

LE PSYCHISME DE NOS ORGANES

Comment la Médecine Traditionnelle Chinoise relie le corps et l'esprit

La Médecine Traditionnelle Chinoise a la particularité de proposer une approche globale de l'être humain, elle considère les aspects physiques, psychologiques, émotionnels, spirituels de l'individu dans leur ensemble, et vise à rétablir un équilibre et une unité dans tous ces aspects.

Comment une telle approche fonctionne-t-elle concrètement ? De quelle façon, par exemple, l'acupuncture peut-elle aider à sortir d'un état dépressif ? Quel est l'impact des émotions sur le corps ? Peut-on utiliser l'esprit pour soigner le corps, et réciproquement ? Pour répondre à ces questions, nous allons explorer la vision chinoise ancestrale selon laquelle chacun de nos organes a des fonctions physiologiques, mais aussi psychiques. A tout seigneur tout honneur, commençons par le Cœur¹...

« Faire ce qui nous tient à cœur »

Dans la tradition chinoise, le Cœur, outre ses fonctions de circulation du sang, abrite l'esprit, la conscience. De son bon fonctionnement dépendent l'envie de vivre, l'enthousiasme, la joie, l'amour, la réalisation de nos objectifs les plus élevés, de ce qui, profondément, « nous tient à cœur ». Le Cœur, pour bien fonctionner, doit avoir suffisamment d'énergie (c'est son aspect Yang) mais aussi être correctement nourri (c'est son aspect Yin) : si le n'est pas le cas, l'esprit n'est pas correctement « ancré dans le corps », il flotte, ce qui peut amener insomnie, agitation mentale, anxiété, dépression,... Le principe de traitement consistera alors à renforcer et nourrir le Cœur, par l'acupuncture ou la pharmacopée chinoise notamment. Réciproquement, la prise de conscience et l'expression des émotions et des sentiments qui nous traversent, à l'occasion d'une séance d'acupuncture par exemple, vont aider à tranquilliser le Cœur, et à soulager des troubles psychosomatiques comme les palpitations ou les oppressions de la poitrine.

« Avoir les Reins solides »

Les Reins, en médecine chinoise, ont pour fonction de thésauriser le capital énergétique dont nous héritons à la naissance : ils assurent notre croissance, ils nourrissent les os, les moelles, le cerveau, ils soutiennent les activités de reproduction, ... Psychiquement, ils donnent force de caractère, détermination, persévérance, capacité à passer à l'acte. Des Reins « pas assez solides » se traduiront par de la fatigue chronique, des troubles de la croissance ou de la reproduction, un vieillissement prématuré, mais aussi de l'apathie (difficultés à démarrer et réaliser ses projets), des peurs profondes, un désintérêt pour la vie, ...

Renforcer les Reins, notamment par la pharmacopée chinoise ou par des exercices physiques comme le Qi Gong ou le Tai Chi Chuan, apporte des bénéfices appréciables en termes psychiques, par exemple pour dépasser ses peurs et trouver l'énergie pour passer à l'action.

¹ La majuscule devant le nom des organes indique, en médecine chinoise, que l'organe dont il est question recouvre des fonctions physiques et psychiques beaucoup plus vastes que l'organe tel qu'il est connu en anatomie conventionnelle.

« Ne pas se mettre la Rate au court-bouillon »

Dans la vision chinoise, la Rate est en charge de l'assimilation des aliments, dont elle extrait l'énergie dont nous avons besoin pour fonctionner au quotidien, physiquement et intellectuellement. Elle est associée à l'Estomac, dont le rôle est d'évacuer ce qui ne peut être assimilé. Psychiquement, le couple Rate/Estomac a des fonctions équivalentes : il permet de préparer puis de « digérer » les événements, de s'y adapter pour en extraire le meilleur (planifier une situation, puis en tirer les enseignements) sans être pollué par ce qui n'est pas assimilable. En cas de dysfonctionnement, le corps sera fatigué, alourdi, pesant, l'esprit sera insuffisamment nourri et stimulé, amenant des états dépressifs chroniques, une fatigue mentale, des problèmes de discernement ou de mémoire ... ; il sera pollué par des ressassements et des soucis permanents : la Rate, « mise au court-bouillon », aura besoin d'être tonifiée, et soulagée de ce qui l'encombre, pour retrouver l'équilibre dont tout l'organisme a besoin. Pour cela, certaines formes de massages et des conseils diététiques appropriés seront particulièrement utiles pour harmoniser le système digestif et les états psychiques qui lui sont liés.

