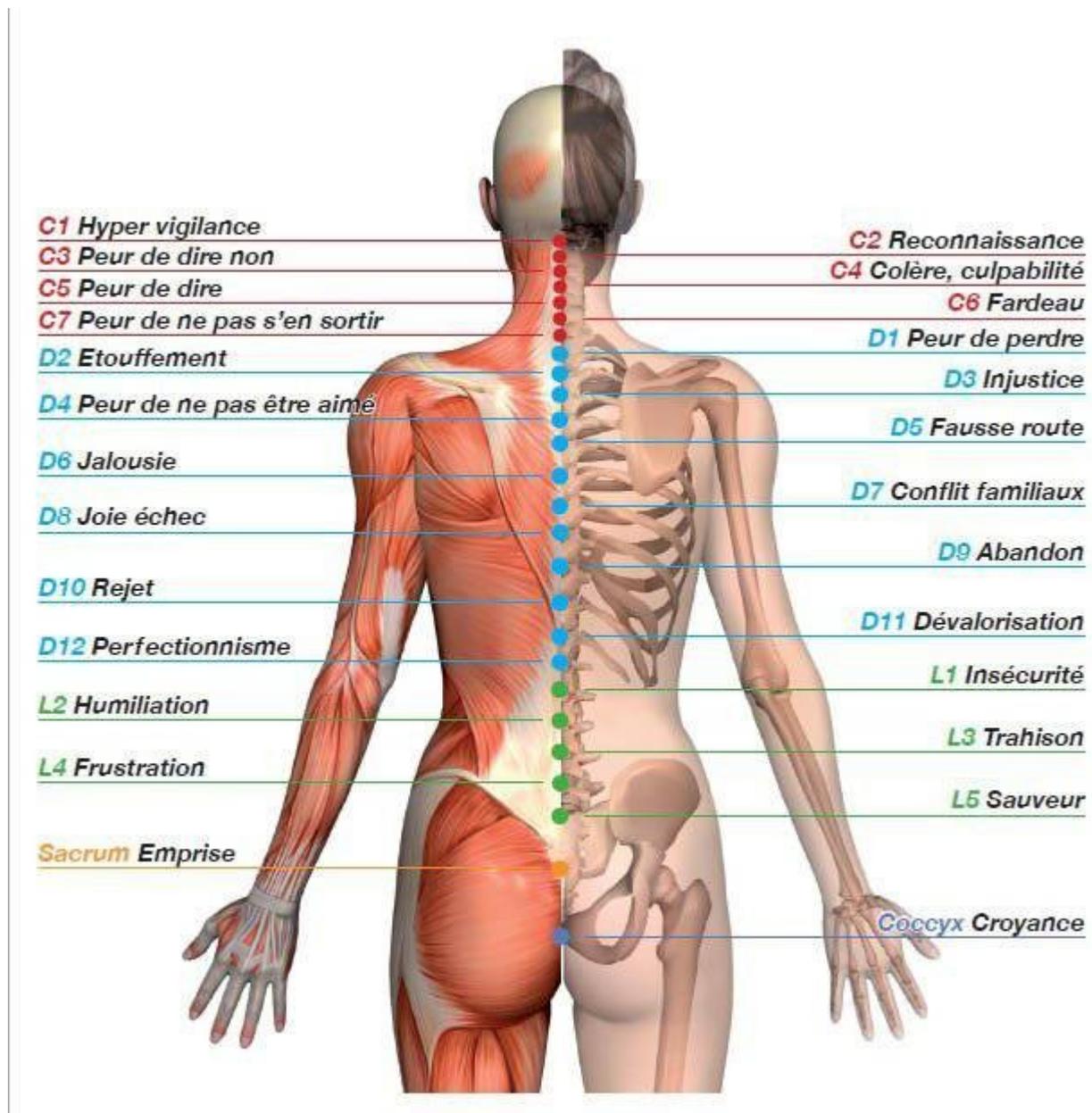


LE LIEN ENTRE NOS ÉMOTIONS ET MALADIES



DOSSIER COMPLET: LE MAL A DIT

Image crédit : www.fiammetti.com

DOSSIER COMPLET: «LE MAL A DIT» =MALADIE! LE LIEN ENTRE NOS ÉMOTIONS ET MALADIES

Le point de vue yogique est de regarder le corps comme un instrument de développement spirituel. Comme chaque instrument notre corps a ses propres règles et son langage.

