

LES 5 ELÉMENTS ET LES 5 BLESSURES DE L'ÂME

PAR VIRGINIE VINET

Je vais donc vous parler des blessures, bien sûr en tant que praticien en médecine chinoise, thérapeute, mais aussi en tant qu'être humain, blessé et blesseur.

Il y a :

- La **trahison**, la confiance brisée, une promesse qui tombe, un amour délaissé. La conscience peut-elle renaître après une chute ? Il paraît qu'on se réchauffe à ce qui brûle.
- Le **rejet**, le cœur qui se ferme, l'angoisse du vide, la peur qu'on ne m'aime plus. On se cache derrière un masque, on se dérobe, on est enveloppé de la solitude.
- L'**abandon**, la solitude qui t'enrobe, on t'a laissé tomber, tu te réveilles dans le songe. Tu as peur d'être seul, tu as peur qu'on t'oublie.
- L'**injustice**, la rage qui monte, après la bienveillance, voici venir la haine. Les fonds crispés en l'ombre, les larmes de fièvre, quand la vengeance bat son infernal rappel.
- L'**humiliation**, le regard qui t'écrase, la honte, les remords, les sanglots, les ennuis.



Voilà quelques mots pour décrire un petit peu le but de cet article : c'est de faire un lien entre ces cinq blessures qui nous animent, dans le sens qu'elles touchent notre âme aussi, et bien sûr une corrélation avec les cinq éléments, et voir un petit peu où peut trouver la place de la médecine chinoise. En effet, j'ai toujours eu à cœur d'essayer de faire des liens entre la médecine conventionnelle, avec toute l'histoire qu'elle tréballe en termes de psychologie, de philosophie, et bien sûr notre médecine traditionnelle chinoise.

« Lorsque l'homme a compris où était sa place et qu'il est en paix avec le monde tel qu'il est, alors l'harmonie est là. » P. NICOLAS

L'intérêt de l'analyse sera d'aller chercher les tensions perturbant la circulation des souffles, bien voir où elles sont, pourquoi elles sont là et quelle transformation le patient, ou vous, devra faire pour arriver à cet état.

Est-ce qu'on ne peut pas lier cette phrase à la recherche, évidemment, et à l'identification de nos blessures profondes ? Alors, bien sûr, il ne s'agit pas pour un être humain de déléguer sa santé à un thérapeute, que ce soit sa santé physique, mentale ou émotionnelle, ni de penser qu'il est la victime de ces circonstances. Néanmoins, il est parfois utile d'être accompagné pour mieux comprendre ses propres remords, pour porter un regard sur son passé afin de mieux comprendre son présent.

Confucius nous parle des brillantes vertus, c'est-à-dire la bienveillance, la justice, le sentiment de convenance, la prudence et la sincérité que le Ciel met dans le cœur de chaque homme. Depuis le Fils du Ciel, nous rappelle-t-il, jusqu'au plus humble particulier, chacun doit avant tout se perfectionner soi-même. Celui qui néglige le principal, c'est-à-dire sa propre personne, ne peut régler convenablement les choses qui en dépendent, c'est-à-dire sa famille et sa principauté.



Je vais donc commencer par l'introduction du livre de Lise Bourbeau, « *Les cinq mesures qui empêchent d'être soi-même* ».

Elle nous dit que lorsque l'enfant naît, c'est au plus profond de lui et la raison pour laquelle il s'incarne, c'est d'être lui-même, tout en vivant de multiples expériences. Son âme a choisi sa famille, son environnement, dans un but précis, une mission en venant sur Terre.

Tant qu'une expérience est vécue dans la **non-acceptation**, nous dit-elle également, c'est-à-dire dans le jugement, ou la peur, ou la colère, l'être humain que nous sommes va s'attirer sans cesse des mêmes expériences ou les mêmes personnes qui vont lui faire revivre cette expérience.

Tout ce que nous décidons ou non, tout ce que nous faisons ou pas, tout ce que nous pensons ou ressentons a des **conséquences**. Au lieu de se reprocher à soi-même des conséquences nuisibles de ce qui arrive, ou de le reprocher à quelqu'un, peut-être, pouvons-nous donc essayer **d'accepter de l'avoir choisi**, même inconsciemment, comme une expérience à vivre pour nous faire grandir.

