L'HIVER CHINOIS

Vivez-vous en « mode peur » ou en « mode confiance » ?

par Pierre Mougel

Bonjour,

Comment allez-vous ?

Nous sommes entrés dans l'hiver chinois depuis le 15 novembre, car comme vous le savez, en Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) les saisons sont centrées sur les solstices et les équinoxes.

Aussi nous pouvons dire que depuis cette date, nous sommes entrés dans la « nuit de l'année »...

Quelle « nuit de l'année »... ?

Pour les Chinois, une *année* est comme une *journée* : au solstice d'été - le 21 juin - il est *midi* et le 21 décembre, il est *minuit*. Et bien entendu nous n'allons pas faire la même chose dans la journée selon qu'il est 9 h du matin ou 20 h. Et début décembre il est environ 23h à l'heure de l'année, heure à laquelle nous allons normalement nous coucher. Donc le conseil à partir de maintenant jusqu'à la fin janvier est de *lever le pied*.

Et qu'est-ce que vous entendez par « lever le pied » ?

En faire moins : se ménager davantage, se coucher plus tôt, travailler moins, faire moins de sport (préférer les balades aux efforts violents), avoir peu d'activité sexuelle, se reposer, rentrer chez soi, rentrer en soi,... à l'image de la sève d'un arbre qui descend dans ses *racines* pendant l'hiver.

Pourquoi tant de précautions ?

Parce que l'hiver est la saison où le *Rein énergétique* devient l'*empereur*. Il comprend les reins organes, mais aussi les glandes et les organes sexuels ainsi que les surrénales. Or, ce *Rein énergétique* est la racine de l'arbre que nous sommes et, comme ses racines pour l'arbre, la bonne santé de nos Reins est essentielle pour le bon fonctionnement de notre corps comme de notre personne tout entière.

Qu'est-ce que le « Rein énergétique » ?

C'est le Rein dont nous parlons lorsque nous disons de quelqu'un qu'il a « les reins solides ». C'est notre *réserve d'énergie*, appelée aussi en MTC la « réserve d'eau » du corps que nous *épuisons* à longueur d'année à force de nous *éreinter* en *puisant* dans nos réserves et dont il est question lorsque nous voulons nous *ressourcer* (encore et toujours de l'eau).

Et c'est pendant l'hiver énergétique - entre le 15 novembre et la fin janvier - que cette « batterie » se recharge chez tous les êtres vivants de l'hémisphère nord, à condition qu'ils respectent bien cette précieuse période de repos offerte par le rythme des saisons. L'année qui suivra en sera d'autant meilleure sur tous les plans que nous nous serons ménagés pendant cette *nuit de l'année*.

D'où le proverbe chinois : « *il est aussi dangereux de ne pas se reposer en hiver, que de ne pas dormir la nuit.* »

Autre chose ?

Le Rein est lié à la Vessie et à l'élément *eau* en MTC. La saveur *salée* le stimule, ainsi que la couleur *noire* : la couleur que nous portons souvent en hiver et qu'affectionnent les personnes fatiguées, *éreintées* parce que la couleur noire renforce nos Reins.

Quelle est l'émotion reliée au Rein ?

Selon la MTC, chaque organe énergétique est en lien avec *une émotion* : la colère affecte le Foie, la Rate est perturbée par l'anxiété, la tristesse touche le Poumon et la peur affaiblit nos Reins. Mais s'il existe une émotion *externe* qui va perturber chaque organe, la même émotion va naître en *interne* si l'organe est affaibli. La peur qui vient de l'extérieur fait baisser l'énergie de nos Reins. Mais si nos Reins sont faibles, nous commençons à devenir peureux.

Vous avez des exemples ?

- **Peur externe** : Vous êtes sur la route et vous échappez de peu à une collision avec un camion qui perd son chargement sous vos yeux. Vous vous arrêtez : vous êtes en état de choc, vous avez les jambes coupées, ... Vos Reins énergétiques ont baissé brusquement parce que vous avez eu peur.

NB : Attention à l'état des Reins de la personne à laquelle vous annoncez une mauvaise nouvelle. Si cette personne est faible, voire malade, vous pouvez l'aggraver. Car l'état de nos Reins conditionne en MTC notre solidité physique et psychique.

