

LE TRAITEMENT DE LA COLERE VUE PAR LA MTC

1. La colère et l'énergie du Foie

L'Esprit du Foie, le Hun, est l'intelligence instinctive, l'imagination créatrice, les rêves.

Le Foie a une énergie ascendante, c'est l'énergie du Printemps. Lié au Bois et à l'élément Vent, il représente la vitalité, la sève printanière, le renouveau. Son émotion liée est la colère, mais aussi la frustration, l'humiliation, le mécontentement, la jalousie, et on lui assimile également le rêve, l'émotivité, le désir.

L'énergie du foie est également une énergie qui va vers l'extérieur, elle nous pousse à créer des liens avec notre environnement et les autres. Elle participe à l'affirmation de l'individualité de la personne et de son point de vue face au monde. Elle comprend également la capacité créatrice. Les personnes créatrices ont généralement un foie particulièrement actif.

2. Les 2 types de colère

La colère est bénéfique, elle nous fait prendre conscience qu'un changement doit être opéré, qu'une situation ne nous convient plus. C'est une **émotion saine** qui permet de **se défendre**, de se respecter soi-même et de se faire respecter.

Si elle est en excès, elle perturbe les fonctions de drainage et de dispersion du foie entraînant des déséquilibres tels que des céphalées, un teint rouge, douleurs du haut du corps (torticolis), tendinites, picotement des yeux...

Il existe **deux types de colère** :

- la colère Yin, qui est une émotion bloquée
- la colère Yang, une émotion extrême.

La colère excessive (Yang) affecte le Qi de son organe empereur, le Foie. Elle le fait monter et oblige la circulation sanguine à faire de même. Ainsi, elle provoque de **l'irritabilité**, des **insomnies**, des maux de tête, des vertiges et des suffocations.

Chez la femme, on associe souvent les crises de colère à l'arrivée des règles : en effet, la MTC cherche à rétablir le Qi du Foie lorsque des troubles menstruels surviennent.

L'antidote à l'excès de colère est **la patience**.

3. Les dysharmonies de l'énergie du Foie

Lorsque l'énergie du Foie est en vide, la personne manque d'imagination, n'arrive pas à bien coordonner ses idées (absence d'esprit de synthèse et d'analyse), manque de punch.

Lorsque l'énergie du Foie est excessive, la personne ressent de la colère, de l'agressivité, de l'irritabilité, de la susceptibilité.

L'énergie du foie supporte mal la contrainte, et si elle ne peut pas s'exprimer vers l'extérieur, l'énergie se retourne contre la personne elle-même, se stocke dans le foie et se transforme alors en colère rentrée, en culpabilité, en ressentiment ou en frustration.

A un niveau élevé, elle peut également mener à des phases dépressives. Le plus souvent, cette surpression de l'énergie du foie s'exprime par des irritations soudaines, des poussées de colère, des tensions musculaires, des maux de tête, des insomnies.

Selon la médecine chinoise, la colère est au départ une émotion positive qui nous donne l'impulsion, elle est nécessaire au combat sous toutes ses formes et au bon équilibre physique du corps.

Exprimée de manière modérée, la colère est bonne. Toutefois, si celle-ci est refoulée, enfouie, elle causera une stagnation de l'énergie du Foie qui aura d'autres effets en cascade : stagnation du Sang, création de mucosités, chaleur interne en excès...

Il faut savoir que le Foie n'est pas seulement sensible à la colère, mais également à toutes les émotions qui font stagner son énergie. Avec le Cœur et la Rate, c'est l'organe le plus touché par les émotions excessives. L'une des fonctions du Foie en médecine chinoise est de faire circuler l'énergie, le Qi dans tout le corps, et d'assurer le bon volume circulant de sang. Cette circulation doit se faire sans entrave pour nourrir toutes les parties du corps. Lorsque la colère est extériorisée, l'accès de colère fait monter brutalement l'énergie du Foie.

Lorsqu'elle est intériorisée, elle provoque une accumulation d'énergie qui peut attaquer la rate et l'estomac, ou se transformer en feu et monter, pour attaquer le Cœur et le Shen.

