



# Nouveau printemps

L'école du Qi pour redevenir jeune après 60 ans

**Les addictions alimentaires**

**Boulimie et Anorexie**



**Octobre 2024**



# Nouveau printemps

## SOMMAIRE

<b>BOULIMIE ET ANOREXIE.....</b>	<b>4</b>
Présentation du webinaire .....	5
À qui s'adresse ce webinaire ? .....	6
La boulimie .....	6
L'anorexie .....	7
Quelques statistiques .....	8
Approche occidentale dans l'anorexie .....	9
Approche occidentale dans la boulimie .....	11
<b>LES ADDICTIONS ALIMENTAIRES .....</b>	<b>13</b>
Un symptôme signal d'alarme .....	14
Des maladies d'auto-destruction.....	18
<b>CAUSES PROFONDES ET POINTS ÉNERGÉTIQUES .....</b>	<b>21</b>
Le déséquilibre de l'énergie du Cœur .....	22
La déficience de la Rate et de l'Estomac .....	27
La stagnation du Qi du Foie .....	31
<b>LES TRAITEMENTS GÉNÉRAUX .....</b>	<b>37</b>
Devenir le chef d'orchestre des aliments que l'on ingère .....	38
La pratique de la respiration consciente et des Qi Gong .....	41
Le traitement psychothérapeutique .....	42
Valoriser l'image de soi .....	43
Technique Zhu You 祝由, « parler au Ciel » .....	44
Pour conclure .....	47



# Nouveau printemps

<b>LES QUESTIONS DES ABONNÉS.....</b>	<b>49</b>
<b>Un kyste au Foie.....</b>	<b>50</b>
<b>Le mal de tête.....</b>	<b>50</b>
<b>Le grignotage répété.....</b>	<b>51</b>
<b>L'acupuncture.....</b>	<b>51</b>
<b>Éviter les récurrences.....</b>	<b>51</b>
<b>Une adolescente anorexique.....</b>	<b>52</b>
<b>En cas de compulsions.....</b>	<b>53</b>
<b>La saveur sucrée.....</b>	<b>53</b>
<b>Le rééquilibrage alimentaire.....</b>	<b>54</b>
<b>Point d'acupuncture douloureux.....</b>	<b>55</b>

## **BOULIMIE ET ANOREXIE**



## Présentation du webinaire

**Claire** : Ce soir, on va parler des troubles du comportement alimentaire, et plus particulièrement de l'anorexie et de la boulimie. En France, on estime que 10 % de la population serait atteinte de troubles alimentaires, soit près de 7 millions de personnes. Or, saviez-vous que jusqu'à 20 % des personnes de plus de 75 ans sont dénutries ? Ce chiffre monte même à 40 % dans les maisons de retraite ! Et plus vous avancez dans l'âge, plus c'est une descente « en escalier » ! Ce soir, tu vas nous donner les méthodes en médecine traditionnelle chinoise pour **retrouver une relation saine et apaisée avec son assiette**.

Ces troubles alimentaires sont de plus en plus fréquemment retrouvés en Occident, entre autres la boulimie et l'anorexie. Étant spécialisée là-dedans, je vois en effet une montée en puissance de ce type de dysfonctionnements alimentaires, en particulier chez les jeunes femmes... mais pas que ! Les adultes et les personnes âgées peuvent aussi présenter ce type de dérèglement. Je suis certaine que la médecine chinoise va avoir d'excellentes solutions à nous donner. Peux-tu nous introduire la façon dont la médecine chinoise aborde ce sujet difficile ?

**Jean Pélissier** : Dans mon entourage, j'ai des gens qui souffrent d'anorexie ou de pré-anorexie. En médecine chinoise, c'est **un symptôme signal d'alarme**. En effet, qui n'a pas eu dans sa famille, voire parmi ses plus proches, de tels déséquilibres ?

Tout d'abord, une petite mise au point : il ne s'agit pas d'une maladie, mais d'un « symptôme signal d'alarme » provoqué, en médecine traditionnelle chinoise, par **un déséquilibre énergétique interne**. Nous allons y revenir.

## À qui s'adresse ce webinaire ?

- Ce webinaire s'adresse à diverses personnes. Aux personnes âgées, il offre une compréhension du fonctionnement de la digestion du bol alimentaire et explique comment la nourriture peut parfois devenir un élément d'autodestruction.
- Il est également destiné à ceux qui souffrent occasionnellement de fringales ou du syndrome de grignotage continu.
- Mais surtout, il vise à aider les parents démunis qui voient leur adolescent sombrer dans l'autodestruction. Vous y trouverez des éléments essentiels pour les aider, afin de passer de l'autodestruction à l'autoguérison.

J'ai délibérément réuni les deux troubles mentaux et émotionnels que sont la boulimie et l'anorexie. En effet, certaines boulimiques peuvent devenir anorexiques et, inversement, les anorexiques peuvent présenter la même symptomatologie que les boulimiques.

## La boulimie

Je vais commencer par vous donner une définition de la boulimie. La boulimie, ou encore appelée « boulimie nerveuse », est **un trouble de l'alimentation** caractérisé par des épisodes récurrents de frénésie alimentaire suivis de comportements compensatoires inappropriés pour éviter la prise de poids. La personne présentant ce type de syndrome sera amenée à consommer des quantités de nourriture largement supérieures à la normale, et ce, en une



# Nouveau printemps

période de temps limitée. Un sentiment qui prédomine : c'est **la perte de contrôle sur l'alimentation**.

Très souvent, ces épisodes de « frénésie alimentaire » sont suivis, pour éviter de prendre du poids, par des vomissements provoqués, un usage abusif de laxatifs, de diurétiques ou autres médicaments. Ces mêmes personnes pourront souvent mettre en place des jeûnes inappropriés. Et de même, elles s'adonneront à des exercices physiques excessifs. Ces épisodes compulsifs avec leur comportement compensatoire surviennent en moyenne une fois par semaine.

## L'anorexie

L'anorexie, ou « l'anorexie mentale », est un trouble de l'alimentation caractérisé par **une restriction alimentaire volontaire**, mais aussi par une peur intense de prendre du poids et une perception déformée de l'image corporelle.

Une caractéristique commune chez tous les anorexiques est **une limitation sévère de l'apport calorique**, entraînant une perte de poids très importante ou le maintien d'un poids corporel inférieur à la norme pour l'âge, le sexe et la taille. Ces personnes ont une peur irrationnelle de grossir, même lorsque le poids est très faible. Les psychologues parlent « d'une vision altérée de la forme et du poids du corps, avec une évaluation excessive de soi basée sur le poids ou la forme corporelle ».

## Quelques statistiques

- **L'anorexie** touche environ 1 à 1,5 % des femmes, soit entre 346 800 et 520 200 personnes en France. Elle affecte également 0,2 à 0,3 % de la population masculine. Ce trouble débute souvent entre 13 et 17 ans, avec des cas précoces dès l'âge de huit ans, qui sont particulièrement sévères. Cependant, on peut aussi retrouver ce type de dérèglement chez les adultes et les personnes âgées.
- **La boulimie** concerne 1,5 % des jeunes de 11 à 20 ans. Environ 28 % des adolescentes sont concernées par des crises de boulimie, et 19 % d'entre elles utilisent des stratégies de contrôle du poids comme les vomissements provoqués et l'usage de laxatifs.

