

LE TRAITEMENT DE LA TRISTESSE VUE PAR LA MTC

La tristesse et l'inquiétude sont à mettre en lien avec les Poumons, avec l'espace Métal. La tristesse est une étape fondamentale pour parvenir à accepter la difficulté d'une situation. Lorsqu'elle est trop oppressante, la tristesse devient une mélancolie intense qui nous isole de la société. Ce phénomène provoque de la toux, une faiblesse immunitaire, une sensation d'oppression, et, dans le pire des cas, elle peut même conduire à la dépression.

Au niveau du Shen (esprit), il s'agit de l'émotion véhiculée par la compassion qui nous permet de ressentir de la tristesse et de la pitié pour les maux d'autrui. Au niveau de l'organe, il s'agit de l'émotion produite par la perte d'un être cher, celle du deuil. Au niveau pathologique, il s'agit de la tristesse qui perdure et qui amène au dégoût de la vie.

LA TRISTESSE (BEI)

La tristesse est une émotion *Yin* associée au Poumon. C'est un sentiment naturel que nous rencontrons dès l'enfance. Il nous permet de nous libérer de l'événement qui nous a affecté, **de passer à autre chose**, de réussir à dire adieu. La tristesse est une étape fondamentale pour parvenir à accepter la difficulté d'une situation. C'est l'expérience de la tristesse qui **nous pousse à aller de l'avant**.

Cette émotion correspond à un sentiment de mélancolie, chagrin, de peine morale qui s'approche de l'accablement avec une nuance moins anxieuse. Lorsque le Qi du Poumon est réduit, les signes qui se manifestent sont une faiblesse de la voix, essoufflement, dyspnée, abattement physique et moral. Toutefois, lorsqu'elle est trop oppressante, la tristesse s'apparente à une **mélancolie intense** qui nous isole de la société. Elle épuise l'énergie générale et attaque le Qi du Poumon. Ce phénomène provoque de la toux, une faiblesse immunitaire, une sensation d'oppression, et, dans le pire des cas, la tristesse peut même conduire à la dépression. Si la tristesse excessive perdure dans le temps elle nuira au Cœur, au Foie et à la Rate et elle pourra aller jusqu'à attaquer le Qi du Cœur donnant ainsi naissance à un Feu. L'antidote à l'excès de tristesse est l'association de **la Joie et de la contemplation**.

LE CHAGRIN (YOU)

Le chagrin, parfois appelé « oppression » ou « accablement », est une émotion associée au Poumon. Si elle s'apparente à la tristesse elle est toutefois beaucoup plus longue et est vécue de manière **beaucoup plus intense**. Le chagrin implique souvent la perte d'un être cher (deuil ou chagrin d'amour par exemple), c'est une **étape douloureuse** par laquelle il est inévitable de passer au cours de la vie. Le chagrin nous forge, nous fait grandir et, dans le meilleur des cas, il peut donner lieu à une **renaissance**.

Il diminue le Qi et a une action physiopathologique très proche de la tristesse. Les symptômes sont le découragement, les pleurs, une perte d'initiative et de l'impulsion vitale.

Vécu de façon extrême, le chagrin nuit au Poumon et épuise son Qi. Il provoque la stagnation généralisée de l'énergie vitale ce qui diminue fortement la fonction des organes internes. Le chagrin entraîne chez les personnes qui en font l'expérience des problèmes respiratoires, une oppression thoracique, des crispations, une perte d'appétit importante voire un **état dépressif**. L'antidote à l'excès de chagrin est **la Joie associée à la contemplation**.

Les syndromes de médecine chinoise liés à la tristesse

Les choses sont quelque peu plus complexe que l'équation simpliste : « une émotion spécifique = un organe spécifique. »

1- La tristesse peut être induite par un vide du Qi du poumon. Les symptômes clés seront alors : tristesse sans raison, pleurs, fatigue psychique, souffle court, voix basse, langue pâle, enduit blanc, pouls Xi (fin), Ruo (faible), Wu Li (sans force). « Le Jing Qi s'accumule dans le poumon alors c'est la tristesse ». (Huang Di Nei Jing Su Wen).

