

## LES EMOTIONS VUES PAR LA MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

# LES 7 ÉMOTIONS (QI QING) EN MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

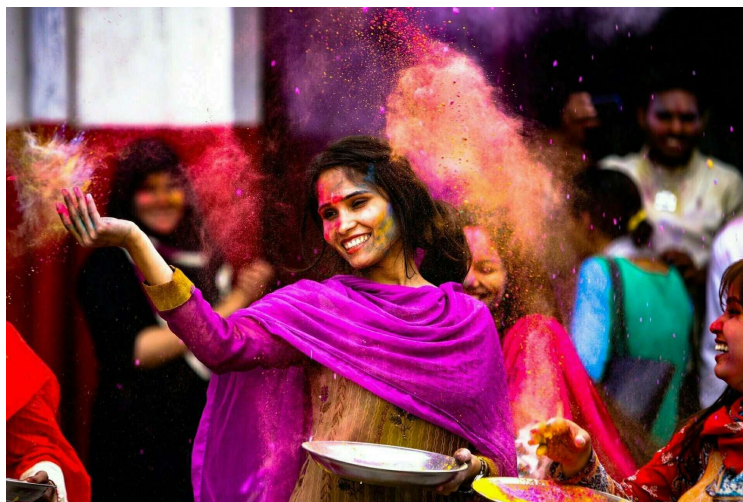
---

Quoi de plus naturel que les émotions ? Ce sont elles qui nous mettent en mouvement et qui nous protègent de certaines situations en nous poussant à réagir. Cependant, la MTC considère les émotions comme **la plus grande cause interne** de maladie. En quoi sont-elles un danger pour la santé ? Quelles sont leurs conséquences sur l'organisme ?

Qu'est-ce qu'une émotion ?

On peut faire référence aux **émotions** comme à un état affectif passager qui, selon son intensité, peut avoir des répercussions plus ou moins lourdes sur le **corps et l'esprit**.

Il est très sain de ressentir des émotions, c'est ce qui nous permet de réguler l'**état interne de notre organisme**, d'avoir des réactions adaptées face aux événements que nous traversons et c'est avant tout le résultat d'un comportement **humain**.



## L'émotion pathogène

---

En MTC, il existe la notion d'**émotion pathogène**, autrement dit, d'émotion nocive. Ce type de sentiment provoque certains dysfonctionnements dans l'organisme et affecte grandement les organes. La médecine traditionnelle chinoise affirme que la maladie peut généralement être provoquée par l'un de ces trois événements :

- les **déséquilibres alimentaire**
- les **causes externes** (les énergies perverses), souvent climatiques
- les **causes internes**, comme le surmenage, l'inactivité ou encore les émotions

Contrairement à la médecine conventionnelle qui ne considère pas les émotions comme une cause principale de maladies, la médecine chinoise assure que les organes ont une fonction psychique et physique et que, de ce fait, il peut bien exister une corrélation directe entre une émotion virulente et un état maladif.

Cependant, toutes les émotions ne conduisent pas obligatoirement à la maladie. C'est une **émotion exagérée, refoulée, absente ou qui dure trop longtemps** qui causera des dysfonctionnements sur le corps. Quelles sont ces émotions et à quels organes sont-elles associées ?

## Les sept émotions et leurs conséquences sur les organes

---

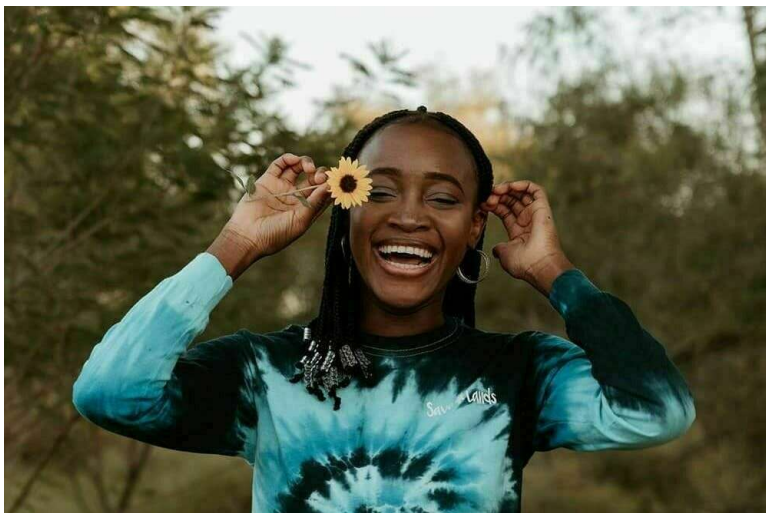
Les grands Classiques de la médecine traditionnelle chinoise confirment le lien entre les cinq organes Zang et les émotions. En effet, le Rein, le Foie, le Poumon, le Cœur et la Rate **produisent cinq énergies que l'on appelle émotions**. Dans la théorie chinoise, chaque organe et son viscère sont associés à une émotion et à un élément. Initialement, on comptait cinq couples :

- Le Rein et la Vessie sont associés à la **peur** et à l'Eau.
- Le Foie et la Vésicule Biliaire sont associés à la **colère** et au Bois.
- Le Poumon et le Gros Intestin sont associés à la **tristesse** et au Métal.
- Le Cœur et l'Intestin Grêle sont associés à la **joie** et au Feu.
- La Rate et le Pancréas sont associés au **souci** et à la Terre.

