

Printemps: L'attitude mentale qui libère votre Foie

Texte-outil transcrit par Marie-Claude Rodrigue

à partir de la vidéo de **Philippe Sionneau**, de l'Académie supérieure de Médecine Chinoise

<https://www.youtube.com/watch?v=ZCt4FG0YDYY>

Cette vidéo présente des méthodes de prévention et de préservation de la santé que l'on regroupe en Chine sous le terme de Yang Sheng, et que l'on pourrait traduire par "nourrir la vie, ou le principe vital"
Elle vise la bonne santé, le bien être et la longévité.

L'aspect mental du printemps en médecine traditionnelle chinoise n'est pas une simple recommandation de bien être, c'est une exigence de survie pour l'équilibre du corps.

Si le Qi, c'est-à-dire l'énergie du printemps, ne peut pas se déployer, elle se transforme en stagnation, on parle de surpression (yù).

Cela a un impact direct sur l'organe associé au printemps et provoque une **surpression et nouure du Qi du foie (gan qi yù jié)**.

À cause des liens que cet organe a avec certaines fonctions du corps, avec certain tissus ou zone de l'organisme et avec les émotions, cela peut, dans un premier temps, engendrer certains symptômes comme:

Humeur cyclothymique ou dépressive, dépression mentale

Crise de larmes, sensation de boule dans la gorge

Sentiment de frustration, de ressentiment, d'humiliation, d'irritabilité

Colères rentrées ou extériorisées, culpabilités

Soupirs fréquents, bâillements fréquents, besoins de s'étirer

Oppression et douleur de la poitrine, de la région thoracique la térale

Douleur de l'estomac, du plexus solaire

Douleur de l'abdomen, de la région latérale du petit abdomen

Douleur du scrotum

Éructations, selles irrégulières

Cycle menstruel irrégulier

Aggravations des symptômes avant les règles, ou après une colère

Dysménorrhée, aménorrhée, syndrome prémenstruel

Tension mammaire, etc.....

Tous ces symptômes sont provoqués par le déséquilibre de l'énergétique du foie qui est un syndrome nommé surpression et nouure du Qi du Foie.

Ce déséquilibre est très courant et peut être à l'origine de très nombreuses maladies telles que par exemple:

syndrome du côlon irritable, dyspepsie fonctionnelle, reflux gastro-oesophagien, céphalée de tension, migraines, troubles anxieux et états dépressifs, le syndromes pré menstruel, douleurs des règles mastoses, kystes mammaire bénins, trouble de la libido, syndrome de fatigue chronique, les troubles du sommeil, etc.....

Cette liste n'est pas exhaustive mais elle peut vous donner une idée de ce que ce désordre du foie est capable d'engendrer.

Bien entendu, il existe différentes causes à cette surpression du foie. Mais la cause émotionnelle est la plus fréquente. Et au printemps, cet organe est d'autant plus sensible aux émotions.

Pour comprendre cela, vous devez savoir qu'**une des grandes fonctions du foie est de régulariser le mental et les émotions.**

Dans la vision chinoise, l'activité mentale et émotionnelle est gouvernée par le cœur. Cependant, les émotions sont une forme d'énergie. Elles sont des processus normaux, physiologiques.

Les émotions peuvent devenir pathologiques uniquement quand elles sont excessives, répétées trop souvent ou qu'elles stagnent à l'intérieur de nous.

Si le cœur gère ces "énergies de l'esprit", le foie quant à lui, favorise leur circulation fluide. C'est lui qui leur permet de circuler librement, de se manifester naturellement.

Il évite qu'elles s'accumulent et s'amplifient dans le corps. D'une certaine manière, il évite qu'elles stagnent dans l'organisme et deviennent ainsi délétères.

Quand le foie fonctionne bien, la pensée est claire, le coeur est paisible, l'esprit est détendu, les émotions sont équilibrées.

Dans le cas contraire, les troubles psychosomatiques peuvent apparaître.

Quelles sont les solutions pour prévenir ces dérèglements émotionnels et hépatiques notamment au printemps ? car au printemps ils seront encore plus vifs.

La première solution est issue du Taoïsme.

On parle de **la vertu de la non-entrave (Wù Wéi)**.

(Le taoïsme original et le confucianisme ne sont pas des religions, ils ne parlent pas de dieu. Ils parlent des attitudes que chaque humain peut développer pour se sentir en plus grande harmonie en lui-même et en société. Ces concepts sont compatibles quelle que soit votre religion. Il n'y a pas de compétition entre vos croyances et la philosophie chinoise)

Traditionnellement Wù Wéi est souvent traduit par “non-agir”. Mais dans le contexte du printemps et de la croissance, le terme **“non-Entrave”** est plus adapté pour éviter un contresens majeur. Car il ne s'agit pas de ne pas agir, mais de **laisser les choses germer en nous, sans blocage, sans entrave.** Ne pas entraver, c'est laisser le yang printanier s'exprimer pleinement. Et celui-ci est favorisé par les fonctions du foie qui consiste à permettre à l'énergie, au sang et aux émotions de circuler librement.

