

# LA PSYCHÉ

Cours 1

# Différents degrés de concentration de Qi

Selon la pensée énergétique, tout phénomène est une manifestation du Qi, du souffle.

Un être vivant est davantage considéré comme un flux que comme un ensemble de tissus. Avec cette considération, on entend mieux que toute chose provient du Qi et manifeste sa particularité par un degré précis de condensation du Qi.



# Différents degrés de concentration de Qi

Ainsi, au plus profond d'un membre, un bras par exemple, on trouve l'os, structuré dans la forte **densité**,  
puis les chaires, moins denses et plus **souples**,  
le sang, encore plus **fluide**,  
puis l'esprit qui contrôle la mise en mouvement ce membre, **immatériel** mais bien réel, à un stade de moindre densité de Qi.

# Les 5 éléments et leurs manifestations psychiques

Cette manifestation mentale, psychique, émotionnelle et spirituelle de notre être est le **Shen**.

« Shen » qui est traduit par Esprit.

Il existe 5 Shen. Un aspect psychique par élément.



Pas de dichotomie mais de multiples aspects d'une même réalité.

C'est typique de la pensée chinoise qui, plutôt que d'opposer deux aspects (le corps et l'esprit) comme dans la pensée grecque, les associe.

# Les 5 éléments et leurs phénomènes

Selon la théorie des 5 éléments, chaque élément englobe de nombreux phénomènes : cosmiques, climatiques, organiques, physiques et encore émotionnels. Ces phénomènes **vibrent à la fréquence de l'élément auquel ils correspondent.**

Par exemple la Terre est en fréquence avec l'intersaison (nous sommes dans l'intersaison actuellement), avec l'humidité, avec la couleur jaune, avec le centre, avec les organes Estomac, Rate et Pancréas, avec le goût ou encore avec l'intellect.

Le  
goût

L'Intellect

Intersaison

Jaune

Humidité

Rate  
Estomac

# TERRE (élément)

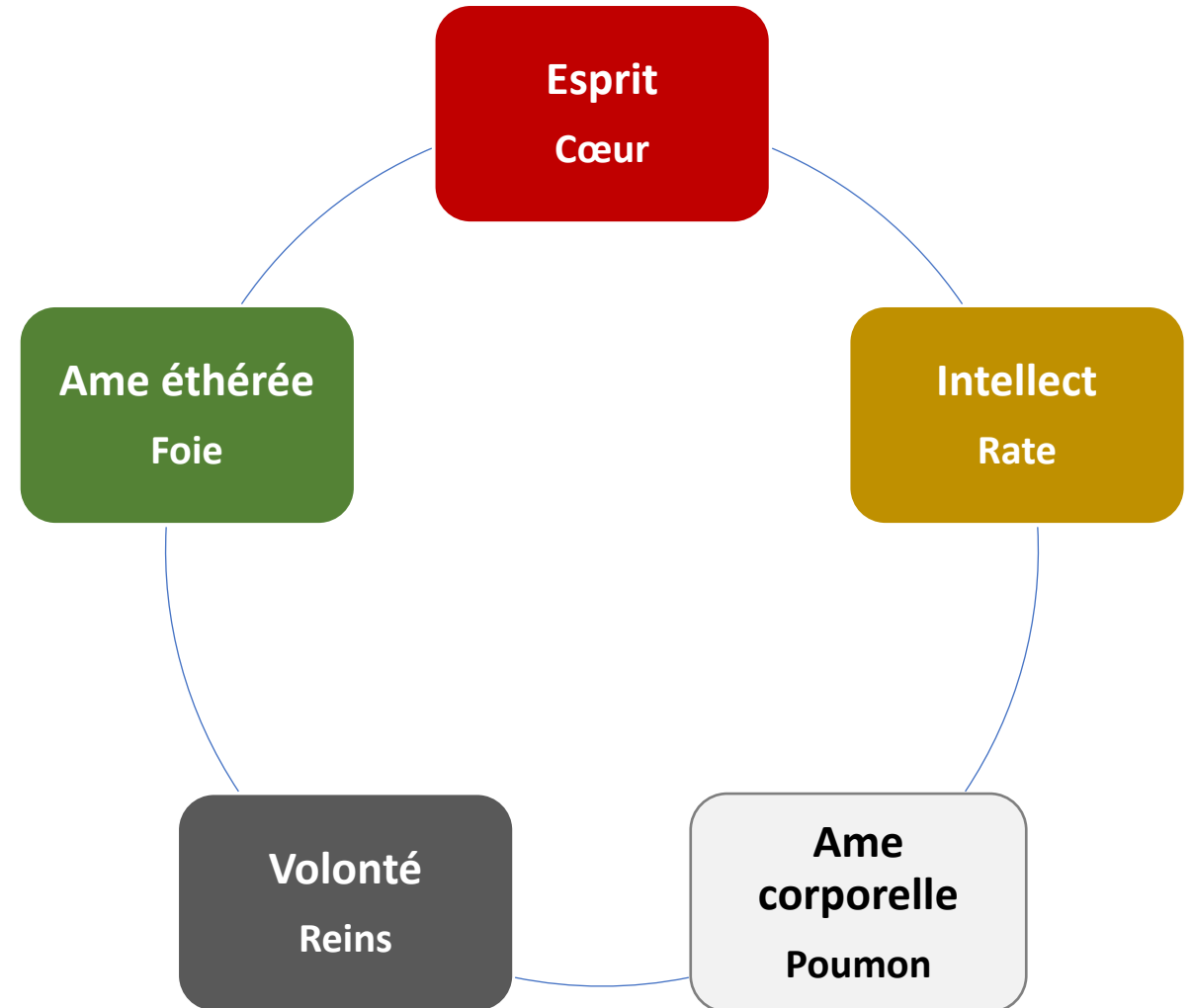
Exemple de la Terre qui vibre avec ses différents phénomènes