C'est seulement par l'ignorance que nous ne pouvons (ou ne voulons) pas entendre et comprendre ses messages. Il est devenu normal aujourd'hui de réagir sur une maladie ou une douleur avec une

action répressive. Et si on essayait par un système de « décodage corporel » trouver la cause d'une maladie qui se trouvent toujours dans le psychisme ?

Les étapes de formation d'une maladie

Dans son œuvre, *Ashtanga Hridaya Samhita* (7ème siècle), *Vabghata* évoque six stades du développement d'une maladie :

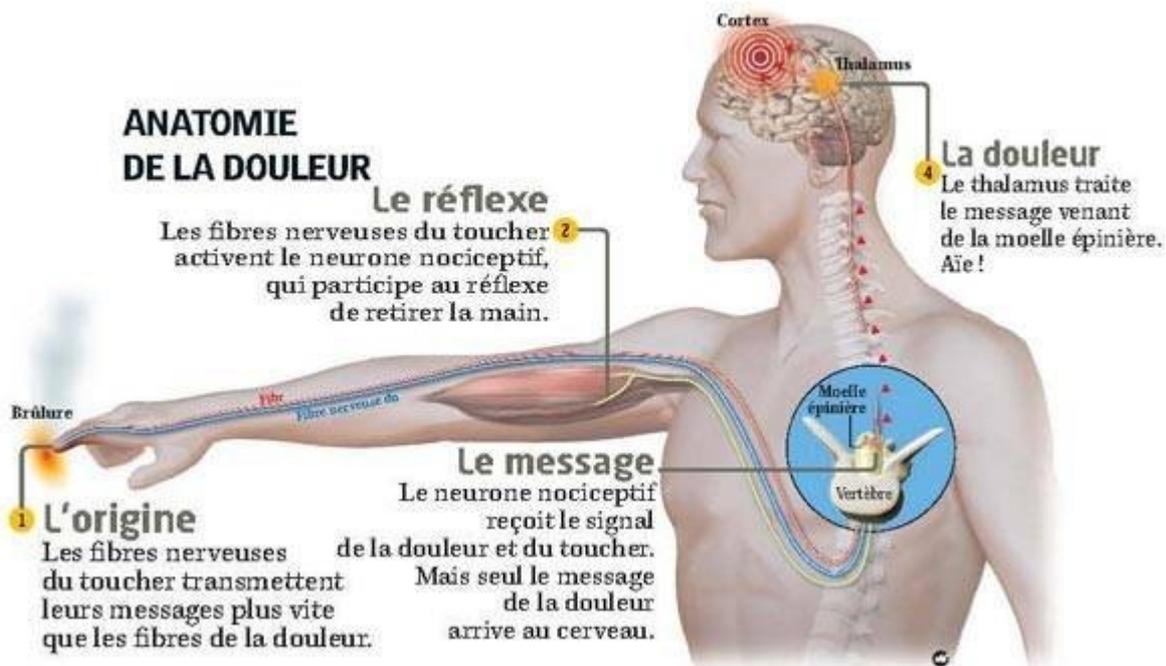
- 1. Psychique** : le stade causal, quand le déséquilibre apparaît au niveau du subconscient. Ce déséquilibre est lié à une conception de l'ego en interaction avec le monde extérieur
- 2. Énergétique** : le déséquilibre du système des canaux énergétiques (nadis).
- 3. Neuroendocrinien** : le dysfonctionnement du système neuroendocrinien (le déséquilibre apparaît au niveau du corps physique ;
- 4. Endotoxique** : le développement des toxines dans les différentes parties du corps ;
- 5. Visible symptomatique** : l'apparition des symptômes cliniques de la maladie ;
- 6. Terminal** : la destruction de l'organe malade.

Il n'est pas difficile de déduire auxquels des ces six stades la médecine occidentale intervient dans la plupart des cas.

On voit ici que les symptômes qui apparaissent au niveau du corps sont les derniers cris du système pour se faire apercevoir. Et en réponse à ce cri le plus souvent on essaye de faire taire le corps au lieu de lui être gratifiant.

