



LES PATHOLOGIES DU MENTAL EN MTC :

COMMENT GÉRER LES PENSÉES NÉGATIVES



Pendant la période des vacances, nous étions pleins de bonnes résolutions pour cette rentrée : prendre du temps pour soi, essayer de nouvelles activités, profiter de chaque instant, s'épanouir professionnellement...

Mais toutes ces bonnes résolutions étaient sans compter sur notre voix intérieure, qui peut être un véritable bourreau. Surtout quand elle nous empêche d'essayer de nouvelles choses à cause de toutes les inquiétudes du genre "Vous ne pouvez pas le faire de toute façon !".

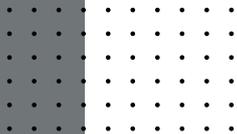
Alors, comment pouvons-nous la faire taire ? Et qu'avons-nous à gagner si nous le faisons ?

« **Le bonheur de votre vie dépend de la nature de vos pensées.** » a dit un jour l'empereur et philosophe romain Marc-Aurèle. Il a beau dire... !

Bien sûr, cela semble logique, mais nous savons depuis longtemps à quel point il est difficile de contrôler ce flot constant dans nos têtes. Souhaitez-vous des chiffres impressionnants ?

Et voilà : **entre 60 000 et 70 000 pensées nous traversent chaque jour.** Cela représente jusqu'à 50 par minute ! Mais il y a pire : notre voix intérieure parvient à nous parler à une vitesse pouvant atteindre **4 000 mots par minute**, mais pas pour nous encourager, plutôt pour râler ou pour exprimer toute notre insatisfaction.

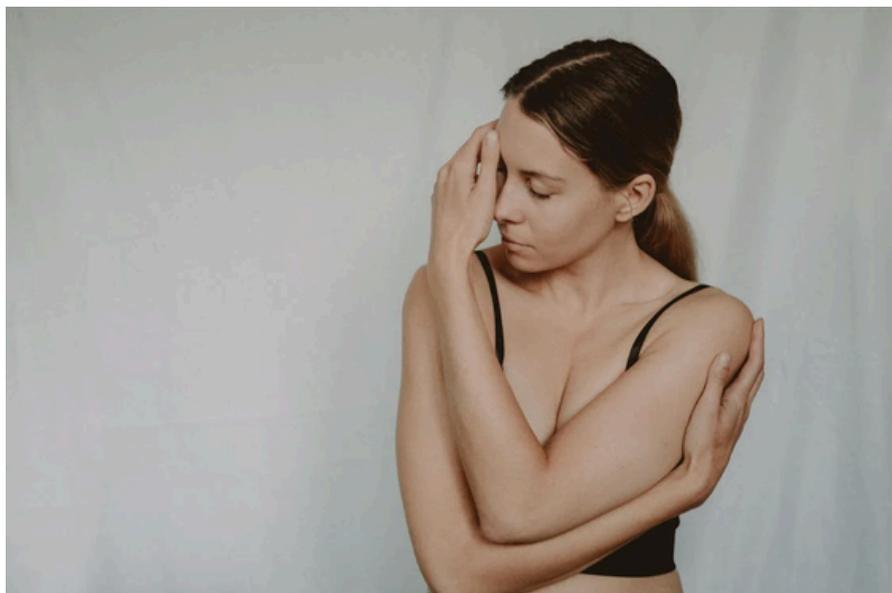
Parce que c'est exactement le problème : selon des recherches, parmi toutes nos nombreuses pensées, seules **trois pour cent** sont positives. N'est-ce pas effrayant ? Soit dit en passant, cela s'applique autant aux femmes qu'aux hommes. Mais comme si cela n'était pas suffisant, chez les femmes, s'ajoute encore une autre discipline : **l'autocritique !**



Dès que nous avons une idée, que nous voulons aborder quelque chose ou que nous osons faire quelque chose dont nous savons ou du moins soupçonnons qu'elle sera bonne pour nous, notre voix intérieure est immédiatement là pour nous avertir. L'index levé et le ton sévère, elle pose rapidement des limites à nos projets : "Une position de leader ? Comment ça marche ? Tu n'as jamais fait ça ! Et tu n'as plus 30 ans !" "Danser ? Tu as toujours eu deux pieds gauches !" Et maintenant, nous sommes pris dans une spirale de réflexions.

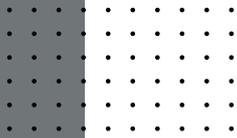
Nous **luttons, doutons, hésitons**. Nous aimerions tellement aspirer au changement, simplement rompre avec la monotonie du quotidien. Au début, il y a de l'euphorie, mais ensuite, au lieu de simplement passer à l'action, nous laissons nos doutes nous minimiser.