### Les taux de mortalité

**L'anorexie mentale** présente un taux de mortalité élevé : environ 5 à 6 % des patients décèdent en raison de complications physiques ou de suicide. Le taux de suicide chez les personnes atteintes d'anorexie est le plus élevé parmi toutes les pathologies mentales et émotionnelles, et jusqu'à 20 % des anorexiques font des tentatives de suicide.

**Les conséquences de la boulimie** incluent des déséquilibres électrolytiques, des problèmes dentaires liés à l'acidité des vomissements et, évidemment, des troubles gastro-intestinaux dus à ces mêmes vomissements répétés. Les tentatives de suicide touchent jusqu'à 35 % des boulimiques.



## Approche occidentale dans l'anorexie

Il est très intéressant de voir comment la médecine allopathique appréhende ce type de déséquilibre et quels sont les traitements courants mis en place.

Quelles sont les causes ?

**Les causes** exactes de l'anorexie sont complexes et multifactorielles. Elles impliquent des facteurs biologiques, psychologiques et socioculturels.

- Ainsi, certaines études ont montré une prédisposition génétique à l'anorexie, avec un risque accru chez les personnes ayant des antécédents familiaux de troubles de l'alimentation.

### Ce que je pense de l'hérédité

On a souvent tendance à dire que ce n'est pas notre faute, mais que c'est la faute de nos parents qui nous ont légué des gènes. Au niveau de votre comportement, vous allez pouvoir modifier votre patrimoine génétique, mais en amont, **il n'y a pas de gène de la boulimie ou de l'anorexie.**

Vous savez ce que je pense de l'hérédité. En réalité, ce sont les mêmes causes qui produisent les mêmes effets. Si le cordon ombilical n'a pas été coupé, les enfants reproduiront les mêmes schémas que leurs parents, induisant ainsi les mêmes pathologies. Cela s'accompagne souvent d'une



# Nouveau printemps

vision karmique qui prédispose à un certain fatalisme : « Ce n'est pas ma faute, c'est la faute de l'autre ».

- On a pu mettre aussi en évidence des anomalies des neurotransmetteurs comme la sérotonine et la dopamine, qui peuvent affecter l'appétit, l'humeur et le comportement alimentaire. Mais là aussi, pour nous, en médecine chinoise, ce ne sont que des conséquences, pas les causes premières.
- Et bien évidemment, et à juste titre, ce sont **les troubles psychologiques qui seront mis en avant.**

## Profil d'un anorexique

En cas d'anorexie, ces personnes ont très souvent **un profil de perfectionniste, de rigidité mentale, et un besoin de contrôle permanent.** On retrouve aussi un profil d'anxieux, de dépression et de trouble obsessionnel compulsif. Nous allons largement en revenir puisqu'il s'agit d'une cause première.

Surtout chez les jeunes, les normes culturelles valorisant la minceur, particulièrement dans les médias (la génération Tik Tok) et certaines professions comme la mode ou le sport, contribuent à l'anorexie.

Il y a aussi des dynamiques familiales, tel que des attentes élevées, des problèmes de communication ou des antécédents de troubles de l'alimentation, peuvent jouer un rôle.



# Nouveau printemps

## La prise en charge allopathique

Lorsqu'un anorexique est pris en charge, on lui proposera **des thérapies nutritionnelles**. Certaines thérapies cognitivo-comportementales (TCC) peuvent changer les pensées et comportements liés à l'alimentation. Nous allons y revenir, car la médecine traditionnelle chinoise propose des solutions qui agiront sur le subconscient le plus profond. Je vais vous donner des techniques pour cela.

Trop souvent, **le recours excessif aux antidépresseurs et anxiolytiques**, lorsqu'ils ne sont pas véritablement appropriés, risque de réduire encore davantage l'énergie de la personne.

## Approche occidentale dans la boulimie

- Quant à la boulimie : outre là aussi des prédispositions génétiques, on a mis en avant des anomalies, comme précédemment, dans les neurotransmetteurs comme la sérotonine ou la dopamine. Ils sont sécrétés quand on a un bon sommeil.
- Là aussi, on retrouvera comme profil des perfectionnistes, des impulsifs, accompagnés aussi d'une faible estime de soi. Associées souvent à la boulimie, on retrouvera comme pathologies mentales et émotionnelles de la dépression, de l'anxiété et des troubles de la personnalité.
- On a aussi certaines normes socioculturelles valorisant la minceur, particulièrement dans les médias, qui contribuent à la boulimie. Dès que la personne prend 1 kg, elle se fait vomir...



# Nouveau printemps

- Et **les traitements** seront quasi identiques à ceux donnés pour l'anorexie. La prescription d'antidépresseurs, en particulier les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS), peut être utilisée pour réduire les symptômes de frénésie alimentaire et de comportement compensatoire. Et je ne parle même pas des coupe-faims ou des interventions visant à cercler la partie haute de l'estomac pour provoquer une satiété plus rapide.

## La chimie avant tout !

Bref, comme c'est très souvent le cas, ne connaissant pas les causes profondes de ce type de pathologie mentale et émotionnelle, la médecine occidentale avance à tâtons et privilégie malheureusement beaucoup trop la chimie pour masquer les symptômes et masquer les problèmes.

Bien évidemment, quand on ressent un comportement qui peut déboucher sur un suicide, il faut agir très rapidement avec des moyens drastiques. **Mais dans la majorité des cas, on pourrait fondamentalement appliquer des méthodes beaucoup plus douces.** Voilà ce que je voulais vous dire en guise d'introduction.

## **LES ADDICTIONS ALIMENTAIRES**



## Un symptôme signal d'alarme

**Claire :** Merci de nous avoir fait comprendre l'importance de ce problème au vu des statistiques que tu nous as données. Surtout chez nos jeunes, c'est un vrai problème. Peux-tu aller plus loin maintenant et nous parler de l'approche de l'anorexie et de la boulimie en médecine chinoise ?

**Jean Pélissier :** Si tu permets, avant d'aborder plus précisément ce sujet au travers de la médecine chinoise, je voudrais faire un rappel très important.

Tu n'es pas sans savoir que la définition de la santé, selon la médecine chinoise, est « **la conservation d'un équilibre plus ou moins précaire entre deux forces opposées, Yin et Yang** ».

Quand un déséquilibre apparaît, que ce soit au niveau d'un ou plusieurs des logiciels organes, ou à l'intérieur même d'un logiciel organe comme le Foie-Vésicule biliaire, que ce soit aussi une stagnation de sang et d'énergie, un manque d'énergie ou un manque de sang, **le corps va se mettre en alerte.**

*Et comment le fait-il ?*

Il nous envoie tout simplement un signal d'alarme. Ce signal d'alarme n'est rien d'autre que **la multitude de symptômes que l'on peut avoir**. On considère ainsi qu'il y a **900 symptômes différents** : un simple mal de tête, une insomnie, un vertige, une douleur à quelque endroit du corps, une oppression...



# Nouveau printemps

Bref, ces symptômes sont là pour signifier qu'un dérèglement est en train de s'installer dans notre organisme.

NVP : un programme pour décrypter les symptômes !