Dictionnaire des maladies

Il existe aujourd'hui tout un ouvrage composé par Jacques Martel "*Le grand dictionnaire des malaises et des maladies*" qui permet de comprendre nos états intérieurs en faisant des observations extérieures. Ce livre est une sorte de guide pour comprendre ce qui se joue et de faire remonter en surface les choses que nous pourrions avoir tendance à refouler, ou à ne pas vouloir apercevoir. Toutes les émotions que nous refoulons à l'intérieur de nous-même parce que nous ne pouvons pas ou ne voulons pas les verbaliser, peuvent se cristalliser dans différentes parties du corps ou se manifester à travers tel ou tel problème corporel.



La panique peut provoquer des diarrhées.

La colère retenue ou la rancune : une crise de foie.

La difficulté à trouver ou à prendre sa place peut provoquer des infections urinaires à répétition.

Quelque chose qu'on ne veut pas entendre ou quand on ne s'écoute pas : des otites, douleurs d'oreilles.

Quelque chose qu'on n'a pas osé dire, qu'on a ravalé : des angines, des maux de gorge.

Un refus de céder, de plier, d'obéir ou de se soumettre : des problèmes de genoux.

Peur de l'avenir, peur du changement, peur de manquer d'argent : des douleurs lombaires.

Intransigeance, rigidité : des douleurs cervicales et nuque raide.

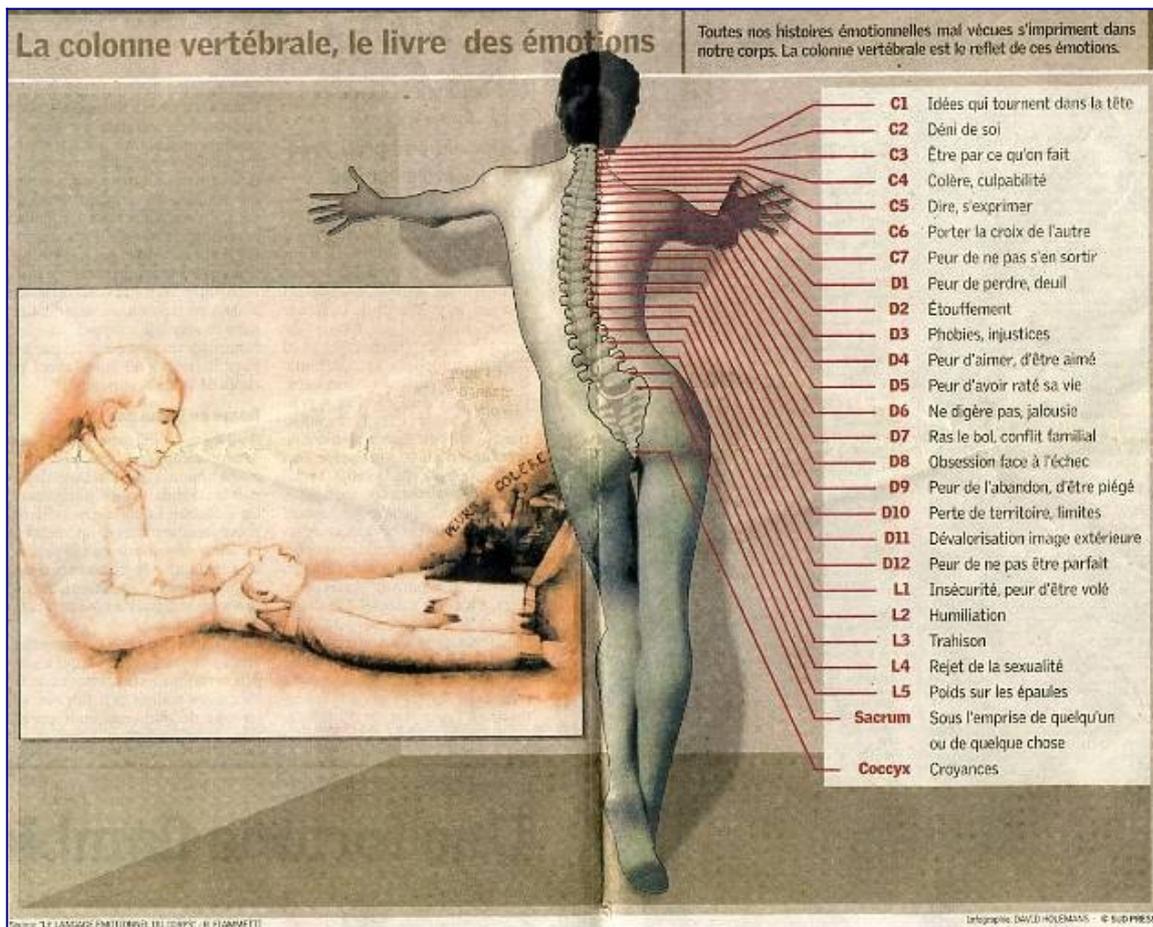
Conflit avec l'autorité : des douleurs d'épaules.

