



crédit photos : © rudybaby • Fotolia.com

# La peur, *Huang*

## Universelle et motrice

par Michel Deydier-Bastide

**R**eliée au rein en Médecine Traditionnelle Chinoise, la peur est, avec la joie, l'émotion fondamentale par excellence. En effet, elle dépend directement de l'énergie innée et possède donc une influence sur la construction du système nerveux pendant la vie gestative et à son entretien durant toute notre vie. De plus, elle appartient à l'élément Eau dans la théorie ancienne des 5 mouvements; l'eau étant le composant majeur de l'organisme humain, elle s'y développe donc aussi facilement qu'un poisson dans l'eau. Enfin, nous pouvons constater que la peur est universellement répandue. Elle est, parmi les 5 émotions de base, celle qui se manifeste le plus souvent et chez le plus grand nombre. La peur chronique est l'émotion dominante dans notre monde. Elle donne lieu à des réactions de soumission, de domination, d'agressivité, de prédation.

*La peur utile, la peur moteur...*

La peur, dans sa version physiologique, présente une certaine utilité, pour ne pas dire une utilité certaine. Elle permet de garder les limites de la raison, sans lesquelles nous sauterions par la fenêtre pour sortir d'un immeuble afin d'aller plus vite. Elle mobilise notre instinct de survie, nous rappelle à la prudence et stimule notre courage. Par ailleurs, la peur bien vécue est un frein efficace au développement de l'égoïsme, donc un facteur qui favorise l'humilité. Ne pas connaître la peur est en fait aussi préjudiciable que la peur excessive. On peut dire que lorsqu'elle est surmontée, elle devient un véritable moteur, capable de mobiliser notre énergie, nos sens, nos facultés mentales. Un peu de peur est ainsi bénéfique à la santé physique et mentale, car elle est tonique pour le Rein et pour le Cœur. Dès son déclenchement, nous pouvons ressentir un phénomène particulier qui nous concentre sur l'objet du danger

(réel ou présumé) et nous fait ponctuellement oublier toute fatigue. L'état de vigilance est alors installé et nous pouvons entrer dans l'action.

*La peur qui paralyse...*

Mais lorsque la peur sévit par excès, elle bloque le Qi (l'énergie), paralyse et vulnérabilise. Parfois, elle se porte sur l'inconnu et prend le nom d'angoisse. Parfois, et trop souvent, l'enfant la subit à la maison ou à l'école, où il doit obéir par peur des réprimandes, des violences verbales ou physiques, ce qui occasionne, entre autres, de véritables désastres énergétiques. Dans tous les cas, ces formes malsaines font chuter le Qi et affaiblissent les forces vitales, épuisent le Jing et donc écourtent la vie. Il faut alors « maîtriser l'eau avant qu'elle ne noie l'esprit ».

**Maîtriser  
l'eau avant  
qu'elle ne noie  
l'esprit.**

*Surmonter sa peur par le Feu*

C'est par l'élément Feu que l'excès de peur sera traité, c'est-à-dire par tout ce qui relève de Shen, cette forme d'énergie qui « envahit » l'humain lorsqu'il élève son esprit, qu'il est très positif et qu'il s'attache au bien et au beau. Le cœur est le logis de Shen (Nei Tching Su Wen) et lorsqu'il est nourri par l'espoir, le désir, le rire, le partage, la communication, la chaleur humaine, la spiritualité, l'émerveillement, la méditation, alors la peur est réduite et le regard devient plus réaliste.

Le courage de rester soi-même en toutes circonstances et la volonté de vivre ce que l'on souhaite au plus profond de soi, sont les principales clés pour préserver cette énergie rénale si précieuse et garder l'esprit vif et serein. ■

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

Retrouvez dans chaque numéro la chronique de Michel Deydier-Bastide qui nous invite à découvrir le rôle énergétique des émotions dans la MTC. Dans ce numéro, la peur, celle qui nous sauve ou celle qui nous paralyse...



**PORTRAIT**

Ancien élève du Dr Lo Chi Kwong auprès de qui il a obtenu un Doctorat en médecine orientale à Hongkong, Michel Deydier-Bastide se consacre aujourd'hui exclusivement à l'enseignement de la Psychologie Chinoise Xin Li® dont il est le fondateur. Il dirige l'Académie de Psychologie Chinoise de Hong-Kong et de France.