

# LA PEUR - 恐 - KONG

## LA PEUR ET LES REINS

La peur correspond aux Reins. Le mouvement de souffles caractéristique de la peur est analogue à celui de l'élément Eau, quand celui-ci n'est plus équilibré.

Peur et crainte, on les éprouve très normalement : sage crainte et prudence bienvenue, qui font mesurer les conséquences d'une action. C'est le mouvement de l'Eau qui retient à l'interne, tire vers le bas pour maintenir solidement les assises de la vie. Mais si ce mouvement n'est pas correctement équilibré par les autres, s'il est trop intense, alors c'est l'affaissement sans retenue, la descente sans contrôle. Ce n'est plus la saine immobilité qui contient tout, mais l'absence de réaction et de rétention. On ne sait plus où donner de la tête, tout s'écroule et s'affaisse; on ne sait pas où ni quand donner le moindre coup d'arrêt; l'initiative est devenue comme impossible et tout se dérobe, tout semble irrémédiable et perdu d'avance. La peur est une émotion qui ronge petit à petit la joie de vivre, le sentiment d'appartenir avec confiance à la vie. Elle sape la base, attaquant les Reins qui sont la fondation, le fondement de la vie.

Ainsi, la peur qui nous saisit brutalement déséquilibre en nous le mouvement normal de l'eau, des Reins. Inversement, une détérioration lente des Reins peut mener à un état psychologique de crainte, de peur :

“La peur (*kong* 恐) porte atteinte aux Reins” (Suwen 5)

“Quand les souffles du Shaoyin de pied, Reins, sont en insuffisance, on est enclin à la peur (*shan kong* 善恐), le Cœur est craintif (*xin ti ti* 心惕惕) comme un homme sur le point d'être appréhendé.” (Lingshu 10)

L'insuffisance du méridien des Reins conduit à une diminution des essences et des souffles des Reins. Les souffles ne peuvent plus soutenir le travail sur les essences; les essences ne peuvent plus soutenir le renouvellement des souffles et la richesse du sang et des liquides. Les Reins perdent leur esprit, le vouloir; ils ne donnent plus de fondement et de sécurité. En même temps, le manque consécutif de sang dans le Foie entraîne une agitation nerveuse, une anxiété permanente. On retrouve là une caractéristique de la pathologie du Shaoyin pied : le yin se dérègle générant froid ou immobilité; et en même temps apparaissent une instabilité, une impossibilité à s'arrêter ou se reposer. C'est la personne exténuée, mais incapable de “se poser” cinq minutes sur une chaise; son esprit ne sait plus se fixer, ni son corps se tenir tranquille.

## Les effets de la peur

La peur soudaine fait palpiter le Cœur, qui bat fortement dans la poitrine. C'est ce que montre le caractère pour la peur, *kong* 恐 : avoir le Cœur 心 qui bat, soumis à des coups répétés, comme quand on construit un ouvrage 工 par attouchements réitérés, par petits coups 𠄎.

Le déséquilibre de souffles qui résulte de la peur est bien décrit dans le Suwen :

“Quand il y a peur, les souffles descendent. [.....]

Quand il y a peur, les essences se replient; se repliant, alors le Réchauffeur Supérieur se ferme; se fermant, alors les souffles s'en retournent; s'en retournant, alors le Réchauffeur Supérieur est gonflé. C'est ainsi que les souffles ne circulent pas.” (Suwen 39)

La peur soudaine, inattendue, est comme un coup porté en plein ventre qui dissocie les souffles et les essences, perturbant ainsi l'alliance harmonieuse du yin et du yang. Les souffles, qui ne sont plus fixés par les essences, se précipitent vers le haut et encombrant le Réchauffeur Supérieur; leur contre-courant ascendant bloque les descentes, gêne la distribution des souffles, empêche leur circulation; ce qui fait que le Réchauffeur Supérieur est congestionné, fermé et gonflé. Le désordre dans les souffles au niveau de la poitrine, là où s'élabore la conscience, résulte en palpitations, en agitation et panique. De leur côté, les essences - c'est-à-dire l'expression corporel du yin : liquides, substances ...etc. - ne sont plus tenues par les souffles et s'affaissent vers le bas. Le manque de souffles dans le Réchauffeur Inférieur est analogue à une faiblesse du yang des Reins; les ouvertures et fermetures des orifices inférieurs ne sont plus maîtrisées, les matières ne sont plus retenues; ce qui explique les relâchements des sphincters que l'on observe en cas de grande peur.