Un des buts du programme Nouveau Printemps est de vous apprendre à mieux comprendre les causes de ces déséquilibres, donc à mieux comprendre pourquoi, par exemple, alors que vous venez de vous coucher tout de suite après un gros repas, vous allez avoir une insomnie où états d'éveil et états de sommeil vont se succéder par cycles.

Ce programme est donc basé sur l'acquisition de connaissances sur **le fonctionnement holistique de votre organisme**. Il vous permettra de mettre en pratique, en amont, des règles d'hygiène de vie adéquates pour éviter de générer des « symptômes signaux d'alarme ».

## Les dangers de la médecine occidentale

On a trop tendance, en Occident, à occulter ces symptômes.

C'est un peu comme arrêter la sonnerie de réveil le matin.

Et ces symptômes, on les occulte par la prise de médicaments, d'antidouleurs, de somnifères, d'anxiolytiques et autres...

En faisant cela, **on s'oppose à l'intelligence de notre corps, à son incroyable capacité d'adaptation et d'autoguérison.**



# Nouveau printemps

## Du signal... à l'autodestruction

Vous l'avez compris, **un symptôme doit nous alerter dès le départ**, sans pour autant nous rendre hypocondriaques, car il signale qu'un déséquilibre est en train de s'installer. En pratiquant les bonnes habitudes, le symptôme disparaît de lui-même. C'est le but du « jeu de la vie ».

À l'inverse, si on n'y prête pas attention, un symptôme, quel qu'il soit, qui n'était au départ qu'un simple signal d'alarme, risque de devenir un « symptôme d'autodestruction ».

**Au départ, quand on a un symptôme, on devrait remercier le ciel de nous l'envoyer. Le problème, c'est qu'on l'occulte.**

Je vous donne d'autres exemples :

- 1. Exemple 1 :** Vous avez énormément de colères intériorisées, de « ruminations du mental ». Votre sang et votre énergie ne circulent plus librement. Ils stagnent au niveau du foie.

Vous avez, à ce moment-là, très souvent les mains et les pieds froids, et pourquoi pas des vertiges par manque d'approvisionnement de sang au cerveau.

Vous ne prenez pas garde à ce symptôme. À un certain moment (souvent d'ailleurs à la suite d'un gros choc émotionnel), une rupture d'équilibre se produit dans votre corps, et c'est la maladie d'autodestruction qui se met en place, à savoir la maladie de Raynaud.





# Nouveau printemps

- 2. Exemple 2 :** Vous n'avez jamais mal de tête, et depuis quelque temps, cette douleur devient récurrente. Vous en avez peur. Cette peur, d'ailleurs, va amplifier votre symptôme. Vous ne supportez pas cette douleur et vous commencez à prendre des antidouleurs pour jouer à l'autruche.

Mais comme la cause profonde persiste, d'un simple mal de tête, d'un seul coup, c'est la maladie migraineuse qui apparaît. Alors que le premier cas était facile à traiter, la migraine est quelque chose de beaucoup plus ancré dans l'organisme et est beaucoup moins aisée à traiter.

- 3. Exemple 3 :** Depuis quelque temps, vous dormez moins bien et vous avez de plus en plus d'insomnies.

Là aussi, faute de comprendre les raisons profondes, vous vous précipitez sur des somnifères. Le problème de fond n'a pas été réglé. Et, d'un seul coup, va apparaître la « maladie insomniacque ».

Je vous explique là **les fondamentaux de la médecine chinoise** quand on doit parler de prévention des maladies. Et vous comprenez aussi que la médecine traditionnelle chinoise soit une médecine qui nous permet, si on ne change pas ses habitudes de vie, de pouvoir imaginer ce que vous allez générer comme pathologies dans deux, trois ou cinq ans. **C'est donc aussi une médecine prédictive.**

## Boulimie et anorexie : que s'est-il passé ?

Il en est de même pour la boulimie et l'anorexie.

- Qui n'est pas passé par des phases où, sous l'emprise de certaines émotions, un sentiment de faim exacerbée se met en place ?
- Qui ne s'est jamais regardé dans une glace et ne se rend compte que son image change et qu'une prise de poids est en train de s'installer ?
- Et qui donc, à ce moment-là, surtout au début de la saison estivale, par peur du regard des autres ou même de son propre regard, ne s'est jamais mis à faire un régime drastique, brutal, en pensant pouvoir changer la donne en quelques jours ou quelques semaines ?

**Pour le moment, ce ne sont que de simples symptômes mentaux et émotionnels épisodiques.** Mais, brutalement, il peut y avoir une rupture et, de symptômes « signaux d'alarme » et de comportements épisodiques, une maladie d'autodestruction se met alors en place : et c'est la boulimie ou l'anorexie.

## Des maladies d'auto-destruction

**Claire :** C'est effectivement un point de vue très intéressant de la médecine chinoise, et il est bon de temps en temps de faire une piqûre de rappel. Et c'est vrai que l'on doit être très attentif à ces moments où tout peut basculer. Ce passage d'autoguérison à l'autodestruction est, je pense que tu es d'accord



# Nouveau printemps

avec moi, très ténu. Donc, qu'en pense la médecine chinoise ? Pourquoi devient-on anorexique ou boulimique ? Qu'as-tu à dire là-dessus ?

**Jean Pélissier :** Effectivement, tu as tout à fait raison, on a besoin d'un observateur extérieur qui soit capable de **mettre le doigt sur ce passage progressif ou brutal à l'autodestruction.**

- Rappelez-vous, à un moment, nous avons parlé de **l'âme spirituelle**, le Hun, logée dans le Foie, et de l'âme corporelle, responsable de tout ce qui se passe en arrière-plan dans le corps, logée dans le Poumon.
- Quand il y a une perte d'équilibre entre ces entités — le Hun, le Po et le Shen — **les pathologies mentales et émotionnelles** peuvent alors se manifester. Très souvent, en arrière-plan, c'est la batterie des Reins qui n'est pas suffisamment rechargée pour maintenir ces équilibres. Cela oblige le Poumon (le Poumon est la mère des Reins dans le cycle des cinq éléments) à mobiliser excessivement son énergie.
- Ce logiciel organique risque de s'épuiser : le Yin ne peut plus retenir le Yang, qui s'échappe, et le Po risque de devenir excessif. **Tous les métabolismes, les circulations et les multiplications cellulaires deviennent alors excessifs.** C'est comme si le Po, l'âme corporelle, voulait que vous retourniez le plus rapidement possible à la Terre.

C'est ainsi que commencent les maladies d'autodestruction. On retrouve ce schéma dans certains cancers généralisés, ainsi que, dans notre contexte, dans la boulimie et l'anorexie.



# Nouveau printemps

Dans le cas ultime, la pression énergétique du Po devient tellement puissante et gangrène tellement votre subconscient qu'elle vous incite à vous suicider.

**CAUSES PROFONDES  
ET POINTS ÉNERGÉTIQUES**



## Causes profondes des déséquilibres alimentaires

Comme les causes profondes de ces deux « maladies d'autodestruction » sont assez semblables, nous allons les étudier ensemble. D'autant plus qu'une boulimie récurrente peut se transformer en anorexie, l'inverse est tout aussi vrai.

### Le déséquilibre de l'énergie du Cœur

#### Naissance de la pathologie

Nous savons que le Cœur gouverne le Shen, le mental, l'esprit, les facultés cognitives, en quelque sorte votre ego. **Une insuffisance de l'énergie du Cœur** peut entraîner une incapacité à apaiser le Shen. Cela peut se traduire par des comportements alimentaires désordonnés comme la boulimie, où l'individu cherche à combler un vide émotionnel par la suralimentation.

