments de nature fraîche et de saveur douce ou amère. De plus, les aliments de couleur rouge (couleur associée au Cœur et à l'été) contribuent à préserver la santé du Cœur !
- L'excès de Chaleur : la Chaleur lorsqu'elle est en excès dans le corps, provoque une suractivité de l'organisme et une sécheresse (évaporation des Liquides). Elle peut dans certains cas se transformer en Feu, ce qui entraîne des conséquences plus sérieuses sur la santé. Le Cœur fait partie des organes les plus exposés au Feu extrême. Ainsi, pour prévenir les excès de Chaleur, il est conseillé de boire du thé vert (réputé pour disperser la Chaleur et calmer l'Esprit), consommer des aliments de nature fraîche, éviter l'exposition prolongée au soleil, maîtriser nos émotions et se reposer suffisamment.
- Le manque d'exercice physique : le manque d'activité physique menace la santé du Cœur puisqu'il favorise la stagnation de son Qi, affecte la circulation sanguine et contribue à l'augmentation du stress et de l'anxiété (et donc engendre une dysharmonie émotionnelle).

Ces facteurs qui affaiblissent le Cœur peuvent dans certains cas donner lieu à des maladies, généralement en lien avec la circulation du Sang (insuffisance cardiaque, maladies vasculaires, problèmes rénaux, pression artérielle élevée, etc.) et la santé psycho-émotionnelle (dépression, troubles anxieux, troubles de l'humeur, ou encore de l'alimentation, etc.).

Ainsi, prendre soin du Cœur est essentiel pour maintenir une bonne santé psychique et physique.

Pour ce qui est du Cœur, sa fonction principale, en médecine chinoise, est de gouverner les vaisseaux sanguins. Or le bon fonctionnement des yeux dépend d'un bon approvisionnement en Sang. À cet effet, la physiologie occidentale nous démontre que plusieurs problèmes comme les caillots sanguins, le durcissement des artères et une insuffisance en approvisionnement sanguin sont vues dans les pathologies oculaires. La pratique clinique en médecine chinoise, vieille de plusieurs siècles, a permis de constater qu'une pauvre circulation de sang dans les yeux pouvait être un signe de déficience du Yang du Cœur, syndrome commun vu chez les personnes âgées et cause de problèmes oculaires dégénératifs comme l'atrophie du nerf optique et la dégénérescence maculaire. La Stase de Sang est aussi un syndrome relié au Cœur qu'on peut voir dans la haute pression artérielle et peut donner des symptômes comme la dégénérescence de la rétine ou les saignements intra-oculaires.

Selon la théorie médicale chinoise, la perception des objets dépend également du Cœur. La perception est l'aspect cognitif du Shen, qui est un concept important en médecine chinoise, et qui est traduit vaguement par « esprit ». Il est dit en médecine chinoise que le Shen réside dans le Cœur. Il interprète les images formés sur la rétine en objets familiers. Il est également dit en médecine chinoise que l'esprit se montre dans les yeux et, comme dit plus haut, réside dans le Cœur. Cela indique que l'attitude d'une personne a un effet direct et immédiat sur le Qi des yeux, par exemple, comme dans l'expression connue: « ses yeux se sont illuminés quand j'ai parlé de... ». À l'opposé, on peut remarquer que lorsqu'on s'ennuie, les yeux deviennent plus ternes à cause du Qi des yeux qui s'en va. Ces images nous indiquent à quel point les pensées peuvent avoir une influence sur les yeux et un acupuncteur sera en mesure de prendre cet aspect en considération lors de son évaluation et du traitement en acupuncture, car c'est particulièrement important pour le traitement des cas chroniques et difficiles de problèmes oculaires.

## LE MERIDIEN DU CŒUR ET L'ACUPUNCTURE

En médecine chinoise, le cœur est considéré comme l'un des organes les plus importants du corps, responsable de nombreuses fonctions vitales. Le méridien du cœur est l'un des douze méridiens principaux utilisés en acupuncture, une technique thérapeutique de la médecine traditionnelle chinoise qui vise à réguler l'énergie vitale du corps, ou le Qi.

Le méridien du cœur commence à la pointe de l'auriculaire et monte le long de la face interne du bras jusqu'à l'aisselle, puis suit la ligne médiane du corps jusqu'à l'abdomen. Il se termine à la base de la langue, où il est en relation avec le méridien du poumon.

Selon la médecine chinoise, le méridien du cœur est responsable de la circulation du sang et de la régulation de l'activité cardiaque. Il est également impliqué dans la régulation de l'esprit, des émotions et du sommeil. En outre, il est étroitement lié aux organes génitaux, car il régule la fonction sexuelle.

