

QUAND LA CHARGE MENTALE RENCONTRE LE BAZI : POURQUOI NOUS NE LA VIVONS PAS TOUS DE LA MÊME FAÇON ?

Par Laura Muller, praticienne en MTC, spécialiste en Analyse Spatio-Temporelle (AST) et BaZi

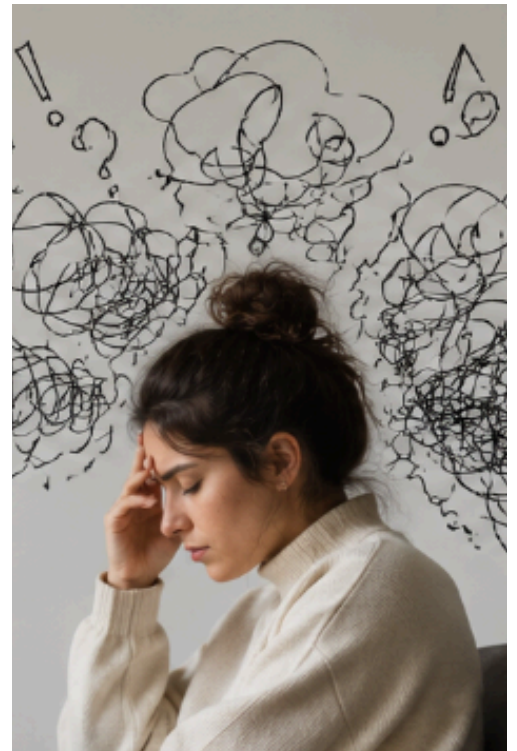
La charge mentale : un mal de notre époque

Vous avez probablement déjà entendu cette phrase :

"J'ai trop de choses dans la tête."

Aujourd'hui, la charge mentale est devenue **l'un des principaux motifs d'épuisement de notre société**. Elle ne concerne pas uniquement les parents ou les femmes. Elle touche aussi les chefs d'entreprise, les salariés, les aidants familiaux, les étudiants, les retraités ou toute personne ayant l'impression de devoir penser à tout, tout le temps.

La charge mentale n'est pas simplement une accumulation de tâches. C'est le fait de devoir **anticiper, organiser, prévoir, contrôler, surveiller et porter la responsabilité de multiples éléments simultanément**.



La charge mentale peut concerner de nombreux aspects de la vie quotidienne : les responsabilités professionnelles, la gestion du foyer, l'organisation autour des enfants, les finances, les rendez-vous médicaux, les relations familiales, les projets personnels ou encore les inquiétudes liées à l'avenir.

Certaines personnes semblent capables de gérer plusieurs dossiers à la fois sans difficulté apparente. D'autres s'épuisent rapidement.

Pourquoi ?

Parce que nous ne sommes pas tous construits de la même manière. C'est précisément ce que permet d'observer le **BaZi**.

Le regard de la Médecine Traditionnelle Chinoise

En Médecine Traditionnelle Chinoise, l'esprit et le corps ne sont jamais séparés. Une charge mentale prolongée finit toujours par impacter l'énergie du corps.

Au départ, nous observons souvent :

- des ruminations,
- des difficultés à déconnecter,
- des réveils nocturnes,
- une fatigue persistante.



Puis apparaissent progressivement :

- tensions musculaires,
- troubles digestifs,
- prise ou perte de poids,
- anxiété,
- baisse de motivation,
- troubles hormonaux,
- épuisement émotionnel.

Selon la **théorie des Zang Fu**, plusieurs organes sont particulièrement concernés.

La Rate

La Rate gouverne la réflexion. Lorsqu'elle est sursollicitée, la personne pense sans cesse, tourne en boucle, analyse tout.

Elle finit par ressentir :

- fatigue,
- lourdeurs,
- difficultés de concentration,
- sensation d'être dépassée.

Le Foie

Le Foie assure la libre circulation du Qi. Lorsque les responsabilités deviennent trop importantes, il se bloque.

Apparaissent alors :

- irritabilité,
- frustrations,
- tensions,
- migraines,
- troubles digestifs.

Le Cœur

Le Cœur héberge le Shen, notre esprit. Une surcharge mentale prolongée peut perturber son équilibre et provoquer :

- agitation mentale,
- anxiété,
- sommeil perturbé,
- difficulté à ressentir de la joie.

Les Reins

Les Reins représentent nos réserves profondes. Lorsque l'on tire sur la corde pendant des mois ou des années, ils finissent par s'épuiser.

La personne se sent alors :

- vidée,
- démotivée,
- moins résistante au stress,
- incapable de récupérer.

Ce que le BaZi nous apprend

Le BaZi repose sur l'étude de la date, de l'heure et du lieu de naissance.