Quand on prends trop de choses sur soi : également douleurs d'épaules avec une sensation d'un fardeau.

Affronter une situation ou une personne sans se permettre de s'exprimer : des douleurs dentaires, aphtes, abcès.

L'incapacité d'avancer : des douleurs dans les pieds, les chevilles.

La colonne vertébrale est aussi un merveilleux terrain d'investigation de toutes nos émotions refoulées ! Illustration tirée du livre de R.Fiammetti : les cartes du langage émotionnel du corps avec un "décodage de notre dos".



Quelques extraits du livre de Jacques Martel

Foie

Le foie représente les choix, la colère, les changements et l'adaptation. On peut souffrir du foie quand on ne parvient pas à s'adapter à des changements, professionnels ou familiaux.

Difficultés d'ajustement à une situation.

Sentiment de manque continu ou peur de manquer.

Colère refoulée.

Personnes sujettes aux maladies du foie : les personnes qui critiquent et qui jugent beaucoup (elles-mêmes et les autres) et/ou qui se plaignent souvent.

Vésicule biliaire

La vésicule biliaire est en rapport avec l'extérieur, la vie sociale, la lutte, les obstacles, le courage. Se battre. Esprit de conquête.

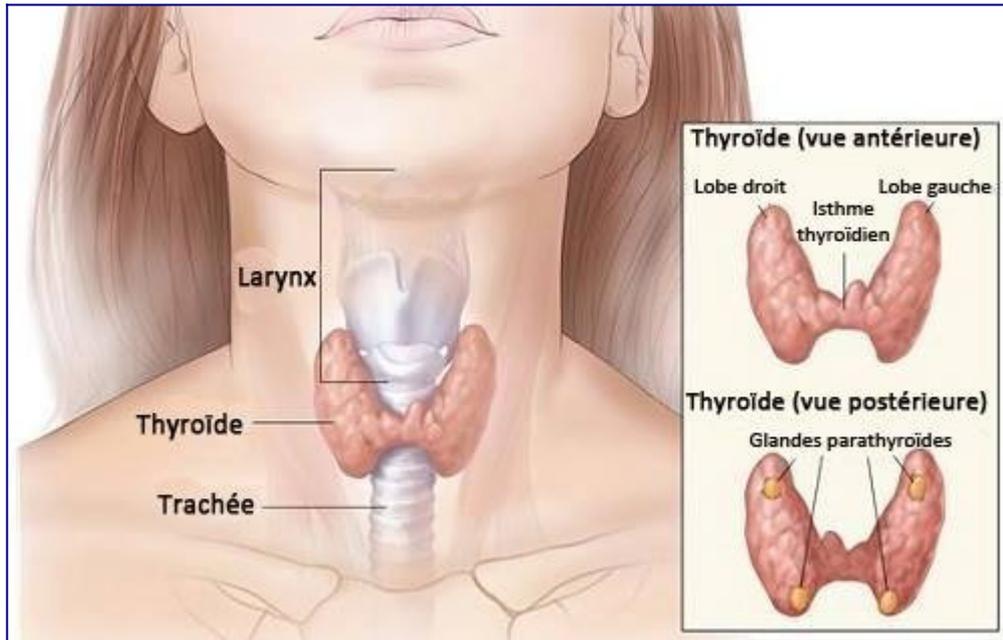
Se faire de la bile, s'inquiéter, s'angoisser.

Sentiment d'injustice. Colère, rancune.

Se sentir envahi, empiété sur son territoire par une personne autoritaire.

Agressivité rentrée et ruminante, mécontentement retenu.

Se retenir de passer à l'action. Difficultés à faire un choix, de peur de se tromper.



Glande thyroïde

Profonde tristesse de ne pas avoir pu dire ce qu'on aurait voulu.

Sentiment d'être trop lent par rapport à ce qu'on attend de nous.

Impuissance, sentiment d'être coincé dans une situation, être devant un mur, dans une impasse. Être bloqué dans la parole ou dans l'action, être empêché d'agir.

Pas le droit de parler, de s'exprimer. Ne pas se sentir écouté. Difficultés à s'affirmer.