- **Peur interne** : Vous n'avez pas pris de vrais congés depuis longtemps. Vous êtes éreintés par de longs mois de travail mêlés de périodes de stress. Vous semblez gérer, mais en réalité vous vous sentez souvent inquiets avec des moments de peurs irraisonnées. Vous commencez à angoisser pour des choses qui jusque là ne vous posaient aucun problème parce que vous sentez que vous n'avez pas les reins assez solides pour faire face. Car vos Reins énergétiques sont faibles.

NB : C'est le cas des personnes qui commencent s'inquiéter pour des petites choses plus elles avancent en âge, parce qu'elles ont usé leur réserve d'énergie avec les années.

Quel rapport avec le « mode peur » et le « mode confiance » ?

Nous vivons une époque qui exige beaucoup de nous sur tous les plans et qui nous épuise de plus en plus sans que nous nous en rendions toujours bien compte. Et du fait de cette fatigue générale naissent en nous beaucoup de peurs. En conséquence, nous passons souvent sans le vouloir en « mode peur ».

Mais qu'est-ce que vous appelez le « mode peur » ?

C'est un mode de fonctionnement qui nous pousse à vouloir tout avoir sous contrôle. Ce besoin de contrôle est très culturel, mais il s'aggrave avec la peur. C'est l'histoire de cette mère de famille qui reçoit de nouvelles responsabilités à son travail. Elle est déjà bien fatiguée, mais elle se sent obligée de faire plus que de raison de peur de décevoir, de ne pas être à la hauteur, ... , voire de perdre son emploi. Alors elle travaille beaucoup y compris une partie de la nuit pour préparer à fond ses journées du lendemain.

Plus elle s'épuise, plus ses peurs s'aggravent jusqu'à provoquer de véritables *crises d'angoisse* parce que les racines de l'arbre deviennent très fragiles et il se sent instable, « ébranlable ». Cet arbre a peur d'être déraciné par une bourrasque inattendue. D'où ses angoisses à la vue du moindre nuage sombre.

Et alors ?

Cette situation empire parce que cette mère de famille croit que *la Vie n'est qu'une suite de hasards heureux ou malheureux* et se sent donc à *la merci de tout et de n'importe quoi*. Elle se trouve obligée de tout faire pour avoir *la maîtrise absolue*. Mais peut-on avoir la maîtrise absolue sur la Vie ? Tout ce qui nous arrive est-il vraiment dû au hasard ? Sommes-nous des boules de billard qui dévalons une pente et qui peuvent à tout moment tomber dans un trou ou se retrouver bloquées derrière une souche ? Si c'est le cas, mieux vaut en effet tout prévoir, tout anticiper, tout contrôler pour essayer d'échapper au pire. Mais quel enfer et quelle approche épuisante et cauchemardesque de la vie !

A une époque où tout devient si difficile et complexe, combien de temps pouvons-nous encore tenir avec une vision de la Vie basée sur la peur ?

Et le « mode confiance » ?

Ici la proposition est de partir du postulat inverse, c'est à dire : « *ce qui m'arrive, est ce qui peut m'arriver de mieux* ». Autrement dit, il n'y aurait pas de hasard, mais seulement des expériences individuelles et collectives que la Vie nous proposerait pour nous aider à faire des prises de conscience, développer notre discernement, nous faire mûrir quitte à nous faire vivre de douloureuses épreuves.

Dans cette approche, *la Vie serait une école*. Et comme dans toute bonne école, le maître proposerait à chaque élève ce dont il a vraiment besoin pour progresser. Et même si le disciple ne comprend pas toujours ce que son maître exige de lui, il sait que son instructeur est bienveillant et que tout ce qu'il lui demande a du sens. A lui d'être attentif et de s'interroger s'il veut avancer. Pour toutes ces raisons l'élève, le disciple fait une *confiance totale* à son maître.

N'est-ce pas un peu simpliste ?

Chacun est libre de choisir sa vision de la Vie, mais entre un « mode peur » qui épuise et tire vers le bas et un « mode confiance » qui apaise, donne du sens et tire vers le haut, que commande le bon sens ? Si nous considérons cette mère de famille, peut-être est-ce l'occasion pour elle d'apprendre à dire « non » ? Ou encore de se « dépasser, » autrement dit dépasser ses fonctionnements, ses croyances et ses peurs ? Nul doute qu'elle gagnerait à adopter une vision plus douce de la vie, faite de plus de lâcher-prise et de sérénité. Les moments les plus difficiles de notre vie ne sont-ils pas ceux dont nous avons le plus à apprendre ?

