

# LE RESENTI DE LA PEUR

## Hiver, Rein et Élément Eau

Selon la médecine traditionnelle chinoise, l'hiver est la saison du **Rein** et de l'Élément **Eau**. Non pas l'eau vive des rivières au printemps qui court gaiement, mais plutôt l'eau aperçue dans les profondeurs d'un ravin obscure et insondable. L'image du ravin est ici porteuse d'une sensation de vide, de vertige, d'angoisse, de peur. L'eau de l'hiver est celle de l'écoulement continu, qui pénètre, s'insinue, s'infiltré et déborde.

Dans la philosophie Taoïste, la **Lune** est le premier symbole de l'élément Eau. Elle symbolise le Yin extrême. La lune est reliée à tout ce qui est Yin en nous, notamment l'Eau du corps, les liquides organiques et leurs mouvements qui sont semblables à ceux des marées. La Lune représente le principe féminin en nous, symbole de cycle et de renouvellement. Elle est liée à l'ombre, à l'inconscient, à la sexualité. L'énergie sexuelle est de nature Yin : cachée, profonde et précieuse.

La couleur associée au Rein et à l'élément l'Eau est le **noir** des abysses, des précipices, des longues nuits d'hiver. Le noir inquiète, il est attaché à la notion de danger, de piège.

L'animal correspondant à l'hiver est la **tortue**. Une tortue noire, qui peut se recroqueviller, rentrer tête et pattes pour vivre à l'intérieur, recluse, bien protégée dans sa carapace. L'introspection est typiquement une activité de l'hiver. La saison est propice à la réflexion sur notre vie, nos priorités, nos motivations. Elle nous invite à mesurer les risques à préserver nos forces vitales pour survivre et surmonter les difficultés. Le mouvement d'énergie de l'hiver demande de l'humilité pour être capable de reconnaître nos limites, de les respecter et de nous y soumettre avec tranquillité.

À l'image de la tortue qui se replie dans sa carapace, l'énergie vitale profite de l'hiver pour se refermer sur soi, pour se régénérer. L'isolement nourrit l'énergie de l'Eau, les reins, la vitalité, l'énergie sexuelle. Les périodes de solitude augmentent et renforcent nos ressources pour nous permettre de recouvrer la confiance en soi, la volonté de repartir avec une énergie nouvelle, la force de surmonter les épreuves difficiles, les idées noires, le désespoir. L'isolement nous est salutaire. Régénérateur, il nous permet de cultiver nos ressources les plus profondes pour avoir le courage d'être intime avec nos peurs et de les surmonter.

La solitude nous permet aussi de faire le deuil des événements douloureux, de mourir à une période de notre existence pour renaître à une nouvelle dimension à l'arrivée du printemps.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, l'énergie des reins est sollicitée par la peur. L'Élément Eau s'accorde avec la **peur (Kong)**, le danger, le péril, la mort.

Se protéger, se mettre à l'abri, se cacher comme une tortue dans sa carapace, illustre et reproduit l'action primaire de la peur. C'est le mouvement de l'Eau qui retient à l'interne, tire vers le bas pour maintenir solidement les assises de la vie. La saine immobilité qui contient tout. La saine peur qui veille à la protection de notre personne, à la préservation de notre intégrité, à la conservation d'une réserve d'énergie vitale.

Le mouvement d'énergie de l'Eau des Reins nourrit notre base, notre fondation, notre sécurité, notre sentiment d'appartenir avec confiance à la vie.

La peur peut être subite, traumatisante, sourde ou chronique. Toutes les sortes de peurs, si elles ne sont pas reconnues et traitées,

entraînent une perte d'énergie des reins, pouvant aller jusqu'à un effondrement du Jing (énergie vitale) et mener à un épuisement (burn-out). La peur inconsciente est un sentiment qui ronge petit à petit la joie de vivre.

La peur est un état qui émerge facilement lorsque la réserve d'énergie vitale de nos reins est basse. Par exemple, suite à un surmenage physique, mental, émotionnel, à un manque de sommeil ou à une accumulation de stress. C'est souvent dans ces circonstances que s'installe un cercle vicieux : la peur amenuise l'énergie des reins, puis les reins en manque d'énergie crée un climat d'insécurité intérieur, qui gruge leur énergie...

Un vide d'énergie des Reins peut se manifester par un cortège de symptômes allant du lumbago, aux problèmes de tension artérielle, en passant par les otites et les calculs rénaux, l'insomnie, la dépression, les vertiges, la frilosité, l'infertilité... (Voir la liste des symptômes dans le document Élément Eau envoyé au début de la session d'hiver.)

### **La peur de la peur**

La peur chronique s'installe parfois en nous à notre insu. Petit à petit, elle génère un sentiment d'appréhension sous-jacent, une insécurité de fond, un stress pernicieux. Et, souvent, nous avons tendance à ignorer ce malaise quasi permanent parce que nous nous y sommes habitués. À tel point que nous ne le considérons plus comme un signal d'alarme.

Nous avons appris à **anesthésier le ressenti de la peur**. Mais notre niveau d'anxiété, de stress, de nervosité, de tension, d'épuisement est directement proportionnel à l'entreprise d'évitement que nous menons vis-à-vis le ressenti de la peur. Même lorsque nous n'en sommes pas conscient, l'état de peur chronique crée d'importants

ravages en nous. Le nier ou l'ignorer ne le fait pas disparaître, au contraire, cela lui permet de gagner du terrain. Insidieusement. Comme l'eau qui ruisselle, pénètre et imbibe, la peur chronique répand ses hormones de stress. En nous et autour de nous.