En bas, dans le domaine des Reins, il n'y a plus de souffles, il y a un vide de yang. En haut, dans le domaine du Cœur, il n'y a plus d'essences, il y a un vide de yin.

Ainsi, le mouvement des souffles est perturbé par la peur de telle sorte que les souffles n'assurent plus l'équilibre entre la montée et la descente. En conséquence, la relation entre le Cœur et les Reins, le Feu et l'Eau n'est plus assurée. Le grand axe de la vie, entre origine et expression conscience de la vie personnelle, est perturbé.

### **Un yin sans yang**

On pourrait aussi dire que la peur vide le yin du yang qui doit normalement toujours demeurer en son sein. De même que le trigramme de l'eau, kan ☵, se compose d'une ligne yang (continue) entre deux lignes yin (brisées), l'élément Eau, représenté par les Reins, est normalement une eau animée d'un courant, des essences travaillées par des souffles; ce que nous trouvons dans l'alliance du yin et du yang des Reins. La peur déracine le yang, pulse les souffles vers le haut, les rendant incapables de continuer à habiter le bas et les essences des Reins.

A l'inverse, le trigramme du feu, li ☲, se compose d'une ligne yin (brisée) entre deux lignes yang (continues). Le Feu, représenté par le Cœur, est normalement une puissance de circulation et de réchauffement, mais exprimée dans la substance du sang. L'allégresse (xi 喜) détruit la présence du yin, la possibilité de garder à l'interne; vide de yin qui entraîne finalement un vide de souffles.

### **Rupture des communications entre Cœur et Reins**

La peur est donc rupture des communications bénéfiques entre haut et bas, entre Cœur et Reins. Les essences, privées de dynamisme, ne s'élèvent plus. Les Esprits du Cœur, ne jouissant plus du support des essences des Reins, s'égarerent, s'affolent et la conduite est

insensée. Il n'y a plus d'accès à la mémoire, de retour possible à une pensée construite à travers la Rate; il n'y a plus d'analyse correcte de la situation grâce au Foie, mais juste une urgence de fuir.

Surtout, il n'y a plus de quoi soutenir les esprits vitaux, cette subtile alliance, sans cesse renouvelée, d'essences et d'esprits (*jing shen* 精神). Quand les essences ne peuvent plus rendre présents les esprits, alors c'est la clarté et la pertinence de la conscience et de la pensée, des réactions, des jugements et des conduites qui s'égarent.

Les mouvements du corps ne sont plus commandés par la conscience : si les souffles sont faibles, les jambes - et même tout le corps - ne peuvent plus se mouvoir. Il ne peut pas y avoir de vouloir réel de bouger, un vouloir maîtrisé et puissant ne peut plus exister puisque les Reins sont faibles et qu'ils ne communiquent plus avec le Cœur; il n'y a pas assez de circulations de souffles pour effectuer le mouvement. Il est souvent impossible de déterminer la part de faiblesse du vouloir et celle de faiblesse des souffles, car c'est tout un, c'est la même faiblesse des Reins qui s'exprime.

Si les souffles sont forts, ou pulsés vers l'extérieur, ils agitent les membres comme ils font palpiter le Cœur; on fuit, on court, mais n'importe où, car la conscience n'éclaire pas la conduite.

On oppose la crainte qui fait trembler et la paix qui réjouit le Cœur. Peur et crainte, c'est l'insécurité, l'absence de tranquillité, la disparition de la joie de vivre.

Cette rupture peut venir d'une émotion violente, causée par un choc extérieur. Elle peut aussi venir d'une dégradation lente mais inexorable d'un état psychologique. Elle est parfois le résultat d'un état physiologique de faiblesse.

