

## Partie 1 : les émotions

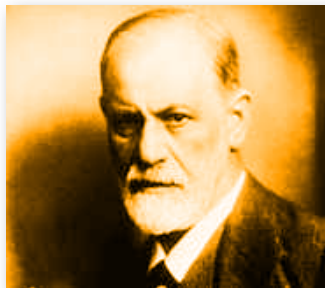
Les personnes suivies en réflexologie expriment souvent lors des séances leurs difficultés et leurs souffrances. Que faire de ces informations ? Peuvent-elles être utilisées pour potentialiser les effets réflexologiques ? Comment les intégrer à une séance réflexologique ?

Aussi, la personne qui consulte éprouve souvent des sentiments face à sa maladie. Elle peut en être agacée, en avoir peur, se sentir démunie, irritée, accablée, etc. Il est donc utile de préciser ce qu'elle éprouve pour améliorer un trouble physique.

Se comprendre et comprendre l'être humain est la raison de tout soignant à mon sens et ce besoin existe depuis la nuit des temps. L'énergétique chinoise accompagne ma pratique professionnelle depuis 30 ans, pendant l'étude des psychologies que j'ai abordées lors de formations en pédagogies actives, ainsi que dans le cadre d'une formation universitaire m'inspirant également lors des soins réflexologiques.

La psychologie humaniste cherche à libérer le potentiel que possède chacun, enfant ou adulte, pour qu'il/elle parvienne à

résoudre par elle-même ses difficultés. Sigmund Freud comprend l'inconscient comme une entité dynamique, qui contient les pulsions, les représentations et les refoulements. Ces différentes approches psychologiques ont toutes leurs intérêts et étudient l'humain sous une perspective différente : l'énergétique chinoise apporte, à mon sens, une vue panoramique, la psychologie humaniste le plan moyen, et la psychanalyse le gros plan. Chacune possède ses richesses et ses limites. La verbalisation manque à l'énergétique chinoise, car il me semble important de fournir un langage approuvé des sentiments et des processus mentaux. La psychologie humaniste comble ce manque en favorisant la conscience de soi et la confiance en soi, en développant un climat d'empathie, d'attention, d'acceptation et d'appréciation. La psychanalyse éclaire plus particulièrement les motifs inconscients qui se déroulent en soi ou dans un groupe.



Cependant, l'énergétique chinoise permet, à mon sens, de comprendre l'humain comme un ensemble complet et cohérent. Je vous propose de jeter un oeil sur la psychologie chinoise, telle que je la comprends, afin de pouvoir s'en inspirer lors des soins réflexologiques. Selon l'énergétique chinoise, corps et esprit ne forment qu'une seule entité, ainsi l'organique et le psychique ne peuvent être traités individuellement et séparément.

### La « vue panoramique » avec l'énergétique chinoise

La vie psychologique est toujours vue, en énergétique chinoise, à partir d'un être humain dont la vie se déroule entre le Ciel et la Terre. Il est même dit que l'étreinte du Ciel avec la Terre a formé l'être humain : les énergies du Ciel, nommées Shen Qi, descendent et se concentrent sur la Terre; les énergies de la Terre, appelées Jing Qi, montent et se



dispersent dans le Ciel. La rencontre de ces énergies forme l'être humain : Le Ciel donne la vie, il pénètre la Terre, et les Souffles se pressent pour constituer les formes corporelles.

L'humain est ainsi en lien avec le «cosmos» et nous devenons, chacun et

chacune d'entre nous, enfant du Ciel et de la Terre. La tradition chinoise invite à unir ces énergies célestes et telluriques en son coeur afin d'être animé de «Shen», d'«esprit», du principe vital. Il est conseillé de cultiver ces énergies, et diverses pratiques sont proposées : Tai Qi, Qi Quong, arts martiaux, Za Zen, etc.

L'accent est mis impérativement sur la circulation de l'énergie, le Qi. Tout trouble, qu'il soit physique ou psychologique, est considéré comme un déséquilibre du flux du Qi. Soigner un trouble physique ou psychique consiste à rétablir la circulation énergétique, au travers de pratiques corporelles, de réflexologie ou d'acupuncture. Il n'existe donc pas de processus de mentalisation de la souffrance et pas de verbalisation. L'équilibre est recherché à travers le corps, et plus exactement les mouvements de l'énergie.

