

# **LES VARIATIONS EMOTIONNELLES DE LA FEMME : EXEMPLE D'UNE MANIFESTATION DE TROUBLES DU YIN**

**Dr Sonia BARRUCAND**

## **Résumé**

La variabilité émotionnelle est une forme d'inconstance souvent constatée chez la femme et qui peut, selon son intensité, être plus ou moins bien tolérée par la femme comme par son entourage.

L'étude de ses caractéristiques nous amène à considérer qu'il s'agit d'un phénomène de type yang qui trouve son origine dans une altération de la structure du yin et se développe de manière insidieuse et souterraine pour n'apparaître à la surface qu'une fois bien installé.

La prévention et le traitement de ces troubles du yin font appel aussi bien à l'acupuncture qu'à la mise en place d'un mode de vie respectueux du yin.

## **Mots clés**

Variations émotionnelles - Inconstance - Femme - Yin – Souplesse - Sang - Syndrome prémenstruel - Acupuncture.

**Dr Sonia BARRUCAND** – 8 Place du Mandarous – 12100 MILLAU

Tél. : 05 65 70 66 01

[soniabarrucand@gmail.com](mailto:soniabarrucand@gmail.com)

## INTRODUCTION

"Souvent femme varie" : comme le suggère ce vieil adage, l'inconstance est une caractéristique volontiers attribuée à la femme. Du simple petit changement d'humeur sans véritable conséquence sur la vie quotidienne, à la grande instabilité émotionnelle à l'origine de troubles retentissant sur la femme comme sur son entourage, il est vrai que c'est un phénomène fréquemment observé au niveau émotionnel.

Le constat que cette dysharmonie émotionnelle pouvait être améliorée en acupuncture par des traitements très différents nous a fait nous questionner sur son origine afin de mieux la comprendre et d'en proposer un traitement adapté.

## MANIFESTATIONS DE LA VARIABILITE EMOTIONNELLE

La variation est d'une manière générale définie comme un changement, dynamique nécessaire à la vie. Dans le domaine affectif, l'apparition et la disparition adaptées d'une émotion sont des phénomènes physiologiques dont le rôle est d'une part d'assurer la survie et d'autre part de permettre la vie relationnelle. Mal régulées, ces variations peuvent être inexistantes ou à l'inverse prendre trop d'ampleur, surgir de manière inadaptée et perturber la vie émotionnelle et relationnelle.

La variabilité émotionnelle est un phénomène souvent évoqué par les femmes en consultation, symptôme parmi d'autres ou motif même de la consultation.

Celles qui y sont sujettes se décrivent volontiers comme sensibles et ayant tendance à être susceptibles. Elles la définissent à minima comme une petite oscillation de l'humeur au gré des événements: "J'ai la larme facile", "Je passe vite du rire aux larmes" ou "J'ai tendance à être irritable". À un degré supérieur, les variations sont plus marquées en termes de fréquence et d'intensité : "Mon humeur est en dents de scie", "Je pars au quart de tour", et peuvent même prendre la forme d'une instabilité émotionnelle qui se manifeste par des crises inopinées de colère ou de larmes, déclenchées par un événement en apparence anodin : "J'explose pour un rien", "Je suis une bombe", avec même parfois une impression consciente de transformation de la personnalité : "Je pique de grosses colères, je ne me reconnais pas", "Je suis Dr Jekyll et Mr Hyde".

Une des caractéristiques majeures de cette variabilité émotionnelle est qu'elle va avoir selon son intensité un retentissement plus ou moins marqué sur la femme, mais aussi sur son entourage (épuisement physique et psychique, genèse puis entretien de conflits).

On constate par ailleurs qu'elle est exacerbée à certaines périodes spécifiques de la vie génitale : adolescence, période prémenstruelle (c'est souvent un des symptômes du syndrome prémenstruel), ménopause et péri ménopause, grossesse et post-partum ; ou aggravée par certains facteurs comme les traitements hormonaux (contraception, procréation médicalement assistée, traitement hormonal substitutif), la fatigue et le "stress", terme générique pour définir toute forme d'**agression**.

En résumé, on peut dire que la variabilité émotionnelle est le témoin d'une **hypersensibilité** qui s'exprime par une **hyperréactivité** à l'origine de réactions émotionnelles disproportionnées par rapport aux stimuli qui l'ont générée.

## SUPPORT ENERGETIQUE DE LA VARIABILITE EMOTIONNELLE

Energétiquement parlant, cet état évoque un système de haute énergie. C'est d'ailleurs la définition chimique de l'instabilité : "*état de haute énergie, pour un système chimique*" (1).

La définition physique de l'instabilité évoque, quant à elle, l'hypersensibilité du phénomène : "*Instable : se dit d'un équilibre détruit par la moindre perturbation*" (1).

