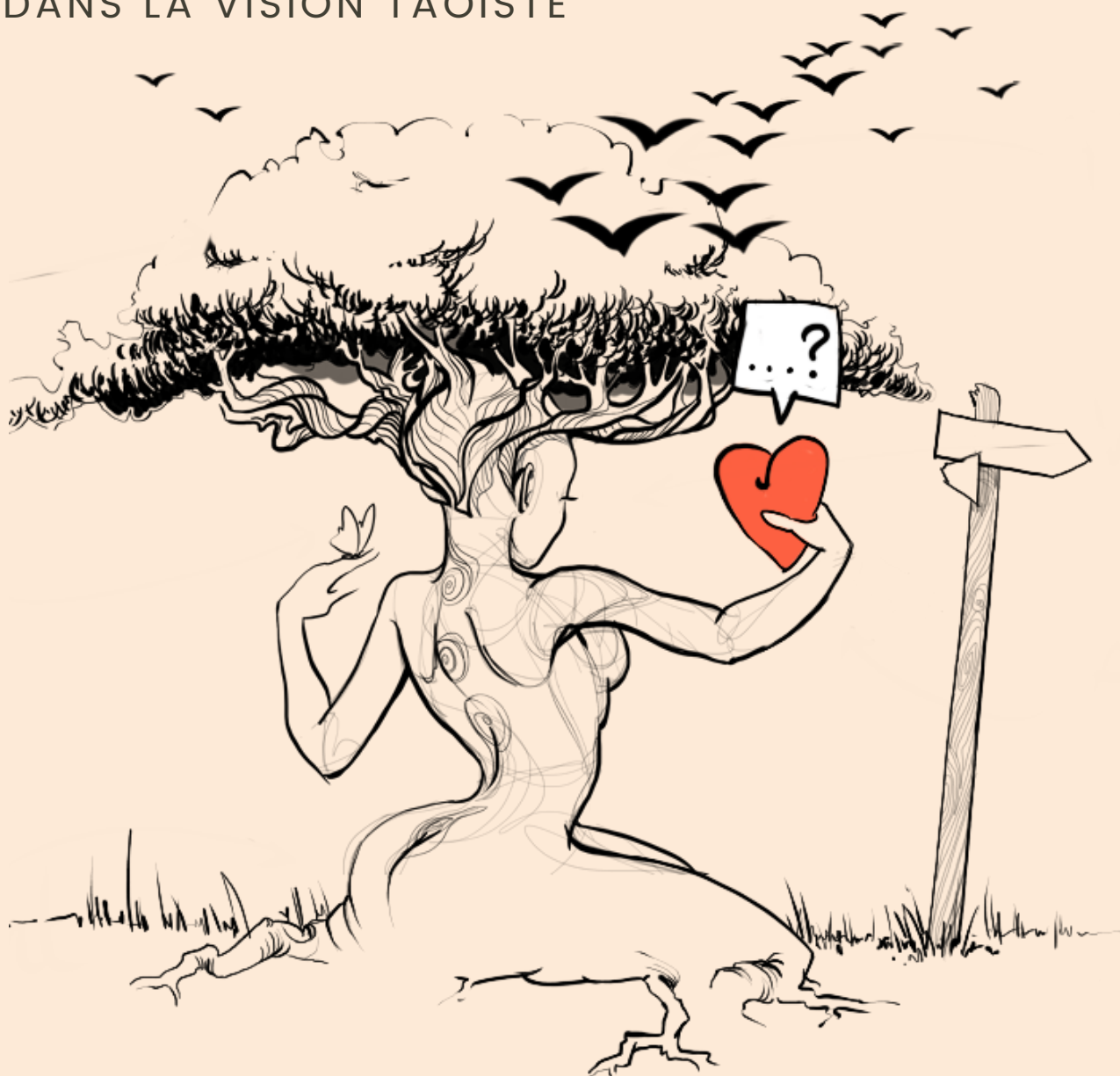


Les messages DES ÉMOTIONS DANS LA VISION TAOÏSTE



AURÉLIE VERDON | COACH TAOÏSTE

aurelieverdon.com

Introduction

Une vision mouvante de l'équilibre

Dans la vision de la médecine chinoise, les états statiques n'existent pas. Comme dans le bouddhisme et d'autres visions orientales, le propre du vivant est le changement.