# Les 5 aspects psychiques Shen

- Le Cœur gouverne **l'Esprit**
- La Rate gouverne **l'Intellect**
- Le Poumon gouverne **l'Ame corporelle**
- Le Rein gouverne **la Volonté**
- Le Foie gouverne **l'Ame éthérée**



# Les 5 aspects psychiques Shen



# À propos de l'utilisation du mot Shen

Vous remarquerez que Shen (Esprit) désigne à la fois l'Esprit en général, les 5 aspects psychiques et l'aspect psychique du Cœur.

Dans ce cours nous utiliserons :

- SHEN pour les 5 aspects mentaux (par exemple, « le Shen du Foie ») et le Shen en général (par exemple « calmer le Shen agité pour favoriser le sommeil »)
- ESPRIT pour le Shen du Cœur



# L'ESPRIT le shen du Cœur

- Réside au cœur
- L'esprit conscient, la conscience
- Gouverne notre vie mentale, nos sentiments, émotions
- Donne la clarté d'esprit, la sagesse
- Intègre les idées
- Lien avec et mémoire des évènements anciens.

# L'INTELLECT le shen de la Rate

- Réside à la Rate
- Responsable de la pensée, de la concentration, de l'attention, de la capacité à avoir des idées
- Mémoire liée aux études et à l'apprentissage

L'ÂME  
CORPORELLE  
le shen  
du poumon

- Réside au Poumon
- Fait le lien avec le corps, est l'expression somatique de l'âme
- Responsable des sensations et des sens : toucher, vue, ouïe
- Joue un rôle dans la perception de la douleur