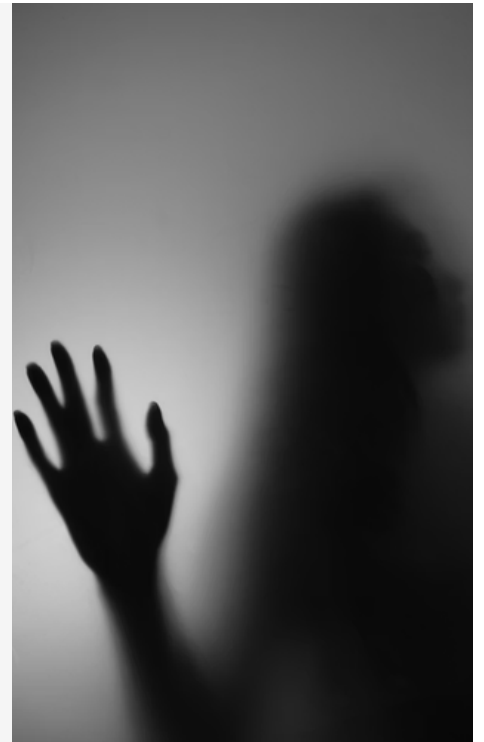
Je souhaite vous informer des **cinq légendes de l'âme** et faire une corrélation avec les cinq éléments, les cinq mouvements, chacun composé à la naissance avec son « mandat céleste », et tente de s'aligner avec l'influence du ciel et de la terre et avec ce qu'il est.

En tant que thérapeute en médecine chinoise, on fait notre bilan énergétique en prenant la personne dans sa globalité, c'est-à-dire dans sa dimension du corps physique, émotionnel et mental. Finalement, on se rend compte que les émotions sont au centre de toutes les difficultés et de toutes les pathologies. Ainsi, pas un eczéma, pas une fibromyalgie, pas une endométriose, pas une migraine, pas un intestin irritable, mais aussi pas une entorse de la cheville, pas un torticolis ou une capsulite de l'épaule..qui n'aient pas en arrière-fond un **problème émotionnel !**

Et au premier plan de ces émotions, la **PEUR**

Pas seulement la peur liée au rejet, mais la peur d'être abandonné, de ne pas être estimé à sa juste valeur. La peur se décline, se conjugue au présent, au passé compliqué, à l'imparfait de nos vies, et même au plus que parfait de nos vies, quand, par peur d'être rejeté, on va éviter un amour ou une relation forte. Et ça donne, par exemple, « je me sens obligé d'être toujours à la hauteur, même quand ça m'épuise. » La peur est comme une avancée de l'âge adulte dans ton enfance. L'enfant compose avec la peur comme il compose avec la nuit, avec les ombres, avec les insuffisances des parents, comme il compose avec tout.

Elle fait des mariages tristes par peur de la solitude. Souvent nous faisons le travail de force par peur de la pauvreté. La peur qui entre dans un cœur adulte rejoint la peur qui y est déjà. Ma petite voix me dit non, mais je réponds oui, par peur de décevoir. Je m'adapte sans cesse aux autres jusqu'à ne plus savoir ce que je veux vraiment. Je tiens bon en apparence, j'encaisse, je garde le sourire jusqu'au moment où tout déborde sans prévenir. Si j'ose dire non, j'ai l'impression de devoir me justifier. J'ai appris à ne pas faire confiance, car j'ai été déçu trop souvent. J'ai appris à ne pas trop déranger et à m'effacer sans oublier. Je retombe dans le même schéma répétitif, relations compliquées, blessures qui reviennent, sensations d'injustice ou d'échec.