Le Taoïsme nous enseigne que le printemps est le moment où le Dào, (entendez ici les forces de la nature et de l'univers), manifeste sa puissance de création, de vie, de renouveau.

Le chapitre 2 du Sù Wèn, l'un des ouvrages fondateurs de la médecine chinoise, nous donne une instruction radicale sur l'état d'esprit qu'il faut développer à ce moment-là: Il nous dit, **“durant les trois mois du printemps faire vivre et ne pas tuer, donner et ne pas prendre, récompenser et ne pas punir.”**

En clair, le printemps n'est pas le moment de récolter les fruits, **c'est le moment de laisser les graines germer.** Soyez doux avec vos idées neuves comme vous le seriez avec un nouveau-né. Laissez-les exister avant de vouloir qu'elles réussissent. La non entrave c'est les laisser émerger sans lui imposer de cadre rigide tout de suite.

Le printemps est une naissance fragile, si vous jugez un projet trop tôt, vous le tuez dans l'œuf. Si vous vous punissez par vos échecs passés, vous brisez l'élan du Yang.

La non-entrave consiste à retirer les poids du passé.

Le principe de la **“naissance fragile”** au printemps repose sur l'idée que le Yang qui émerge est encore tendre, comme la première pousse de bambou qui perce la terre.

En médecine chinoise, cette phrase est cruciale: Si on brusque ou si on juge avec dureté une nouvelle idée, une nouvelle ambition, un nouveau projet, le mouvement d'expansion s'arrête net, créant la fameuse suppression du foie qui provoque autant de symptômes, et autant de maladies.

Au printemps votre esprit doit passer du mode “juge” au mode “jardinier”. C'est le moment de protéger l'élan créatif de la critique rationnelle prématurée. Un projet naissant n'a pas besoin d'être “rentable” ou “parfait”, il a besoin d'être autorisé. Vous devez donc favoriser **la bienveillance incubatrice**, c'est-à-dire; laisser germer les idées sans les juger, sans les condamner par avance. Lancez des idées sans chercher la perfection, laissez la vie (le Yang) jaillir, vous taillerez les branches à l'automne.

Comment incarner ce principe pour libérer votre foie ?

Je vous propose une stratégie en 4 phases, basée sur **la vision Taoïste** qui nous permet d'avoir une attitude adaptée à l'énergie du printemps, qui favorise l'énergétique du foie.

1- Activer la Saison du brouillon”.

Si vous avez une nouvelle idée, une envie, lancez-vous dans cette nouvelle activité sans fixer d'objectif, de résultat avant l'été. Dites vous “je suis en phase d'exploration et non en phase d'évaluation”. Vous devez agir sans forcer, sans vouloir que tout soit parfait dès le début, à l'inverse, faites le premier pas avec curiosité, sans exiger de résultats immédiats. Cela favorise la fluidité si précieuse pour votre foie, **Il faut accepter l'imperfection au bénéfice de la découverte active et relaxée. Abandonner l'exigence pour l'indulgence.**

Pratiquer la non-entrave au printemps, ce n'est pas rien faire, c'est agir comme le jardinier qui retire les cailloux, les entraves, pour que la fleur puisse pousser d'elle-même. **Votre attitude mentale c'est de retirer les cailloux du jugement, de la culpabilité, de l'exigence pour laisser votre énergie (votre yang) monter naturellement.**

2- Mettez en place la diète de l'auto-critique.

Diminuez l'activité mentale. Repérez les phrases de type "j'aurais dû", ou "c'est trop tard pour", "je ne suis pas capable de", "ce n'est pas raisonnable de", et stoppez-les net. Observez votre mental faire de l'auto-critique, de l'auto-sabotage, de l'auto-dévaluation et lorsque vous voyez ce genre de pensées venir à votre esprit, arrêtez-les tout de suite dès que vous en prenez conscience. Cela ne veut pas dire qu'il faut faire n'importe quoi et devenir irrationnel. Cela veut dire qu'il faut laisser plus d'espace à la réalisation de vos désirs, sans jugement, sans attente, sans les tuer dans l'œuf avant même que le projet prenne naissance. Chaque matin "**remplacer un regret par une intention**". Au lieu de "Aujourd'hui j'ai encore échoué à me lever tôt", dites ; "demain je m'offre la chance de suivre l'énergie du soleil".

On remplace le poids du regret par l'élan du désir. On remplace le poids du passé par l'élan du moment présent. Il faut parier sur le positif et l'intention créatrice plutôt que mettre l'emphase sur le négatif et l'échec.

3- Autoriser la pause énergétique de vos soucis

(mettre de côté les pensées qu'on qualifie de négatives car elles sapent votre énergie)

Identifiez un conflit, un problème, qui vous pèse et qui mine votre énergie, qui entraîne de la frustration, de la colère, du ressentiment, de l'humiliation. Et décidez de mettre ce dossier de côté, même si vous n'avez pas de résolution, ni de solution. Prenez la décision mentale d'oublier pour l'instant ce qui entraîne en vous des émotions négatives (drainantes).