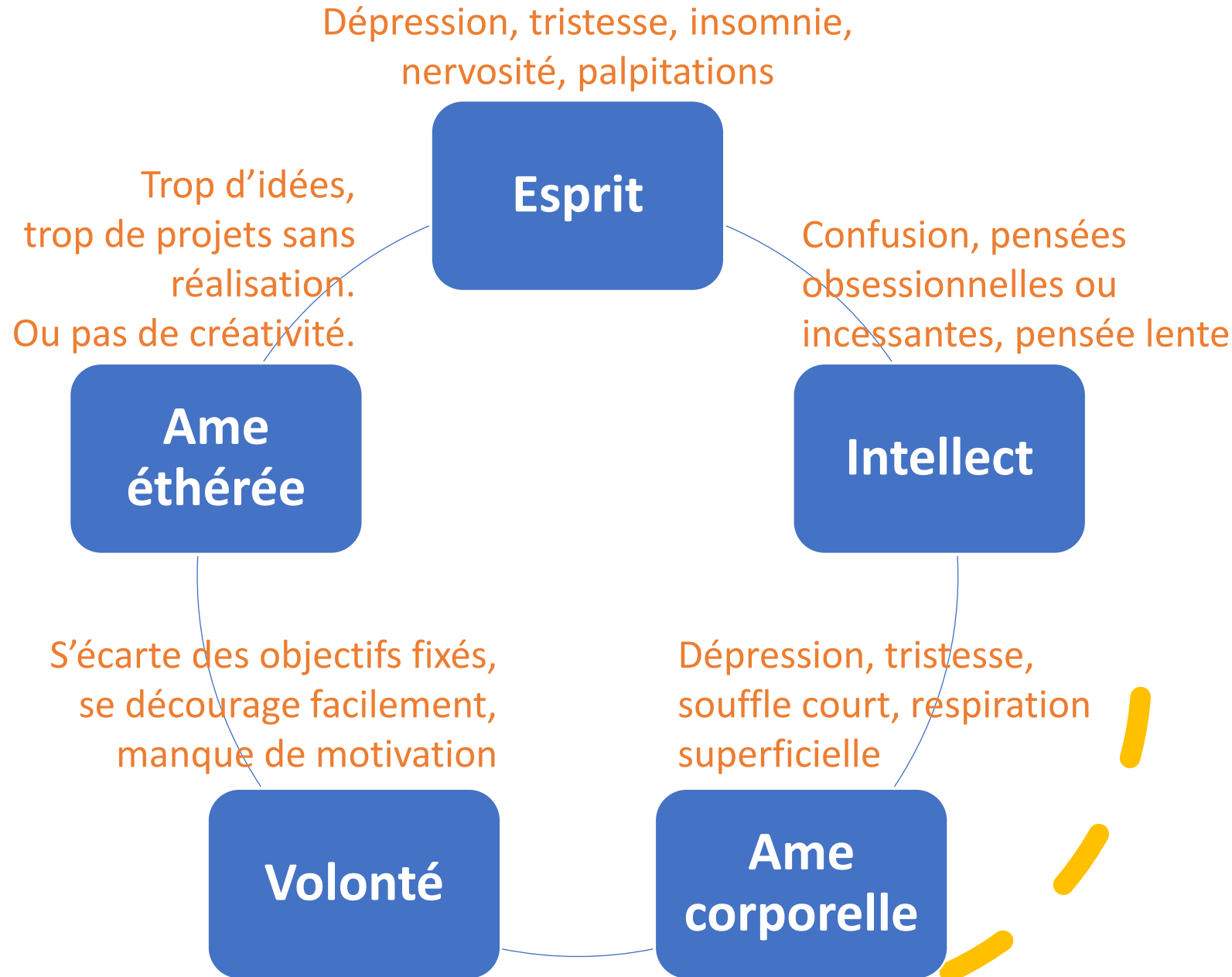
# LA VOLONTE le shen du Rein

- Réside au Rein
- Donne la volonté de faire quelque chose de notre vie
- Capacité d'être concentré sur nos buts
- Et de les poursuivre avec détermination, fermeté, dynamisme
- Mémoire avec les évènements récents