Et **l'enfance est le milieu de tout, elle est le creuset de toutes nos blessures**. Et tant que ces blessures, conscientes ou pas, ne sont pas guéries, ce n'est pas moi qui décide, ce sont elles. Parce qu'elles laissent une **empreinte** dans mon corps, dans mon cœur, dans mes réflexes, dans mes réactions. La majorité d'entre nous sont les enfants, petits-enfants ou arrière-petits-enfants de personnes qui n'ont jamais fait de thérapie, pour lesquelles le développement personnel était pratiquement inexistant ! Et si nous-mêmes ne faisons rien pour guérir nos blessures, il est possible que nos enfants et petits-enfants les subissent également. Non, je ne vous parle pas de culpabilité, mais de responsabilité. Et des années après, mon corps et mon esprit vont réagir comme si le danger était encore là. Dans notre cerveau, les situations actuelles vont provoquer des émotions par écho à la blessure passée. C'est une espèce de madeleine de Proust en négatif !



Voyons maintenant les correspondances que l'on peut faire entre les **cinq éléments/organes/ blessures et masques**.

Le **Bois**, le foie, c'est en lien avec la blessure de **Trahison**, et le masque, c'est celui du **Contrôleur**.

Le **Feu**, le cœur, est lié à la blessure de **Rejet**, avec le masque du **Fuyant**.

La **Rate**, ou la terre, est liée à l'**Abandon**, avec le masque du **Dépendant**.

Le **Poumon**, le métal, est lié à la blessure d'**Injustice**, et le masque du **Rigide**.

L'**Eau**, les reins sont corrélés à la blessure d'**Humiliation** et le masque du **Masochiste**.

C'est souvent lié à des blessures qui viennent d'une famille où il y a eu beaucoup de secrets ou de tabous. Et l'enfant, à ce moment-là, est incité à garder pour lui ce qui est honteux pour la famille.

Derrière ces cinq blessures, il y a des croyances limitantes fondamentales liées à chaque blessure.

Trahison : **Mes besoins ne comptent pas, je ne suis pas important.**

Rejet : **Je suis nul et insignifiant, je n'existe pas et je n'ai pas ma place dans ce monde.**

Abandon : **Je suis incapable de me sécuriser par moi-même.**

Injustice : **Je ne suis jamais assez bon, assez bien.**

Humiliation : **Je ne mérite pas le nom, la pension, la reconnaissance.**

Derrière ces croyances, il y a des besoins fondamentaux, comme par exemple : Pour la trahison, **se faire confiance, assumer ses émotions, se reconnaître**. Pour le rejet, **reconnaître sa propre valeur, s'ancrer dans le monde**. Pour l'abandon, **apprendre à se sécuriser soi-même et devenir autonome**. Pour l'injustice, **cultiver la douceur envers soi, arrêter l'autocritique. Retrouver sa spontanéité**. Pour l'humiliation, **se libérer de la honte et oser, au contraire, apprendre l'humilité**.

On peut bien sûr se reconnaître dans la description de plusieurs questions. Un questionnaire permet de valider cela ! (Disponible pour ceux qui le souhaitent)

Une fois la correspondance entre les cinq blessures et les cinq mouvements établis, comment intervenir avec la médecine chinoise ? il y a **huit points d'acupuncture « SHEN »** qui servent à stimuler une force positive, qu'on pourrait appeler le **Qi véritable ou le Qi authentique**, et ainsi résoudre de l'intérieur les problèmes physiques ou émotionnels.

En effet il existe des points d'acupuncture qui calme le « SHEN », l'esprit, l'éparpillement des pensées...Les grands méridiens comme **SHAO YIN, REN MAI, DU MAI...**, les points **YUAN** (le Qi originel) sont très utiles. L'utilisation de la climatologie et l'acupuncture spatiotemporelle se révèlent extrêmement intéressantes pour recalibrer l'individu avec l'énergie de l'univers du moment présent ou du moment où il a vécu un traumatisme ! Donc pour traiter ces blessures identifiées, la médecine chinoise nous propose une autre vision de notre réalité.

Le bilan énergétique se fait avec la prise des pouls, l'observation de la langue et un questionnaire qui nous permet d'évaluer également l'état psychologique de la personne. Étudier la psychologie d'une personne, c'est vraiment passer par une idée précise des perturbations énergétiques !