Tout change tout le temps.

Ainsi dans la médecine chinoise, il n'y a pas d'état de santé comme il n'y a pas réellement non plus de maladie. Il y a des successions de changement, parfois emprunt d'équilibre parfois en déséquilibre.

La vie est mouvement.

Dans la médecine chinoise une émotion n'est ni bonne, ni mauvaise par essence. Elles sont des mouvements du vivant.

Notre étymologie le dit également. Le mot « émotion » vient du latin « e movere », qui veut dire « ébranler », « mettre en mouvement ».

Pour autant, bien qu'une émotion ne soit ni bonne ni mauvaise par essence, son expression, la façon de la vivre et de la ressentir peut être perçue soit comme conforme au mouvement, car on le laisse s'exprimer. Soit comme une modification de son mouvement premier.

Nous pouvons entraver les mouvements naturels de nos émotions en les bloquant, en les minimisant ou en les intensifiant pour les exemples les plus fréquents.

En regard de cela, le mouvement naturel et vivant de l'émotion est parfois entravé par notre crainte de vivre et de ressentir l'émotion elle-même.

En regard de cela, il n'y a pas de bonnes émotions comme la joie qui serait à favoriser et des mauvaises émotions, comme la colère ou la tristesse, qu'il faudrait diminuer ou faire taire. Il y a donc juste des mouvements émotionnels harmonieux ou dysharmonieux selon que l'on les entrave ou non.

Mais pour commencer à laisser les émotions s'exprimer à travers nous, nous avons besoin de comprendre leur utilité.

Les émotions sont des informations !

Bien que tu puisses avoir des préférences à propos des émotions, car certaines sont plus agréables que d'autres à ressentir, chacune est porteuse d'un message puissant pour que tu te mettes en mouvement, pour que tu ajustes ton alignement.

Chaque émotion est messagère d'une information. Il y a donc ce qui apporte le message, l'émotion qui est transporteuse de message et le message lui-même.

C'est important de dissocier les deux car cela te permet d'accepter de ressentir l'émotion plus facilement si tu comprends qu'il y a un message à écouter à la clé.

Comprendre que le messager n'a rien à voir avec le message va te faire changer d'angle de vue par rapport à tes émotions. Tu n'auras plus de bonne raison d'être en crainte face à une émotion particulière car tu comprendras que chacune apporte un message en particulier.

Voici une petite métaphore pour illustrer la différence entre le message et l'émotion :

On est d'accord, que tu aimes ou pas ton postier, c'est lui qui apporte ton courrier.

Peut-être ton postier est hyper sympathique. Même si c'est lui qui t'apporte ta déclaration de revenus ou des factures. Peut-être ton postier est antipathique à tes yeux. Mais c'est lui qui t'apporte ton journal préféré et la carte postale des potes.

Et que tu aimes ou pas, ta feuille de déclaration de revenus, la carte postale des potes ou ton journal, n'a rien à voir. Car ce sont toutes des informations.

D'ailleurs tu fais pas la gueule à ton postier en fonction des informations que tu n'aimes pas. Comme tu lui saute pas dans les bras parce qu'il t'a apporté une info qui te plaît.

On est d'accord ?

Les émotions, c'est pareil. C'est des messagers. Chacune d'elle est porteuse d'une information. Que tu aimes sa tête ou pas, n'a rien à voir avec le message.

Mais quand tu lui claques la porte au nez, que tu refuses qu'elle entre dans ta vie, même un bref instant, tu ne reçois pas le message.

Dans ce petit document, je t'apporte une lecture des messages des émotions pour que tu sois plus à l'aise de les laisser entrer dans ta vie.

La colère et sa fonction

La colère prend racine dans un ressenti objectif ou subjectif, d'injustice et de non-respect de nos besoins. Toujours. Lorsque tu ressens de l'injustice, c'est toujours de la colère.

La colère est là pour nous indiquer lorsque quelque chose de précieux est menacé. Bien souvent, il est question de nos besoins et de nos valeurs.

Collectivement, elle met en mouvement les révolutions et les révoltes. Nous avons besoin d'elle pour identifier les injustices qui atteignent ce qui nous est cher. Elle nous invite à nous repositionner, à dire non. À poser des limites et du cadre.