L'ÂME  
ETHEREE  
le shen  
du Foie

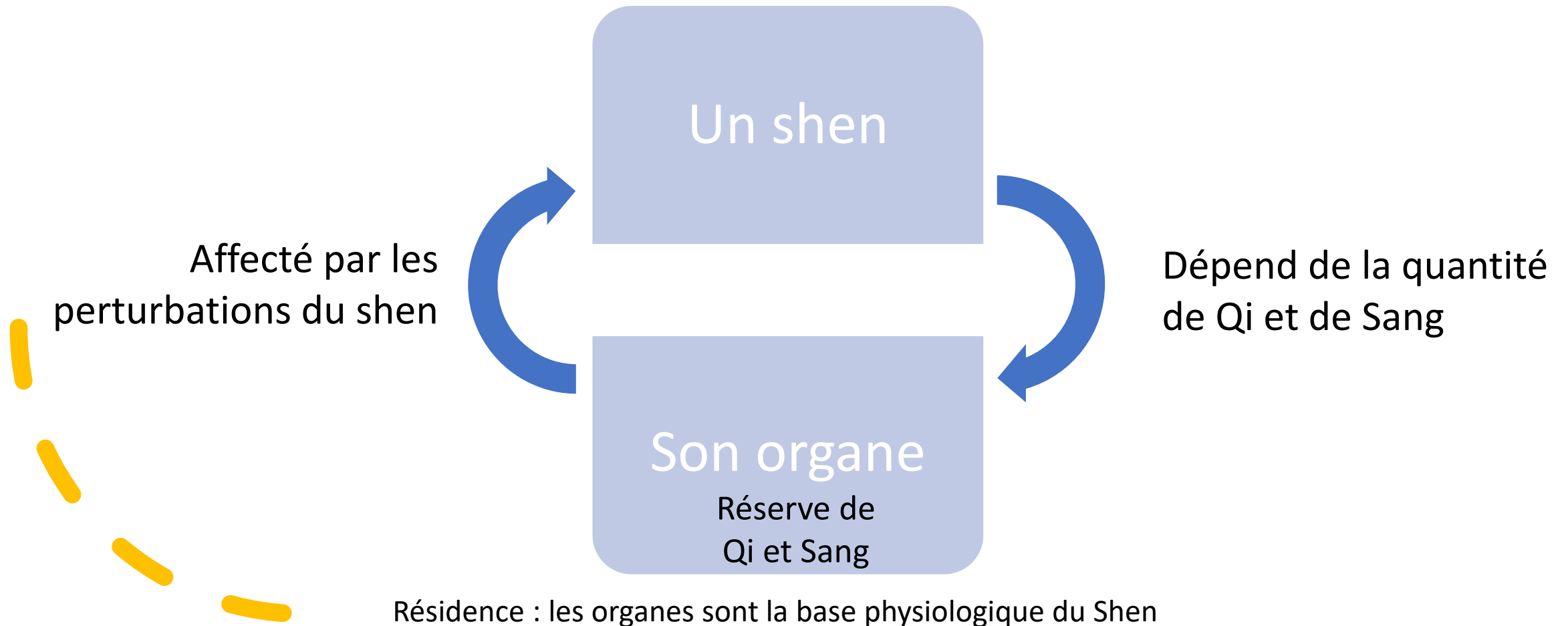
- Réside au Foie
- Gouverne la capacité à avoir des aspirations, rêves, envies, projets
- Nourrit l'Esprit d'idées
- Les rêves génèrent projets et plans