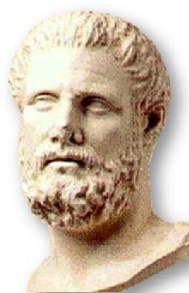
L'approche thérapeutique de la tradition chinoise a l'avantage de nous placer dans l'instant présent, sans nous préoccuper du passé. Elle permet de prendre contact avec son corps d'une manière fine, en étant sensible à l'énergie qui l'habite. Elle peut aider à prendre du recul avec ses problématiques : les techniques impliquent la respiration, qui dirige principalement les mouvements du Qi, et donnent la sensation de donner de l'«espace», d'«aérer» ses soucis. Cependant, bien qu'elles me semblent un «must», dans le sens d'une hygiène de vie, je pense que l'approche plus mentale de l'Occident est importante, afin d'apporter de la conscience à la souffrance. Eclairer avec son esprit, apporter une lumière compréhensive à la souffrance me paraît indispensable pour la transformer. Mais si ce travail se fait sans impliquer le corps, la conscientisation manque alors de «racines», ne prend pas «corps».

### Corps et esprit ne sont qu'une entité

La tradition chinoise ne reconnaît pas au psychisme une existence indépendante de l'organisme : «L'homme a cinq organes élaborant les cinq Souffles qui engendrent la joie, la colère, la tristesse, la pensée et la peur» . L'organique et le psychique sont donc intimement liés et ne peuvent être dissociés. Les excès des émotions sont déjà considérés comme des maladies. Nicole Tremblay écrit : «...symptômes physiques et psychologiques se confondent, s'expriment ensemble, et sont décrits ensemble sans distinction entre le psychologique et le physique, comme un tout serré indissociable.» . Dans notre société occidentale, nous sommes plus ou moins familiarisés avec l'idée que des troubles physiques peuvent avoir une composante psychosomatique. Dans la tradition chinoise, cela est non seulement une évidence, mais tous les troubles psychiques sont considérés posséder également une composante somatopsychique. Médecin et psychologue se confondent en une seule fonction.

Remarquons que cette vision n'est pas propre aux chinois, puisqu'en Europe aussi, lors de la période de l'Antiquité, la psychologie était vue par un déterminisme physiologique : Hippocrate présente dans «La nature de l'homme» sa théorie, où les humeurs, substances liquides qui abreuvant le corps, sont à l'origine de divers tempéraments . Cette idée se retrouve étymologiquement parfois, par exemple avec le mot colère qui vient de choléra.

Le physique et le psychique sont donc les expressions d'un même continuum énergétique, et tous deux procèdent de la même énergie première.



suite >>

## Le Shen ou la conscience

Le Shen, que nous pouvons traduire pour l'instant par «conscience», donne de la vie au corps et à la conscience. Cependant, la médecine chinoise considère que le «Shen» entretient des liens étroits avec le corps : le sang est la racine du Shen, il le contient et le stabilise, de sorte que l'esprit peut alors être calme et heureux.

Si le sang ou le coeur sont insuffisants, alors apparaissent l'agitation mentale, l'anxiété, l'insomnie, la dépression. Inversement aussi, l'agitation mentale et les troubles émotionnels peuvent affaiblir le coeur et provoquer un vide de sang. La qualité du sang dépend du Qi et du Jing, de sorte qu'esprit, Jing et Qi sont considérés les trois trésors.

### Les 3 joyaux

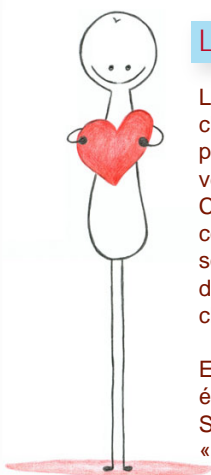
Le Qi, le Jing, et le Shen, sont considérés comme les 3 trésors :

**1. Le Qi** est l'énergie issue de la pénétration du Ciel et de la Terre, et qui permet l'animation du vivant. Energie vitale universelle, le Qi est présent dans toutes les manifestations de la nature.

**2. Le monde vivant** se présente sous «dix mille façons». Bien que toutes ces formes aient une origine commune, elles sont différentes. Pour désigner leurs spécificités, le mot «essence», ou **Jing**, est utilisé. Ce qui existe, existe par et avec les essences. Le Qi, en se spécifiant, engendre les essences, qui donnent les caractéristiques de l'espèce et l'âme.

**3. Le Shen** est le reflet de la vitalité, de la conscience et des 5 émotions. Le Shen permet la relation à soi, puis à l'autre, et enfin à l'univers.

*«Nourrir le Shen est la tâche suprême,  
nourrir le corps est utile, quoique secondaire.»  
(Huang Di)*



## Le Cœur est au centre

Le maître-mot de la psychologie, telle que les chinois la comprennent, est le Coeur. Il occupe la place du souverain, il accueille les énergies venues du Ciel et de la Terre. L'humain qui voit le Ciel peut recevoir le souffle spirituel (Shen Qi), celui qui prend la Terre peut comprendre le souffle essentiel (Jing Qi), celui qui réunit ces deux énergies dans son Coeur peut évoluer et changer le cours du destin.

Enfant du Ciel et de la Terre, l'homme réunit leurs énergies en son Coeur : il est alors animé de Shen, «d'esprit», du «divin», du «prodigieux», «du principe vital».

