

La tristesse, *Bei* L'émotion paradoxale !

par Michel Deydier-Bastide

Retrouvez dans chaque numéro la chronique de Michel Deydier-Bastide qui nous invite à découvrir le rôle énergétique des émotions dans la MTC. Dans ce numéro, la tristesse, *Bei*, une émotion-paradoxe indispensable à la santé et au bonheur.

Si il est une émotion qui peut être tout et son contraire, c'est bien la tristesse. En effet, cette émotion influe sur plusieurs secteurs en même temps. Sa présence légère et occasionnelle rend plus réceptif, plus réaliste et compréhensif. Lorsqu'elle n'afflige pas l'individu, elle favorise l'épanouissement du corps, rapproche d'autrui et stimule l'énergie des poumons.

Ressentir pour comprendre

La tristesse, lorsqu'elle est douce et opportune, est à la fois la matrice de la sensibilité et de la sensorialité. Car l'être humain a besoin de ressentir pour comprendre.

Lorsqu'il est touché par quelque chose qui le concerne ou qui concerne une autre personne, il peut éprouver un peu de tristesse, et cela le sensibilise; dès lors il y a deux possibilités :

- La tristesse se propage-t-elle en renforçant le Qi (l'énergie) du poumon? L'être la ressent alors parfois fortement, mais elle ne l'affecte pas ou bien peu.
- La tristesse pénètre-t-elle la personne en l'affaiblissant et en la blessant profondément? L'énergie vitale est diminuée, et la souffrance s'installe pour une durée parfois importante.

Savoir être un peu triste...

En fait, la (bonne) tristesse reconnue par la psychologie chinoise Xin Li® est celle qui n'empêche pas la joie de se manifester, et qui, paradoxalement, va permettre à la joie d'être plus profonde. Le plus étonnant dans tout ça est que pour ne pas devenir trop triste, il faut savoir l'être un peu de temps en temps, et de

façon opportune, juste le temps de mieux ressentir une personne, une situation, un lieu...

Une tristesse latente

Cependant, ressentir une tristesse latente en soi n'est pas bon, ni pour les poumons, ni pour le cœur. Trop de tristesse peut alors bloquer les autres émotions ou les amplifier, et affecter profondément tous les organes. La tristesse devenue chagrin est comme un choc émotionnel continu, capable d'éroder mortellement le corps et l'esprit. Si nous sommes vraiment tristes, nous serons plus vulnérables à la colère, au souci et à la peur.

Une voie de progression

Finalement, la description occidentale culturellement admise de la tristesse porte plutôt sur son volet douloureux, alors qu'elle est ici envisagée comme une possible voie de progression.

Il est heureux de constater aujourd'hui que cette conception évolue.

Comme le dit le vieil adage: « La quantité fait le poison ». Si l'on veut préserver son équilibre émotionnel, il faudra cultiver en soi le contraire de l'indifférence, tout en se donnant les moyens de ne pas être accablé par les choses attristantes. Ce n'est donc pas dans le détachement total que se situe la voie, mais dans une attitude de compassion, d'empathie, et cela aussi bien vis-à-vis de soi que d'autrui. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

crédit photo: © PuiYuen Ng - Fotolia.com



PORTRAIT

Ancien élève du Dr Lo Chi Kwong auprès de qui il a obtenu un Doctorat en médecine orientale à Hongkong, Michel Deydier-Bastide se consacre aujourd'hui exclusivement à l'enseignement de la Psychologie Chinoise Xin Li® dont il est le fondateur. Il dirige l'Académie de Psychologie Chinoise de Hong-Kong et de France.