“En cas de blocage (*bi* 痹) au Cœur, les *mai* ne circulent plus aisément; s'il y a malaise, sous le Cœur cela fait comme un tambour; il y a brutale remontée des souffles et dyspnée; la gorge est sèche et on a tendance à éructer; quand les souffles en fléchissement (*jue qi* 厥氣) remontent, il y a peur.” (Suwen 43)

Les souffles en fléchissement sont les souffles qui n'atteignent plus les endroits où ils devraient fonctionner. S'il y a contre-courant ascendant du Cœur, cela signifie que ce qui devrait descendre, à partir du Cœur, est empêché de le faire. L'échange entre Cœur et Reins se trouve donc compromis. Les Reins ne recevant plus l'impulsion du feu du Cœur perdent de leur force et ne dominent plus leur vouloir propre : la peur s'empare d'un Cœur devenu incapable de se conduire en maître.

On peut également y voir un vide : le Feu du Cœur va user jusqu'aux souffles, les “dévorer”, causer un vide, qui laissera le froid et l'Eau des Reins gagner tout les étages du tronc; la peur s'installe alors dans un Cœur qui est comme glacé.

### **Les effets d'un peur violente**

“Paroles pleines de fureur (*kuang yan* 狂言), tressauts convulsifs (*jing* 驚), tendance à rire, on aime bien chanter gaiment, on fait n'importe quoi (*wang xing* 妄行), sans trêve : cela se contracte par une grande peur (*da kong* 大恐). On traite en prenant les Yangming, Taiyang et Taiyin de main.” (Lingshu 22)

Une peur violente et soudaine bloque les souffles dans le Réchauffeur Supérieur, où un yang trop fort trouble le Cœur et perturbe son fonctionnement : les paroles ne sont plus sereines et justes, le rire n'est plus sain; la maladie des Reins s'est transmise au Cœur. Le blocage ressenti dans la poitrine et au diaphragme pousse à chanter pour déployer les souffles; on chante avec une sorte d'excitation joyeuse due à l'excès de yang du Cœur. Pour la même raison, le mental est agité et incertain; on est poussé à des activités incessantes, mais désordonnées, irraisonnables.

Le traitement indiqué dans le Lingshu vise à disperser la plénitude pathologique dans la poitrine et à clarifier la chaleur résultant du blocage de souffles, mais aussi à soutenir les Reins.

### **La peur qui s'élabore petit à petit**

Un sentiment, une tendance peut facilement dégénérer et conduire à une véritable pathologie. Le Lingshu, ch.8, décrit comment une telle évolution mène à une peur qui s'installe dans les moindres fibres de l'être :

“Quand le Cœur est en proie à l'appréhension et l'anxiété, soucieux et préoccupé, alors se produit une atteinte aux esprits. Les esprits atteints, sous l'effet de la peur et de la crainte (*kong ju* 恐懼), on perd possession de soi-même, les formes rebondies se décharnent et la masse des chairs et ravagée.”

Etre méticuleux et consciencieux, craindre de mal faire, de n'être pas à la hauteur, de commettre une erreur n'est pas en soi pathologique, si cela ne devient pas obsessif. Mais si, petit à petit, toute la pensée est occupée par l'appréhension de faillir, on redoute constamment qu'il n'arrive quelque chose de fâcheux ou de dangereux; alors c'est tout le fonctionnement du mental qui est perturbé. Il n'y a plus de liberté dans la pensée puisqu'on ne peut pas se détacher de ses soucis, qu'on est toujours aux aguets. La Rate est incapable de fonctionner correctement, bloquée par les préoccupations anxieuses; elle ne permet plus les glissements et mutations de la pensée, elle ne distribue plus les liquides et nutriments qui nourrissent les chairs et la forme corporelle.

Mais l'atteinte est plus profonde; l'épuisement de la Rate s'enfonce dans les Reins qui sont affaiblis par cette peur grandissante. Les Reins atteints, les essences perdent leur qualité et les esprits ne peuvent plus être présents. Alors on perd possession de soi-même, on n'est plus soi-même. La peur rend incapable de faire retour à soi, à sa base et à son origine. Elle appauvrit la source de vie et rend impotentes les essences commandées par les Reins. Les esprits n'ont plus de demeure et de repos; ils ne peuvent plus, par leur présence, susciter les esprits vitaux (*jing shen* 精神) qui sont l'expression d'une vie personnelle réelle, authentique. Les esprits du Cœur ne peuvent plus rayonner; conséquence de ces affaiblissements successifs, de ce recroquevillement sur le bas : on se terre, on ne se montre plus à la lumière et la lumière ne se montre plus.

