



crédit photo: Michel Deydier-Bastide

Le souci et la *Rate*

Une question d'équilibre

par Michel Deydier-Bastide

Retrouvez dans chaque numéro la chronique de Michel Deydier-Bastide qui nous invite à découvrir le rôle énergétique des émotions dans la MTC.

Aimez le monde comme vous-même. Alors seulement vous pourrez vous occuper de tout le reste. Lao Tseu

Comme nous l'avons vu dans un précédent article, la psychologie chinoise Xin Li®, à l'instar de la tradition chinoise, retient cinq émotions de base, qui sont superposées à la théorie des cinq éléments. Leur étude est très riche, à condition que le raisonnement ne s'enferme pas dans la facilité d'une typologie hermétique. L'être humain, dans son immense variété, est aussi d'une grande complexité et nous devons, pour l'approcher plus justement, comprendre les cocktails d'émotions et d'interactions énergétiques qui font de lui un être unique à un moment et dans un lieu précis.

Rester centré ou se tourmenter ?

Chaque émotion peut s'exprimer de manière saine (physiologique) ou de façon nuisible (pathologique), si elle est inappropriée, trop intense, trop fréquente ou trop longue. La forme saine du souci (Si) s'apparente à la pensée réaliste, à la capacité de faire le point sur ses propres idées, de se recentrer, d'accorder de l'importance aux choses, et donc de mieux assumer ses responsabilités. Cependant un mauvais dosage du souci produit l'inverse: Yu. Le soucieux se nourrit alors de complications qui, par voie de conséquence, le tourmentent en justifiant du coup son souci, ce qui pérennise une situation qui peut durer toute une vie. Dans la forme nocive du souci, le sujet ressasse, il se préoccupe à l'excès ou insuffisamment (insouciance), perdant ainsi le sens

des réalités, il stagne et a beaucoup de difficultés à « passer à autre chose ».

Il convient donc d'installer Si en soi afin que Yu ne puisse croître, car les deux sont antagonistes. Le calme intérieur, la méditation, le ressenti corporel, le contact avec la terre, sont nécessaires pour nourrir la forme saine du souci.

Le Cœur nourrit la Rate

Il existe un véritable échange entre la Rate et le souci. Celle-ci joue un rôle de stabilisateur de la pensée et de l'émotion. Cependant l'inverse est aussi possible, et une nuisance sur la Rate peut engendrer la forme nuisible du souci. Un cercle infernal peut ainsi se former entre la cause et la conséquence.

La Rate est l'organe central agissant sur l'équilibre énergétique général. De cet équilibre dépend la justesse du souci. Garder le juste nécessaire du souci en restant optimiste est aussi plus juste que trouver l'optimisme en étant insouciant de tout. Veiller à garder une vision optimiste de la réalité reste la solution la plus intéressante d'un point de vue psychologique, même lorsque la réalité est sombre. L'optimisme permet au Cœur de nourrir l'énergie de la Rate et d'améliorer son fonctionnement. Il sera également profitable d'adopter une alimentation légère, peu grasse, de manger chaud et peu sucré. Le sang sera alors bien fabriqué, l'énergie nutritive bien diffusée et l'esprit plus calme.

Entre pensée et intuition

Un des grands facteurs de santé de l'esprit est de penser avec modération. L'être humain est emprisonné par sa réflexion, il pense trop, au détriment de son intuition et de sa conscience (qui sont également antagonistes*) ce qui rend les raisonnements compliqués. Si nous ne cherchons pas à paraître intelligents, pourquoi rendre les choses complexes? La pensée a besoin de simplicité pour rester juste, et la rate a besoin que l'esprit soit léger.

L'équilibre se situe dans la voie du milieu, entre pensée et intuition. Confucius écrit: *Appliquez-vous à garder en toute chose le juste milieu.* De son côté, le *Nei Jing Su Wen* enseigne que l'excès de réflexion nuit au Cœur et à la Rate. La réflexion est essentiellement mentale, elle apporte une conscience limitée. Pour étendre le champ de sa conscience il faut savoir cesser de penser et commencer à ressentir. Les deux réunis apportent un état de conscience (Liang Xin) propice à exploiter notre véritable intelligence et à renforcer notre santé. ■

* Travaux de Rafael Malach et Ilan Goldberg de l'Institut Israélien des Sciences Weizmann.

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

Cesser de penser et commencer à ressentir.



PORTRAIT

Ancien élève du Professeur Lo Chi Kwong auprès duquel il a obtenu un doctorat à l'Université de médecine de Hong-Kong, Michel Deydier-Bastide a travaillé pendant plusieurs années sur le traitement de la douleur par acupuncture et dirige aujourd'hui le Collège de médecine Orientale de Montpellier, où il exerce également la Médecine Traditionnelle Chinoise.