Nous ne sommes pas les victimes de nos blessures. Nous subissons certes l'influence de nos vies passées, l'influence de notre lignée, du moment de notre naissance, avec les influences célestes et terrestres à ce moment-là. Et pour autant, nous avons notre libre arbitre. Nous avons le choix de réaliser ce pour quoi nous sommes faits et ce pour quoi nous sommes sur Terre.



Nous sommes responsables du moindre moment de nos vies, de la moindre rencontre, de la moindre souffrance, mais aussi du moindre bonheur. Et si nous étions ici et maintenant, non pas pour réussir mais pour nous souvenir de qui nous sommes ? Et si nos blessures, une fois acceptées, n'étaient pas, en fait, une opportunité de grandir ? **Et si nos vulnérabilités n'étaient pas une force ?**

Enfin, je voudrais vous dire que, certes, nos aïeux ont pu nous transmettre des blessures. Mais ils nous ont également transmis leurs rires, leurs chants, leur victoire silencieuse. Et cette force, et cette victoire du cœur, elle est en nous aussi. Enfin, je voudrais répondre à cette question.. Qu'est-ce que je peux prendre/faire en réponse aux blessures ? En fait, je voudrais être heureux...

Récapitulatif des 5 éléments et 5 blessures de l'âme :



Bois:

Élan Vital
Désir de Créer
Avoir des Projets
Croissance/ Naissance



Saisir les opportunités
Dynamisme
Agressivité
Etre maître de sa vie

BLESSURE

/

MASQUE

TRAHISON



CONTROLANT

Qui suis-je pour avoir mérité ça ?
Recherche d'identité!
Que faire dans ces cas-là, si ce n'est de se contrôler ?
EXPLOSER....



COLERE
Irritabilité
Nervosité
Violence
NON ACCEPTATION



Déprime
Pas de lâcher prise
Jalousie
Frustration
Rancœur
Abattement

Il va être donc là pour éviter d'exploser, ou cacher la perte de l'élan intérieur.
Est-ce que nous ne vivons pas nous-mêmes un petit peu la trahison, quand par exemple nous trahissons les attentes et les projections qui sont portées sur nous, que ce soit au travail, que ce soit dans la famille, dans le monde ?



FEU:

« Fais de ton amour ton flambeau, on s'éclaire de ce qui brûle » (V.Hugo)

RÉJOUISSANCE
Enthousiasme
JOIE
Bienheureux



Sérénité
Vacuité
LUCIDITÉ
Claivoiance

BLESSURE

/

MASQUE

Etre rejeté dans son être, dans son droit d'exister. Les causes peuvent en être multiples, ça peut être un bébé non désiré, né avec le mauvais sexe ou des maltraitements.
l'enfant sage est souvent le produit d'un environnement où l'amour se mérite par l'obéissance.

Rejet



Fuyant



BURN OUT
Anxiété
PRÉOCCUPATION



Malheureux
Rigidité mentale
Dissociation corps/ esprit

L'enfant ne se construit pas en s'affirmant, mais plutôt en s'adaptant. Devenu adulte, cet enfant, un peu comme Harry Potter à certains moments, va mettre sa carte d'invisibilité. À force d'écouter les autres, il ne s'entend plus lui-même. Arrivé à l'âge adulte, il va se retrouver souvent déconnecté de ses émotions, ou persuadé qu'être soi-même va déranger. Donc, la peur du rejet va empêcher toute liberté. Elle va provoquer tristesse, dépression, en lien avec une angoisse de séparation. Avoir le cœur sur la main n'a donc servi à rien. Je croyais le connaître par cœur, et maintenant ça me reste sur le cœur; Donc apparaît le masque du fuyant. Le fuyant a peur de déranger, de ne pas être intéressé. Alors il va rejeter autant que se sentir rejeté.