La crainte, *ju* 懼, est le sentiment intérieur 忪 (= 心 le cœur) semblable à celui des petits oiseaux 隹 ouvrant de grands yeux craintifs 目 pour maintenir la vigilance nécessaire à leur conservation : crainte, inquiétude, redouter.

“Sous l'effet d'une peur et d'une crainte (*kong ju* 恐懼) dont on n'arrive pas à se libérer, alors se produit une atteinte aux essences. Les essences atteintes, les os sont courbatus, l'impotence va jusqu'au fléchissement. Par moment, les essences descendent toutes seules.” (Lingshu 8)

La peur s'enracine, l'atteinte persiste; les essences des Reins sont détériorées; elles ne donnent plus robustesse et richesse aux os et à la moelle; elles ne soutiennent plus les liquides et le sang qui nourrissent les mouvements musculaires, d'où les impotences - qui englobent toutes sortes de paralysies flasques, mais aussi l'impuissance sexuelle; elles ne permettent plus le renouvellement des souffles des Reins (fléchissement)<sup>1</sup>, laissant les substances vitales se perdre, comme dans la spermatorrhée.

La peur devient une peur de vivre, car le vouloir-vivre lui-même est miné.

## LA PEUR ET FOIE/VÉSICULE

La peur envahit le Foie-Bois, qui ne trouve plus de quoi prendre son élan sur une base (Reins-Eau) déficiente. Elle s'oppose alors à l'ardeur impétueuse du Foie, au mâle courage de la Vésicule biliaire.

“Quand les souffles du Foie sont en vide, il y a peur (*kong* 恐).” (Lingshu 8)

“Quand le Foie est malade : douleur sous les côtes des deux côtés, irradiant au bas-ventre; tendance à se mettre en colère.

En cas de vide, la vue se trouble, l'œil ne voit plus, l'oreille n'entend plus. On a facilement peur (*shan kong* 善恐), comme un homme sur le point d'être appréhendé (*ren jiang bu zhi* 人將捕之).

On prend aux méridiens Jueyin et Shaoyang.” (Suwen 22)

Le Foie et la Vésicule ne sont plus nourris par le yin des Reins; ils perdent leur force, mais succombent à une agitation très profonde qui vient de l'absence des essences des Reins; comme le mal vient de la faiblesse des Reins, cette agitation se manifeste comme une inquiétude constante, le sentiment permanent d'être poursuivi, signe d'une déficience grave de la Vésicule, en proie à la lâcheté et la couardise.

La peur fait partie des symptômes de la pathologie par vide de la Vésicule Biliaire :

“Maladie de la Vésicule Biliaire : on a tendance à prendre de grandes respirations; la bouche est amère, on vomit des sucs, angoisses sous le Cœur (*xin xia dan dan* 心下澹澹), on a peur comme un homme sur le point d'être appréhendé (*kong ren jiang bu zhi* 恐人將捕之); il y a des obstacles et des bruits rauques dans la gorge et on crache fréquemment.” (Lingshu 4)

---

<sup>1</sup> On appelle "fléchissement" ou "reflux" *jue* 厥 une faiblesse, un vide à l'interne qui fait que ce qui devrait être distribué, à partir de cet interne, ne peut pas atteindre tous les territoires à parcourir. La carence ainsi créée, laisse libre le terrain à l'intrusion de pervers. Ici, ce fléchissement peut être un refroidissement, commençant aux extrémités des Quatre membres.

L'incapacité des Reins à soutenir l'élan vital du Bois se traduit par une faiblesse de ces souffles, et plus particulièrement dans leur aspect yang : la Vésicule Biliaire. Ce qui manque alors c'est l'ardeur généreuse, le courage d'aller de l'avant, la capacité à “foncer”; quand elle est gravement absente, l'équilibre du mental n'a plus d'allant et n'ose plus rien. La pathologie de l'élément mère (Eau) se transmet ainsi au fils (Bois).

Une atteinte sur le Jueyin de pied, méridien du Foie, peut aussi entraîner des états mentaux plein de peur et de crainte, signe de l'insuffisance des souffles du Foie et de la faiblesse des Hun<sup>2</sup>.