« Respirer à pleins poumons, être bien dans sa peau »

Le Poumon, dans ses fonctions liées à la respiration, extrait les énergies subtiles de l'air, et les diffuse à l'ensemble du corps. Il est aussi associé en médecine chinoise à la peau : il délimite les frontières du corps, il assure la séparation entre l'extérieur et l'intérieur de l'organisme. Il évite que des éléments extérieurs nocifs (particules, allergènes, virus...) n'entrent dans le corps, il assure la capacité de proprioception (je ne suis pas la chaise sur laquelle je suis assise), ce qui, psychiquement, se traduit par le sentiment d'individualité.

Bien vécue, cette capacité psychique du Poumon à établir une séparation claire entre le moi individuel et non-moi permet de « faire le tri », de se séparer de ce qui doit nous quitter, de vivre correctement le deuil, et de se détacher pour faire la place au nouveau. Si le Poumon est faible, l'énergie et l'immunité du corps seront insuffisantes ou dérégulées, favorisant rhumes, gripes, allergies, troubles cutanés,..., et aussi des troubles psychiques tels que mélancolie, attachement au passé, tristesse chronique ...
Là aussi, la Médecine Chinoise, dans tous ses aspects (acupuncture, pharmacopée, massage, exercices physiques) sera d'une aide précieuse pour renforcer les fonctions du Poumon, et soulager les troubles physiques et psychiques associés.

« Ne pas se faire de bile »

Le Foie (et la Vésicule Biliaire) a pour fonction en médecine chinoise d'assurer la libre circulation de l'énergie et la régulation du sang dans tout l'organisme. Il stimule, en produisant la bile, la digestion et l'assimilation des aliments. Psychiquement, il régule de la même façon nos émotions, en assurant leur libre circulation. Il porte nos aspirations, nos rêves, l'expression de notre créativité, de nos intuitions, de notre quête spirituelle... Toutes ces qualités humaines ont besoin de liberté pour s'exprimer pleinement, ce qui explique que le Foie soit très sensible à la pression, au stress, aux tensions relationnelles : il peut alors perdre de sa souplesse, « se faire de la bile », et ne plus assurer la fluidité de nos émotions, générant frustrations, irritabilité, colères,... et les troubles, notamment digestifs, qui peuvent y être associés : régurgitations acides, noeud à l'estomac, ballonnements, tensions abdominales, constipation, ...
L'approche thérapeutique en médecine chinoise consistera à « harmoniser le Foie » en favorisant la prise de conscience et la libération des émotions et des tensions qui

entravent la libre circulation de l'énergie dans l'organisme, et freinent l'évolution de la personne.

Les organes interagissent entre eux, au niveau physique bien sûr, mais aussi psychique : c'est ainsi que l'esprit du Cœur a besoin de l'enracinement du Rein pour s'incarner : en retour, la force et la détermination du Rein permettent à l'esprit de « s'élever » jusqu'au Cœur. Autre exemple, la réalisation d'un projet « qui nous tient à Cœur » passera par l'écoute des aspirations et de l'intuition issues du Foie, le lâcher-prise des vieux schémas du passé que permet le Poumon, la planification et l'organisation assurés par la Rate, et la détermination du Rein pour passer à l'action.

Ce bref aperçu des aspects psychiques de nos organes, que certaines expressions de sagesse populaire occidentale illustre de façon significative, montre à quel point les fonctions physiques et psychiques de notre organisme correspondent et se font écho : nos organes s'expriment en nous, il suffit de les écouter, et d'en prendre soin pour que le corps et l'esprit vivent dans l'unité.

Thierry THOUVENOT

Praticien en Energétique Traditionnelle Chinoise à Grenoble

www.thierrythouvenot.com