Puis, les cinq émotions sont finalement devenues sept. En effet, c'est dans le **Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune** (datant de 770-221 avant notre ère) que deux autres émotions ont été ajoutées à la liste et que la notion des sept émotions (Qi Qíng) est apparue pour la première fois. Il existe plusieurs appellations selon les ouvrages pour faire référence à ces émotions, cependant leur sens reste inchangé. Ces deux « nouvelles » émotions sont le **chagrin** et la **panique**. Tout comme la tristesse, le chagrin est associé au Poumon et au Métal. Quant à la panique, tout comme la peur, elle est associée au Rein mais aussi au Cœur et à l'Eau.

Les **déséquilibres émotionnels** proviennent principalement des organes. Qu'ils aient été provoqués par un Vide ou une Plénitude, ces derniers peuvent être dévastateurs pour l'organisme. Et pour cause, une **émotion excessive** lèse les organes Zang, perturbe le Qi et crée des dysfonctionnements dans le corps. Voici les conséquences des sept émotions sur les organes :

## 1. LA JOIE (XI)



La joie favorise notre santé ainsi que la circulation du Qi et du Sang. C'est entre autres grâce à la production d'hormones comme la dopamine et l'endorphine que nous faisons l'expérience de la joie.

Le rire est l'expression propre à la joie. En excès, elle perturbe le Qi (énergie) du Cœur qui se relâche et entraîne des palpitations, de l'euphorie jusqu'à l'hystérie (rires et pleurs), instabilité psychique.

Les victimes de cet excès rencontrent des **difficultés à se concentrer** et à tenir des propos cohérents. Ainsi, une joie excessive se traduit souvent par des palpitations, une sensation d'euphorie ou encore une agitation incontrôlable.

Par ailleurs, le Cœur n'étant plus en mesure d'abriter correctement le *Shen*, la joie intense peut donner lieu à des **déséquilibres psychiques** que la MTC traite en rétablissant le *Qi* du Cœur.

L'antidote à l'excès de Joie est **la sérénité d'esprit**.

## 2. LA PEUR (KONG)



La peur est une émotion *Yin* que l'on associe aux Reins, ce qui explique pourquoi l'on peut être pris d'une **envie très forte d'uriner** lorsque l'on est effrayé. La peur se distingue de la panique car, contrairement à cette dernière, elle provient de **source interne**.

Lorsqu'un danger approche, la peur se manifeste tel un **signal d'alarme** pour nous pousser à réagir et chercher une échappatoire à une situation inquiétante. Cette puissante émotion qui est souvent étiquetée comme négative a pour but de **nous protéger**.

C'est la peur dans tous ses degrés, du simple fait d'être intimidé jusqu'à la terreur en passant par les phobies les plus diverses. En excès, cette émotion fait descendre le *Qi* des Reins. Par exemple, on ne tient plus sur ses jambes car il y a une faiblesse des genoux, il peut y avoir incontinence urinaire ou fécale.

Cependant, lorsque la peur est démesurée elle affaiblit le *Qi* des Reins et le force à descendre donnant ainsi lieu à des cas de d'incontinence urinaire et fécale, de lombalgie, de manque d'énergie et de faiblesse des membres. La peur peut provoquer chez la femme des règles anormalement longues et irrégulières.

L'antidote à l'excès de peur est **l'association du courage et de la volonté**

### 3. LA COLERE (NU)



La colère est une émotion associée au Foie. 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.

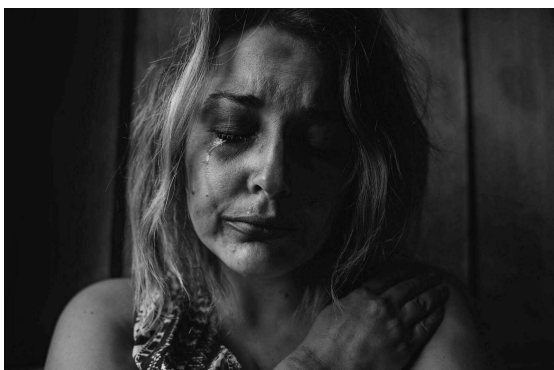
Si elle est en excès, elle perturbe les fonctions de drainage et de dispersion du foie entraînant des déséquilibres tels que des céphalées, un teint rouge, douleurs du haut du corps (torticolis), tendinites, picotement des yeux...