Au cœur de cette analyse se trouve le **Maître du Jour**, qui représente notre identité profonde.

Face à une même situation, deux personnes ne réagiront jamais de la même façon.

La charge mentale sera vécue différemment selon leur nature énergétique.



JIA (Bois Yang) : « Si je ne le fais pas, qui le fera ? »

Jia est comparable à un grand arbre. Il aime construire, organiser et protéger.

Son problème ? Il prend naturellement des responsabilités qui ne lui appartiennent pas toujours.

Il veut porter son équipe, sa famille, ses proches.

Sa charge mentale provient souvent d'un **excès de responsabilités**.

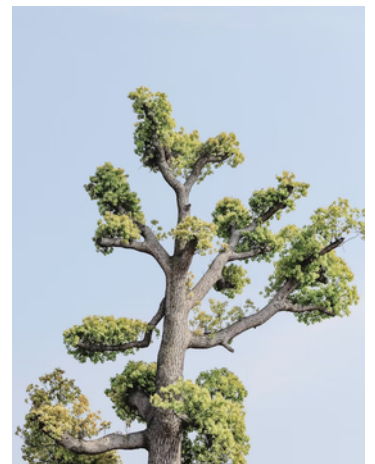
Risques

- tensions du Foie,
- irritabilité,
- migraines,
- fatigue nerveuse.

Son antidote

Apprendre à déléguer.

Comprendre qu'aider ne signifie pas tout porter.



YI (Bois Yin) : « Je pense à tout le monde avant moi »

Yi ressemble à une plante grimpante. Très sensible aux autres, il anticipe constamment leurs besoins. Il réfléchit à tout. Parfois même à ce qui pourrait arriver.

Sa charge mentale est alimentée par l'**anticipation permanente**.

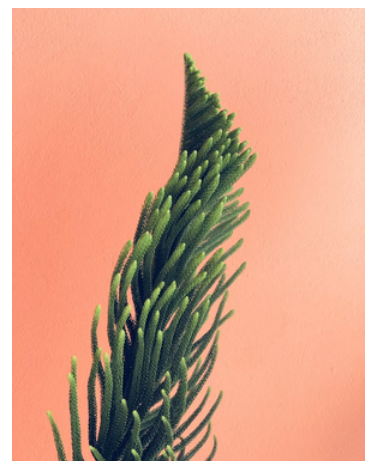
Risques

- ruminations,
- anxiété,
- fatigue de la Rate,
- sommeil léger.

Son antidote

Revenir au présent.

Faire moins de scénarios et davantage confiance à la vie.



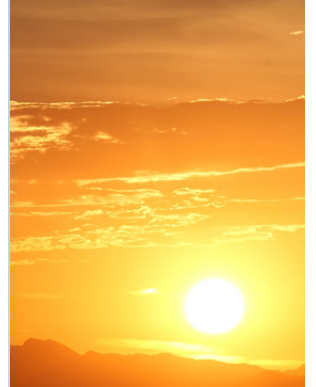
BING (Feu Yang) : « Je veux tout faire »

Bing est le Soleil. Il déborde d'énergie, d'idées et de projets. Son problème n'est pas le manque d'énergie mais sa dispersion. Il accepte souvent **trop d'engagements**.

Risques

- agitation mentale,
- hyperactivité,
- épuisement brutal,
- insomnies.

Son antidote : Prioriser. Tout ne doit pas être fait aujourd'hui.



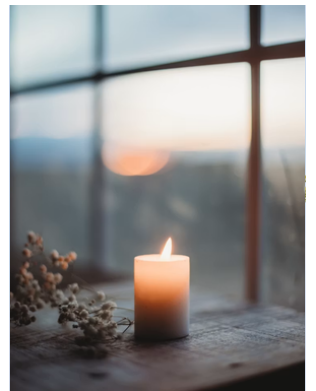
DING (Feu Yin) : « Je porte les émotions de tout le monde »

Ding est la flamme d'une bougie. Très intuitif et empathique, il absorbe facilement l'ambiance émotionnelle environnante. Il porte souvent des **charges invisibles**.

Risques

- fatigue émotionnelle,
- anxiété,
- hypersensibilité,
- troubles du sommeil.

Son antidote : Apprendre à distinguer ses émotions de celles des autres.



WU (Terre Yang) : « Je dois tenir »

Wu est la montagne. Il aime **être le pilier** sur lequel les autres s'appuient. Il montre rarement ses difficultés.

Risques

- accumulation de stress,
- rigidité,
- épuisement silencieux,
- stagnation du Qi.

Son antidote : Demander de l'aide avant d'être au bord de la rupture.



