

Besoins et peurs reliés à l'aspect psychique du mouvement d'énergie du Bois

Lorsque le mouvement d'énergie du Foie/Vésicule biliaire est harmonieux nous avons une grande capacité de **résilience, d'adaptabilité, de rebondissement, de flexibilité, de souplesse**. Nous avons la capacité de collaborer de façon constructive et créative avec le courant de la vie. C'est la sagesse de Wu Wei.

Le printemps est un temps favorable à la réalisation de nos intentions et de nos visions, à l'affirmation de nos désirs et de nos besoins. En médecine traditionnelle chinoise la force Yang de croissance et d'extériorisation est nommé « colère », sans aucune connotation négative. C'est un mouvement ascendant, une poussée directionnelle qui fait se déployer l'énergie Yin. Si ce mouvement est restreint dans son élan, il peut nous arriver de ressentir de la frustration. La frustration est un indice sensoriel important à écouter, car il nous pousse à trouver des moyens créatifs pour poursuivre l'épanouissement de notre objectif, de notre vision.

La façon dont nous réagissons devant les obstacles parle de la condition énergétique de notre système Foie/Vésicule Biliaire. Si l'énergie ne circule pas aisément dans le Foie, nous aurons tendance à vivre des réactions émotionnelles telles **l'irritabilité, l'impatience et la colère**. Réactions que nous choisirons de reconnaître ou de nier, d'accueillir ou de réprimer, de transformer ou d'en responsabiliser l'extérieur. Il arrive aussi que nous retournions notre colère contre nous-même, en nous inondant de **culpabilité** ou en tombant dans l'auto-critique de façon destructive.

Quand je suis contrarié parce que désirs et réalité ne concordent pas...
Quand l'écart est grand entre besoins et réalité... Que se passe-t-il

dans mon corps, dans la circulation de mon énergie, dans les histoires mentales que je me raconte, dans mes émotions ? Puis-je rester assez présent et alerte dans mon corps pour ressentir à quel endroit ça commence à se resserrer ?

Passer de la colère à l'affirmation canalisée, de la frustration à la créativité, de la culpabilité à la compassion, du ressentiment au pardon.

Observer nos réactions émotionnelles lorsque la réalité ne correspond pas à nos attentes met en lumière notre difficulté ou notre habileté à lâcher prise sur nos attentes, à transformer notre vision de la situation et à rebondir.

Résister à Ce qui Est, rester pris dans la frustration, alimenter les histoires qui nourrissent la colère et le ressentiment, stagner dans le blâme et la culpabilité, c'est souffrir, s'empoisonner et emplir notre environnement de négativité.

Étant donné que tout est interrelié (corps – émotion – mental), il y a libération du mouvement énergétique du Bois lorsque nous faisons rimer obstacles et difficultés avec opportunités et créativité. Il y a guérison de notre mouvement énergétique du Bois lorsque nous transformons l'irritabilité, la colère et le ressentiment en **acceptation, bienveillance, bonté, pardon et affirmation.**

Sur-contrôler nos émotions

Du point de vue de la Médecine Traditionnelle Chinoise, les mouvements d'émotions ne sont pas « négatifs » en eux-mêmes. Ce qui les rend nocifs pour notre santé, ce sont tous les efforts et les tensions que nous déployons pour éviter de les laisser circuler et se transformer dans notre corps. Plus notre corps physique est souple, détendu et aligné, plus notre diaphragme est libre, plus l'onde

émotionnelle pourra se déployer aisément et trouvera sa résolution et son apaisement rapidement.

L'émotion est un mouvement d'énergie très puissant qui nous donne de l'énergie et nous éclaire si on le laisse suivre son cours, mais nous épuise et nous embrouille si on essaie de le contrôler et de le bloquer. Un contrôle excessif exercé sur nos émotions peut devenir une des causes de l'épuisement et de la dépression.

Négatif signifie ce qui nuit et affaiblit le principe vital.

Positif signifie ce qui nourrit et renforce le principe vital.