4. Somatisations de la colère

Quand la fonction du Foie de faire circuler l'énergie avec fluidité est perturbée, on parle de surpression de l'énergie du Foie, ce qui provoque de nombreux symptômes tels que : céphalées, vertiges, acouphènes, irritabilité quand l'énergie du Foie monte. Yeux rouges, teint rouge, bouche amère, quand la surpression du Feu se transforme en Feu

Cycle menstruel irrégulier, caillots menstruels, dysménorrhées : quand l'énergie bloquée se transforme en stase de sang

Sensation d'étouffement, oppression de la poitrine quand l'énergie du Foie monte et perturbe la circulation de l'énergie du poumon

Les Chinois, en gestion des émotions, ne recommandent pas d'éviter certaines émotions négatives. Par contre, après les avoir ressenties, il est important d'engendrer une action afin de les extérioriser : parler avec une personne, prendre un recul en méditant par exemple.

5. Gérer sa colère

Pour apprendre à gérer sa colère, il y a lieu de :

- Trouver les sources de la colère et la comprendre

Nous devons apprendre à nous connaître, à voir que certaines personnes ou situations provoquent en nous des réactions de colère et de quelle manière nous pouvons les occulter, généralement en souriant ou simplement par le silence

- Reconnaître les bonnes des mauvaises colères

Il est inutile de se mettre en colère contre les défauts d'une personne : chacun fait ce qu'il pense être juste, et ce qui nous semble être un défaut ne l'est pas forcément pour un autre. Si la situation est récurrente, parler avec sérénité de ce que nous ressentons et de ce qui nous fait souffrir, surtout avec les personnes que nous aimons, et en second lieu, avec celles que nous côtoyons chaque jour, surtout dans l'environnement professionnel.

Il est inutile de s'énerver après des événements indépendants de notre volonté : une grève, trop de circulation, de la pluie...

Il est mauvais de s'énerver sur quelque chose ou quelqu'un lorsque l'on cherche juste un exutoire à notre mauvaise humeur ou à une mauvaise journée...

Dans tous ces cas, se rendre compte est la première étape pour lâcher prise, prendre du recul, dédramatiser la situation et aborder le conflit avec plus de sérénité.

- Canaliser / extérioriser sa colère

Prendre du recul au moment de l'énerverment afin de savoir si sa colère est justifiée ou si elle est vaine. La respiration en cohérence cardiaque est une aide fabuleuse (on inspire profondément 5 secondes, puis on expire 5 secondes, jusqu'à ressentir un apaisement).

Sur le long terme, en fonction de sa personnalité :

Séances de Qi Gong (harmoniser la circulation du Qi), de relaxation (apaiser la circulation du Qi), de méditation (apaiser l'esprit), de yoga ou de sophrologie pour apaiser son énergie ;

Acupuncture et Massage Tuina permettent de dissoudre le surplus d'énergie et éliminer les blocages.

Pharmacopée occidentale ou Chinoise :

- Le **millepertuis** est réputé pour apaiser le désordre émotionnel. Surnommé le « chasse diable », il éloigne la mélancolie et l'insomnie.
- **Chai hu** (racine de Buplèvre) est une plante préconisée pour calmer l'Esprit et libérer les blocages émotionnels. On lui confère des propriétés apaisantes très puissantes. Parce que Chai hu fluidifie la circulation du Qi du Foie, il est fortement recommandé pour traiter les cas de colère excessive
- Il existe différentes formules ancestrales combinaisons de plantes chinoises. Elles ont des spécificités qui permettent d'apaiser l'énergie du Foie ou d'harmoniser l'énergie du Foie avec d'autres organes. On peut citer ici à titre indicatif :
 - XIAO YAO SAN : dégage le Foie + libère la stagnation du qi du Foie + nourrit le Sang + renforce la Rate
 - CHAI HU SHU GAN SAN : dégage le Foie + fait circuler le qi du Foie + active le Sang + arrête la douleur

Activités physiques pour faire circuler son énergie ;

Chant, théâtre pour exprimer son énergie ;

Dessin, poterie, sculptures, afin d'exprimer sa créativité ;

Faire des promenades en pleine nature et, si c'est possible, crier le plus fort possible.

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. Le couplage de la méthode CLEEN avec l'acupuncture permet de lever ces blocages de façon efficace et rapide.