

LE TRAITEMENT DE LA PEUR VUE PAR LA MTC

La peur est associée au méridiens du Rein. La peur est bonne conseillère quand il s'agit de survie, cela dit pour la vie en elle même la peur peut nous figer dans un état et nous empêcher d'aller de l'avant. Une peur excessive peut entraîner de l'anxiété, de l'insécurité, des problèmes de sommeil et des douleurs lombaires.

La Médecine Traditionnelle Chinoise distingue la Peur et la Panique.

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**

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**.

On peut aussi associer à la Peur les phobies. Les troubles phobiques, incluant toutes sortes de peurs à des degrés divers. Nous pouvons y inclure : crainte, peur, frayeur, affolement, panique, phobie. Les phobies se traitent bien en acupuncture.

Un diagnostic basé sur la différenciation des syndromes (zheng) est nécessaire pour bien identifier le ou les syndromes à la source. Si la peur est liée d'abord au Rein, ce déséquilibre peut impliquer un ou plusieurs autres organes comme par exemple le Cœur dans le cas de la panique. Identifier le ou les organes impliqués, la présence de vide ou de plénitude, l'implication du Qi, du Sang, du Jing voire de façon plus générale le déséquilibre Yin / Yang est indispensable. Un suivi à long terme s'avère souvent nécessaire pour évaluer comment le quotidien, le mode de vie, l'environnement se transforme pour ne pas réactiver ces peurs.

Comment gérer ses peurs ?

Pour apprendre à gérer ses peurs, il y a lieu de :

- Trouver les sources de déclenchement de nos peurs. Et dans la mesure du possible s'en éloigner. Il est important de faire le double travail d'identification de la cause externe et cause interne. Si la cause interne peut être le déclencheur, c'est toujours notre réaction à ce déclencheur qui initie la peur. Nous devons apprendre à nous connaître, à voir que certaines personnes ou situations provoquent en nous des réactions de peurs ou de phobies. Nous devons alors définir de quelle manière nous pouvons les occulter ou les regarder passer, généralement en désactivant les sources internes souvent entretenues et renforcées par le temps. Différentes méthodes de thérapie brève et de thérapie Comportementale Cognitive permettent d'y parvenir : méditation, relaxation, sophrologie, psychothérapie, coaching de libération des empreintes émotionnelles négatives (CLEEN) ...

Sur le long terme, en fonction de sa personnalité, la MTC propose :

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 mais aussi combler les vides possibles au niveau du Rein.

Pharmacopée occidentale ou Chinoise :

Parmi les plantes de la pharmacopée recommandées pour traiter l'anxiété :

- La camomille : une excellente **plante** pour soulager naturellement l'anxiété légère à modérée. ...
- La lavande pour soigner l'agitation. ...
- La passiflore pour calmer la nervosité et améliorer le sommeil. ...
- L'eschscholtzia pour réduire les symptômes de l'anxiété

Il existe différentes formules ancestrales combinaisons de plantes chinoises. Elles ont des spécificités qui permettent de traiter les syndromes liés au Rein. On peut citer ici à titre indicatif :

- LIU WEI DI HUANG WAN : nourrit le Yin du Rein
- ZUO GUI WAN (: tonifie le Yang du Rein + renforce le Feu de MingMen
- JIN GUI SHEN QI WAN : tonifie le Yang du Rein

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.