Ainsi, la perturbation du Shen peut se manifester par des épisodes de frénésie alimentaire, suivis de comportements compensatoires comme les vomissements provoqués, dans une tentative de retrouver un équilibre émotionnel.

On peut aussi se trouver devant des cas où les individus sont confrontés à une **détresse émotionnelle intense**, se traduisant par une relation malsaine avec la nourriture comme mécanisme d'adaptation.

Dans ces deux cas de figure, c'est plutôt la boulimie qui apparaît.



# Nouveau printemps

Quant à l'anorexie, les déséquilibres du Shen peuvent se manifester par un besoin extrême de contrôle et de perfectionnisme. Les personnes atteintes d'anorexie peuvent utiliser la restriction alimentaire comme moyen de maintenir un sentiment de contrôle sur leur vie.

Une perturbation du Shen peut provoquer des sentiments de dépression et d'anxiété, souvent observés chez les personnes souffrant d'anorexie. Cette perturbation peut diminuer l'appétit et entraîner une aversion pour la nourriture. N'oublions pas que dans le cycle des cinq éléments, le Cœur est la mère de la Rate qui dirige la digestion du bol alimentaire. Nous aurons **alors une perte d'appétit et une aversion pour la nourriture**, résultant en une restriction alimentaire sévère.

Mais aussi, les troubles du Shen peuvent également influencer **la perception de soi**, conduisant à une distorsion de l'image corporelle où l'individu se voit en surpoids malgré une maigreur extrême.

Quelques causes susceptibles de déséquilibrer l'énergie du Cœur :

- Des niveaux élevés de stress peuvent perturber le Shen, provoquant de l'anxiété, des insomnies et des troubles émotionnels. Si l'énergie des Reins est trop faible, l'eau des Reins n'arrive pas à contrôler le feu du Cœur et le Shen devient excessif.
- Les événements traumatisants ou les chocs émotionnels (comme la perte d'un proche) peuvent gravement perturber le Cœur et le Shen, entraînant une instabilité émotionnelle.



# Nouveau printemps

- Réprimer des émotions comme la colère ou la frustration peut entraîner une stagnation du Qi du Foie, ce qui affecte indirectement le Cœur et le Shen, selon le cycle des cinq éléments.
- Selon ce même cycle, le Poumon contrôle le Cœur : la tristesse excessive et le deuil peuvent affaiblir le Qi du Cœur, perturbant l'Esprit (Shen).
- Un travail excessif, tant physique que mental, peut épuiser le Qi du Cœur et perturber le Shen, conduisant à des troubles comme l'insomnie et l'anxiété.
- La consommation excessive de caféine et d'autres stimulants peut aggraver le Qi du Cœur, perturbant le Shen.
- Une alimentation insuffisante ou déséquilibrée peut affaiblir le Sang du Cœur, essentiel pour nourrir le Shen.
- Vivre dans un environnement constamment bruyant peut perturber le Cœur et le Shen, entraînant des troubles du sommeil et de l'anxiété.
- Les conditions de vie instables, comme les difficultés financières ou les conflits familiaux, peuvent causer un stress émotionnel important, perturbant le Shen.
- Les maladies chroniques ou de longue durée peuvent affaiblir le Qi et le Sang du Cœur, perturbant le Shen.



# Nouveau printemps

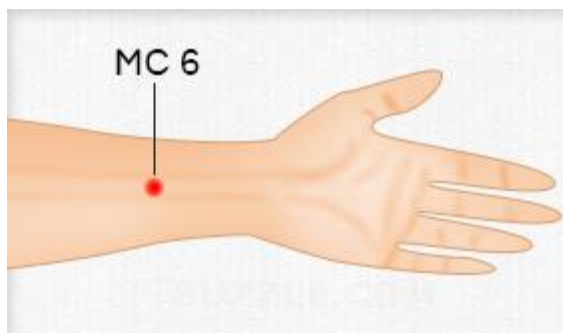
- Les douleurs chroniques peuvent également affecter le Cœur et le Shen, conduisant à des états dépressifs et anxieux.

Lorsque nous avons bien ciblé les causes profondes déclenchant un dérèglement du Shen, du mental, le praticien devra l'expliquer à son patient : **le simple fait de mettre « des mots sur des maux » est déjà la moitié de la guérison.** Ensuite, nous pourrions utiliser des moyens externes pour réguler le fonctionnement du logiciel Cœur.

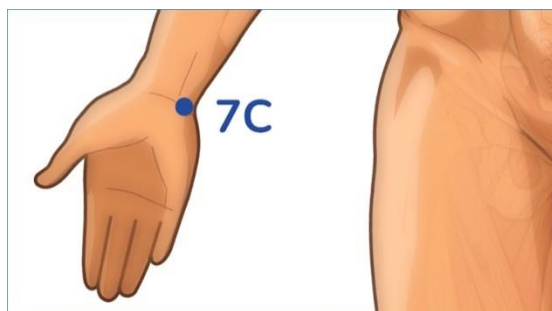
## Les points à utiliser

Dans ce cas de figure, nous pourrions utiliser la digitopuncture ou l'acupuncture.

### 6 Péricarde, Nei Guan



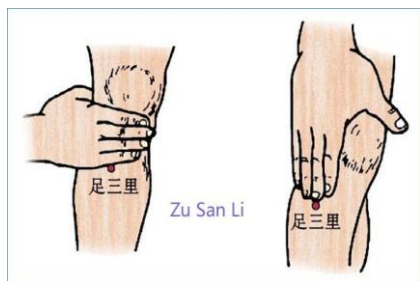
### 7 Cœur, Shen Men



## 6 Rate, San Yin Jiao



## Le 36 Estomac, Zu San Li



Ces points visent à rétablir l'équilibre du Shen, apaiser l'esprit et renforcer la Rate et l'Estomac pour améliorer la digestion et l'appétit.

## Pharmacopée traditionnelle

On a aussi des formules très intéressantes en pharmacopée traditionnelle chinoise, uniquement à base de plantes :

- **Pour la boulimie : Ban Xia Hou Po Tang** (Pinellia et Magnolia) pour traiter la stagnation du Qi avec mucosités.
- **Pour l'anorexie : Gui Pi Tang** (renforcer la Rate) pour tonifier le Cœur et la Rate, et harmoniser le Shen.

## La déficience de la Rate et de l'Estomac

La Rate est le chef d'orchestre de la digestion du bol alimentaire, mais aussi la gare de triage des informations que l'on reçoit. **Le corps garde ce qui est bon pour lui sur le moment et rejette ce qui n'est pas bon.**

N'oublions pas que trop de personnes à l'heure actuelle sont « boulimiques d'informations ». Il y a des gens qui n'arrivent pas à se détacher de leur portable ou qui regardent les informations en boucle ! Il faut faire très attention à cela.