Elle nous invite à nous affirmer et protégeant ce qui est précieux pour nous.

Elle nous invite à prendre soin, à s'affirmer en regard de nos valeurs, nos aspirations et nos besoins, lorsqu'elle est bien positionnée.

La colère apporte donc une aide précieuse pour connaître de mieux en mieux, tes besoins et tes valeurs. Les choses que tu trouves être les plus grandes injustices du monde sont indicatrices de ce qui est essentiel pour toi et ce qui est cher à ton cœur.

La colère et son message

« Prend soin de toi et de ce qui est précieux pour toi. Ose les combats et les révoltes qui sont justes selon toi, afin de vivre en cohérence avec toi. Positionne-toi et affirme toi avec justesse et fermeté. »

La colère et son mouvement - Le bois



Elle s'exprime avec un mouvement naturel vers l'extérieur, vers le haut et vers l'expansion. C'est pourquoi elle est associée au mouvement du printemps et de la pousse du végétal.



La joie et sa fonction

La joie est l'expression d'un contentement en lien avec l'alignement à soi.

Que ce soit un alignement avec des objectifs, des projets, des valeurs personnelles en lien avec soi, ou en lien avec autrui, elle est indicatrice d'un chemin de réalisation.

La joie prend une teinte de compassion, de réjouissance désintéressée lorsqu'elle est connectée aux parts authentiques et profondes de qui tu es. Plus la joie est en lien avec la profondeur de l'être, plus son expression est douce, rayonnante et sereine et durable.

Elle est notre boussole intérieure et nous informe sur notre cohérence personnelle. Sur notre cohérence entre nos valeurs profondes et ce qui se manifeste dans notre réalité.

La joie nous élève, elle fait apparaître les parts les plus rayonnantes de notre être. Toujours dans les traditions taoïstes, l'on considère la joie comme étant une nourriture raffinée pour la conscience.

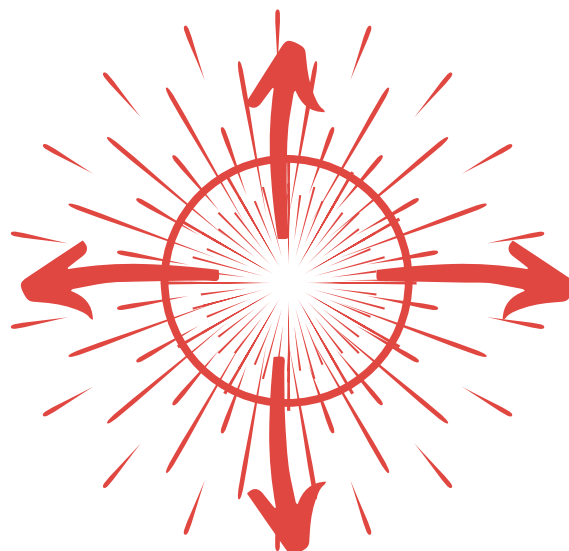
La joie et son message

« Ressens, vis et vibre chaque instant ! C'est la plus belle façon de changer le monde , de l'impacter positivement et de te sentir serein dans ton lien au monde ! »

La joie et son mouvement - Le feu



La joie s'exprime dans un mouvement naturel à la fois de rayonnement vers l'extérieur mais également vers l'intérieur. Comme un petit soleil qui s'allume en dedans.



Le souci et sa fonction

Le souci en médecine chinoise s'apparente à la réflexion.

Oui, je sais, cela semble étrange de penser que « réfléchir est une émotion ». En médecine chinoise le fait de réfléchir est considéré comme une fonction permise par le mentale mais de nature émotionnelle.

Du point de vue de la médecine chinoise, la réflexion a pour but d'intégrer et de transformer les informations en vue d'en faire quelque chose.

C'est l'émotion qui fait le pont entre nos sens et nos sensations, donc notre perception du monde, et nos émotions qui sont une interface de perception intérieur. Cette compétence est permise grâce à nos facultés mentales.

La vocation de la réflexion est la transformation. Faire une bonne réflexion c'est comme faire du bon compost, c'est un terreau pour autre chose qui appelle l'action et la création.

La réflexion (ou souci) est l'émotion qui permet l'adaptation consciente. Le libre arbitre est permis par cette synthèse faite par le souci. Sans elle, il est impossible de faire des choix délibérés.