J'entends, mais j'ai du mal...

Un pilote de guerre, la veille de ses missions, peut-il supporter la pression immense qui pèse sur lui s'il ne passe pas en « mode confiance » ? Il a beau préparer sa mission du lendemain avec beaucoup de professionnalisme, si au moment d'aller se coucher, il laisse son mental l'emmenant dans tous les scénarios-catastrophe possibles et imaginables, il ne dormira pas.

En revanche s'il considère qu'il s'est préparé de son mieux et que le reste appartient désormais à la Vie, il peut dormir sur ses deux oreilles. De toutes manières, comment arriverait-il - quoi qu'il fasse - à avoir le contrôle sur tout ce qui ne dépend pas de lui ? Soit il reste en « mode peur » et risque de ne pas tenir longtemps la pression, soit il adopte le « mode confiance » et peut vivre cette expérience dignement à la fois dans la concentration et le lâcher-prise.

En résumé, agir sur les choses sur lesquelles nous pouvons agir et qui dépendent de nous. Et pour les autres... lâcher-prise, accepter ce qui est, accueillir, autrement dit faire confiance en la Vie !

Mais qu'est-ce que cela m'amène ?

- Moins de stress au quotidien parce que vous ne vous sentez plus responsable de tout porter seul. Vous êtes donc *au fond* plus posé, plus équilibré et plus calme même en ayant beaucoup de travail.
- Vous n'êtes plus constamment en mode « survie » dans un monde hostile dans lequel vous ne pouvez compter que sur vous-même. Mais au contraire la Vie devient votre alliée, une amie qui vous veut du bien. Comme vous ne croyez plus au hasard, ce qui vous arrive vous amène à réfléchir au sens. Et si c'est désagréable, vous attendez de voir ce qui va se passer puisque *la vie a ses raisons que la raison ne connaît pas*. (Exemple de la personne qui rate son avion suite à un accrochage en voiture, puis apprend que son avion s'est écrasé.)
- Vous vous sentez reliés au mouvement de la Vie comme à un *Grand Tout cohérent* avec lequel vous essayez de rentrer en harmonie tout en développant votre propre *cohérence intérieure*.
- Enfin vous économisez beaucoup d'énergie parce que ce *mode confiance* préserve nos précieux Reins énergétiques. C'est donc une philosophie de vie qui va dans le sens de notre *développement durable*.

Par quoi commencer pour aller vers plus de confiance ?

1. **D'abord essayons de changer doucement notre vision de la vie** en acceptant qu'elle soit une école et non plus un champ de bataille. C'est souvent avec le recul des années que nous réalisons combien la Vie est bienveillante et que ce qui nous est arrivé était juste et nous a enrichi. (Écouter [l'histoire de Lao Tseu](#) à la minute 65 de cette conférence)
2. **Reposons-nous pendant l'hiver** et couchons-nous systématiquement avant 22h30 pour recharger quotidiennement nos batteries. Car celui qui a les Reins solides est naturellement confiant.
3. **Débranchons notre mental** : Cultivons le moment présent et arrêtons-nous de produire des pensées de peurs. Répétons-nous « ne pas penser » pour faire diversion dès que notre imagination s'enflamme et laisse monter en nous toutes sortes de peurs. Éteignons la TV, la radio et autres médias, car *être informé* n'est pas synonyme d'*être noyé d'informations*.
4. **Donnons-nous du temps** pour méditer ce que nous vivons dans le silence pour laisser les choses qui nous touchent se *digérer en nous*, afin de retrouver notre *paix intérieure*. Nous aurons les idées plus claires pour trouver les réponses qui s'imposent face aux grandes interrogations de notre temps. Tous les drames de tous les temps n'ont-ils pas toujours été des événements « *éveilleurs de conscience* »