Une déficience de la Rate peut entraîner :

- **Une digestion faible ;**
- **Une accumulation d'humidité et de mucosités, de Tan**, souvent liée à des envies alimentaires excessives. On retrouve cela par exemple dans certains diabètes où le pancréas est déséquilibré et où il y a des boulimiques qui se mettent en place. C'est juste une question d'équilibre ; à chaque fois, il y a des gens qui deviendraient fous si on leur enlevait leur téléphone pendant 10 jours et s'ils se retrouvaient seuls face à eux-mêmes.
- De même, la Rate et l'Estomac sont responsables de la transformation et du transport des aliments. Une déficience peut entraîner **une perte d'appétit et une faiblesse générale**. Dans l'anorexie, une déficience de la Rate entraîne une faiblesse générale et une fatigue chronique, réduisant l'appétit et la volonté de manger.

### Malnutrition et perte de poids

La Rate et l'Estomac ne parviennent pas à transformer et transporter les aliments, entraînant une aversion pour la nourriture et une diminution de l'appétit. Quand quelqu'un est très malade, il n'arrive plus à manger.

On aura aussi une digestion inefficace, causant des ballonnements, une sensation de lourdeur et un inconfort après avoir mangé, renforçant la réticence à consommer des aliments. Il ne faut pas oublier que la Rate est responsable de la transformation des aliments en énergie et en Sang, et de leur transport dans le corps. **Une déficience empêche ces processus, menant à la malnutrition et à la perte de poids.**

Une Rate déficiente permet l'accumulation d'Humidité et de mucosités, exacerbant les troubles digestifs et **l'aversion pour la nourriture.**

- Quant à la boulimie, l'incapacité de la Rate à transformer les aliments peut paradoxalement entraîner **des fringales** (hyperacidité dans l'estomac), où le corps cherche à compenser le manque de nutriments.

L'inconfort digestif et les ballonnements après les épisodes de frénésie alimentaire poussent à des comportements compensatoires comme les vomissements pour soulager la sensation de lourdeur.



# Nouveau printemps

Les causes profondes qui entraînent cette déficience de la Rate-Estomac :

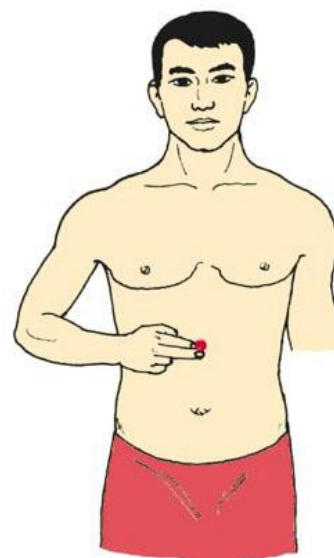
- Consommer régulièrement des aliments crus ou froids peut affaiblir la Rate, qui préfère les aliments chauds et cuits pour faciliter la digestion. Si vous mangez cru, mâchez lentement dans la bouche pour faire une pré-cuisson.
- Sauter des repas, manger à des heures irrégulières ou consommer des quantités excessives de nourriture peut perturber les fonctions digestives de la Rate et de l'Estomac. La Rate a besoin de manger toujours à la même heure ; elle a besoin de régularité.
- Le stress mental et l'anxiété peuvent bloquer le Qi de la Rate, diminuant sa capacité à transformer et transporter les nutriments.
- Frustration et Colère : ces émotions peuvent entraîner une stagnation du Qi du Foie, qui à son tour affecte la Rate, perturbant ses fonctions digestives.
- Le surmenage affaiblit le Qi général du corps, y compris celui de la Rate, réduisant ainsi son efficacité. Quand tu travailles trop, tu déséquilibres l'énergie de la Rate. Il faut faire de la récupération consciente quand on a un long travail.
- Les aliments riches en sucre et en graisses peuvent surcharger la Rate, rendant difficiles la digestion et la transformation des nutriments.

# Nouveau printemps

## Digitopuncture et acupuncture

- **Le 36 Estomac**, Zu San Li, et le 6 Rate, San Yin Jiao, qui tonifient la Rate et l'Estomac, améliorent la digestion. Ce sont de grands points pour réguler les « pulsions alimentaires ».
- **Le 12 Ren Mai**, Zhong Wan, est un point fondamental pour renforcer, tonifier l'Estomac et la Rate, et soulager les ballonnements. C'est un point que l'on pourra traiter avec des moxas. C'est un des grands points pour les cas de boulimie ou d'anorexie.

Dans les pays où les gens sont décharnés, on ne peut pas leur donner à manger parce que la Rate et le Pancréas ont perdu la capacité d'assimiler le bol alimentaire. En médecine occidentale, on va les perfuser pour les nourrir très lentement. Si on leur donne à manger, ils meurent d'un seul coup ! Dans les cas extrêmes, on peut également utiliser un bâton d'armoise. Il faudra chauffer ce point tous les jours pendant 10 min, et cela va réactiver la Rate-Pancréas. En l'espace de 10 à 15 jours, la personne va pouvoir se réalimenter, car la Rate-Pancréas sera réactivée.



## Pharmacopée chinoise

- **Si Jun Zi Tang** : Tonifie le Qi de la Rate.
- **Xiao Yao San** : Harmonise le Foie et la Rate, réduit le stress et l'anxiété.

## La stagnation du Qi du Foie

**C'est la cause principale de la boulimie et de l'anorexie.**

Il est dit : « **le Qi du Foie déteste l'oppression et les stagnations** ». La nature du Foie est justement de faire circuler le sang et l'énergie, et cela ne peut se faire que lorsque nous sommes en toute quiétude, sans aucun blocage émotionnel.

Donc, le Qi du Foie joue un rôle crucial dans la régulation des émotions. Dans le cas de l'anorexie, la stagnation du Qi du Foie peut entraîner une perte d'appétit en perturbant les fonctions digestives et en bloquant le flux de Qi vers l'Estomac et la Rate.

N'oubliez pas : « **l'énergie est en amont de la matière** ». Et ce que l'on appelle énergie, c'est entre autres **le déroulement de la pensée et les émotions**. Des émotions refoulées et la frustration génèrent directement une stagnation de Qi au niveau du Foie, et cela peut conduire à une perception déformée de l'image corporelle.

C'est un symptôme très souvent rencontré chez les personnes atteintes d'anorexie. Cette stagnation peut exacerber l'anxiété et la dépression, souvent présentes.

Le problème, c'est que la stagnation du Qi du Foie peut affecter le Cœur et la Rate, entraînant une insuffisance de production du Qi et du sang, qui sont essentiels pour nourrir l'Esprit.



# Nouveau printemps

- En perturbant le flux de l'énergie vers l'Estomac et la Rate, la stagnation du Qi du Foie peut causer des ballonnements, des nausées et une aversion pour la nourriture.
- Dans le cas de la boulimie, cette stagnation peut entraîner des épisodes de frénésie alimentaire en réponse à des émotions négatives, où la personne cherche à compenser la frustration et le stress par son alimentation.
- Les personnes souffrant de boulimie peuvent utiliser des vomissements provoqués, l'usage de laxatifs ou d'exercices excessifs comme moyen de soulager la pression interne causée par la stagnation de l'énergie du Foie.

Tout ceci va créer un cycle où **la personne utilise la nourriture pour soulager temporairement la frustration**, suivi de comportements compensatoires pour gérer la culpabilité et l'inconfort digestif.

