

L'antidote du ressentiment : le pardon, l'acceptation, la patience

Le mouvement d'énergie du BOIS (Foie-Vésicule Biliaire), qui est relié à la saison du printemps, nous permet de **concilier individualité et environnement** (autres personnes, événements, exigences extérieures), **croissance individuelle et contraintes** (corps, maladies, limites, imprévus, temps). Le mouvement d'énergie du Bois, lorsqu'il est équilibré, permet **d'harmoniser les forces complémentaires en nous-mêmes** ; Yin et Yang, pulsions animales et conscience spirituelle, ombres et lumières, besoins et désirs, devoir et plaisir. Plus il y a d'intégration des forces complémentaires, meilleure sera notre santé intégrale.

Le mouvement du Bois est en lien avec la réalisation de soi, l'affirmation de soi, la manifestation de nos visions, la concrétisation de nos désirs, la matérialisation de nos intentions. Dans ce processus de croissance partant du Yin (intérieur) et allant vers le Yang (extérieur), il est très probable que nous rencontrions des obstacles, des contraintes, des imprévus, des peurs, des résistances extérieures mais aussi intérieures.

Nous prenons alors conscience que nous ne sommes pas seul dans l'univers... nous sommes inter-relié à d'autres forces, inter connecté à d'autres intentions qui agissent autour de nous.

Nous faisons partie d'un tout ... Nous sommes en relation... et cela implique que pour maintenir un équilibre, une harmonie, une paix nous devons développer l'habileté à surfer sur la vague, à aller avec le courant, c'est la sagesse de **Wu Wei** dans la philosophie Taoïste. Suivre la sagesse de Wu Wei c'est cultiver **l'acceptation, la patience, le lâcher prise, le pardon, le respect qui mène à la résilience, l'humour et à la créativité**. Wu Wei c'est aussi et surtout le lâcher-prise intérieur vis-à-vis nos attentes et désirs, c'est l'ouverture du cœur.

La partie de nous qui a besoin de contrôler

Lorsqu'il y a un décalage entre nos attentes et la réalité de Ce qui Est, **la partie de nous qui a besoin de contrôler pour se sécuriser** peut se sentir menacée, ce qui déclenche le réflexe de la peur avec son cocktail d'hormones de stress, ce qui peut engendrer des états **d'irritabilité, d'impatience, d'intolérance, de frustration, de colère**. Du moment qu'une partie de nous entre en relation de conflit avec la réalité de Ce qui Est, il se crée une vibration de réactivité. Derrière la réactivité de colère exprimée ou réprimée, se cache souvent un besoin et un ressenti de peur que ce besoin ne soit pas rencontré.

Colère rentrée

Si le mouvement d'énergie ne circule pas bien dans le foie et la vésicule biliaire, la colère peut aussi se retourner vers l'intérieur et créer des pensées de **culpabilité, de reproche et de blâme**. Ce déséquilibre énergétique peut aussi se manifester par le phénomène de **l'agressivité passive** comme **la mauvaise humeur, la négativité ou le sabotage, ou le retrait de la tendresse, de l'attention, de l'amour, de la communication, et la jalousie**.

En résumé, lorsqu'une part de nous **n'arrive pas à accepter la réalité de Ce qui Est**, parce que ça ne s'est pas passé comme on l'espérait, parce que l'autre ne s'est pas comporté comme on le souhaitait, parce que les choses ne vont pas au rythme qu'on le voudrait, parce que le corps ne correspond pas à nos attentes, parce que les imprévus de la vie nous obligent à changer ses plans, alors ces conflits cause la souffrance. Lorsque nous résistons de façon chronique à lâcher le contrôle, nous générons l'énergie du **ressentiment**. Selon la médecine traditionnelle chinoise, **le ressentiment est le pire poison que nous pouvons engendrer et répandre en nous**.

La colère glacée

Le mouvement d'énergie de la colère (irritabilité, impatience), s'il est accueilli en conscience, s'il est ressenti en conscience, s'il circule

librement dans notre corps en conscience, pourra se transformer rapidement en force constructive. Vivre fluidement le mouvement de la colère peut durer 3 minutes jusqu'à ce qu'il se dissolve et se transforme en impulsion créative qui va dans le sens de l'ingéniosité, de l'humour, de l'amour, du pardon, de l'écoute et de l'ouverture.

La présence de la vibration de la colère nous informe que nous avons un besoin à respecter et à prendre soin. Si la colère non transformée devient un état énergétique chronique, elle se transforme en ressentiment qui s'accumule, s'agglutine et se cristallise, la médecine traditionnelle chinoise appelle ça une colère glacée. Car le ressentiment fini par atteindre et éteindre notre feu du cœur ce qui inhibera le sentiment d'appréciation, de gratitude, de joie, d'amour. Ça mène tout droit à la dépression, à l'épuisement, aux douleurs chroniques.