En acupuncture, la stimulation du méridien du cœur est utilisée pour traiter une variété de conditions médicales, notamment les maladies cardiovasculaires, les troubles du sommeil, les troubles anxieux et la dépression. Les praticiens utilisent des aiguilles d'acupuncture pour stimuler les points le long du méridien du cœur, aidant ainsi à rétablir l'équilibre du Qi et à améliorer la santé générale. Il est important de noter que la médecine chinoise considère le corps dans son ensemble et que le méridien du cœur est étroitement lié aux autres méridiens et organes du corps. En combinant l'acupuncture avec d'autres thérapies chinoises telles que la moxibustion et la thérapie par les ventouses, les praticiens peuvent aider à traiter une grande variété de problématiques.

### **EXCES DE JOIE ET PHARMACOPEE CHINOISE**

De la même façon que pour la mise en oeuvre de l'acupuncture, il n'est pas possible de recommander une formule sans une analyse précise du (ou des) syndrome source. Ce syndrome va nous guider vers les plantes à utiliser dans une formule magistrale. Eventuellement il nous guidera vers une formule historique qui répond au syndrome.

La médecine chinoise conseille la prise du complément An Shen Bu Xin Pian. Il sera favorable au lâcher-prise et vous aidera à retrouver une plus grande sérénité. Vous pouvez aussi vous tourner vers le complément Harmonie Perle. Il sera parfait pour faire renaître en vous la zen attitude. Calmez votre Shen (esprit) pour une relaxation optimale et un bien-être général mental et physique. Aux conseils de la diététique chinoise et aux recommandations générales de la MTC s'ajoutent les plantes de la pharmacopée chinoise. La pharmacopée chinoise offre de nombreuses solutions naturelles pour prendre soin du Cœur. Parmi les herbes chinoises les plus populaires en matière de santé cardiaque, il est possible de citer :

- **Shan zha (fruit d'aubépine)** : les fruits séchés de celle que l'on surnomme la "plante du cœur" sont traditionnellement utilisés pour traiter l'hypertension, transformer la Stase de Sang et revigorer la circulation du Sang. De par son action sur le Cœur, l'usage de Shan zha est aussi recommandé en cas de troubles anxieux et de nervosité.
- **Dan shen (sauge rouge)** : la racine de sauge rouge est réputée pour rafraîchir et nourrir le Sang, dissoudre la Stase et clarifier la Chaleur. Elle agit aussi sur le Shen afin de l'apaiser. Elle est donc une alliée de taille pour prendre soin du Cœur.

- **Suan zao ren (graines de jujube)** : les graines de jujube sont employées par la pharmacopée chinoise pour nourrir le Yin du Cœur, calmer le Shen et tonifier le Sang du Foie. Elles sont surtout préconisées en cas de déséquilibres provoquant agitation, irritabilité, insomnies et transpiration excessive.
- **Wu wei zi (baies aux cinq saveurs ou baies de schisandra)** : réputées pour être à la fois sucrées, salées, amères, épicées et acides, les baies aux cinq saveurs tonifient le Qi, tranquilisent l'Esprit et calment le Cœur.

## EXCES DE JOIE ET QI GONG

De la même façon que pour la mise en oeuvre de l'acupuncture, il n'est pas possible de recommander une pratique sans une analyse précise du (ou des) syndrome source. Ce syndrome va nous guider vers l'énergie à mobiliser, son lieu, son ou ses organes impliqués. Sans cette analyse, il est toujours possible de pratiquer des enchainements comme les BA DUAN JIN qui mettent en mouvement le Qi des différents organes et ne peuvent pas nuire.

## EXCES DE JOIE ET DIETETIQUE

La diététique suit les mêmes règles que la pharmacopée. Le syndrome va nous guider vers les aliments appropriés en fonction de leur nature, de leur saveur et de leur tropisme. Ne pas oublier cependant qu'en médecine chinoise la façon de préparer les aliments affecte leurs propriétés. Par exemple une cuisson à feu vif va favoriser la nature Yang de l'aliment, une cuisson lente va favoriser son Yin.

Naturelles et saines, les émotions deviennent problématiques et endommagent les organes vitaux dès lors qu'elles sont **excessives** et qu'elles **perduent dans le temps**. Préserver notre stabilité émotionnelle est donc primordial. Selon la MTC, une bonne hygiène de vie et un système immunitaire fort nous permettent d'atteindre la sérénité. Par conséquent, **accueillir nos sentiments** à bras ouverts et **les exprimer** ostensiblement serait la solution pour ne pas les laisser prendre le contrôle.

Je trouve important de pointer à ce stade d'autres approches qui permettent de traiter les empreintes émotionnelles négatives qui laissent une trace de blocage énergétique dans le corps comme la méthode CLEEN. Ces blocages peuvent comme exposé ci-dessus, affecter les organes dont le cœur, résidence de l'Esprit en médecine chinoise. Ils continuent également à perturber notre vie par une hyper-réactivité émotionnelle ou une inhibition psychologique face aux événements du quotidien. Ces réactions inscrites programmées dans notre inconscient altèrent notre liberté, notre capacité de décision et d'action et font revivre par nos réactions les émotions du passé et leurs conséquences psychiques et physiologiques.