## Les troubles obsessionnels compulsifs

**Il ne faut pas perdre de vue que l'énergie du Foie gouverne tous les troubles obsessionnels compulsifs, les TOC et les tics.**

À l'instar d'une cocotte-minute, la surpression du Foie peut augmenter ces états de dépendance. Ce sont alors les addictions à la nourriture qui se mettent en place. En parlant de tics, il y a ceux qui se rongent les ongles. C'est un symptôme classique de blocage du Qi du Foie. Deux cas de figure : la personne se ronge les ongles en permanence ; c'est alors le Foie qui est incriminé. Une autre





# Nouveau printemps

personne sera, elle, autophage, c'est-à-dire qu'elle se mangera les chairs autour de l'ongle. C'est alors plutôt à mettre en relation avec un déséquilibre de la Rate.

## Citons quelques causes

- **Les périodes prolongées de stress** peuvent entraver la circulation du Qi, menant à sa stagnation. Les émotions telles que la colère, la frustration et l'anxiété sont particulièrement impactantes.
- Ne pas exprimer ou traiter correctement les émotions négatives peut entraîner une stagnation du Qi du Foie.
- Les sentiments continus de **frustration et d'insatisfaction** peuvent causer des blocages énergétiques dans le Foie.
- **La colère** réprimée ou non exprimée perturbe le flux de Qi, contribuant à la stagnation.

## Les causes alimentaires ne sont pas en reste :

- Une consommation excessive d'aliments gras et frits peut surcharger le Foie, perturbant son fonctionnement et entraînant une stagnation du Qi.
- Des habitudes alimentaires irrégulières, comme sauter des repas ou manger en excès, peuvent également perturber le Qi du Foie.
- La consommation excessive d'alcool peut endommager le Foie, entraînant une stagnation du Qi.

# Nouveau printemps

- L'exposition à des conditions climatiques défavorables, comme le vent et le froid, peut affecter le Foie et conduire à une stagnation du Qi.
- Vivre ou travailler dans des environnements pollués peut perturber les fonctions du Foie.
- Un manque d'activité physique régulière peut ralentir la circulation du Qi et entraîner sa stagnation.
- Maintenir des postures physiques inadéquates pendant de longues périodes peut aussi affecter le flux de Qi, comme rester trop assis ou trop debout sans bouger.
- Un travail physique ou mental excessif peut épuiser le Qi, affectant particulièrement le Foie.

## Digitopuncture et acupuncture

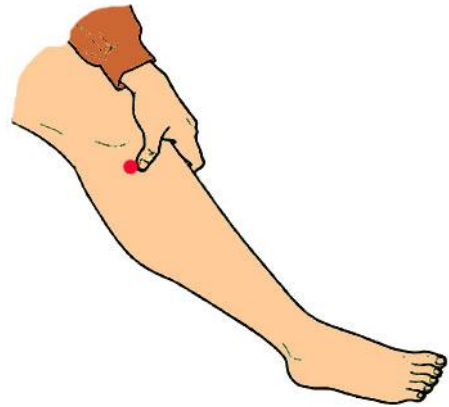
- **Le 3 Foie, Tai Chong**, qui est le point principal pour réguler l'énergie du Foie et soulager les stagnations.





# Nouveau printemps

- **Le 34 Vésicule Biliaire, Yang Ling Quan**, qui est utilisé pour harmoniser le foie et améliorer la circulation du Qi.



- **Le 36 Estomac Zu San Li**, couplé au **6 Rate San Yin Jiao**, pour renforcer la Rate, l'Estomac et améliorer la digestion, ainsi qu'harmoniser le Qi.

## Pharmacopée traditionnelle chinoise

- **Xiao Yao San** (Poudre de Libre Errance) : harmonise le Foie et la Rate, réduit la stagnation du Qi du Foie et traite les déséquilibres émotionnels.
- **Chai Hu Shu Gan San** : débloque la stagnation du Qi du Foie, soulage la douleur et harmonise les émotions.

### 2 méthodes pour débloquer le Foie

1. Les 2 méthodes gratuites que vous pouvez mettre en place pour débloquer le Foie, c'est, **au travers des colères intériorisées, le pardon, qui va guérir le Foie.**



# Nouveau printemps

2. Au travers de cette stagnation du Foie, c'est **la montée et descente du diaphragme** de 10 à 15 cm qui va être générée par la respiration consciente. Chaque fois que tu gonfles et que tu dégonfles le ventre, tu masses le Foie et tu l'obliges à faire circuler le sang. On ne dissocie pas sang et énergie. En faisant cela, on n'a plus d'insomnie à 3 h du matin !

## **LES TRAITEMENTS GÉNÉRAUX**



## **Devenir le chef d'orchestre des aliments que l'on ingère**

**Claire :** C'est vrai. Comme tu le dis souvent, quand on arrive à cerner les causes, quand on s'identifie à tel ou tel tableau, il est beaucoup plus facile de mener une vraie politique de prévention et, en même temps, de faire des traitements ciblés. Peux-tu encore aller plus loin et nous donner d'autres pistes de traitements généraux sur ces problèmes d'addiction alimentaire ?

**Jean Pélissier :** Ce n'est pas pour rien que, dans les enseignements de NVP, j'ai placé la diététique dans les premières vidéos.

**Il est fondamental de se réapproprier ses lois, toutes ces règles communes à toutes les diététiques traditionnelles.**

Je ne peux que vous répéter ici quelques règles simples, mais qui peuvent littéralement avoir comme action de réguler l'énergie de votre Rate-Pancréas, qui est le chef d'orchestre de l'assimilation de votre bol alimentaire, mais aussi de la régulation de vos pensées et de vos émotions.

- **La règle des trois heures :** « lorsque j'ai mangé ma dernière bouchée de mon bol alimentaire, je dois attendre au moins trois heures avant de mettre quoi que ce soit d'autre dans la bouche ». Avant de manger quoi que ce soit, il est obligatoire de le faire sur un estomac vide.

Je vous rappelle cet élément fondamental de la médecine traditionnelle chinoise qui parle « d'amas de nouilles ». Sous-entendu, à cause du grignotage permanent, votre estomac n'a jamais terminé de digérer, et



# Nouveau printemps

les aliments finissent par pourrir dans l'estomac. Saviez-vous que c'est la première cause des pathologies du mental et des émotions ? Cette règle des trois heures vous permet de faire des repas frugaux sans grignotage entre.

Tout simplement parce que, je le répète, non seulement l'énergie de la Rate-Estomac est la gare de triage des informations que vous recevez (attention à la boulimie informationnelle), mais aussi c'est le lieu où s'élaborent les pensées qui débouchent sur des désirs. Et de ces désirs naissent les émotions.

Donc, **il est fondamental de protéger sa Rate**. Ce n'est pas pour rien qu'on vous demande de marcher après un repas important pour favoriser la digestion du bol alimentaire.

- Une autre règle est que **l'on ne devrait jamais sortir d'un repas avec l'estomac plein**. On pourrait encore un peu manger, mais on pourrait aussi s'arrêter là. Il ne faut pas oublier que la digestion du bol alimentaire épuise de moitié votre batterie des Reins. C'est donc autant d'énergie gagnée pour favoriser l'autorégulation et l'autoguérison de votre organisme.
- Un corollaire à cette règle, c'est **la mastication**. Mâcher encore et encore. Mâcher en pleine conscience. Du coup, la moitié du travail digestif est accomplie. Là aussi, cela vous évite de perdre beaucoup d'énergie.