La réflexion a de particulier qu'elle est centrale à toutes les autres émotions, elle permet de faire une synthèse, un état des lieux intérieurs.

Aussi lors que celle-ci se fait pressante, insistante, que l'on cogite, elle indique que d'autres émotions n'ont pas été écoutées pour leurs messages.

Le souci et son message

« Fait une synthèse de la situation, analyse, questionne, cherche ta vérité et ensuite incarne là en passant à l'action. »

Le souci et son mouvement - La terre



La réflexion et le souci ont un mouvement de concentration. L'on peut le symboliser par une spirale.



La tristesse et sa fonction

La tristesse éveille notre sensibilité aux autres et au monde, ainsi qu'aux événements de la vie.

La tristesse s'accompagne du sentiment de perte. Celui-ci nous parle de notre attachement. Et du fait que les choses sont impermanentes par nature. Rien ne dure toujours et c'est ce phénomène qui nous touche profondément lorsque nous sommes tristes.

Bien que ce soit une émotion qui puissent être profondément difficile à vivre, elle nous informe que nous résistons à un changement. Bien souvent nous avons aucunes prises sur ce changement. La tristesse est d'autant plus dure que la perte est grande et irréversible.

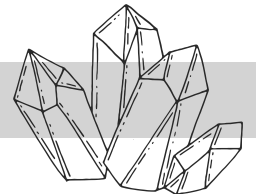
Elle peut selon les cas s'accompagner d'un sentiment d'injustice et faire naître la colère à ses côtés.

Pour autant, la tristesse, même petite, nous éveille la sympathie, l'empathie et la compassion. Elle est essentielle à l'apprentissage de l'humanité en chacun de nous surtout dans la dimension des liens relationnels et dans les phénomènes d'interdépendances.

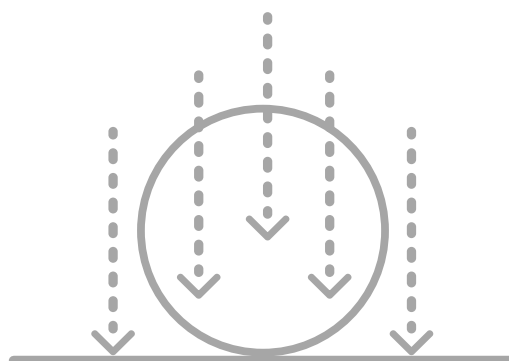
La tristesse et son message

« Rappelle-toi que tout change tout le temps. Je serai toujours là lorsque tu résistes à l'impermanence du monde. »

La tristesse et son mouvement - Le métal



Son mouvement est celui du retour au sol, au concret, à la réalité. Elle remet les pieds sur terre, littéralement. C'est un mouvement de cristallisation et de descente en même temps. L'élément métal se rapporte au monde minéral dans la tradition chinoise.



La peur et sa fonction

La peur est l'expression même de nos systèmes de survie.

C'est une émotion en lien profond avec nos instincts de survie et avec notre évolution et nos systèmes ancestraux.

Elle s'accompagne bien souvent avec une impression de danger. Lorsque ce danger est immédiat, comme un rhinocéros qui charge ou une voiture qui te fais face sur l'autoroute, ce danger se rapporte à tout les instincts de survie qui se mettent en place de manière "automatique".

Mais lorsque le danger n'est pas immédiat ou imminent, et que la peur plane, il est plus souvent question de sécurité. Tout cela pour dire que tu trouveras des corrélations avec l'exercice de la pyramide et ces deux premiers étages.

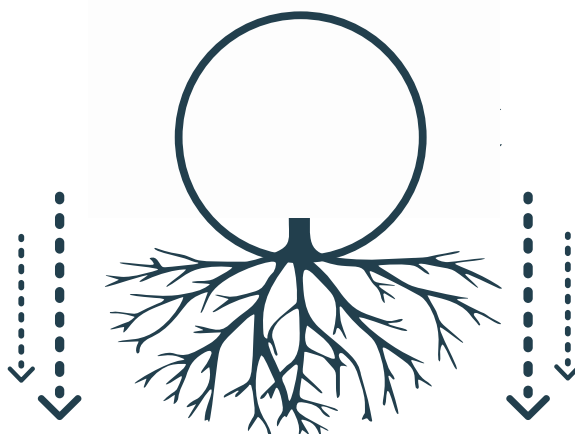
Comme la tristesse, elle nous ramène dans le concret, dans la réalité. Mais elle nous pousse à passer à l'action pour notre sécurité. C'est notre instinct qui parle à travers elle.