C'est d'autant plus regrettable que la recherche sur l'apprentissage démontre bien les faits suivants : nous voulons du changement, nous voulons acquérir de l'expérience et développer notre potentiel. Les nouvelles choses font battre le cœur, c'est normal. Mais si nous ne commençons pas à remettre en question toutes les pensées et tous les jugements grossiers sur nous-mêmes - ou mieux encore, si nous n'y pensons même pas - nous resterons toujours sur les freins comme un nouveau conducteur craintif et nous nous bloquerons nous-mêmes. Ce qui nous reste alors, c'est une série de mauvais moments qui peuvent vite ressembler à du bonheur manqué.



Alors, **comment gérer les pensées négatives et triviales ?** Pourquoi ne parvenons-nous pas plus souvent à sauter par-dessus nos propres ombres ?





La vision de la Médecine Traditionnelle Chinoise : un équilibre du Shen

En Médecine Traditionnelle Chinoise, les pensées négatives et la tendance à l'autocritique sont souvent interprétées comme des manifestations d'un déséquilibre du Shen. Le Shen, souvent traduit par "esprit", est une composante fondamentale du Qi (énergie vitale) et est logé dans le Cœur. Le Shen régit les émotions, la pensée, la conscience et la mémoire. Lorsque le Shen est perturbé, que ce soit par un stress prolongé, des émotions non résolues ou des déséquilibres énergétiques, les pensées deviennent désordonnées, confuses et souvent négatives.

Les origines des pensées négatives en MTC peuvent être attribuées à plusieurs facteurs, parmi lesquels :

1. Faiblesse du Qi du Cœur : une insuffisance du Qi du Cœur peut entraîner une instabilité du Shen. Cette faiblesse se manifeste par des palpitations, de l'anxiété, et des troubles du sommeil, favorisant l'émergence de pensées négatives.

2. Déséquilibre du Foie : le Foie, qui est lié à la régulation de l'énergie émotionnelle, joue un rôle clé. Un Qi du Foie stagnant peut engendrer des sentiments de frustration, de colère et de déprime, alimentant ainsi des pensées négatives.

3. Déficience du Rein : le Rein est associé à la volonté et à la peur. Une faiblesse rénale peut se traduire par une tendance à l'auto-sabotage et à une peur exagérée de l'échec, renforçant les pensées limitantes.

Comment la MTC peut aider à surmonter ce problème ?

La Médecine Traditionnelle Chinoise propose plusieurs approches pour restaurer l'équilibre du Shen et apaiser l'esprit :

- **Régime alimentaire et hygiène de vie** : une alimentation équilibrée, riche en aliments qui nourrissent le Cœur et apaisent le Foie, est recommandée. Réduire la consommation d'aliments transformés, sucrés ou gras, qui peuvent contribuer à la stagnation du Qi et aux troubles émotionnels.
- **Acupuncture** : des points spécifiques peuvent être stimulés pour calmer le Shen, disperser le Qi stagnant et renforcer le Qi du Cœur. Par exemple, Yintang (entre les sourcils) et Shenmen (C7 sur le poignet) sont couramment utilisés pour apaiser l'esprit et soulager l'anxiété.

- **Pharmacopée Traditionnelle Chinoise** : il existe diverses formules à base de plantes pour harmoniser l'esprit et favoriser un sommeil réparateur. Parmi celles-ci, on retrouve :
 - Xiao Yao San**, utilisée pour rééquilibrer l'énergie du Foie et apaiser l'esprit.
 - Gui Pi Tang**, une décoction destinée à tonifier la Rate, nourrir le Sang et calmer le Cœur.
 - Yi Zhi**, qui favorise un sommeil réparateur et apporte de la joie de vivre durant la journée.
 - Tian Wang Bu Xin**, également appelée la "Décoction de l'Empereur Céleste", sert à nourrir le Cœur.
 - Huo Xue Hua Yu**, une décoction mobilisant le Sang et dispersant la stase, employée pour activer la circulation du Sang et du Qi, ainsi que pour réguler et harmoniser le Qi dans la région du Foie et de la Vésicule Biliaire.
 - Poudre de perles**, réputée pour ses propriétés apaisantes et rajeunissantes.

Ces formules sont souvent prescrites pour tonifier le Cœur, calmer le Shen (esprit) et améliorer le sommeil. Elles agissent en synergie pour traiter les déséquilibres émotionnels, l'anxiété et l'insomnie, tout en nourrissant le corps de manière holistique.

- **Qi Gong et Tai Chi** : ces pratiques permettent de réguler le flux du Qi dans tout le corps, réduisant ainsi le stress et améliorant la clarté mentale. Elles aident à centrer l'esprit, réduisant la fréquence et l'intensité des pensées négatives.
- **Méditation et visualisation** : des techniques de méditation spécifiques, comme la méditation de la lumière du cœur, peuvent être utilisées pour renforcer le Shen et purifier l'esprit des pensées négatives.



En conclusion, en MTC, gérer les pensées négatives passe par une approche holistique visant à équilibrer le Shen, nourrir le Cœur, et harmoniser les émotions. En intégrant ces pratiques dans notre quotidien, nous pouvons progressivement retrouver un esprit calme, lucide et positif, et ainsi, sauter par-dessus nos propres ombres pour atteindre un véritable épanouissement.