Il existe **deux types de colère** : la colère Yin, qui est une émotion bloquée, et 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**.

### 4. 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**.

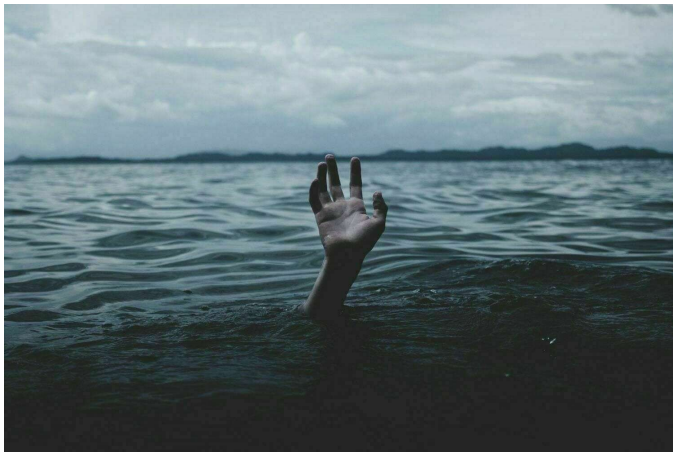
## 5. LE SOUCI (SI)



Le souci, que l'on peut parfois retrouver sous le nom de « pensée obsessive » ou « nostalgie », est une émotion associée à la Rate. Le souci se traduit principalement par le fait de ressasser les mêmes **pensées anxieuses** à longueur de journée. De pair avec le **stress**, le souci peut-être **destructeur** mais il est aussi paradoxalement plutôt utile puisqu'il témoigne d'un problème à solutionner et nous **encourage à passer à l'action** pour régler l'objet de notre tracasserie. Cette émotion noue le Qi de la Rate et le Qi de la Rate bloqué, perturbe la digestion (perte d'appétit, amaigrissement, distension).

Lorsqu'il est extrême, le souci entrave le Qi de la Rate affectant ainsi le travail de digestion de l'organe et ouvrant la porte aux **pensées obsessionnelles**. Un affaiblissement de la Rate, l'un des organes participant à la production de Qi et de Sang, entraîne une nette diminution de l'énergie. De plus, assimilé à une songerie obsédante ou à une réflexion excessive, le souci peut mener à la stagnation prolongée du Qi du Cœur et donc affaiblir l'organe. Ce phénomène peut entraîner des palpitations, de l'anxiété, des **problèmes de sommeil**, une fatigue profonde, une perte d'appétit, de la **constipation** et dans le pire des cas, de la démence. L'antidote à l'excès de soucis est **la confiance en soi, associée au retour à l'instant présent**.

## 6. 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.

Véçu 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**.

## 7. LA PANIQUE (JING)



La panique que l'on peut retrouver parfois sous les termes « tressaillement », « frayeur » ou encore « choc émotionnel », est une émotion étroitement liée au Cœur et au Rein. Comparée à la peur, la panique est beaucoup plus intense puisqu'elle occasionne un **véritable désordre émotionnel**. En effet, la panique se traduit par un sentiment de **terreur extrême** et très soudain, souvent accompagné d'anxiété et d'agitation, qui paralyse l'esprit et le corps. Contrairement à la peur, elle est provoquée par des **facteurs externes**.

Cet état arrive suite à un effet de surprise brutal comme un bruit soudain. Sursaut, cri, palpitation sont les manifestations les plus courantes de cette émotion qui peut chez certains sujets entraîner une perte de connaissance. La frayeur agite le Qi du Cœur et entraîne palpitations, insomnies, nervosité, confusion mentale.

En Occident, on parle souvent de « **crise de panique** » pour faire référence à ce type d'émotion. Cette panique excessive provoque un dysfonctionnement général du Qi, elle l'agite ce qui donne lieu à des manifestations telles que des palpitations, une agitation mentale et des sueurs froides. La panique perturbe le **Shen-Cœur** (source de vitalité et de joie) de même que l'équilibre Cœur-Rein. En effet, le Rein, affaibli par l'émotion, va solliciter l'aide du Cœur et l'épuiser. Ce phénomène se manifeste par l'apparition de vertiges, d'acouphènes, de palpitations et d'essoufflements.

L'antidote à l'excès de panique est **la sérénité d'esprit**.



## LE ROLE DU COEUR

On reconnaît deux pathologies affectant le Cœur : les problèmes de circulation sanguine et les troubles émotionnels. Par conséquent, afin de maintenir cet organe vital en bonne santé il est important de conserver une harmonie psychique. Quels sont les conseils de la MTC pour gérer ces émotions extrêmes ?