# Quelques signes de perturbation des shen





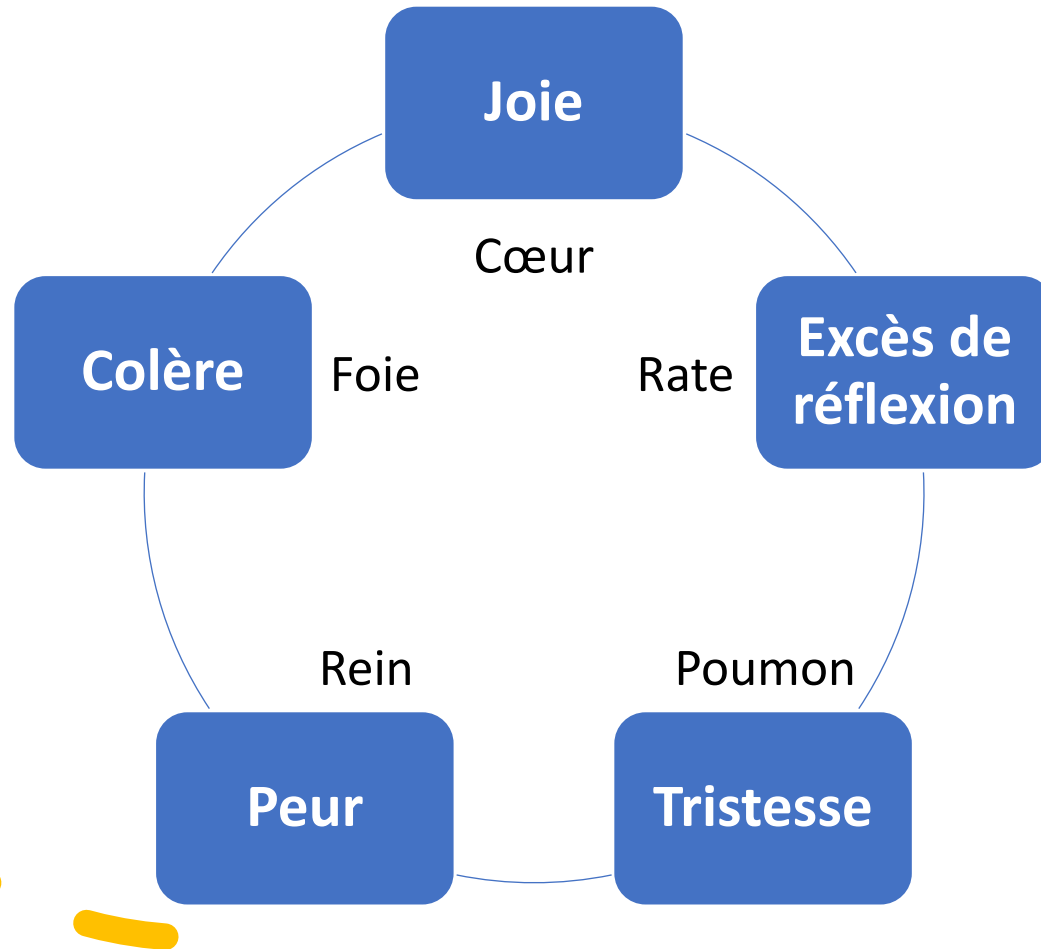
# Relation entre un shen et son organe



# Les émotions

- Une émotion est un **message** qui nous invite au **mouvement**, à changer, adapter notre comportement pour retrouver l'équilibre et réaliser nos **aspirations profondes**.
- La médecine chinoise décrit 5 grandes familles d'émotions. Nous allons voir les différentes formes et leurs causes. (Non exhaustifs)

# Les émotions



- La perturbation des organes peut se manifester par des émotions.
- Inversement, les organes et leurs fonctions mentales sont **affectés par les émotions** lorsque celles-ci sont **répétées** et très **intenses**.
- (Regarder un drame au cinéma n'engendrera pas à lui seul une maladie pulmonaire)

# La JOIE ou L'EXCITATION JOYEUSE

- Il peut paraître étonnant de penser que la joie puisse perturber le Qi. Il s'agit là de l'excès de joie, de l'excitation joyeuse, de l'hilarité.
- Causes : dans un rythme de vie « à cent à l'heure », effet de foule.
- Affecte le Qi du Cœur
- A pour effet excitabilité excessive, insomnie, agitation, palpitations, excès de parole, bégaiement

# L'EXCES DE REFLEXION

- Souci, ressassement d'évènements passés, pensées incessantes
- Causes : travail et études intenses, habitudes mentales
- Affecte le Qi de la Rate
- Effets : le Qi de l'abdomen se noue : mauvaise digestion, sensation de distension de l'estomac, l'esprit n'est pas clair, difficulté à se focaliser

# La TRISTESSE

- Tristesse, peine, chagrin, mélancholie, inquiétude
- Affecte le Qi du Poumon
- Effets : tension dans les épaules, stagnation Qi poitrine (seins, kystes, voix faible, souffle court et superficiel), teint pâle, déprime

# La PEUR

- Peurs, dévalorisation, honte
- Causes : vivre dans l'incertitude, nourrir des peurs qu'on ne peut pas résoudre (problématiques globales par exemple), manque de repos
- Affecte le Qi du Rein
- Effets : absence de dynamisme et de volonté (dépression nerveuse), manque de volonté et motivation, s'écarte des objectifs, mauvaise mémoire immédiate, douleurs dans les lombes et les genoux