# Nouveau printemps

Souvent, quand j'avais des personnes dépressives, boulimiques ou anorexiques dans mon cabinet, je commençais le traitement par des conseils aussi simples que cela. Un dépressif s'est créé une véritable carapace de l'ego. Il convient d'utiliser dans la boîte à outils que nous donne la médecine traditionnelle chinoise, le moyen qui nous semble le plus approprié pour faire une brèche dans cette carapace.

- Enfin, parmi toutes les règles que vous retrouverez dans les vidéos (ce serait trop long de toutes les développer ici), prenez celle qui concerne **la régularité.**

L'énergie de la Rate peut être assimilée à un métronome. **La Rate déteste toutes les irrégularités**, surtout quand elles deviennent excessives et récurrentes. Il est fondamental de manger aux mêmes heures, de se lever, de se coucher aux mêmes heures, de se créer des protocoles de vie comme, par exemple, la pratique de Qi Gong le matin.

J'irais jusqu'à dire que la mise en place de rythmes dans votre vie (rythmes, bien entendu, qui peuvent de temps en temps être entrecoupés par des moments de fête) est le premier moyen en médecine traditionnelle chinoise pour aider le corps à s'autoguérir.

- Attention à toutes ces modes comme le véganisme, les régimes hyperprotéinés, jeûnes ou pas jeûnes, crus ou pas crus : **changer brutalement de mode d'alimentation est la cause première d'apparition des pathologies du mental et des émotions.** L'organisme,





# Nouveau printemps

manquant de temps pour s'adapter, vous ne faites qu'obtenir l'effet inverse de celui escompté.

## La diététique du juste milieu

Optez donc pour une alimentation logique et équilibrée, tel que nous l'apprend la médecine traditionnelle chinoise, ce que j'ai appelé **la diététique du juste milieu**. Cette diététique vous permettra de temps en temps de faire des écarts sans qu'il n'y ait de casse.

## La pratique de la respiration consciente et des Qi Gong

Ce sont des éléments essentiels pour la régulation du mental. Ils aident à améliorer la conscience corporelle, à favoriser la recharge de la batterie des Reins et, petit à petit, à rétablir une relation positive avec le corps.

**Les massages et automassages sont tout aussi importants.** Ils permettent, grâce au toucher, de se réapproprier son corps, de faire circuler son énergie, d'enlever tous les blocages et les stagnations.

N'oubliez pas cette vision très importante de la médecine traditionnelle chinoise que je ne cesse de répéter : « **l'énergie est en amont de la matière** ». L'énergie, c'est entre autres le mental et les émotions. Quand vous agissez sur la matière, vous régulez l'énergie qui la sous-tend.

## Le traitement psychothérapeutique

Certes, il existe en médecine occidentale des thérapies intéressantes comme le **TCC, la thérapie cognitivo-comportementale, le TIP, la thérapie interpersonnelle...**

Dans une vision holistique, je suis obligé de les noter. Mais vous l'avez compris, la médecine chinoise aborde les traitements psychothérapeutiques de manière assez différente.

- Tout d'abord, elle identifie les déséquilibres du Qi, du Shen et des organes concernés, notamment la Rate-estomac et le Foie.
- Elle discute des habitudes alimentaires, des émotions et des facteurs de stress pour comprendre les causes sous-jacentes.
- Ensuite, le praticien encourage les pratiques de méditation pour améliorer la conscience de soi et des comportements alimentaires.
- Il initie son patient à la pleine conscience. Cette pleine conscience permet au patient de visualiser les facteurs déclencheurs émotionnels et de développer des réponses adaptées.
- Une fois cernés tous les problèmes énergétiques et physiques sous-jacents, **le praticien doit éduquer son patient et l'aider à devenir actif dans le processus de sa guérison.** Quand tu as fait beaucoup de méditation, tu es capable de déclencher un surmoi qui se voit en train d'agir. Au moment où tu vas prendre cette miette de pain, tu vas te souvenir de la loi des 3 h. Cette pleine conscience te permet d'empêcher

tout le scénario de la boulimie petit à petit. Au début, il y a toujours un premier geste.

## Valoriser l'image de soi

Un point commun souvent retrouvé dans les pathologies de déséquilibre alimentaire est la mauvaise image de soi, ainsi que le manque de confiance en soi, qui pousse à s'identifier à d'autres personnes pour tenter de leur ressembler.

Dans son héritage philosophique, notre maître, le professeur Leung Kok Yuen, nous avait dit : « Acceptez-vous, aimez-vous, respectez-vous. Soyez à l'aise avec vous-même quand vous êtes seuls ».

**Regardez-vous dans un miroir et considérez que vous êtes un être unique. Examinez votre côté intérieur et extérieur, et n'hésitez pas à répéter : « Je suis une personne belle et précieuse, je respecte ma maison et envoie de l'amour à l'âme qui m'habite, sans porter aucun jugement ».**

Notre maître nous avait aussi appris l'**autocompassion** : il est fondamental d'être bienveillant envers soi-même. Acceptez les imperfections qui font partie de l'humanité et de la beauté de chacun. Plutôt que de vous critiquer, utilisez les moments difficiles pour grandir et vous améliorer. N'hésitez pas à vous dire : « Je suis humain, et il est normal d'avoir des imperfections chaque jour. J'apprends à m'aimer davantage, et chaque jour j'apprends à m'améliorer ».



# Nouveau printemps

Cependant, optez toujours pour la voie du juste milieu. Car trop s'aimer mène au narcissisme, ce qui est également à l'origine de grandes pathologies mentales et émotionnelles.

## Technique Zhu You 祝由, « parler au Ciel »

Il y a le conscient et le subconscient. Tous les modes de traitement que nous avons jusqu'à maintenant nous font accéder à ce que l'on appelle la couche du conscient, la couche de la réflexivité.

Cependant, très souvent, on se heurte à un mur. Quoi qu'on dise, quoi qu'on fasse, le patient continue à s'enliser dans les sables mouvants de son inconscient déformé. Combien de praticiens, combien de familles, de parents, d'amis se trouvent désarmés devant de tels comportements d'autodestruction ? Il convient à ce moment-là d'utiliser des méthodes beaucoup plus invasives, des méthodes qui nous permettent de nettoyer d'une certaine façon le subconscient le plus profond.

Aucune thérapie de psychothérapie ne pourra faire remonter à la surface la cause de ces déséquilibres profonds. En médecine occidentale, dans ces cas extrêmes, on a mis en place des protocoles d'électrochoc. Ces traitements permettent d'oublier certaines épreuves du passé, de fermer certaines portes de l'inconscient pour éviter que ces mauvaises graines puissent remonter à la surface.

Il existait une branche spécifique dans la médecine traditionnelle chinoise ancienne que l'on appelle donc **Zhu You, « parler au Ciel »**.



# Nouveau printemps

**Cette technique utilise des mantras, des incantations, des phrases répétitives pour guérir les maladies en invoquant des forces spirituelles.**

Vous aurez toute une série de vidéos qui aborderont ce mode de traitement passionnant.

