

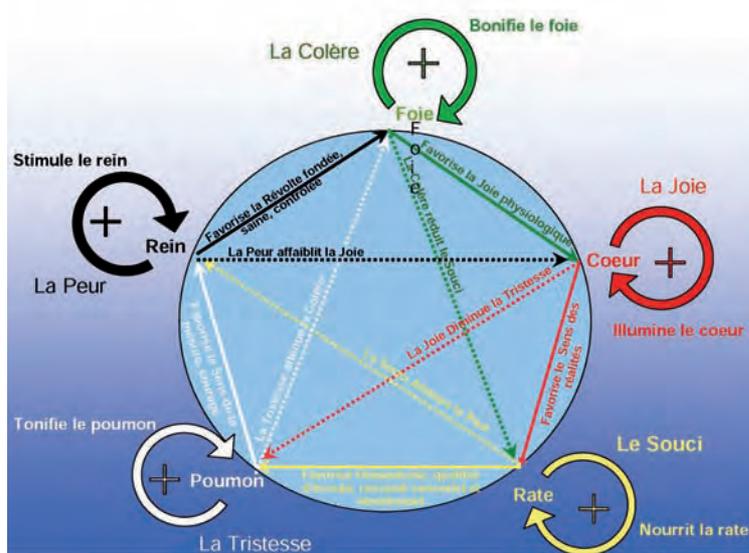
Xin Li, la psychologie *chinoise*

Mieux comprendre et mieux gérer ses émotions

par Michel Deydier-Bastide

Dès aujourd'hui, retrouvez dans chaque numéro de GTao Michel Deydier-Bastide qui nous invite à découvrir le rôle énergétique des émotions dans la médecine chinoise.

LE CYCLE DES EMOTIONS



Crédit illustration: Michel Deydier-Bastide

Nu reliée au Foie, la joie Xi reliée au cœur, le souci Si relié à la rate et au pancréas, la tristesse Bei reliée au poumon et la peur Kong reliée au rein. Lorsque ces émotions apparaissent de façon légitime et sont bien dosées, le comportement est fluide, le sujet s'adapte bien aux circonstances de la vie. Un peu de chaque émotion est bon, en particulier pour l'organe auquel elle est reliée. Mais lorsque les émotions sont excessives ou étouffées, cela nuit à ces organes et provoque des dysfonctions ou des maladies, du corps et du psychisme.

Les cinq émotions de base sont comme les couleurs primaires: mélangées, elles produisent une grande variété d'autres émotions, comme par exemple le souci et la peur qui produisent l'anxiété. Les émotions peuvent également se fortifier mutuellement quand elles sont bien équilibrées ou se nuire réciproquement dans le cas inverse. Pour chaque émotion il existe 3 caractéristiques: l'émotion insuffisante et l'émotion étouffée, l'émotion excessive, l'émotion correctement équilibrée. On peut donc en déduire qu'il y a une sorte de « basculement » possible de l'émotion, entre l'émotion saine et l'émotion malsaine, l'une pouvant se transformer en l'autre en fonction du travail effectué sur soi.



PORTRAIT

Ancien élève du Professeur Lo Chi Kwong auprès duquel il a obtenu un doctorat à l'Université de médecine de Hong Kong, Michel Deydier-Bastide a travaillé pendant plusieurs années sur le traitement de la douleur par acupuncture. Il dirige aujourd'hui le Collège de médecine orientale de Montpellier, où il exerce également la médecine traditionnelle chinoise.

Une des grandes clefs du bon fonctionnement de l'esprit humain se situe dans la santé émotionnelle. Les émotions, ordinairement considérées plus comme des handicaps que comme des forces, sont un facteur essentiel pour une vision réaliste du monde. En effet, leur rôle est de favoriser l'harmonie entre le corps et l'esprit, c'est pour cela qu'elles sont directement reliées aux organes et au cerveau, à la « forme » et à « l'esprit » comme il est dit dans le *Nei Tching Su Wen*.

Lorsqu'une émotion est juste et bien équilibrée, elle participe à clarifier l'énergie vitale (Qi), elle libère ainsi le corps et l'esprit de leurs contraintes, le sujet voit mieux la réalité et a la force de l'aborder. La santé émotionnelle ne peut donc se construire ni sur une absence d'émotion, ni sur un excès. Tout réside dans l'équilibre. Aussi, il sera bon d'apprendre à user de ses émotions au lieu de chercher à les combattre.

Insuffisante, étouffée ou excessive ?

Dans la théorie des Wu Xing (5 mouvements), 5 émotions principales sont décrites: la colère

Réguler l'émotion sans l'étouffer.

Comment faire pour rééquilibrer une émotion ?

Cultiver la maîtrise de soi par des exercices qui recentrent et d'autres qui enracinent; intervenir dès le déclenchement de l'émotion, soit dans

les trente secondes, pour réguler l'émotion sans l'étouffer; développer la partie saine de chaque émotion: apprendre à dire ce qui doit être dit, sans peur et sans agressivité, canalise la colère; développer sa joie à l'intérieur avant de l'exprimer amplifie la joie; ouvrir chaque jour les yeux sur la réalité assainit le souci; savoir être touché par le malheur d'autrui, sans trop être affecté, diminue la tristesse; oser tout affronter, sans renier sa peur, rend courageux. ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.