Pour utiliser une métaphore chimique, on peut comparer l'instabilité émotionnelle à la phase finale de la fabrication de trinitrotoluène (TNT) : une petite goutte de réactif ajoutée dans le précipité préalablement préparé déclenche la réaction chimique et l'explosion est immédiate.

À l'échelle de l'atome, cet état évoque celui qui précède la fission : un état de haute énergie, très instable, suivi de l'éclatement de l'atome. Cette analogie nous mène directement au noyau de tout phénomène énergétique : le yin et le yang.

#### LE YIN, LE YANG ET LA VARIABILITE EMOTIONNELLE

Energétiquement parlant, l'instabilité émotionnelle est un **phénomène d'expression yang**.

Visible, manifeste, bruyant. Brutal, violent, imprévisible, à l'image du déchaînement des éléments dans le ciel : bourrasque de vent, tornade, coup de tonnerre, éclair. C'est le feu, l'incendie allumé par une étincelle, le feu follet, l'agitation. L'impatience et l'irritabilité. La réactivité qui poussée à son extrême devient instabilité. La déstructuration, la destruction, l'éclatement : c'est la fission de l'atome à l'origine d'un dégagement massif d'énergie et de réactions en chaîne explosives comme celles de la bombe A. La femme qui explose pour un rien.

SW5 : *"Le yin est sérénité, le yang est agitation. Le yang détruit, le yin conserve."* (2).

Au cœur de ce phénomène yang, une caractéristique dénote cependant : le côté disproportionné de la réaction traduit par le "petit rien" qui déclenche une tempête émotionnelle, une guerre nucléaire.

**Ce "petit rien", cette fausse note, c'est le Zheng. L'"illogisme yin" sous la logique yang.** L'hypersensibilité sous l'hyperréactivité. Le trouble du yin sous le phénomène yang. La source du problème, sa racine *Ben*.

#### TROUBLES DU YIN ET VARIABILITE EMOTIONNELLE

La variabilité émotionnelle trouve son origine dans un trouble du yin.

Énergie lourde et pesanteur, le yin (et notamment le **sang**, partie lourde du yin) favorise immobilité, ancrage, et par la même, stabilité, permanence. C'est la force tranquille de la mer. L'inertie (enracinement en profondeur) qui stabilise l'impulsion donnée par le yang (ébranlement en surface) et qui assure la pérennité du mouvement généré par ce dernier. La "durée conservatrice" qui stabilise l'"incitation stimulatrice" (3) du yang après l'avoir absorbée.

**Matière**, sa qualité dépend de celle de sa structure qui doit rester souple et malléable. Sa flexibilité *Rou* (*souple, flexible*, mais aussi *docile* et *soumis*) (4) par opposition à la rigidité *Gang* (*inflexible, dur*) (4) du yang, lui permet de s'adapter aux contraintes qu'elle subit.

LS8 : *"Pour nourrir en soi le principe vital (yangsheng) avec intelligence, il faut suivre les quatre saisons et s'adapter au froid et à la chaleur ; il faut harmoniser la joie et la colère et vivre sereinement avec son environnement ; il faut maîtriser le yin et le yang pour ajuster le dur et le mou."* (5)

L'atteinte de la souplesse *Rou* du yin, défaut d'origine ou secondaire à des agressions extérieures, aboutit au durcissement *Gang* et à la formation d'irrégularités au sein de la matière, avec zones d'accumulation par endroit et de vide à d'autres. Cette hétérogénéité va générer de manière contemporaine des troubles relatifs au déficit qualitatif (sclérose par excès de yin) comme au déficit quantitatif (ballotement par manque de yin). Applicable aux tissus (formation de tumeurs), cette pathogénie l'est également à la sphère psycho-émotionnelle.

L'altération de l'architecture du yin et son retentissement sur ses qualités de réception, d'adaptation et de stabilisation vont engendrer des troubles à la fois liés à sa condensation – psychorigidité – et à sa

raréfaction – inconstance, sur-adaptation avec hypersensibilité et hyperréactivité, échappement du yang vers le haut. C'est-à-dire reflux, *Ni*.

Les troubles du yin aboutissent au *Ni*, contre-courant, **rébellion, trouble, désordre, insoumission** (4). Le yin déstructuré ne peut plus assurer son rôle de lest et c'est le *Ni*, la bouffée (de chaleur, d'angoisse, d'émotion, la montée brutale de colère, etc...).

SW 67 : "*Si tout se passe comme il se doit, c'est Shun (docilité). Sinon, c'est Ni (rébellion).*" (2).

Le chapitre 33 du Ling Shu ("*Discussion sur les mers*") reprend cette notion de *Shun* pour décrire les états *fastes (Shun)* et *néfastes (Ni)* des mers (5).