Une déception ou une injustice n'a pas été « avalée » et est restée en travers de la gorge.

Hernies

De la détresse implose à l'intérieur et demande à être libérée.

Désir de rompre ou de quitter une situation où on se sent coincé, mais où l'on reste par peur de manquer de quelque chose, généralement du matériel.

Auto-punition parce qu'on s'en veut, incapacité à réaliser certaines choses qu'on voudrait.

Frustration de travailler dur, se sentir poussé à aller trop loin, ou essayer d'atteindre son but d'une manière excessive, qui en demande trop. Une poussée mentale (de stress) essaie de sortir.

Mais en plus, le lieu où siège l'hernie indique son message émotionnel de manière plus précise et complémentaire :

Hernie inguinale (dans l'aîne) : difficulté à exprimer sa créativité, secret que l'on renferme et qui nous fait souffrir. Désir de rompre avec une personne qui nous est désagréable, mais avec laquelle on se sent engagé ou qu'on est obligé de côtoyer. On aimerait sortir, s'extirper de cette situation.

Hernie ombilicale : nostalgie du ventre de la mère où tout était facile et où se sentait totalement en sécurité. Refus de la vie.

Hernie discale : conflit intérieur, trop de responsabilité, sentiment de dévalorisation, ne pas se sentir à la hauteur de ce qu'on attend de nous, projets et idées non reconnus. La colonne vertébrale représente le soutien. Besoin d'être appuyé, soutenu, mais difficulté ou impossibilité de demander de l'aide.

Hernie hiatale : se sentir bloqué dans l'expression de ses sentiments, de son ressenti.

Refouler ses émotions. Tout vouloir diriger, ne pas se laisser porter par la vie mais la contrôler.

Genoux

Douleurs aux genoux, genoux qui flanchent, genoux qui craquent, douleurs aux ménisques : refus de plier, de se « mettre à genoux » (de se soumettre) de céder, fierté, ego, caractère inflexible ou au contraire, on subit sans rien oser dire, on s'obstine, mais nos genoux nous disent que nous ne sommes pas d'accord avec cette situation.

Difficultés à accepter les remarques ou les critiques des autres.

Problèmes avec l'autorité, la hiérarchie, problèmes d'ego, d'orgueil.

Devoir s'incliner pour avoir la paix.

Ambition réfrénée ou contrariée par une cause extérieure,

Entêtement, humiliation.

Culpabilité d'avoir raison.

Colère d'être trop influençable.

Peau

Les maladies de peau ont très souvent, à l'origine, un conflit de séparation mal géré, une séparation mal vécue, soit par la mère, soit par l'enfant, ou la peur de rester seul et un manque de communication. Séparation aussi envers soi-même : dévalorisation de soi vis-à-vis de l'entourage. Porter trop d'attention à ce que les autres peuvent penser de nous.

Eczéma

Anxiété, peur de l'avenir, difficultés à s'exprimer.

Impatience et énervement de ne pas pouvoir résoudre une contrariété.

Séparation, deuil, contact rompu avec un être cher.

Chez les enfants, l'eczéma peut résulter d'un sevrage trop rapide ou d'une difficulté de la mère à accepter que son enfant ne soit plus « en elle ». Sevrage de l'allaitement ou reprise du travail de la maman et culpabilité non exprimée, mais que l'enfant ressent et somatise ainsi. Querelles ou tensions dans la famille, que l'enfant ressent. Insécurité.

Acné

Manière indirecte de repousser les autres, par peur d'être découvert, de montrer ce qu'on est réellement, parce qu'on pense qu'on ne peut pas être aimé tel que l'on est. Puisqu'on se rejette, on crée une barrière pour que les autres ne nous approchent pas.

Refus de sa propre image, de sa personnalité ou de sa nouvelle apparence.

Honte des transformations corporelles.

Difficulté à être soi-même, refus de ressembler au parent du même sexe.

Psoriasis

Personne souvent hypersensible qui n'est pas bien dans sa peau et qui voudrait être quelqu'un d'autre. Ne se sent pas reconnue, souffre d'un problème d'identité. Le psoriasis est comme une cuirasse pour se défendre.

Besoin de se sentir parfait pour être aimé.

Souvent une double conflit de séparation, soit avec deux personnes différentes, soit un ancien conflit non résolu, réactivé par une nouvelle situation de séparation.

Se sentir rabaissé ou rejeté, à fleur de peau.