Nous pouvons commencer à nous entraîner avec de petites vagues de ressenti émotionnel. Premièrement, faire une pause pour reconnaître, ensuite, prendre le temps d'accueillir, puis, nous permettre de ressentir la vibration de l'émotion là où elle se manifeste dans notre corps. Nous arriverons ainsi graduellement à surfer sur les tsunamis émotionnels de plus en plus intense sans chavirer.

C'est un entraînement graduel qui nous en apprend beaucoup sur nous-même, nous fait évoluer, grandir et nous permet de canaliser de plus en plus d'énergie. Cet entraînement renforce notre aptitude à nous accompagner et à ne pas nous laisser tomber dans les moments difficiles émotionnellement.

La transe

Quand nous sommes pris dans une turbulence émotionnelle qui perdure et que l'histoire que nous nous racontons nourrit la souffrance jusqu'à la rendre obsédante, nous sommes sous l'effet des hormones de stress et nous sommes en transe. Nous perdons alors nos moyens et notre lucidité. Nous sommes décentrés et, plus nous nous battons contre le tourbillon, plus nous nous enfonçons et nous nous épuisons.

Dans cet état boueux, il est assez difficile de sortir de notre personnalité de survie pour reconnaître en pleine conscience ce qui nous arrive, l'accueillir sans jugement et nous offrir la compassion corporelle nécessaire pour nous détendre et nous laisser traverser sensoriellement par notre ressenti émotionnel.

En général, face à un sentiment de vulnérabilité, nous paniquons. Nous avons pris l'habitude d'ériger des digues solides pour contrôler les vagues d'émotions inconfortables et déstabilisantes qui nous traversent. C'est souvent notre diaphragme qui joue ce rôle de blocage. En se rigidifiant, il devient capable de nous éviter de ressentir l'inconfort et de nous dissocier de nos ressentis émotionnels. Cette rigidité entraîne une congestion d'énergie au niveau du plexus solaire et une contorsion des fascias qui se répercute vers le cou, la gorge et le périnée.

Les émotions sont la façon qu'a notre corps de nous communiquer nos besoins et nos peurs. C'est leur rôle de nous ramener dans notre corps qui, lui, vit dans l'instant présent. Mais ce n'est souvent qu'après la tempête, lorsque nous redevenons calme, que nous pourrons faire une investigation pour arriver à identifier les peurs qui nous ont mis en « mode survie/inhibition/attaque/évitement ».

Prendre conscience des peurs et des besoins qui se cachent derrière notre irritabilité, notre frustration, notre colère, notre culpabilité ou notre tristesse est un processus de compréhension et de connaissance de soi très intime. Il peut nous aider à nous prendre en charge, à nous responsabiliser, à nous donner l'autocompassion Yin et le soutien Yang qui sont nécessaires pour subvenir à nos besoins, nous protéger du danger ou nous motiver à faire des changements constructifs.

Peurs reliées à l'énergétique Bois, Foie/Vésicule Biliaire :

- peur de ne pas avoir raison
- peur de la critique
- peur des reproches
- peur de l'humiliation
- peur de se tromper, de l'erreur
- 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 avoir le contrôle
- peur de l'imprévisible
- peur des changements de plans
- Peur des foules, des grands magasins (claustrophobie)

Besoins reliés à l'énergétique Bois, Foie/Vésicule Biliaire :

Expression de soi :

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

Autonomie :

Affirmation de soi, choisir/décider par soi-même, indépendance, liberté, contrôle, maîtrise, 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, reconnaître sa place et le sens de sa propre valeur.

Nourriture au sens large :

Plaisirs, loisirs, jeu, stimulation, détente, relaxation, tendresse, mouvements, exercices, technique

D'ordre social :

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

D'ordre mental :

Connaissance, information, analyse, compréhension, planification, organisation, exploration, découverte, apprentissage, défi

D'ordre spirituel :

Inspiration, aspiration, quête, vision

Célébration de la vie :

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

Texte-outil écrit par :

Marie-Claude Rodrigue, Directrice de Fragments Libres, 2021