2- La tristesse peut être induite par un vide du Qi de la rate. Les symptômes clés seront alors : tristesse, pleurs, inappétence, fatigue psychique, manque de force, bouche fade, agueusie, langue pâle, enduit blanc, pouls Xi (fin), Wu Li (sans force).

3- La tristesse peut être induite par un vide du Qi du cœur. Les symptômes clés seront alors : tristesse, pleurs, palpitations cardiaques, tachycardie, insomnie, rêves abondants, teint terne, langue pâle, enduit blanc, pouls Xi (fin), Jie (noué), Dai (interrompu). « Le Qi du cœur est vide, alors il y a de la tristesse », (Huang Di Nei Jing Ling Shu).

4- La tristesse peut être induite par un vide du Qi du foie. Les symptômes clés seront alors : tristesse, pleurs, irritabilité, insomnie, rêves abondants, multiples cauchemars, fatigue physique et psychique, langue pâle, enduit blanc, pouls Xi (fin), Xian (en corde). « La tristesse du foie s'agite à l'intérieur alors cela blesse le Hun », (Huang Di Nei Jing Ling Shu).

5- La tristesse peut être induite par un vide du Qi des reins. Les symptômes clés seront alors : tristesse, pleurs, démence, vertiges, acouphènes, lombes et genoux douloureux, faibles, sans force, langue pâle, enduit blanc, pouls Chen (profond), Xi (fin).

6- La tristesse peut être induite par un vide du Qi de la vésicule biliaire. Les symptômes clés seront alors : crainte, frayeur facile au moindre stimuli, inquiétude, tristesse, pleurs sans raisons apparentes, langue pâle, enduit blanc, pouls Xi (fin), Xian (en corde).

7- La tristesse peut être induite par une surpression de mucosités. Les symptômes clés seront alors : démence, alternance de joie et de tristesse, pleurs et rires sans raisons apparentes, oppression de la poitrine, distension de la poitrine, enduit blanc et gras, pouls Hua (glissant), Wu Li (sans force). « Dans le méridien du poumon, il y a des mucosités sécheresse (...) [il en découle] de la tristesse, de l'inquiétude, du mal être, en plus les mucosités sont astringentes et difficiles à expulser », (Yi Zong Bi Du – Lectures médicales obligatoires) (1)

8- La tristesse peut être induite par une stase de sang. Les symptômes clés seront alors : tristesse, pleures, agitation-dysphorie, pertes de mémoire, langue sombre ou avec des taches de stases, pouls Se (rugueux).

Il ressort clairement de ce qui précède que la tristesse n'est pas seulement associée au poumon mais aussi à au moins cinq autres organes Zang ou Fu et à deux productions pathogènes : les mucosités et la stase de sang. Ceci doit nous faire comprendre que bien que certaines émotions soient particulièrement associées à un organe spécifique, notre diagnostic ne doit pas dépendre d'une idée préconçue et réductrice qui risque de le fausser. Nous devons toujours replacer un symptôme clé dans un contexte général, dans une globalité qui confirme l'origine et la nature de ce symptôme. En clair, si la tristesse est accompagnée de symptômes de vide du poumon alors en effet le poumon est impliqué. Si, au contraire elle n'est pas accompagnée de signe du poumon mais par des symptômes d'humidité chaleur sur la vessie, alors le bon diagnostic est humidité chaleur sur la vessie, même si cette idée ne flatte pas autant notre mental que l'équation simpliste « tristesse = poumon ». Un symptôme seul n'a pas de valeur, seul son environnement lui donne du sens.

TRISTESSE ET ACUPUNCTURE

A la lumière de ce qui précède, le traitement par acupuncture va s'attacher à répondre au syndrome (ou les syndromes) cause de la tristesse qui n'est pas toujours le Poumon. Suivant le cas, les points choisis viseront à mettre en œuvre le principe de traitement adapté comme par exemple tonifier le Qi de la Rate dans le cas d'un vide de Qi de la Rate. Les points seront alors E36, RP4 et se concentreront sur les méridiens Estomac et Rate, avec parfois un appel au DU MAI (et les points SHU du dos des organes concernés comme V20 pour la Rate) et REN MAI (par exemple REN12 qui est le point MU de l'Estomac).

TRISTESSE 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.

TRISTESSE 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.

TRISTESSE 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.