5. **Rapprochons-nous de la nature.** Quel bonheur de réfléchir au bord d'un lac ou d'une belle étendue d'eau dans laquelle se reflète la lumière du ciel : image de l'eau des Reins pour la MTC qui *réfléchit* la lumière du Coeur... si nous sommes calmes et non *agités*. Et si cette réserve d'eau est suffisamment abondante. *Car sans eau... pas de réflexion !* Autrement dit, quelqu'un d'épuisé ne peut plus réfléchir.
6. **Ayons une spiritualité vivante** qui nous relie à l'énergie du Ciel et de la Terre. Créer une complicité avec le Ciel faite d'humilité et de confiance est très nourrissant et apaisant. Une personne dans une pièce qui constate que plus aucune porte, ni fenêtre ne veut s'ouvrir, que peut-elle faire ? Sortir par le haut ? Peut-être que notre vrai problème est que depuis trop longtemps nous n'en faisons qu'à notre tête et n'écoutons plus notre Coeur, notre humanité ? Mais pour apprendre et progresser tout élève n'a-t-il pas besoin d'humilité ? Où va-t-il s'il croit tout mieux savoir que ses maîtres ?

Et que manger en hiver pour renforcer nos Reins énergétiques ?

Mangez légèrement **salé**, mais uniquement du bon sel naturel non raffiné, riche en oligo-éléments.

- mangez **des huîtres** ou faites **une cure de Quinton hypertonique** (ampoule d'eau de mer filtrée en maison BIO) : une le matin au réveil pendant 3 semaines.

- Pensez aux **légumineuses** : pois cassés, lentilles, haricots secs (la forme d'un Rein),... concentrés d'énergie.

- aux **céréales complètes** (cuisson longue) et aux **fruits secs** (nature : amandes, noix,...) porteurs du potentiel génétique d'un champ ou d'une forêt.

- Mangez aussi des olives noires, champignons noirs, radis noirs, graines de lin noires... chocolat noir (mais seulement du très bon et en quantité raisonnable).

Enfin prenez de bons repas maison **bien chauds** pour entretenir votre *feu intérieur* directement en lien avec votre système immunitaire. Gardez vos Reins au chaud (couvrez-les). Et faites attention aux fruits exotiques - ananas, mangues, mais aussi oranges, mandarines, bananes,... - faits pour refroidir ceux qui vivent dans les pays chauds d'où ils sont issus.

En CONCLUSION :

Souvenons-nous « *qu'un animal apeuré suit n'importe quel maître.* » Beaucoup en usent actuellement de manière éhontée. Car les attentats nous ont fait peur, alors que nos Reins sont déjà faibles. Nous avons ainsi tous les ingrédients selon la MTC pour entretenir durablement un « mode peur » généralisé.

Alors soit nous y cédon et c'est le repli sur soi, la méfiance, le rejet de l'autre et l'absence d'humanité qui s'installent. Soit nous faisons face avec discernement et nous réfléchissons à ce que nous pourrions améliorer en nous et autour de nous au quotidien pour répondre à la situation actuelle ?

L'approche des fêtes de Noël n'est-elle pas la bonne occasion de nous interroger sur nos valeurs ? Lesquelles devrions-nous placer au centre de notre existence pour faire mentir ceux qui remettent en cause les idéaux de notre civilisation ? Qu'en est-il de nos valeurs ? Sont-elles justes et toujours vivantes en nous ? Et sommes-nous sûrs de suffisamment bien les incarner ?

Mais ne nous mentons pas. Car pouvons-nous trouver une relation équilibrée avec les autres si nous revendiquons la seule jouissance de *notre liberté*, sans ajouter sur l'autre plateau de la balance *l'estime et le respect de l'autre (de tous les autres), l'attention au vivre-ensemble et le respect absolu de la Vie ?*

« *Le bonheur se reconnaît au bruit qu'il fait quand il s'en va.* » Alors réjouissons-nous de tout ce que nous avons, de nos proches, de notre santé... qui ne nous sont que prêtés. Prenons-en soin et apprécions pleinement ces cadeaux de la Vie avec des cœurs d'enfant légers, joyeux et surtout... confiants.

JOYEUX NOËL et TRÈS BELLES FETES DE FIN D'ANNÉE à vous !

Chaleureusement.

Pierre Mougel

PS : Pour vos cadeaux de fin d'année, pensez à offrir [mon parcours de 40 vidéos](#) en entier ou la première partie ! J'aurais plaisir à vous offrir les 3 premières vidéos de ce parcours sur simple demande par mail. Avec plaisir !