La peur et son message

« Tu es mortel et fragile. Fais quelque chose pour te mettre en sécurité ! »

La peur et son mouvement - L'eau

Le mouvement de la peur est un mouvement de descente d'énergie. Il ressemble à celui de la tristesse, mais est plus intérieur et plus intense et descend plus profondément. Il est comme l'eau qui descend toujours en suivant la gravité. Comme la sève des végétaux qui descend dans les racines.



Wu Xing - Les 5 mouvements

Vous avez peut-être déjà entendu parler des 5 éléments de la médecine chinoise. Traditionnellement, il est question de mouvements.

C'est une mauvaise traduction et compréhension que de parler d'éléments car les cinq mouvements ne sont pas des éléments au sens figé et inerte du terme.

En médecine chinoise, tout est question de mouvement car tout change tout le temps. Je tiens à insister sur la notion de mouvement. Si vous comprenez l'essence de ces mouvements, alors il vous sera aisé de les associer, à des éléments, à des saisons, des émotions, à des périodes de la vie humaine ou autre étape d'un cycle.

En chinois, le terme « Wu » se traduit par : « mouvement ou processus ». Ou encore « conduite ou comportement ». On parle également dans certaines traductions « des 5 activités ».

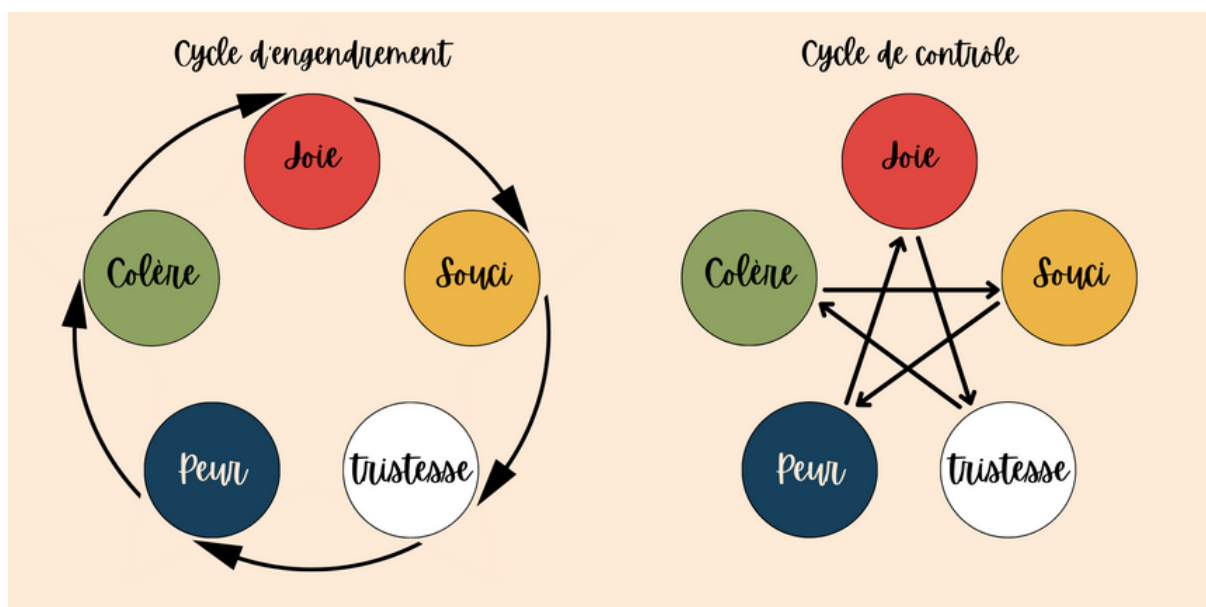
Donc si vous choisissez de parler d'éléments par confort de convention, je vous invite à vous souvenir de l'origine de cette notion, non-figée et exprimant un processus en cours, ayant son mouvement propre.

Wu Xing est composé de deux types de mouvement, l'un est agoniste, c'est à dire qu'il permet le bon développement de l'élément suivant. C'est le cycle d'engendrement.

