



Le concept de Shén – l'Esprit

Les Shén ou Esprits (qu'on traduit également par Conscience) représentent les forces spirituelles et psychiques qui nous animent et qui se manifestent par nos états de conscience, notre capacité à nous émouvoir et à penser, notre tempérament, nos aspirations, nos désirs, nos talents et nos habiletés. Les Esprits occupent une place importante dans l'évaluation des causes de déséquilibre ou de maladie et dans le choix des actions destinées à ramener le patient vers une meilleure santé.

Le concept de Shén provient des croyances animistes du chamanisme. Le taoïsme et le confucianisme ont raffiné cette vision de la psyché, la rendant compatible au système de correspondances des Cinq Éléments. Par la suite, le concept de Shén a subi de nouvelles transformations, confronté aux enseignements du bouddhisme dont l'implantation a été fulgurante en Chine dès la fin de la dynastie Han (vers 200 apr. J.-C.). De ces sources multiples est né un modèle original et propre à la pensée chinoise.

Comme le clinicien travaille surtout sur le plan physique avec le patient, il n'intervient qu'indirectement sur le plan psychique. Toutefois, la régulation entreprise aura des répercussions positives sur les plan émotionnel et psychique : ainsi, en dispersant les mucosités, en tonifiant le Sang ou en réduisant un Excès de Chaleur, le thérapeute pourra calmer, clarifier ou renforcer l'Esprit, ce qui revient à réduire l'anxiété, favoriser le sommeil, éclairer les choix, mobiliser la volonté, etc.

L'équilibre psychique

Intimement lié à la santé physique, un bon équilibre psychique permet de porter un regard juste sur la réalité et d'agir en conséquence. Pour atteindre cette justesse, la MTC propose une hygiène de vie où il importe de

[Tapez ici]
Ming Tao

Dr Jean-Pierre Laurens

soigner sa posture corporelle, sa respiration, la circulation de son Énergie originelle (YuanQi) - entre autres au niveau de la Moelle et du Cerveau - et de pratiquer le Qi Gong et la méditation. Tout comme le Qi, le Shén doit circuler librement si on désire être pleinement conscient de la réalité tant dans son corps que dans son environnement.

La vision traditionnelle décrit une collégialité entre les multiples composantes psychiques qu'on appelle les Esprits. Ceux-ci proviennent au départ du macrocosme Ciel-Terre. Au moment de la conception, une parcelle de l'Esprit universel (YuanShén) s'incarne pour expérimenter, le temps d'une vie, les possibilités du monde formel et matériel, constituant ainsi notre Esprit individuel. Lorsque cette parcelle du YuanShén s'associe aux Essences transmises par nos parents, elle « s'humanise » et se particularise pour remplir ses fonctions humaines. Les Esprits humains ainsi formés (aussi appelés Gui) sont composés de deux sortes d'éléments : les premiers caractérisés par leurs fonctions corporelles, les Po (ou Âme corporelle), les seconds aux fonctions psychiques, les Hun (Âme psychique).

À partir de là, notre Esprit individuel se développe par la pensée et l'action en mettant à profit les cinq sens et en intégrant progressivement les expériences du vécu. Plusieurs composantes fonctionnelles bien particulières interviennent dans le développement de cette conscience : l'idéation (Yi), la pensée (Shi), la capacité de planification (Yü), la volonté (Zhi) et le courage (également Zhi).

Les entités psychoviscérales (BenShén)

L'activité de toutes ces composantes psychiques (décrites plus bas) repose sur une relation intime, une véritable symbiose, avec les Viscères (Organes, Moelle, Cerveau, etc.). À tel point que les Chinois désignent sous le nom « d'entités psychoviscérales » (BenShén) ces entités, à la fois physiques et psychiques, qui prennent soin des Essences et qui maintiennent un milieu propice à l'expression des Esprits.

Ainsi, la Théorie des cinq Éléments associe chaque Organe à une fonction psychique particulière :

■ La direction des BenShén revient à l'Esprit du Cœur (XinShén) qui désigne la gouverne, la conscience globale, rendue possible par l'action collégiale, combinée et complémentaires des différentes entités psychoviscérales.

■ Les Reins (Shèn) soutiennent la volonté (Zhi).

■ Le Foie (Gan) loge les Hun (l'Âme psychique).

■ La Rate/Pancréas (Pi) soutient le Yi (l'intellect, la pensée).

■ Le Poumon (Fei) loge les Po (l'Âme corporelle).

L'équilibre provient de la relation harmonieuse entre les différents aspects des entités psychoviscérales. Il importe de noter que la MTC ne considère pas que la pensée et l'intelligence relèvent exclusivement du cerveau et du système nerveux comme dans la conception occidentale, mais qu'elles sont intimement liées à l'ensemble des Organes.