TERRE:

La Terre: Soutient, elle nourrit, elle se donne
Capacité de se relier à autrui
Assimile les aliments et les émotions
liée à la solidité, à la capacité de se relier à autrui

Réflexion
Savoir
Altruisme
Element ressource



COMMUNICATION
Adaptabilité
APPRENTISSAGE

BLESSURE



MASQUE

Blessure transgénérationnelle
Enfant qui n'a pas été nommé par le père, accepté par le père, ou qui ne porte pas le nom du père. D'ou dépendance au sucre, à l'alcool, aux drogues, ou à d'autres substances

abandon



Rumination
procrastination
Sidération
Soucis
Inquiétude
Pensées obsessionnelles
insécurité affective

Absence
de tri d'information
manque de confiance et
d'estime de soi.
Attirer l'attention
se faire positionner en
victime

dépendant

Sentiment d'être seul, de ne pas être assez aimé
sensation d'insécurité affective.
Un des parents a pu être absent, physiquement ou même psychologiquement
Enfant qui n'a pas reçu assez de marques de tendresse, d'affection ou de soutien.



METAL:

Il tranche le bois et à la fois il est fondu par le feu, donc que ça nous parle de rigidité mais aussi de malléabilité. C'est par excellence l'élément de la justice, de la loi, des règles, aller à l'essentiel

Estime de soi
Rigueur
Préservation
Prendre soin de soi



Faire le bilan/tri
RESPONSABILITÉ
Purifier

BLESSURE

Injustice



MASQUE

Rigide

Causes: Manque de communication ou autoritarisme des parents, qui fait que l'enfant va être persuadé qu'on l'apprécie pour ce qu'il fait et non pas pour ce qu'il est. Il va se conformer devenir un fer humain plutôt qu'un être humain.



Tristesse,
Abattement,
Souffle coupé dans le thorax.
C'est comme un coffre-fort

La personne ne se sent pas respectée ni appréciée à sa juste valeur.

Mélancolie
Difficulté de passer à autre chose

Difficulté à tourner la page,
à pardonner, à passer à autre chose.

Donc, le rigide va s'imposer la perfection, va se couper un peu de ses sentiments. Il est sensible, mais il veut faire croire que rien ne le touche.

Développement des **maladies de peau** justement pour ne pas être touché.

Il peut être très injuste vis-à-vis de lui-même, se comparant à des personnes qu'il estime être mieux que lui.

Il est exigeant avec lui-même et il va avoir du mal à se laisser du temps pour le repos ou l'amusement. S'amuser, c'est quand on a fini de tout faire ce qu'il faut



EAU:

Mémoires
Hérédité
Energie Vitale
Détermination



Pulsion de vie

Force de vie

Sagesse

Expérience

La **volonté/la souplesse/l'adaptabilité** /humilité, force, foi.
Elle s'insinue partout, elle peut faire de gros dégâts.
Elle éteint le feu, elle est réchauffée par le feu
Lié au ciel antérieur, à notre généalogie

BLESSURE

Rein égal rien, « je ne suis rien, je ne vauds rien. » Alors, ne valant rien, je peux me faire mal ou accepter qu'on me fasse du mal.



Humiliation

Elle provoque la peur. La peur de perdre son territoire. Je n'ai plus les reins solides ; au contraire, je peux avoir les reins brisés. Je me sens tout petit, je me replie sur moi-même.

la dignité de la personne est atteinte. L'enfant s'est senti dénigré et surtout honteux. Honteux auprès de l'un de ses parents. « C'est une honte. Tu n'as pas honte. »



**Dépression
chronique**

**Mémoires
Hérédité**

MASQUE

Masochiste

Il a un sentiment de honte, de **mauvaise estime de soi**, il va préférer se donner le premier coup pour que les coups des autres soient moins douloureux. Il aimera notamment utiliser l'humour pour **se moquer de lui**.

Il se dit : « Mais qu'est-ce que tu es con, qu'est-ce que tu es moche. »

Le cerveau qui n'a pas un second degré entend que je suis moche et je suis con. C'est quelqu'un qui va privilégier aussi les besoins des autres. Il **fait tout pour aider, se rendre utile**. Côté généreux, mais aussi un côté qui essaie de se rendre indispensable. C'est quelqu'un qui va être **hyper sensible** aux remarques et aux critiques.