Se protéger d'un rapprochement physique, ou protéger sa vulnérabilité, mettre une barrière.

Bras

Il y a de nombreuses causes émotionnelles liées aux douleurs et aux problèmes de bras.

Les bras sont le prolongement du coeur et sont liés à l'action de faire et de recevoir, ainsi que l'autorité, le pouvoir.

Les douleurs aux bras peuvent être liées à de la difficulté à aimer ce que je dois faire. Se sentir inutile, douter de ses capacités, ce qui amène la personne à se replier sur elle et à s'apitoyer sur ses souffrances.

Se croire obligé de s'occuper de quelqu'un.

Ne pas se sentir à la hauteur lorsqu'on est le « bras droit » de quelqu'un.

Difficulté à prendre les autres dans ses bras, à leur montrer de l'affection.

S'empêcher de faire des choses pour soi-même, parce qu'on se souviens des jugements négatifs et des interdictions durant l'enfance, ce qui était blessant.

Ne pas se permettre de prendre ou je regretter d'avoir pris quelque chose, ou de penser avoir obtenu quelque chose sans le mériter.

Se rapporter au fait d'avoir été jugé par ses parents.

Vouloir emprisonner quelqu'un dans ses bras pour l'avoir sous contrôle, mais avoir dû le laisser s'envoler, et ne plus pouvoir l'aimer et le protéger (un enfant, par exemple).

Vivre une situation d'échec, devoir baisser les bras.

Épaules

La fonction première des épaules est de porter. Les épaules portent les joies, les peines, les responsabilités, les insécurités.

Le fardeau de nos actions et tout ce qu'on voudrait faire, mais qu'on ne se permet pas, ou qu'on n'ose pas.

On se rend responsable du bonheur des autres, on prend tout sur soi, on a trop à faire, on se sent écrasé, pas épaulé, pas soutenu.

Douleurs possibles aussi quand on nous empêche d'agir, ou que l'on nous impose des choses.

Lorsqu'on vit une situation dont on ne veut plus, on désire passer à autre chose, mais le manque de confiance en soi nous bloque.

On manque d'appui, on manque de moyens. On ne se sent pas aidé.

Une personne chère ou l'un de nos parents vit de la tristesse et on aimerait prendre son chagrin et ses problèmes pour l'en libérer.

Colère retenue contre un enfant ou une autre personne qui se la coule douce alors qu'on ne se donne même pas le droit de prendre un temps de pause.

Au travail ou à la maison, avec son conjoint, on se sent dans l'obligation de se soumettre, on se sent dominé sans oser réagir.

On vit de l'insécurité affective (douleur épaule gauche) ou de l'insécurité matérielle (douleur épaule droite).

Épaules rigides et bloquées sont signe d'un blocage de la circulation de l'énergie du coeur, qui va vers l'épaule, puis vers le bras, le bras donne (le bras droit) et reçoit (le bras gauche).

Ce blocage d'énergie est souvent retenu dans une articulation ou un tissu (capsulite, bursite).

L'énergie doit circuler du coeur vers les bras pour permettre de faire, de réaliser ses désirs.

On porte des masques, on bloque ses sentiments, on entretient des rancunes (douleurs dans les trapèzes, surtout à gauche). parfois envers soi-même.

On paralyse ses épaules pour s'empêcher d'aller de l'avant, de faire ce qu'on aimerait vraiment. On prend le fardeau sur soi plutôt que d'exprimer ses demandes et ses ressentis, de peur de mécontenter l'autre.

Difficulté ou impossibilité à lever le bras : conflit profond avec sa famille, difficulté à voler de ses propres ailes.

Dialoguez avec le corps

Essayez de modifier, clarifier ou de lâcher-prise par rapport à la situation qui vous perturbe. Le mot lui-même maladie pointe sur ce mécanisme d'expression corporelle : « le mal a dit ». Votre douleur essaie de vous dire quelque chose, de vous signaler que quelque chose perturbe l'harmonie en vous, d'attirer votre attention sur quelque chose à changer dans votre vie.

N'ayez pas peur, ne hâissez pas vos maladies! Reconnaissez et acceptez les émotions, si vous les éprouvez, mettez des mots dessus, acceptez votre ressenti. Une fois les émotions négatives reconnues, acceptées et évacuées, le corps peut cesser de vous envoyer ce message de « mal a dit. »

<https://yoga-et-vedas.com/>