En MTC, le Cœur est l'organe le plus important. Il est celui qui gouverne le corps et l'Esprit et il régit les émotions. Parce qu'il abrite le Shen, autrement dit « l'Esprit », le Cœur est l'une des principales victimes de l'attaque des émotions pathogènes. La médecine chinoise affirme que ce dernier a besoin de joie pour fonctionner correctement car sans cela, son énergie se bloque et il ne parvient plus à protéger le Shen ce qui ouvre la porte aux troubles et aux maladies mentales.

## Gérer ses émotions avec la médecine chinoise

---

### Extériorisez au maximum

Pour éviter de tomber dans l'excès pathologique lorsque nous sommes pris d'une émotion intense, la MTC conseille l'extériorisation des sentiments par l'échange et la méditation :

- Pour apaiser une colère très virulente on suggère généralement l'activité physique car cela permet l'**évacuation de la trop grande quantité d'énergie** cumulée dans l'organisme.
- Lorsque l'on se noie dans la tristesse, un **travail d'acceptation** de la situation doit être effectué et il est conseillé de se tourner vers des choses qui nous font du bien, de reprendre peu à peu contact avec le monde extérieur.
- Chercher le **réconfort des autres** et de s'entourer de personnes qui nous font nous sentir en sécurité peut être une bonne façon de vaincre une peur tétanisante.

Ainsi, extérioriser en assumant nos émotions nous permet de les canaliser.

### Vivez selon les principes du Yang Sheng

Le Yang Sheng est un art de vivre regroupant un ensemble de méthodes qui visent à **préserver la santé, prévenir les maladies et améliorer la longévité**. Yang Sheng, qui signifie littéralement « nourrir la vie », nous encourage à adopter la méditation, les principes de diététique chinoise et une activité physique régulière afin de renforcer notre système immunitaire. En fortifiant notre organisme, nous nous immunisons contre les troubles émotionnels et améliorons notre qualité de vie.

Le **Qi Gong**, une thérapie méditative, fait partie du Yang Sheng. Cette gymnastique douce qui n'est pas une branche de la MTC mais qui est chère à la tradition chinoise renvoie à la pratique d'exercices physiques, énergétiques et psychologiques qui ont pour but de renforcer les muscles et les organes, de faire travailler la mémoire, d'apaiser le stress et de relaxer le corps au moyen d'exercices de respiration.

Grâce à ces exercices qu'il est recommandé d'effectuer quotidiennement, le Qi Gong rétablit et harmonise le Qi, apaise l'Esprit, libère les blocages physiques et émotionnels et nous permet globalement de mieux gérer nos émotions.

## Essayez le massage Tui Na

Le Tui Na est le nom donné au **massage traditionnel chinois**. Ce massage considéré comme énergétique est l'une des cinq branches de la MTC. Très différent du massage occidental, le Tui Na est très dynamique et « sur-mesure ». La plupart du temps, les patients qui y ont recours présentent des problèmes musculaires, articulaires ou énergétiques.

L'acupression est l'une des méthodes de massage Tui Na. Elle consiste à stimuler à l'aide des doigts certains points d'acupuncture bien précis. Pour traiter les troubles émotionnels, le masseur va se concentrer sur les méridiens affectés par l'émotion pathogène afin de **dissoudre le surplus d'énergie et éliminer les blocages**.

Par ailleurs, l'acupuncture peut aussi se présenter comme une solution face au désordre émotionnel qui est souvent provoqué par l'insuffisance d'un organe ou par un choc. L'acupuncteur stimulera les méridiens associés aux organes qui ont été heurtés par cette émotion trop violente afin de les libérer.

## Faites confiance aux plantes

Pour rétablir le Qi, calmer l'Esprit et apaiser la tourmente émotionnelle, la pharmacopée chinoise propose le recours aux bienfaits des plantes médicinales. Voici une sélection de plantes agissant contre les troubles émotionnels :

- 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.

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.

## CONCLUSION

La compréhension des émotions par la Médecine Chinoise permet de faire un lien avec l'organe concerné. Elle nous éclaire aussi sur le triple aspect des émotions en lien avec les 3 joyaux de la MTC que sont la matière, l'énergie et l'esprit. Cela nous ouvre les 3 portes d'accès pour soigner les émotions et leurs possibles sources ou conséquences pathologiques. Si la MTC classique traite bien les aspects matière et énergie, les thérapies brèves sont d'autres portes d'accès, notamment sur les dimensions psychiques. Le Shen et notre psychisme comporte 5 entités psycho-viscérales liées à nos organes. Il a d'ailleurs été prouvé la plus grande efficacité de l'acupuncture couplée à la méditation, ce qui confirme ce point.