# La COLERE

- Frustration, contrariété, irritabilité, colère, râler
- Causes : émotions refoulées, ressentiment, ne pas se réaliser suffisamment (besoin de faire davantage ce qu'on aime profondément)
- Affecte le Qi du Foie
- Effets de la stagnation du Qi du Foie : migraine, Syndrome prémenstruel, dépression, éclatements de voix, yeux rouges, goût amer dans la bouche

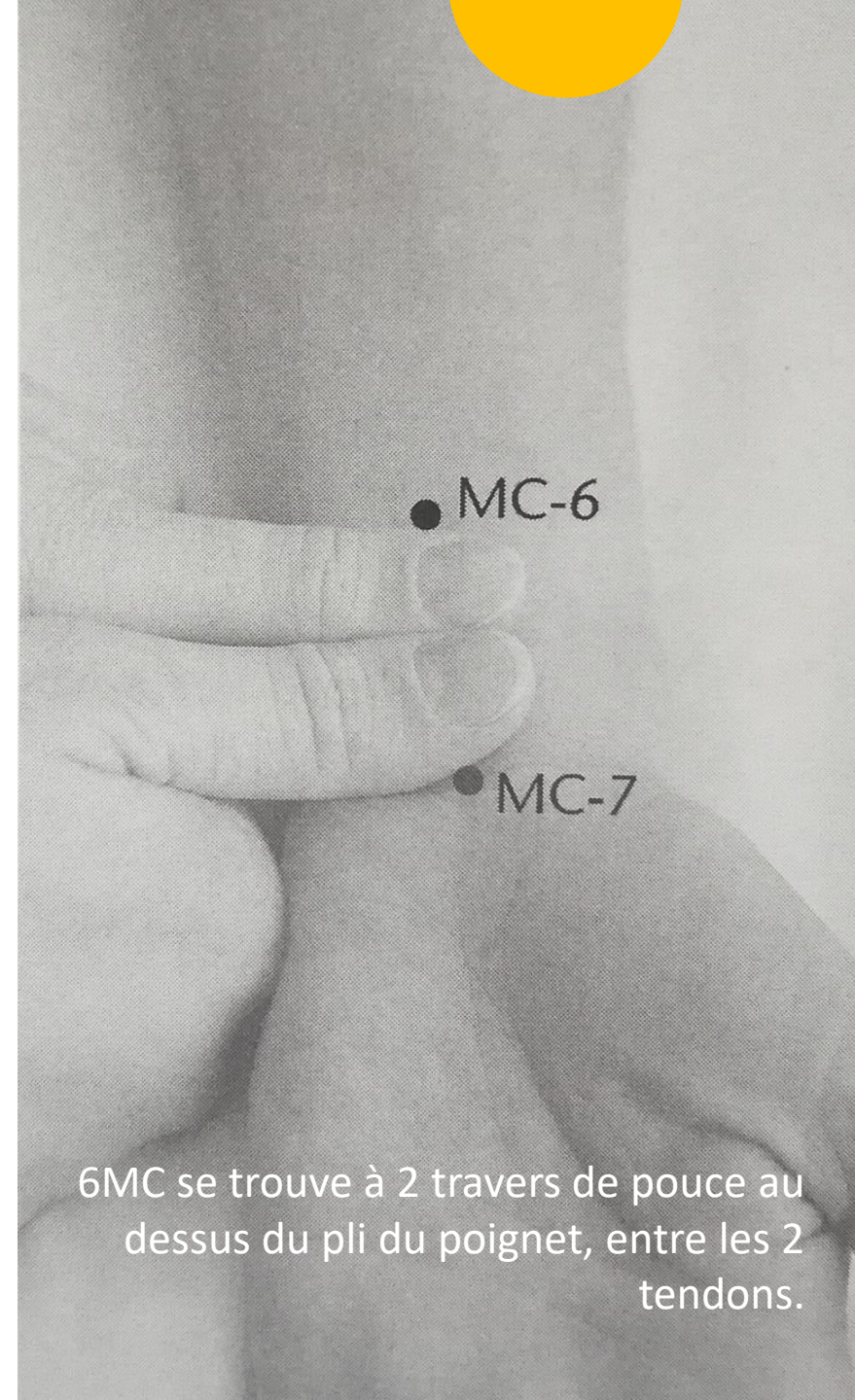


# Traitements

- Un praticien favorisera l'expression car la parole, par sa nature Bois, permet la libre circulation de l'énergie et lève les stagnations.
- Après avoir identifié la source du déséquilibre, il donnera conseils et traitement renforçant les organes, support du Shen.

# Traitements

- Parmi les points d'énergie, abordons aujourd'hui le **6MC** (Ministre du Cœur). Il libère l'Esprit, améliore l'humeur, favorise la libre circulation du Qi du F. Le MC est responsable de la saine interaction avec les autres, que ce soit dans les relations sociales, amoureuses ou familiales. Indiqué dans l'insomnie, l'anxiété, la frayeur, la tristesse et la dépression.



6MC se trouve à 2 travers de pouce au dessus du pli du poignet, entre les 2 tendons.

# Causes des troubles

L'approche énergétique des troubles psycho émotionnels est passionnante ! Elle accorde des causes telles que :

- la **constitution** de la personne (son organe « maillon faible » le rend plus vulnérable aux accès de colère, par exemple)
- Son **alimentation** (les aliments gras affaiblissent la Rate et avec elle la concentration. Pensez à la difficulté à fournir un travail intellectuel après un gros repas! L'alcool attise le Feu du Cœur et engendre l'excitation joyeuse. Pensez aux débordements des soirées arrosées! Ou encore à la frénésie après son 5ème café...)

# Causes des troubles

- Le **rythme de vie trop intense** (le manque de sommeil récurant, une activité physique ou mentale bien trop excessive avec trop peu de temps de repos blessent nos organes et leur shen. Pensez à l'irritabilité du lendemain d'une nuit de travail, à l'angoisse qui prend quand on enchaîne activité sur activité et à la perte d'envie de parler après une longue période de fatigue)