## LA PEUR ET ESTOMAC/RATE

“L'Estomac fait les souffles en contre-courant (*qi ni* 氣逆), les éructations (*yue* 噯) et les peurs (*kong* 恐).” (Suwen 23)

Si la chaleur s'installe dans l'Estomac, un effet possible du contre-courant ainsi induit est de vider le bas pour congestionner le haut, et donc de créer une situation analogue à celle de la peur.

“Quand la Rate est annexée (occupée indûment), on s'inquiète (*wei* 畏). (Suwen 23)

“Quand il y a peur (*kong* 恐), les souffles de la Rate chevauchent (*cheng* 乘, empiètent sur les Reins).” (Suwen 19)

Quand le centre, l'élément Terre correspondant à Rate/Estomac, est vide, il ne joue plus correctement son rôle d'intermédiaire entre le haut et le bas, de plaque tournante des échanges entre les organes. Si le froid s'installe, il ne peut pas résister à l'envahissement par les pervers de l'eau, c'est-à-dire au mouvement des Reins qui attire trop fortement les essences vers le bas, faisant refluer les souffles vers le haut. C'est le cycle de mépris, dans lequel la Rate est attaquée par ce qu'elle devrait dominer : les Reins. L'Eau déséquilibre la Terre, élément qui devait normalement la contrôler.

## LA PEUR PROTEIFORME

La peur peut venir de multiples causes et affaiblir différents organes. Le Suwen 21 en donne un aperçu, qui nous servira de conclusion :

“Chez l'homme, l'effroi et la peur (*jing kong* 驚恐), l'irritation et la fatigue (*hui lao* 恚勞), l'agitation ou la tranquillité (*dong jing* 動靜), provoquent tous des altérations.

Ainsi donc, si l'on s'active de nuit, la dyspnée (*chuan* 喘) sort des Reins, les souffles déréglés (*yin qi* 淫氣) rendent malade le Poumon.

---

<sup>2</sup> Cf par ex. Suwen 36.

Si la peur (*kong* 恐) est due à une chute, la dyspnée sort du Foie, les souffles dérégés endommagent la Rate.

Si la peur est due à l'effroi, la dyspnée sort du Poumon, les souffles dérégés portent atteinte au Cœur.

Si l'on passe à gué et qu'on tombe, la dyspnée sort des Reins et des os.

C'est pourquoi tout dépend des circonstances : si l'on est courageux (*yong* 勇), les souffles circulent et c'est tout; mais si l'on est lâche, ils s'attardent, ce qui entraîne des maladies. Ainsi dit-on : La méthode (*dao* 道) pour diagnostiquer les maladies consiste à observer le courage ou la lâcheté du patient, les os et les chairs, les couches de la peau, afin de pouvoir connaître ses dispositions intimes (*qing* 情). Voilà la règle du diagnostic.” (Suwen 21)

Le Foie maîtrise l'activité musculaire et les Reins, les os. Une chute lèse musculaire et os. La peur fait s'effondrer les souffles des Reins. L'Eau ne peut plus engendrer le Bois; le yang du Foie n'est plus équilibré et il monte en contre-courant, troublant le Poumon sur son passage. La dyspnée, exprimée au Poumon, a son origine au Foie, doublement atteint au yin par la chute : dans le sang des muscles et dans l'appauvrissement du yin qui lui vient des Reins. Le contre-courant du Foie endommage la Rate, selon le processus habituel.

Le Cœur thésaurise les esprits. Selon le Suwen ch.39, en cas de frayeur, d'effroi (*jing* 驚), les esprits n'ont plus où se reporter, le désordre s'installe dans les souffles de la poitrine. Le Poumon est le maître des souffles; ses souffles se mettent en contre-courant, ce qui occasionne la dyspnée. La peur porte atteinte aux Reins et, en contre-coup, au Cœur, car il y a montée en puissance perverse du froid de l'Eau des Reins.

Si l'on est courageux, brave, les souffles circulent et il n'y a pas de développement de symptômes ou de maladies. On n'est pas “touché au centre”. Mais si l'on est lâche, que les souffles de la Vésicule sont trop faibles pour donner l'orientation juste, il y a moins de forces correctes pour s'opposer au mouvement pervers des souffles.

Dans le diagnostic, connaître les dispositions intimes, les sentiments du patient est fondamental. Cela permet de savoir non seulement quels sont les mouvements de souffles perturbés, mais aussi comment les souffles, que l'on touche par le traitement, vont réagir.