

La PEUR selon la Médecine Chinoise

En médecine traditionnelle chinoise, **la Peur, frayeur** est l'émotion des **Reins**.



C'est une **émotion très utile**, c'est un signal d'alarme face à un danger.

C'est un outil de l'instinct de conservation qui nous permet d'évaluer les risques pouvant mettre en danger notre vie.

Il n'y a ici aucun aspect pathologique de la Peur.

Le point de vue bouddhiste tibétain est de dire qu'il est difficile d'échapper aux émotions, qu'il ne faut pas chercher à les combattre, qu'il faut essayer de s'y attacher, qu'il faut les laisser nous traverser sans chercher à y porter plus d'attention.



La peur devient pathologique lorsqu'elle **n'est plus contrôlée**, la frayeur lorsqu'elle est **excessive**.

La personne devient alors craintive, angoissée, phobique.

La peur blesse **l'énergie des reins** qui doit soutenir l'énergie du cœur et de l'esprit.

Il y aura alors palpitations cardiaques, l'agitation mentale, insomnie.



2 Si l'énergie des REINS est blessée est affaiblie.

Notre « batterie » située au centre des reins sous l'effet de la peur affaiblie ce « feu » de la vie, épuise notre « batterie ».

Autre fonction de l'énergie des reins : Capacité de résistance du corps et notamment le système immunitaire. La peur va venir fragiliser ce système.

Notre résistance est de ce faite affaiblie.

Nous visons actuellement une situation où la peur est présente chez beaucoup de personnes.

En dehors des mesures nécessaires mais non excessives (voir plus haut les méfaits des excès), il y a une **Attitude à avoir.**



- « L'homme a tendance à se fragiliser en se protégeant à l'excès »
- « La peur n'évite pas le danger, mais peut l'attirer »

Patrick Shan (praticien de médecine chinoise)

La peur va engendrer : Stress, Anxiété, Déprime et entre-autre :

<ul style="list-style-type: none">• Maux de tête• Difficultés de sommeil• Diminution de l'appétit• Sensation de fatigue	<ul style="list-style-type: none">• Difficultés de concentration• Irritabilité, agressivité• Vision négative des choses• Présence de sentiments de découragement, d'insécurité, de tristesse, de colère
--	--

Vous aurez compris qu'il est essentiel de réduire les peurs. Pour cela il est sans doute nécessaire d'adopter une attitude particulière :

1. DETEOX NUMERIQUE : prendre de la distance par rapports aux informations, éviter de trop s'informer

"Le fait d'être assailli d'informations que nous ne savons pas toujours interpréter conduit à une augmentation de la confusion et donc de l'anxiété", clarifie la psychiatre. D'autant plus que selon elle, il n'existe pas de juste milieu sur la Toile : "les personnes sont soit très détachées, soit très paniquées".



2. PRENDRE du RECUL sur ses propres pensées et ressentis pour conscientiser sa peur. Prenez le temps de noter vos pensées ou d'en discuter avec des proches. Ceci vous permettra de mesurer cette peur : est-elle devenue trop importante ?
3. DETOURNER votre ATTENTION des pensées anxiogènes : maintenir vos activités et votre routine quotidienne.

D'autant que nous **rentrons dans l'hiver**, saison l'énergie des Reins. Durant cette saison, il est particulièrement **utile d'avoir une énergie des reins suffisant forte** : nous sortons moins, il fait froid, nos sources de production d'énergie sont plus réduites.



de

Il est nécessaire de continuer

- à bouger
- à respirer
- à avoir du lien social