Les Hun et les Po (l'Âme psychique et l'Âme corporelle)

Les Hun et les Po forment la composante initiale et prédéterminée de notre Esprit, et nous procurent une personnalité de base et une individualité corporelle unique.

Les Hun (l'Âme psychique)

Le terme Hun est traduit par Âme psychique, parce que les fonctions des entités qui la composent (au nombre de trois) mettent en place les bases de la psyché et de l'intelligence. Les Hun sont apparentés au Mouvement Bois qui représente l'idée de la mise en mouvement, de la croissance et du détachement progressif de la matière. C'est l'image des végétaux, organismes vivants - donc mus par leur propre volonté -, enracinés dans la Terre, mais dont toute la partie aérienne s'élève vers la lumière, la Chaleur et le Ciel.

Les Hun, associés au Ciel et à son influence stimulante, sont la forme primitive de nos Esprits qui aspirent à s'affirmer et à se développer; c'est d'eux que proviennent l'intelligence intuitive et la curiosité spontanée caractéristique des enfants et de ceux qui restent jeunes. Ils définissent également notre sensibilité émotionnelle : en fonction de l'équilibre des trois Hun, on sera plus enclin à privilégier le mental et la compréhension, ou alors

[Tapez ici]

Ming Tao

Dr Jean-Pierre Laurens

les sentiments et le ressenti. Finalement, les Hun définissent notre force de caractère, notre force morale et la puissance d'affirmation de nos aspirations qui se manifesteront tout au long de notre vie.

Passer des Hun (innés) aux Shén (acquis)

Aussitôt que commence le développement affectif et cognitif de l'enfant grâce à l'expérimentation de ses cinq sens, à l'interaction avec son environnement et à la découverte qu'il fait progressivement de lui-même, l'Esprit du Coeur (XinShén) entreprend son développement. Cet Esprit du Coeur est une conscience qui :

- se développe par la pensée et la mémoire des expériences;
- se manifeste dans la vivacité des réflexes comme dans l'action réfléchie;
- enregistre et filtre les émotions;
- est active le jour et au repos pendant le sommeil.

Les Hun mettent donc en place les bases de l'Esprit du Coeur. Il y a entre Hun et Shén, entre l'Âme et l'Esprit, comme un dialogue qui se déroulerait entre l'inné et l'acquis, le naturel et le convenu, le spontané et le réfléchi ou l'inconscient et le conscient. Les Hun sont les aspects inaltérables de l'Esprit, ils s'expriment dès que celui-ci fait taire le mental et la raison, ils vont au-delà de ce qui est modelé par l'éducation et les apprentissages sociaux. Toutes les grandes qualités de l'être sont en germe dans les Hun (l'Âme psychique), mais seul le Shén (l'Esprit) permet leur développement tangible.

Les Hun sont associés au Foie, faisant écho au lien étroit observé entre l'état de cet Organe (sensible aux émotions, à l'alcool, aux drogues et aux stimulants) et la capacité pour l'individu de maintenir la juste expression des Hun. Progressivement, de la naissance à l'âge de raison, les Hun, après avoir donné leur orientation aux Esprits, peuvent laisser à ces derniers toute la place qui leur revient.

Les Po (l'Âme corporelle)

Les sept Po constituent notre Âme corporelle, car leur fonction est de voir à l'apparition et à l'entretien de notre corps physique. Ils se réfèrent au symbolisme du Métal dont le dynamisme représente un ralentissement et une condensation de ce qui était plus subtil, conduisant à une matérialisation, à l'apparition d'une forme, d'un corps. Ce sont les Po qui nous donnent l'impression d'être distincts, séparés des autres composantes de l'univers. Cette matérialisation garantit une existence physique, mais introduit l'inévitable dimension de l'éphémère.

Tandis que les Hun sont associés au Ciel, les Po sont reliés à la Terre, à ce qui est trouble et grossier, aux échanges avec l'environnement et aux mouvements élémentaires du Qi qui pénètre dans le corps sous forme d'Air et d'Aliments, qui est décanté, utilisé, puis rejeté sous forme de résidus. Ces mouvements du Qi sont liés à l'activité physiologique des Viscères. Ils permettent le renouvellement des Essences, qui est nécessaire à l'entretien, à la croissance, au développement et à la reproduction de l'organisme. Mais, quels que soient les efforts des Po, l'usure des Essences mènera inévitablement au vieillissement, à la sénilité et à la mort.

Après avoir défini le corps de l'enfant pendant les trois premiers mois de la vie intra-utérine, comme un moule virtuel, les Po, en tant qu'Âme corporelle, demeurent associés au Poumon, ultime responsable de la vie qui commence par une première respiration à la naissance et qui finit dans un dernier souffle à la mort. Au-delà de la mort, les Po restent attachés à notre corps et à nos os.

