

NOTRE TEMPÉRAMENT ET L'ACUPUNCTURE



Chaque personne possède son propre bagage, en lien avec le tempérament, qui est influencé en grande partie par la génétique et qui se modifie au courant de l'existence par le mode de vie, les expériences vécues, les gens fréquentés, etc. On entend souvent dire «on ne peut pas changer, on est fait comme ça!», mais a-t-on raison de penser de cette façon? D'où viennent nos couleurs du point de vue de la médecine chinoise?

PAR MYLÈNE GARON-LABRECQUE, ACUPONCTEURE

En médecine chinoise, ce n'est pas un hasard qu'une personne ait certains traits de caractère dominants ou qu'elle pense d'une certaine façon. Tous les organes du corps ont un rôle important à jouer dans l'expression de la personnalité. Notez que lorsque le mot organe est employé dans le langage de cette médecine, il réfère toujours au concept chinois. C'est un système qui fait référence aux mouvements de l'énergie, ou *Qi*, qui ont lieu selon les fonctions de l'organe. En médecine occidentale, les organes ne sont pas perçus de la même façon.

En médecine chinoise, tout se rapporte à la loi des cinq éléments. Ils sont interdépendants, en mouvement constant autant à l'extérieur qu'à l'intérieur du corps, influencés par les couleurs, les saisons, les saveurs, la température, etc. Les cinq éléments sont le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau et appartiennent à un organe précis soit le foie, le cœur, la rate, le poumon et le rein. Chaque type de tempérament se manifeste dans un élément particulier.

Au départ, il faut comprendre la notion du «*Shen*». Le *Shen*, c'est les esprits, la représentation de la force psychique et spirituelle qui permet l'interaction avec l'environnement. Il se manifeste dans le discours, la présence et l'éclat dans le regard ainsi que dans la clarté des idées. C'est le *Shen* qui nous anime, qui nous permet de penser, de ressentir, d'avoir des désirs et d'aspirer à certaines choses. En acupuncture, c'est un des premiers éléments observés qui sera la base de notre opinion quant au déséquilibre énergétique dans le corps. Lorsque tout circule adéquatement, nous avons une vision juste de la réalité et posons des actions en

LA BASE DU TRAITEMENT D'ACUPUNCTURE EST LA RÉÉQUILIBRATION DES CINQ ÉLÉMENTS ET DES ÉMOTIONS POUR RETROUVER LA SANTÉ MENTALE ET PHYSIQUE.

conséquence. Notre psychique est en équilibre et se reflète sur notre santé physique.

L'élément du feu est associé au cœur et son émotion est la joie. C'est là où s'enracine le *Shen*, les esprits. Il permet la conscience, l'intelligence, le discernement, c'est la perception juste de ce qui se passe à l'extérieur. L'individu a un discours organisé, cohérent et aime parler de sujets intéressants. Le feu favorise les relations humaines, l'intimité, la joie de vivre, la vitalité et la création artistique. C'est l'image d'un « bon vivant » qui est passionné et profite des bonnes choses de la vie sans préoccupation. Il a beaucoup d'empathie et de compassion pour les autres. Dans le cas où il serait en déséquilibre, le regard peut être fuyant et vide et on se demande où mènera la conversation qui est entrecoupée de plusieurs sujets différents.

L'élément de la terre est associé à la rate/pancréas et relié à l'inquiétude et aux soucis. Dans la terre se loge le *Yi*. Il permet de penser, d'étudier et de mettre de l'ordre dans les idées. Dans le cas où l'énergie de cet élément serait affectée, l'individu ne ferait que réfléchir sans jamais en venir à une conclusion. Ses pensées tourneraient en rond, constamment, de façon inutile. La personne de type terre fait passer les besoins des autres avant les siens et est toujours prête à donner un coup de main. Les gens lui font entièrement confiance. Elle se laisse rarement emporter par les émotions et est presque toujours de bonne humeur.

L'élément du métal est relié au poumon et son émotion est la tristesse. Dans le métal se loge le *Po*, âme corporelle qui veut retourner à la terre. Il englobe toutes les pulsions. Selon les Chinois, les *Po* sont des esprits malfaisants, des démons. En excès, si un déséquilibre s'installe, c'est une tristesse excessive qui perdure ou même un dégoût de la vie qui se manifestera. Un deuil mal vécu ou une séparation peut facilement créer ce déséquilibre. Le type métal est très organisé et a un sens de la justice très présent. Il aime contrôler et est parfois sévère et intransigeant.

L'élément de l'eau est associé au rein, son émotion est la peur. Son aspect psychique est le *Zhi* qui représente la détermination et le courage. C'est la force que l'individu a besoin pour mettre en action et mener à terme les projets initiés par le *Hun* relié au foie. C'est aussi de cet élément que le corps a besoin pour la mémorisation. Les personnes qui sont de type eau sont discrètes et indépendantes. Elles aiment la solitude, mais en même temps elles ont peur d'être abandonnées et sont très vulnérables.

Le dernier élément, le bois, est associé au foie et son émotion est la colère. Il régit le mouvement à l'image des arbres qui se développent dans la nature. Tout ce qui a trait à la capacité d'adaptation aux changements concerne cette sphère. Dans le bois se loge le *Hun*. Il permet de planifier, de prévoir, d'être régulier et de contrôler les émotions. L'individu qui a un tempérament bois a une énergie qui a beaucoup d'ampleur. Il est stimulé par le travail sous pression et est constamment en train d'entreprendre des projets (sans nécessairement les terminer). Il se lance des défis et veut être le meilleur dans tout. Lorsque le bois est dominant ou dérégulé, les énergies portent vers la colère, l'intolérance et l'impatience. La rancune et le ressentiment peuvent bloquer la libre circulation de son énergie.

Chaque élément a besoin des autres pour que l'énergie circule bien et que son aspect psychique se manifeste de façon adéquate. En traitement, l'axe *Shen-Yi-Zhi* est très important. L'acupuncteur renforcera le *Yi* (la pensée) pour aider à avoir une vision juste des actions à poser et le *Zhi* (la détermination) pour aider la personne à initier les actions qui mèneront aux changements. La base du traitement d'acupuncture est la rééquilibration des cinq éléments et des émotions pour retrouver la santé mentale et physique. Si un élément est affecté par les émotions, des symptômes physiques pourront se manifester. Chacun de nous a une dominance dans un certain élément, mais le trouble vient lorsque l'énergie d'un élément est en excès.

Certaines personnes ont de la difficulté à se sortir du cercle vicieux dans lequel elles sont prisonnières depuis trop longtemps. Les mêmes émotions reviennent sans cesse dans différentes situations et gâchent la vie. L'acupuncture peut aider à relâcher le trop-plein et permettre un juste équilibre dans les pensées, les actions et les émotions. C'est un petit coup de main pour avancer vers une vie qui nous convient mieux.

Clinique d'acupuncture Mylène Garon-Labrecque
www.acupuncture-laval.com (514) 686-7346
144 boul. Curé-Labelle, Laval, H7L 2Z4

RESSOURCES DISPONIBLES :

Ordre des Acupuncteurs du Québec (OAQ)
<http://www.o-a-q.org> (514) 523-2882

Association des Acupuncteurs du Québec (AAQ)
www.acupuncture-quebec.com (514) 982-6567