- L'absence de **philosophie de vie**

# Importance de notre philosophie de vie

- Le confucianisme invite à **dissocier** les émotions du moi (ex « la colère est un messenger; je ne suis pas colérique »)
- Cultiver ses **vertus** pour soi et la collectivité protège du matérialisme et de l'individualisme.
- Le taoïsme nous rappelle le but de l'expérience de vie : l'**évolution** et la **transmutation**.
- La vie est une **sage éducatrice** qui nous donne les **exercices sur mesures** dont nous avons besoin pour notre évolution (individuelle et collective). Et non pour nous punir ! Il appartient à chacun de faire les **exercices** avec ses ressources.

# Importance de notre philosophie de vie

- Il est fréquent de se retrouver dans ce cercle vicieux de la **peur**:

Fatigués > on sent nos ressources insuffisantes > fait baisser davantage le Qi des R > dans l'idée de contrôler la situation on se met à imaginer tout ce qui pourrait arriver > recherche de contrôle > tout contrôler est surhumain > on se sent insuffisant ...


Une belle philosophie de vie pourrait être celle de la **confiance** :

Accueil et **contentement** de la situation > le **Cœur** traite avec **discernement** > inspiration de solutions > on s'accorde avec l'**aide** du Ciel > **évolution** > prochain évènement ...



Plus notre philosophie de vie est belle  
et plus notre cœur peut faire preuve de discernement.

*« Que la force me soit donnée de supporter ce qui ne peut être changé  
et le courage de changer ce qui peut l'être mais aussi la sagesse de  
distinguer l'un de l'autre » Marc Aurel*



# Bibliographie

- *Qu'est-ce qui nous arrive*, Pierre Mougel
- *Les Principes Fondamentaux de la Médecine Chinoise*, Giovanni Maciocia, Elsevier
- *La Psyché en Médecine Chinoise*, Giovanni Maciocia, Elsevier