Le *Ni*, conséquence des troubles du yin et état de désordre des mers, notamment de la mer du sang. Manifestation d'un débordement, pathologie du yin.

LS 8 : "*En cas de débordements (yin yi), [...] l'essence se perd, l'âme spirituelle (Hun) et l'âme sensitive (Po) s'envolent, la volonté (Zhi) et les idées (Yi) sont perturbées, l'intelligence (Zhi) et la considération (Lü) quittent le corps.*" (5)

SW 62 : "*Surcroît de Xue = colère, insuffisance = crainte.*" (2)

"*Si l'on a beaucoup de yang, on se réjouit facilement, et si l'on a beaucoup de yin, on se met souvent en colère.*" (7)

La pathologie du yin, c'est aussi le **débordement**, l'excès : le "coup de sang", la logorrhée du foie (SW 23 : "*Le foie fait parler*" (2)), le déversement sur l'autre. Son retentissement sur l'entourage.

Par opposition au yang et à son individualité, le yin représente le caractère collectif, l'échange avec les autres. Sa qualité physiologique de récepteur lui confère une **sensibilité** qui lui permet de percevoir le monde environnant et d'être en lien avec les autres. Mal structuré ou mal régulé, il va être à l'origine de troubles de la relation à l'autre sous forme de débordement.

\*

Les troubles du yin trouvent leur origine dans un défaut de structure ou de régulation.

La dé-structuration du yin correspond à son atteinte architecturale, et, nous l'avons vu, se manifeste par des signes de plénitude comme de vide. Notons que *Xu*, le "*vide*", signifie aussi le "*creux*", le "*trou*" (4). Nous pourrions peut-être dans ce contexte traduire *Xu* par irrégularité, hétérogénéité plutôt que par vide. Hétérogénéité des symptômes de vide, qui peuvent également être "*faux*", "*mensongers*", "*illusoire*", autres traductions de *Xu*.

La dé-régularisation du yin (dominé) par le yang (dominant) aboutit à la rébellion : le yang ne soumettant plus le yin, sa soumission disparaît et c'est la révolte, le *Ni*. La "*négativité*" (?) du yin jusque là "*tenue dans l'ombre, cachée, secrète*" apparaît au grand jour. On peut considérer à l'instar de F. Jullien que "*ce n'est pas du yin lui-même que vient le péril, mais de son accumulation, quand celle-ci sécrète l'opacité et conduit à l'obstruction*" (3).

Les troubles du yin se développent lentement, de manière **insidieuse**, souterraine, jusqu'au jour où un évènement anodin va les faire remonter et déclencher le chaos : c'est le petit grain de sable qui va à lui seul gripper le mécanisme, la goutte d'eau qui va faire déborder le vase, le battement d'aile de papillon qui va déclencher un cyclone. La colère refoulée depuis des années qui **pour un rien** va se déverser, éruption volcanique ou tsunami déclenchés par un imperceptible mouvement tectonique.

\*

Les facteurs favorisant les troubles du yin sont d'ordre constitutionnels, émotionnels et environnementaux.

□ Sur le plan constitutionnel : nature yin de la femme la prédisposant au vide, tendance énergétique accentuée par les règles qui entretiennent un vide de sang ; faiblesse constitutionnelle puis acquise du Jing des reins et des Zang Fu intervenant dans la fabrication ou le stockage du sang (Rein, couple Rate-Estomac, Poumon, Cœur, Foie). Cumulée à l'influence environnementale familiale, elle peut donner l'impression d'un caractère transmissible aux troubles du comportement émotionnel. Elle aura d'autant plus de conséquences sur la stabilité émotionnelle qu'elle concernera des organes jouant un rôle particulier sur le psychisme ou la régulation des émotions : cœur, logis du *Shen*, ayant lui-même pour support le sang ; foie, régulateur du sang et en rapport étroit avec la colère ; rein, yin dans le yin, pilier de l'ancrage et de la confiance en soi.

□ La frustration, la colère favorisent également les troubles du yin. SW 5 : "*La colère violente blesse le yin.*" (2)

□ Enfin, le mode de vie actuel est néfaste pour le yin.

Avec ses valeurs yang, entre sur-sollicitation et rythmes effrénés, le monde actuel n'autorise pas le ressourcement du yin. Source d'agressions permanentes, il altère à la manière des radicaux libres ses qualités de souplesse et d'adaptabilité, et est à l'origine de lésions sclérosantes dont l'expression peut être tissulaire (tumeurs) ou émotionnelle (psychorigidité ou variabilité émotionnelle). **Sous influence yang, le yin se transforme et prend des caractéristiques yang.** Les femmes délaissent les qualités de souplesse et de "faiblesse" désormais dénigrées et adoptent des comportements masculins. Au détriment de leur qualité profonde, de leur essence yin qui va s'altérer à bas bruit. Cette atteinte insidieuse va finir par se manifester alors qu'elle sera déjà bien installée et qu'elle aura parfois créé des lésions déjà irréversibles.