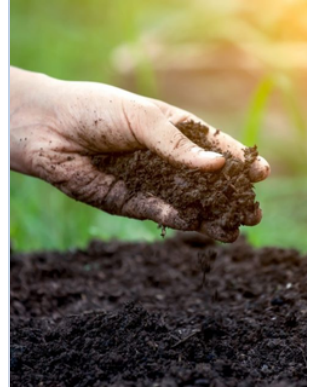
JI (Terre Yin) : « Je prends soin de tout le monde »

Ji représente la terre fertile. Il nourrit, accompagne et soutient. Mais il **oublie souvent de se nourrir lui-même**.

Risques

- fatigue chronique,
- surcharge mentale familiale,
- troubles digestifs,
- vide de Rate.

Son antidote : S'accorder la même attention qu'il offre aux autres.



GENG (Métal Yang) : « Tout doit être sous contrôle »

Geng est l'épée. Il aime l'efficacité, la structure et les résultats. La charge mentale apparaît lorsqu'il **cherche à tout maîtriser**.

Risques

- tensions,
- perfectionnisme,
- frustration,
- rigidité mentale.

Son antidote : Accepter qu'une situation puisse être bonne sans être parfaite.



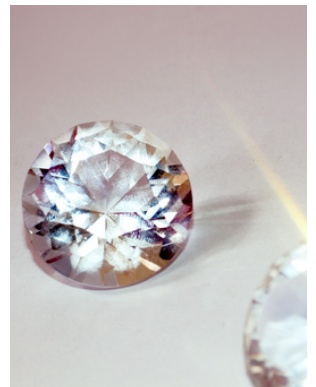
XIN (Métal Yin) : « Je veux bien faire »

Xin est le bijou précieux. Il accorde une grande importance à la qualité. Il **remarque les détails que les autres ne voient pas**.

Risques

- autocritique,
- perfectionnisme,
- anxiété de performance,
- fatigue émotionnelle.

Son antidote : Valoriser le progrès plutôt que la perfection.



REN (Eau Yang) : « J'ai mille idées »

Ren est l'océan.

Son esprit est en mouvement permanent.

Il **imagine, explore et réfléchit constamment**.

Risques

- dispersion,
- surcharge intellectuelle,
- difficulté à s'arrêter,
- fatigue des Reins.

Son antidote

Créer des temps de pause obligatoires.

Le vide nourrit sa créativité.



GUI (Eau Yin) : « Je réfléchis en profondeur »

Gui est la pluie ou le brouillard.

Il observe beaucoup et intériorise énormément.

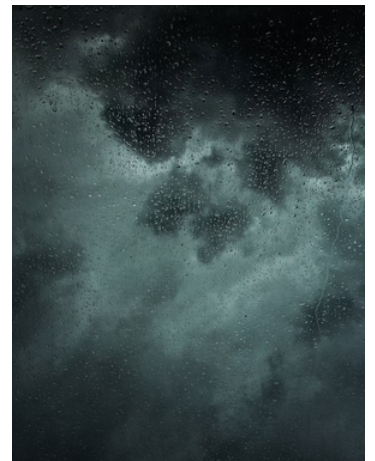
Sa charge mentale est **souvent invisible**.

Risques

- anxiété cachée,
- inquiétudes silencieuses,
- fatigue nerveuse,
- épuisement progressif.

Son antidote

Exprimer davantage ce qu'il ressent plutôt que tout garder à l'intérieur.



Une même charge mentale, dix vécus différents

Ce que nous appelons « charge mentale » n'est finalement qu'une expression moderne d'un phénomène que les anciens observaient déjà :

Lorsque notre nature profonde est déséquilibrée ou poussée à l'excès, notre énergie se bloque, s'épuise ou se disperse.

Le BaZi nous rappelle que **nous ne fonctionnons pas tous de la même manière**. Comprendre son Maître du Jour permet souvent de mettre des mots sur ce que l'on vit depuis des années.

La Médecine Traditionnelle Chinoise offre alors des outils précieux pour retrouver l'équilibre :

- Acupuncture,
- Pharmacopée,
- Diététique,
- Qi Gong,
- Hygiène de vie adaptée à son terrain.

Car la véritable solution n'est pas de devenir quelqu'un d'autre.

Elle consiste à comprendre sa nature profonde pour mieux respecter son propre fonctionnement.

Et si la première étape pour alléger sa charge mentale était simplement d'apprendre à mieux se connaître ?



Laura Muller

Praticienne en Médecine Traditionnelle Chinoise

Spécialiste AST et BaZi

Autrice des ouvrages "Tout commence par moi !", "Mon super pouvoir, c'est moi !" et « Je deviens 100% moi »