L'autre type de mouvement est antagoniste, c'est à dire qu'il limite et contient l'expression d'un autre mouvement. C'est le cycle de contrôle.

Wu Xing est une grille de lecture dynamique. Bien qu'elle soit principalement utilisée pour parler des fameux "éléments", elle peut être utilisée pour mieux comprendre les émotions.

Wu Xing peut être utilisé pour comprendre les interactions dynamiques entre les émotions. Je ne te donnerai pas plus d'information dans ce support, mais saches que l'on peut aller bien plus loin !



Les émotions composites

On appelle émotion composite en médecine chinoise, les mélanges d'émotions. Un peu comme des mélanges de couleurs.

Voici à titre indicatif, Quelques exemples d'émotions composites.

Évidemment, chaque individu est différent, et l'apparition de ces émotions et leur composition varie selon des facteurs psychiques, émotionnels, mais aussi selon le contexte culturel ou environnemental.

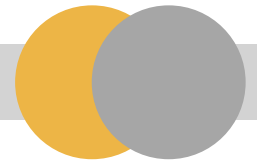
Je vous invite à utiliser cette approche plutôt pour être un guide dans vos introspections. Cela permet de travailler à comprendre ces émotions pour gagner en maîtrise.

L'angoisse



L'angoisse est un mélange de peur très intense étouffée, de colère rentrée et tournée contre soi ou alors étouffée et un excès de souci, à savoir du ressassement.

La cogitation



La cogitation est un excès de souci (de réflexion) mélangé à une tristesse, parfois non identifiée. Si tu cogites, poses-toi la question suivante : Quel est le changement qui ne te conviens pas, que tu refuses ou celui que tu attends mais qui ne vient pas.

Le sentiment d'abandon



Le sentiment d'abandon est un mélange de peur et de tristesse. Cette tristesse découle de perte de repère ou de perte des points de références.

La haine



La haine se forme sur une base d'une forte colère non évacuée, d'un excès de cogitation. La tristesse est souvent enfouie et difficile à voir dans le cas de la haine. La haine se rapproche du sentiment de trahison, dans le sens que la trahison est un mélange de colère et de tristesse.