## TRAITEMENT

Le traitement aura pour but de "renforcer la base" pour favoriser l'ancrage et la stabilité.

### Acupuncture

#### **Augmenter la stabilité.**

On renforcera la base en tonifiant le yin, et on traitera ainsi la racine, base de traitement des *Ni* (LS 25 : "*La racine des maladies*" (4)).

Tonifier le yin et le sang, restaurer la fluidité de leur circulation et les harmoniser avec le yang sont les principes de traitement des troubles du yin.

SW3 : "*C'est en alignant leur yin et leur yang que les sages [...] rendent dociles leur souffle et leur sang. De la sorte, la paix règne en leur intérieur (viscères) et leur extérieur (reste du corps) ; ils sont insensibles aux perversions [...]*" (2)

Rappel : LS8 : "*Pour nourrir en soi le principe vital (yangsheng) avec intelligence, il faut suivre les quatre saisons et s'adapter au froid et à la chaleur ; il faut harmoniser la joie et la colère et vivre sereinement avec son environnement ; il faut maîtriser le yin et le yang pour ajuster le dur et le mou.*" (5)

Il existe pour ce faire presque autant de combinaisons thérapeutiques que de mosaïques de femmes. C'est l'"ambiance énergétique" propre à chacune qui nous inspirera un traitement adapté et personnalisé.

SW 12 : "*Le sage est éclectique et adapte sa thérapeutique aux cas particuliers, et c'est ainsi que des traitements différents peuvent être également efficaces.*" (2)

### Aménagement du mode de vie

#### **Diminuer les sollicitations et favoriser les temps de ressourcement du yin**

Réduire la proportion de mode de vie "yang" au profit de celle de mode de vie "yin".

Le **mode de vie yin** favorisera un rythme respectueux des horaires naturels et des saisons ; la lenteur et les temps de pause ("De l'éloge des pauses" (6)) qui permettent au yin de se régénérer ; le respect de périodes d'isolement "préventif" (règles, fatigue...) ; la participation à des activités développant l'ancrage (pratiques énergétiques : Qi Qong, Tai Chi, jardinage, lien avec la nature, etc...) ; le développement de la créativité et de la spiritualité ; le voyage vers la 5<sup>e</sup> direction chinoise : le centre, et la rencontre avec l'essence même de son être.

### Prévention

#### **Dépister la cristallisation**

Compte tenu de leur évolution silencieuse, la prévention a toute son importance dans le traitement des troubles du yin.

Elle aura pour objectif d'assurer le maintien de l'équilibre entre le yin et le yang et de dépister et corriger la cristallisation du yin. C'est-à-dire "*déceler la tendance à l'accumulation, à la condensation du yin pour la prévenir [...]. La leçon vaut aussi sur le plan de l'histoire : l'aspect spectaculaire de l'événement n'est que le résultat d'une évolution souterraine et progressive ; et plus tôt on aura su repérer celle-ci, plus commodément on agira sur le cours des choses.*" (3)

En dépistant et traitant à leur début les cristallisations du yin, que ce soit à l'échelle individuelle, du couple, de la famille, de la collectivité, à l'échelle géopolitique locale ou mondiale, à celle du microcosme comme du macrocosme, on évitera la formation de kystes dont l'évolution à bas bruit finirait par aboutir à la destruction du tissu concerné.

La prévention de ces complications alliera acupuncture et aménagement d'un mode de vie respectueux du yin.

## **BIBLIOGRAPHIE**

- 1 - *Dictionnaire Le Petit Larousse Illustré 2014*.
- 2 - **HUSSON A.** *HUANG DI NEI JING SU WEN*. ASMAF, Paris, 1973.
- 3 - **JULLIEN F.** *Figures de l'immanence. Pour une lecture philosophique du Yi King*. Grasset & Fasquelle, Paris, 1993.
- 4 - *Dictionnaire français de la langue chinoise*. Institut Ricci, Kuangchi Press, Paris, 1976.
- 5 - **MILSKY C. & ANDRES G.** *LING SHU*. La Tisserande, Paris, 2009.
- 6 – **DEBERGE F.** *Un surmenage de la femme moderne*. Actes du XXI<sup>ème</sup> congrès d'acupuncture, AFERA, 2008.
- 7 – **HUANGFU MI.** *Zhenjiu jiayi jing*. Volume 1, Livre I, Chapitre 16. Traduction de C. MILSKY & ANDRES G. Guy Trédaniel éditeur, Paris, 2004.