

La gestion de la colère en MTC

On peut avoir la meilleure diététique du monde et quand même tomber malade.

Une des premières causes des pathologies internes, selon la Médecine Traditionnelle Chinoise, est la mauvaise régulation des émotions et des pensées. Au vu de la Médecine Traditionnelle Chinoise, le cerveau est seulement un réceptacle énergétique et en réalité, ce sont chacun des 5 organes qui dirigent le fonctionnement de la pensée et de nos émotions.

La tristesse est en relation avec les Poumons

La peur est en relation avec les Reins

La joie est en relation avec le Cœur

La rumination est en relation avec la Rate/Pancréas

La colère est en relation avec le Foie

Le corps a besoin de tous ces types d'émotions pour survivre et s'adapter mais elles ne doivent pas dépasser un certain quota pour ne pas se retourner contre l'organe.

La dangerosité ne vient pas de l'émotion elle-même, mais de leur intensité, de leur excès et de leur chronicité. Elles nous arrivent pour nous informer, nous protéger, nous guider, nous faire évoluer, c'est à nous d'apprendre à les accueillir, à les décrypter, à les transformer et à les laisser circuler.

Les émotions sont le ferment du fonctionnement de notre organisme.

En effet la dangerosité vient du fait qu'une émotion est en permanence au-dessus de toutes les autres émotions, de même que si une émotion est trop violente d'un seul coup, elle peut

déclencher un déséquilibre au niveau de l'organe auquel l'émotion correspond.

Au même titre mais dans le sens inverse, si il y a un déséquilibre dans un organe, cela peut générer de façon anormale les émotions qui correspondent à cet organe.

Lorsque nous connaissons ces correspondances entre émotions et organes, il est plus facile de devenir le témoin curieux de nos émotions, de prendre le temps d'investiguer pour décoder leurs messages,, de prendre en charge constructivement leur transformation et de prendre soin de l'organe affecté.

Prenons par exemple la colère:

C'est totalement sain d'éprouver de la colère devant l'injustice, le mensonge, la malveillance, les crimes etc....

Si nous n'éprouvons jamais de colère, c'est un signe de déséquilibre, car tant que nous sommes vivants, les émotions font partie de la vie. É pour Énergie, Motion pour en Mouvement.

Si le foie est engorgé, tendu, la personne va se mettre plus souvent en colère, avec toute la gamme de ses dérivés, irritabilité, impatience, frustration.

Il y a des facteurs diététiques qui peuvent encrasser et engorger le Foie, donc créer un tempérament colérique, de la tension nerveuse.

Il y a aussi des causes héréditaires, certaines personnes naissent avec un Foie tendu, par exemple si vous êtes né de trois générations d'alcooliques.

Il faut aussi considérer l'interrelation entre les 5 organes, si l'eau des Reins est faible et n'arrive plus à nourrir le bois du Foie, alors

le Bois du Foie est sec et s'enflamme facilement, advient l'impatience, la tension nerveuse, la colère.

La colère extériorisée, un échappement du Yang, excès de Yang :

Être enclin à sortir de ses gonds

Troubles obsessionnels compulsifs, les tics, les tocs

Ces excès de colère compulsifs puisent dans le Yin du Foie et augmentent le Yang du Foie.

Ce type de réactions est un cercle vicieux car plus il y a un vide de Yin et un excès de Yang plus les colères vont se déclencher rapidement et violemment.

Il y a toujours une peur en dessous de la colère.

Plus il y a de peurs inconscientes, plus l'énergie des Reins est affaiblie, plus les colères deviennent chroniques et violentes.

Hurler, exploser, frapper c'est violent pour le corps et endommage la santé.

Répandre sa colère sur les autres intoxique la vie des autres.

Symptômes:

- Hypertension artérielle
- Maux de tête
- Bourdonnement d'oreille

Colère intériorisée, colère Yin :

Excès de timidité, indécision, lâcheté.

Ne pas oser s'affirmer

Avoir peur de mettre nos limites, de se défendre, de réagir vis à vis de l'agression qui nous est faite.

C'est une colère que l'on garde en soi, que l'on rumine, qui crée du ressentiment, de la frustration.

Ne pas exprimer sa colère n'est pas bon pour la santé non plus. Cette colère peut remonter en soi sous forme de culpabilité, de reproche envers soi-même. Elle peut se manifester sournoisement sous forme d'agressivité passive.

Cette attitude génère une pathologie de stagnation du Qi et du sang au niveau du Foie. Elle est liée à des blocages émotionnels en général et des colères intériorisées en particulier. Le sang et l'énergie sont bloqués dans le système digestif.

Symptômes :

- Ballonnements au niveau du ventre
- Problèmes digestifs
- Gastrite, colites
- Ulcère d'estomac
- Douleurs dans les articulations (épaules en particuliers)
- Douleurs cervicales (trajets de la Vésicule Biliaire)
- L'insomnie de 3h du matin
- L'excès de pensées
- L'excès de nervosité
- L'excès de peurs et d'angoisses
- La dépression
- Mains froides
- Maladie de Raynaud

Le foie est un filtre à sang et à déchets, et lorsqu' il y a stagnation, il y a production de chaleur et d'inflammation, et cette chaleur peut transformer ces déchets en poison. Ça peut déclencher des maladies auto-immunes, cancer y compris. Ces déchets peuvent essayer de s'extérioriser du corps et cela peut être une des grandes causes de psoriasis, d'eczéma.

Le corps à tout pour s'auto-réguler lui-même et auto réguler les émotions.

mais pour le soutenir, il est primordial d'être capable de recharger la batterie des Reins, par un bon sommeil, une bonne alimentation, et une bonne hygiène de vie.

Un foie équilibré est un Foie gentil, bienveillant, indulgent, bon.

Un foie équilibré permet d'exprimer sa colère de façon posée, canalisée, constructive. Il permet de comprendre sa colère, de l'analyser et la résoudre sans blesser personne.

Il permet de poser des limites, de faire respecter nos besoins.

Un foie équilibré ne tolère pas la malveillance.

Un foie équilibré ne se laisse pas remplir de colère car il est plein de gentillesse, de bienveillance, de bonté.

Le premier antidote contre les méfaits de la colère est le pardon.

Le pardon est une force à cultiver, et comprendre pourquoi on le met en œuvre en interne de façon sincère et profonde, est fondamental pour la santé.

Le pardon, qu'il soit extériorisé ou intériorisé, est un véritable médicament qui dissout la colère. Le pardon dans le sens de ne pas se laisser envenimer par le ressentiment, la rancœur, l'amertume. C'est une médecine intérieure que vous vous donnez à vous-même pour dissoudre ce germe de colère.

Cela n'empêche en rien de se faire respecter et de ne pas accepter certains comportements irrespectueux, agressifs, malveillants, injustes.

Texte-outil écrit par Marie-Claude Rodrigue, Co-Directrice de l'École de Qi Gong Fragments Libres.

Inspiré des enseignements de Jean Pelissier, Praticien en Médecine Traditionnelle chinoise

Mai 2025