Voici quelques manifestations de la peur en tant que ressenti :

- *Sang glacé, frissons, chair de poule, transpiration, mains moites*
- *Respiration courte, diaphragme bloqué, cœur qui bat la chamade, tête dans la brume*
- *Papillons dans l'estomac, boule dans le plexus solaire, ventre noué*
- *Mal de tête, tensions des épaules et des trapèzes, dents qui claquent, mâchoires serrées*
- *Corps qui se raidit, tremblements*
- *Jambes comme du coton, sensation de défaillance, vertige*
- *Voix qui se juche, perte de la voix, gorge nouée, hurlement*
- *Nervosité, impatience, irritabilité, agitation, palpitation*

Il existe deux manières très répandues d'éviter de sentir la vibration de la peur :

- 1) **S'agiter mentalement**
- 2) **Se perdre dans les tâches à faire**

### **Apprivoiser le ressenti de la peur**

Pour **faire mûrir notre système nerveux**, nous allons devoir apprivoiser le ressenti de la peur. Nous allons devoir apprendre à ressentir le nœud dans le creux de notre plexus, le poing dans notre ventre sans fuir la sensation, sans essayer d'éviter cette vulnérabilité. Ce faisant, nous allons réaliser que ce ressenti inconfortable n'est pas dangereux si nous entrons en relation avec lui avec tendresse, douceur et patience.

La **volonté** de vivre, la **résolution**, le **courage**, la **persévérance**, la **force de résilience et d'adaptation**, la **confiance** sont les vertus psychiques du Rein (Zhi).

Lorsque nous reconnaissons et respectons la présence de la peur en nous, lorsque nous acceptons de rencontrer et d'éprouver ce ressenti sans être intimidé, lorsque nous arrivons à être tranquille avec l'intranquillité, cela nous procure un sentiment d'empuissancement.

*« Rather than avoiding that which is feared, the super wo/man can pay attention to fear before it becomes overwhelming and act resolutely in regard to it. To pay attention to a thing (or a feeling) while it is small is to respect its power. »*

— *The joy of feeling, bodymind acupuncture, Jin Shin Do, by Iona Marsaa Teegarden —*

Rencontrer la peur n'a rien à voir avec un processus mental, c'est une expérience totalement sensorielle, kinesthésique qui se vit dans l'instant présent lorsque cette vibration se manifeste en nous.

*« The less we think, the more we feel; the more we feel, the more we heal. From a taoist point of view, healing through thinking would just be impossible. »*

— *Gilles Marin, Healing from within with Chi Nei Tsang —*

**Le courage** c'est de consentir à éprouver le ressenti de la peur dans notre corps et de permettre à cette énergie de nous informer, de circuler, d'évoluer et de se transformer.

**Le courage** c'est de devenir intime avec le ressenti de la peur, de reconnaître sa vibration, de lui dire bonjour gentiment lorsqu'il fait son entrée, de s'en approcher doucement avec un sourire bienveillant et de lui demander : Puis-je être là pour toi ? Puis-je

m'asseoir à tes côtés et te tenir compagnie ? Pouvons-nous respirer ensemble ?

C'est la force paisible du cœur et des reins qui crée une atmosphère de calme et de sécurité à l'intérieur et nous permet d'apprivoiser cette part de nous qui est craintive, paniquée, traumatisée, sauvage. C'est cette force tranquille qui nous donne le courage de désamorcer toutes les stratégies que nous avons mises en place pour nous dissocier du ressenti de la peur et de toutes les sensations désagréables qui y sont associées.

**La compassion** c'est d'être capable d'offrir notre présence tendre et bienveillante à la partie de nous qui souffre et qui est effrayée. La **confiance** naît et grandit en nous, au fur et à mesure qu'une relation de compassion se construit entre la présence paisible que nous sommes et la part de nous qui vit de la peur.

Derrière les réactions de peur, nous pouvons toujours reconnaître un **besoin légitime de sécurité, de protection, de fiabilité**.

### **Le ressenti de la peur, un portail vers la libération**

Quand le ressenti de la peur fait surface, il nous invite à une renaissance au ressenti de nous-même, à un rite de passage qui nous permettra de grandir. **Lorsque nous rencontrons et traversons une peur par l'entremise du ressenti, nous vivons une mutation profonde.** Au retour de ce « voyage chamanique », nous aurons réellement changé. Nous ne nous sentirons plus, ni ne réagirons plus de la même manière dans la même circonstance. C'est le signe de la guérison.

**Guérir**, c'est se transformer. C'est changer. Et **puisque guérir rime avec changement**, tout processus de guérison peut naturellement faire rejaillir le ressenti de la peur. Dès que nous l'admettons, nous

devenons plus disponible pour accueillir ce ressenti qui accompagne tout changement profond. Nous trouvons alors le courage nécessaire pour lâcher le connu et nous ouvrir à un nouveau ressenti de nous-même.

*Texte-outil écrit par :*

*Marie-Claude Rodrigue, directrice de Fragments Libres, 2023*

*Avec la collaboration de : Anne-Marie Jourdenais*

*Références : Elisabeth Rochat de la Vallée, Martine Migaud, Gilles Marin, Marsaa Teegarden*