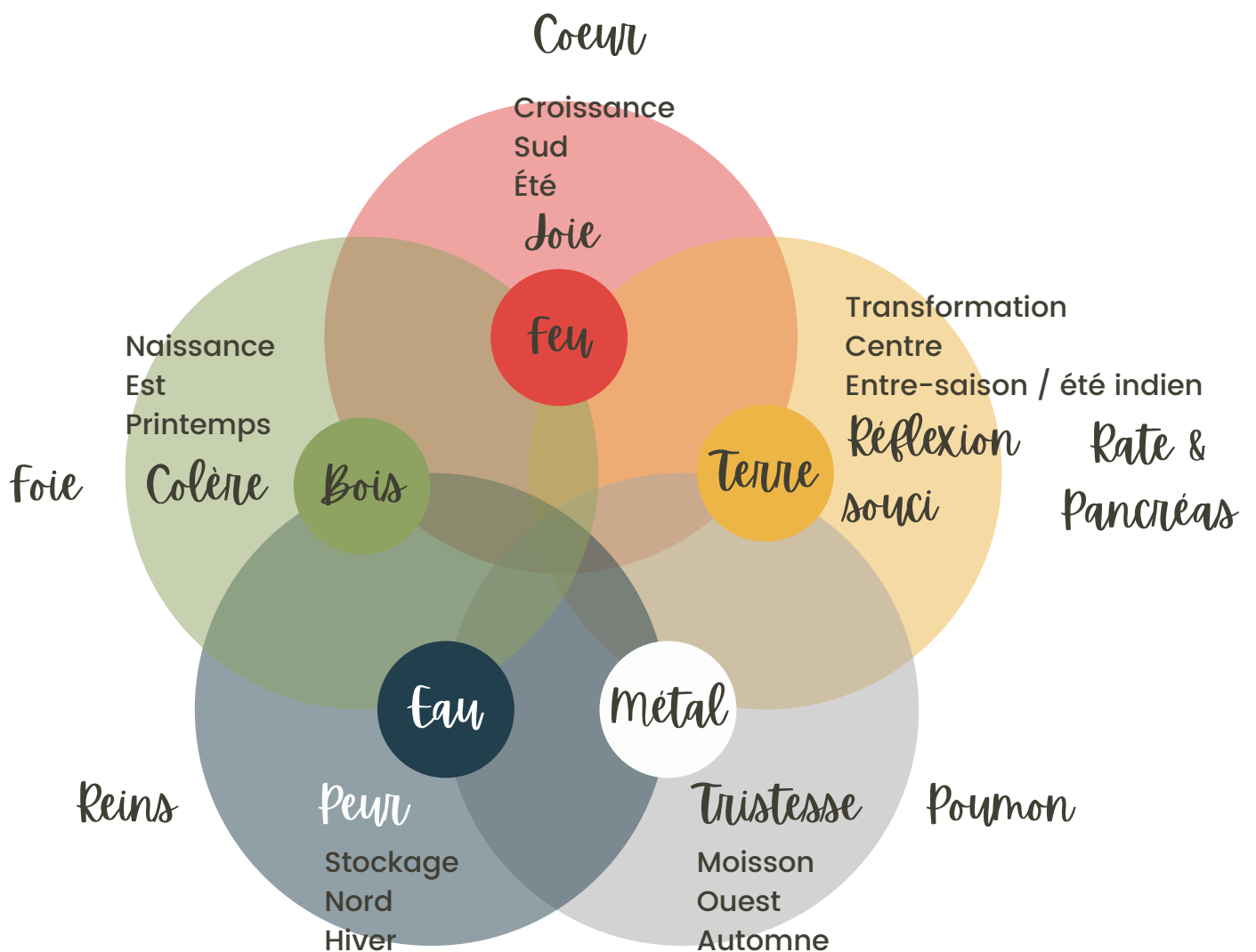
Le mépris



Le mépris est composé d'une colère contenue et étouffée mélangé à du ressassement (un excès de souci).

Tableaux des correspondances énergétiques

	Bois	Feu	Terre	Métal	Eau
Mouvement					
Organe	Foie	Coeur	Rate + P.	Poumon	Reins
Vicère	Vésicule biliaire	Intestin grêle	Estomac	Gros intestin	Vessie
Émotions	Colère	Joie	Souci Réflexion	Tristesse	Peur
Vertus et ressources	Affirmation Révolte Générosité Alignement Gentillesse	Sérénité Satisfaction Amour Présence Compassion	Ouverture Justesse Tolérance Réalisme Attention	Empathie Humilité Sensibilité Justice Ecoute	Courage Pulsion de vie pragmatisme Instinct Protection



Alors ?

TU VEUX PLUS D'INFORMATION

SUR LE SUJET ?

VOICI MES PROPOSITIONS :

Je t'invite à découvrir mon espace membre. C'est gratuit et tu y trouveras beaucoup plus d'information que dans ce PDF !

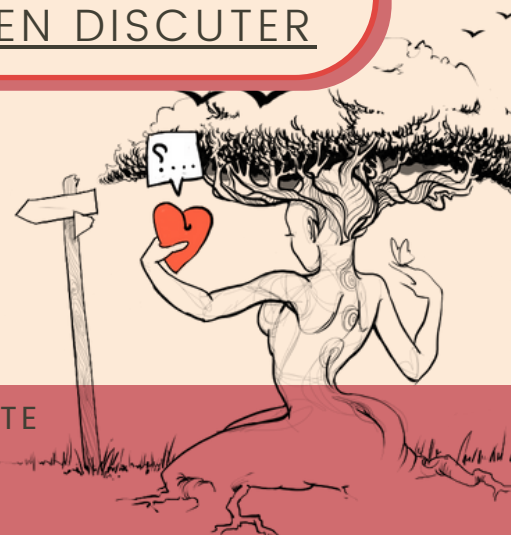
DÉCOUVRIR
L'ESPACE MEMBRE

J'ai aussi un canal Telegram ou je poste du contenu avec plus de valeur que sur les réseaux.

REJOINDRE
LE CANAL

Et si tu as envie d'un accompagnement sur mesure, autour des émotions ou pour débloquer une situation, tu peux prendre un rendez-vous ici !

PRENDRE UN TEMPS
POUR EN DISCUTER



AURÉLIE VERDON | COACH TAOÏSTE

aurelieverdon.com