Le simple fait de dire à voix haute; "Je décide de ne plus laisser cette colère bloquer mon printemps", libère mécaniquement votre diaphragme et votre foie. Dire; "je décide de ne plus me préoccuper de ce problème

durant cette saison de renouveau” permet d’atténuer l’effet des pensées lourdes, descendantes contraires au mouvement de régénération du printemps.

4- Favorisez la planification créative (vision).

Ne faites pas une liste rigide de vos envies, de vos nouveaux projets avec des objectifs à atteindre. Dessinez plutôt vos envies de l’année sous forme d’arbre, de représentation graphique arborescente qui organise des idées autour d’un concept central, utilisez des branches, des couleurs et des mots-clés, des bulles facilitant la créativité.

Le foie aime la vision globale, pas les détails contraignants qui l’oppressent.

Nous sommes plus dans l’idée d’un brainstorming qui permet à vos idées de naître, d’émaner, de diffuser. Il faut valoriser la naissance de nouveaux projets, de nouveaux désirs. Dit autrement, il faut favoriser le laisser-faire “Zi Ran”.

La non-entrave amène au laisser faire. C’est la spontanéité.

Au printemps, l’énergie du foie est une force d’expansion. Si vous essayez trop de “contrôler”, d’imposer trop de planification rigide, trop de discipline militaire, vous créez une entrave. Par conséquent, le Qi ne circule plus, il stagne, et la surpression du foie apparaît.

Voyons maintenant **le regard du Confucianisme** pour libérer votre foie grâce à l’attitude mentale juste.

On parle de la **bienveillance (Rén)** et du **pardon (Shù)**

Pour Confucius, la vertu associée au Bois / foie / printemps c’est la bienveillance (Rén), l’humanité qui est en nous.

Ici un nouveau concept prend toute sa place. Il se rapproche d’une certaine manière du pardon. Il existe dans la pensée ancestrale chinoise, et particulièrement chez Confucius, un concept qui remplit exactement la même fonction psychologique et sociale que le pardon, mais avec une logique différente. Ce concept c’est le “chouuu” (Shù).

Shù c’est la réciprocité, l’empathie, incluant la notion de pardon.

On croit souvent que le pardon est une invention occidentale, mais les sages chinois utilisaient quelque chose de similaire dans le concept Shù.

C’est l’art de mettre son coeur au diapason de celui de l’autre.

Au printemps, pratiquer le Shù, c'est décider que l'offense d'hier ne sera pas le caillou qui empêche votre élan d'aujourd'hui.

Le caractère Shù, est composé de 2 parties:

Rù qui signifie "comme" et Xin, qui signifie "le coeur".

Littéralement cela veut dire, **"le coeur comme celui de l'autre"**.

Dans les entretiens de Confucius, un disciple demande s'il existe un seul mot qui puisse guider toute une vie. Et Confucius répond: C'est peut-être Shù. "Ce que tu ne voudrais pas que l'on te fasse, ne le fais pas à autrui"

Dans le confucianisme, le pardon n'est pas un acte de charité spirituelle, c'est un acte de rectification sociale et de santé mentale. C'est le refus de la rancune. Confucius insistait sur le fait que cultiver la haine ou la rancune, dénature le Rén (la bienveillance). Pour un lettré chinois, garder une offense en soi, c'est laisser s'installer une stagnation dans son cœur, qui affectera son foie. Sachant que le foie supporte très très mal la notion de contrainte, de stagnation.

À l'inverse, on doit cultiver l'indulgence. **Le terme Shù est souvent traduit par indulgence.** C'est la capacité de comprendre les

circonstances de l'autre. Son coeur est comme le mien, il a ses faiblesses. En comprenant l'origine de l'offense, on dissipe la colère.

La colère c'est l'émotion qui blesse le foie. Ainsi, si on se libère de l'entrave, on permet au Qi de circuler à nouveau. **On pardonne pour**

restaurer sa propre harmonie. Nous sommes en fait le premier bénéficiaire du pardon. La colère et la rancune sont des énergies de rétention qui contractent les muscles, qui bloquent la circulation de l'énergie, qui entravent les canaux, les méridiens et qui congestionnent le foie. **Pardonne, ce n'est pas oublier l'offense, c'est libérer son propre Foie de la charge toxique du passé.**

Le pardon est l'acte de désherbage mental nécessaire pour que vos propres projets puissent pousser.

La rancune est comme un poison que l'on boit en espérant que l'autre meurt. Réfléchissez à ces paroles.

Donc au printemps, vous pouvez identifier une situation bloquée. Et plutôt que de chercher la justice, la vengeance, le combat, dites-vous; "face à cette situation, je comprends l'autre qui est lui-même en proie avec ses démons intérieurs. Je refuse de continuer à avoir de la rancune, je pardonne et ainsi je me libère de cette histoire pour que mon

Qi puisse circuler, pour que je puisse vivre en parfaite harmonie avec moi-même”

Bon printemps !

*Texte-outil transcrit par Marie-Claude Rodrigue
à partir de la vidéo de **Philippe Sionneau**, de l'Académie supérieure de
Médecine Chinoise*

<https://www.youtube.com/watch?v=ZCt4FG0YDYY>