Les signes de déséquilibre des Hun et des Po

Si les Hun (l'Âme psychique) sont déséquilibrés, on constate souvent que la personne se sent mal dans sa peau, qu'elle n'arrive plus à relever de défis, qu'elle hésite quant à son avenir ou qu'elle manque de courage et de conviction. Avec le temps, une grande détresse psychologique peut s'installer, comme si l'individu n'était plus lui-même, ne se reconnaissait plus, ne pouvait plus défendre ce qui est important pour lui, perdait le désir de vivre. D'autre part, une faiblesse des Po (l'Âme corporelle) pourra donner des signes comme des affections de la peau, ou générer des conflits émotifs qui empêchent l'Énergie de circuler librement dans le haut du corps et les membres supérieurs, le tout s'accompagnant souvent de tremblements.

Yi (idéation et direction) et Zhi (volonté et action)

Pour se développer, la conscience globale, l'Esprit du Coeur, a besoin des cinq sens et plus particulièrement de deux des entités psychoviscérales : le Yi et le Zhi.

[Tapez ici]

Ming Tao

Dr Jean-Pierre Laurens

Le Yi, ou la capacité d'idéation, est l'outil que les Esprits utilisent pour apprendre, manipuler les idées et les concepts, jouer avec le langage et visualiser les mouvements corporels et les actions à mener. Il permet d'analyser les renseignements, de leur trouver un sens et d'en préparer la mémorisation sous forme de concepts réutilisables. La clarté du mental, indispensable à l'efficacité du Yi, dépend de la qualité des substances nourricières produites par le système digestif et la sphère de la Rate/Pancréas. Si, par exemple, le Sang ou les Liquides organiques sont de moindre qualité, le Yi en sera affecté, ce qui empêchera les Esprits de se manifester avec efficacité. C'est pourquoi la capacité d'idéation (même si elle relève au départ de l'intelligence mise en place par les Hun) est associée à la Rate/Pancréas et à l'intégrité de ses fonctions. Quand la Rate/Pancréas est affaiblie, la pensée devient confuse, les soucis s'installent, le jugement est perturbé et le comportement devient répétitif, voire obsessionnel.

Le Zhi est l'élément qui permet l'action volontaire; il procure la capacité de rester concentré sur la réalisation d'un projet et de faire preuve de détermination et d'endurance dans l'effort à fournir pour réaliser un désir. Le Zhi est au coeur de la libido, il est intimement lié aux désirs, et c'est un terme également utilisé pour désigner les émotions.

Pour mémoriser, les Esprits utilisent le Zhi, entité associée aux Reins, l'Organe de la conservation. C'est toutefois la Moelle et le Cerveau qui, grâce aux Essences, conservent l'information. Si les Essences acquises s'affaiblissent, ou que la Moelle et le Cerveau sont mal nourris, la mémoire et la capacité de concentration déclineront. Le Zhi est donc très dépendant de la sphère des Reins qui, entre autres, gère les Essences innées et acquises provenant à la fois de l'hérédité reçue des parents et des substances venues de l'environnement.

La MTC observe des liens prépondérants entre la qualité des Essences, la volonté et la mémoire. Au regard de la médecine occidentale, il est intéressant de remarquer que les fonctions des Essences des Reins correspondent en bonne partie à celles des hormones comme l'adrénaline et la testostérone, qui sont de puissants stimulants à l'action. De plus, les recherches sur le rôle des hormones tendent à démontrer qu'un déclin des hormones sexuelles participerait à la sénescence, à la baisse des capacités intellectuelles et à la perte de la mémoire.

L'axe central (Shén - Yi - Zhi)

On pourrait dire que Pensée (Yi), Sentiment (XinShén) et Volonté (Zhi) forment l'axe central de notre vie psychique. À l'intérieur de cet axe, la capacité de jugement du Coeur (XinShén) doit créer une harmonie et un équilibre entre nos pensées (Yi) - des plus triviales aux plus idéalistes - et nos actions (Zhi) - fruits de notre volonté. En cultivant cette harmonie, l'individu pourra évoluer avec sagesse et agir au mieux de sa connaissance dans chaque situation.

Dans un contexte thérapeutique, l'intervenant doit aider le patient à recentrer cet axe intérieur, soit en aidant les pensées (Yi) à fournir une perspective claire de l'action à mener, soit en renforçant la volonté (Zhi) pour que se manifestent les actions nécessaires au changement, le tout en gardant à l'esprit qu'il n'y a pas de guérison possible sans que les sentiments retrouvent leur place et leur quiétude.