Le Shen nous conduit, nous garde et nous devons le garder. Sa place est dans le Coeur. Le Coeur est vide quand il est capable de tout recevoir. Pour le Coeur, la vie en plénitude, c'est le vide.

*«Le Coeur à la charge de Seigneur et maître ;  
il rassemble et préside les Esprits (le Shen),  
et leurs influx bienfaisants ;  
il se met en triade avec le Ciel et la Terre ;  
c'est ainsi qu'il est celui qui prend en charge les dix mille êtres.»  
(Zhang Jieben)*

## Les 2 fonctions du Shen du Cœur

Le grand Shen apporte la conscience. Si le terme «conscience» en occident correspond à l'intellect et à l'activité de penser ainsi que de

former des représentations, alors Shen représente plus que ça. La conscience n'est pas à prendre comme «sien», elle est d'origine céleste. C'est par cette conscience, ce Shen, que se maintiennent les influences du Ciel sur la Terre. Elle fait le pont entre deux plans de réalité, le plan «informel» ou immatériel, et celui des formes, de la réalité manifestée.

Le Shen, c'est l'esprit d'origine céleste, qui prend racine dans le sang et qui réside dans le Coeur, qui donne la vivacité d'esprit, l'intelligence, la présence.

Le shen, c'est aussi, et nous retrouvons là un deuxième sens pour le shen (avec une minuscule), celui qui régit toute la sphère psychique associée aux autres organes. Le shen est la conscience organisatrice qui permet la cohérence physique, émotionnelle et mentale. Les émotions des autres éléments doivent être subordonnées au Shen. Le Coeur est l'empereur, et c'est au Shen de guider et tempérer les attitudes émotionnelles liées aux autres organes.

## L'émotion est une énergie

L'énergétique chinoise comprend les émotions comme des énergies. Elles doivent être maintenues en équilibre au même titre que tout autre aspect : nous ne devons prendre ni trop ni pas assez de nourriture, n'avoir ni trop ni pas assez de mouvement physique, ne prendre ni trop ni pas assez de sommeil, n'avoir ni trop ni pas assez d'activité sexuelle, etc. Cependant, j'ai remarqué que dans certains enseignements, certaines émotions étaient considérées «négatives», et d'autres «positives». La colère, par exemple, pourrait être vue comme «négative», or il n'est question, à ce que j'en comprends, ni de «négatif» ou de «positif», mais d'équilibre : par exemple une personne qui ne peut exprimer son désaccord lorsque la situation l'exige est tout autant un déséquilibre que la personne très souvent en colère.

## Les émotions et les mouvements du Qi

Dans la conception de l'énergétique chinoise, il existe une interdépendance directe entre les émotions et les mouvements du Qi. Les émotions ont donc un impact immédiat sur les circuits énergétiques du corps, qui lui-même affecte la physiologie. Inversement, l'état physiologique (ou pathologique) du corps affectera les processus émotionnels.

La peur fait descendre le Qi vers le bas du corps. La colère fait monter l'énergie vers le haut du corps. La joie harmonise l'énergie en la dispersant, l'inquiétude noue le Qi et la tristesse diminue le Qi.

## Les 5 émotions et leurs déclinaisons

En énergétique chinoise, les émotions se logent dans les organes internes. Il est écrit :

*«L'homme a cinq organes élaborant cinq Souffles qui engendrent la joie, la colère, la tristesse, la pensée et la peur.»  
Huangdi Nei Jing (chapitre 5)*



Le Coeur engendre la joie ; la Rate est à l'origine de l'inquiétude ; le Poumon engendre la tristesse ; le Rein produit la peur ; le Foie engendre la colère. En Occident, les émotions sont attribuées au cerveau, et notamment au système limbique. Je pense que les deux visions sont vraies : chaque organe génère des émotions particulières qui se répercutent au cerveau...

La peur peut se manifester par la prudence et fortifier le Rein. La colère peut se transformer en créativité et soutenir le Foie. La surexcitation peut devenir contentement et fortifier le Coeur. L'inquiétude peut se transformer en sérénité et fortifier la Rate. La tristesse peut devenir compassion et renforcer le Poumon.

Les organes associés aux 5 éléments ont chacun une expression émotionnelle, qui se décline en une palette de nuances (voir illustration ci-dessous).

## L'application en réflexologie

Je vous propose d'étudier dans le prochain numéro les «entités psychiques» de chacun des 5 éléments, ce qui nous permettra de comprendre la mise en application des expressions émotionnelles. Les entités psychiques proposent un concept extrêmement intéressant des différentes facettes du psychisme et nous donnent des clés sur la manière d'utiliser les émotions pour favoriser un processus de rééquilibrage.

Mireille Meunier