Le ressentiment veut dire ressentir encore et encore l'insatisfaction, la frustration, l'irritabilité, la colère, la culpabilité, donc générer encore et encore les tensions et les hormones de stress qui l'accompagnent. Ressasser encore et encore les pensées désagréables et les histoires stressantes qui le nourrissent. **Des histoires mentales de « vouloir que ce soit autrement ».** Le pardon c'est simplement relâcher notre attachement à nos attentes et accepter Ce qui Est. Le pardon devient le tremplin pour rebondir avec résilience et créativité tout en se dépêtrant de l'emprisonnement de nos attentes déçues.

Manifestation du stress engendré par la colère emmagasinée dans notre corps :

Mâchoires serrées, grincements de dents la nuit, diaphragme bloqué, tensions du cou et des trapèzes, nœud dans la gorge, nœuds aux plexus, douleurs aux hanches, migraines, allergies, tendinites, sinusites, PMS, kystes, fibromes, endométriose, etc... (voir les symptômes liés au Foie et à la Vésicule biliaire).

Peuvent être des signes de conflit entre désirs et devoirs, entre besoins et devoirs.

Passer du ressentiment au ressenti

Pour transformer le ressentiment et sortir des comportements d'agressivité passive ou active, le premier pas c'est de reconnaître qu'il y a une partie de nous qui génère cette vibration. Ensuite on entre en relation avec cette part de nous en lui disant bonjour, je te vois, je t'entends et je te sens, je t'écoute, j'accepte ta présence et j'accueille ta souffrance avec compassion.

Tout compte fait, ça demande d'ouvrir notre cœur, de sourire avec compassion à cette part de nous qui est resserrée. Ça demande aussi d'apprendre à reconnaître ce qui se cache en-dessous des émotions, reconnaître les besoins profonds de l'âme qui nous apparaissent quand on plonge dans le ressenti plutôt que dans le ressentiment !

Car il y a toujours un besoin derrière le ressentiment et plusieurs façons créatives de le rencontrer et le combler.

Prendre conscience des peurs et des besoins qui se cachent derrière notre colère ou notre culpabilité est un processus de compréhension et de connaissance de soi très intime qui peut nous aider à se prendre en charge, à prendre soin de soi, à se donner de la compassion et du soutien et éventuellement arriver à communiquer authentiquement à l'autre cette intimité.

Peurs reliées à l'énergétique Foie/vésicule biliaire :

- peur de ne pas avoir raison
- peur de la critique
- peur d'être reprochable
- peur de l'humiliation
- peur de se tromper, de l'erreur
- peur de ne pas être à la hauteur
- peur de la désapprobation
- peur de la confrontation
- peur de ne pas en faire assez
- peur de l'inefficacité
- peur de perdre du temps
- peur de ne pas contrôler
- peur d'être contrôlé
- peur de l'imprévisible

- peur des changements de plans
- Peur des foules, grands magasin, claustrophobie

Besoins reliées à l'énergétique Foie/vésicule biliaire :

Expression de soi :

Accomplissement, réalisation, action, croissance, évolution, actualisation, développement, créativité, générer, être la cause

D'ordre mental :

Connaissances, informations, analyse, compréhension, planification, organisation, exploration, découverte, apprentissage, défit

D'autonomie :

Affirmation de soi, choisir, décider par soi-même, indépendance, liberté, contrôler, maîtriser, appropriation de son pouvoir, temps et espace pour soi

Intégrité :

But, objectif, direction, savoir où aller, connaissance de soi, déterminer ses propres valeurs, ses rêves, ses visions, sens de sa propre valeur et reconnaître sa place

Nourriture au sens large :

Plaisirs, loisirs, jeu, stimulation, détente, relaxation, tendresse, mouvements, exercices, technique, paufiner son art

D'ordre social :

Amitié, contact, servir, donner, contribuer, participer, partager, échanger, coopérer, collaborer, affirmation, expression, influencer, séduire

D'ordre spirituel :

Inspiration, aspiration, quête, vision, éveil

Célébration de la vie :

Naissance, renaissance, métamorphose, humour, goût d'expérimenter l'intensité de la vie en soi

« Les états de compassion, de pardon, de paix les plus complets et les plus profonds, surviennent tout à fait spontanément quand nos histoires s'interrompent dans le maintenant et que notre vision change. »

« Le sentiment d'être connecté, l'appartenance, la gratitude, la joie, l'amour, la clarté, sont comme un cadeau spontané qui semble dire que vous êtes d'une façon ou d'une autre en harmonie avec vous-même, avec les autres et avec la vie au sens large . »

— Richard Moss

Texte écrit par Marie-Claude Rodrigue, Fragments Libres, 2019