1. La répétition de mantras comme : « **om Mani Padme Hum** » permet par exemple de purifier l'Esprit, de calmer les émotions. Ce mantra est connu pour réguler ses effets sur le stress, l'anxiété, des facteurs souvent associés à la boulimie.
2. Un autre moyen donc est, au décours d'une séance de relaxation par exemple, de répéter des phrases très courtes qui permettent de **reprogrammer de manière très puissante votre subconscient le plus profond.**

Je vous décris la technique :

- Débuter tranquillement une séance de relaxation. *Pour les nouveaux arrivés, vous aurez les vidéos vous permettant d'apprendre à vous relaxer.*
- Une fois que votre respiration est apaisée, une fois que tous vos muscles sont détendus, vous allez murmurer ou répéter mentalement certaines phrases adaptées à vos déséquilibres.



# Nouveau printemps

Notre maître nous avait appris ces deux phrases clés à répéter le plus souvent possible au travers de séances de relaxation, de méditations ou de marche consciente :

## Phrases à répéter

À l'inspire, je visualise ou murmure la phrase suivante : « **j'ai confiance en moi** ». Et à l'expire : « **je suis heureux de vivre** ».

Une explication très rapide de ce mantra :

La confiance en soi, en médecine chinoise, appartient à l'énergie des Reins. En murmurant ou visualisant mentalement cette phrase : « j'ai confiance en moi », je tonifie littéralement ma batterie. La confiance en soi appartient à l'énergie des Reins en médecine chinoise.

À l'expiration, nous savons que le Cœur gouverne le Shen, le mental, et que l'émotion qui appartient au Cœur est la Joie. En murmurant : « je suis heureux de vivre », je tonifie et ouvre mon cœur.



# Nouveau printemps

## Quelques autres exemples de phrases

- **À l'inspiration : « je suis calme et en paix », et à l'expire : « mon esprit est clair »**
- **« Je suis en équilibre. », « Je me contrôle ».**
- **« Je suis serein(e). », « Mon corps est harmonieux. »**
- **« Je suis libre de l'anxiété. », « Je nourris mon corps avec amour. »**
- **« Je nourris mon corps avec amour. », « Je suis fort(e) et en bonne santé. »**
- **« Je mérite de manger et de me sentir bien. », « Mon corps est précieux. »**
- **« Je suis en équilibre et en paix. », « Je prends soin de moi avec bienveillance. »**
- **« Je suis en sécurité. », « Je m'accepte pleinement. »**

Dans les cas très compliqués où l'autodestruction est sur le devant de la scène, nous avons d'autres techniques en médecine chinoise que sont **l'hypnose ou l'auto-hypnose**. Mais cela nous amènerait trop loin ici. Sachez que cela existe et qu'un praticien peut s'en servir en dernier recours. Je serai plus tard amené à vous en parler.

## Pour conclure

En Médecine Traditionnelle Chinoise, la boulimie et l'anorexie sont perçues comme des manifestations de déséquilibres internes impliquant le Qi, le Shen (Esprit), et les organes clés comme le Foie, la Rate et l'Estomac.



# Nouveau printemps

Les émotions refoulées, le stress et l'anxiété perturbent le Shen, provoquant des comportements alimentaires désordonnés. Une déficience de la Rate et de l'Estomac mène à une mauvaise digestion, une perte d'appétit (anorexie) ou des fringales incontrôlées (boulimie). La stagnation du Qi du Foie, souvent causée par des émotions non exprimées, comme la frustration, bloque le flux de Qi et affecte les fonctions digestives.

La médecine chinoise utilise des méthodes telles que **l'acupuncture et la phytothérapie** pour harmoniser le Qi, renforcer les organes internes et apaiser le Shen, contribuant ainsi à rétablir l'équilibre physique et émotionnel. Mais aussi **une psychothérapie spécifique** ainsi que, dans certains cas, des méthodes permettant effectivement de **reprogrammer le subconscient le plus profond**.

Toutes ces approches visent à traiter la racine des troubles alimentaires pour favoriser une guérison durable.



**LES QUESTIONS  
DES ABONNÉS**



## Un kyste au Foie

**Claire :** Rebecca te demande que faire quand on a un petit kyste au niveau du foie.

**Jean Pélissier :** Il faut savoir quel kyste c'est. Il peut y avoir une petite bête qui se multiplie et qui forme une coque dans le foie. On retrouve cela souvent dans des pays africains. Qui dit kyste dit obligatoirement **stagnation**.

Dans le prochain webinaire que je vais faire sur le foie, il se trouve que tous les médicaments, quels qu'ils soient, ont une nature très froide. La nature froide de quelque chose a tendance à faire une stagnation et donc un AMA. On peut donc comprendre qu'un kyste apparaisse au travers de ce blocage. C'est quelque chose qui détruit peu à peu le foie.

## Le mal de tête

**Claire :** Florence te demande s'il y a des points de digitopuncture pour aider à faire passer le mal de tête.

**Jean Pélissier :** Il faudrait faire un diagnostic précis pour savoir d'où vient le mal de tête. Il y a **le point 3 Foie**, **le point 4 Gros Intestin**, que l'on peut compléter avec **le point 11 Gros Intestin**. Il y a aussi **le point 5 Trois Foyers**. Tous les points à distance qui peuvent libérer des stagnations sont utiles. Ce sont des points très intéressants.

## Le grignotage répété

**Claire :** Édith te demande comment remédier au grignotage répété.

**Jean Pélissier :** Il y a **la règle des 3 h** qui dit qu'il ne faut pas remettre une seule miette de pain dans sa bouche après un repas, et cela pendant 3 h. Cette question est double parce qu'il y a aussi un trouble obsessionnel compulsif (blocage de l'énergie du Foie).

## L'acupuncture

**Claire :** Pour le point d'acupuncture, faut-il travailler les 2 côtés (bras droit et bras gauche) ?

**Jean Pélissier :** Vous pouvez travailler les points comme vous voulez, en les massant ou en les tapotant. Le tout est de les travailler. La vraie technique est d'appuyer 18 ou 36 fois. Il faut faire les points, évidemment, **des 2 côtés.**

## Éviter les récives

**Claire :** Olivia vous dit qu'elle est boulimique depuis plus de 12 ans. Elle a eu une période de plusieurs années sans crise. Elle pensait s'en être sortie, mais c'est reparti depuis un an. Y a-t-il une solution ?



# Nouveau printemps

**Jean Pélissier** : Si elle s'en est sortie, c'est qu'à un moment, il y a eu un espace dans sa vie où elle s'est sentie bien, **ici et maintenant**. Dès qu'il y a des stress qui apparaissent, le processus se remet en place.

Il y a une solution fondamentale, qui est de **pratiquer toutes les méthodes Yang Sheng Fa** et de recharger, au quotidien, du matin jusqu'au soir, la batterie des Reins. Il faut apprendre à respirer. Quand la batterie des Reins est rechargée, cela permet de reprendre le dessus. Normalement, quand on revient de vacances, on est en forme parce que justement on a rechargé la batterie des reins et on a pris du repos. Il faut faire ces moments de recharge au quotidien pour retrouver l'équilibre d'avant.

## Une adolescente anorexique

**Claire** : Laurence demande comment aider une adolescente anorexique qui est fermée sur elle-même et ne veut rien entendre de ses parents.

**Jean Pélissier** : Il va falloir jouer la loi du contournement. Il va falloir avoir une certaine psychologie. Tout d'abord, il faut la valoriser : « je vois depuis quelque temps que tu as perdu du poids, et tu es belle. Tu es très jolie comme cela. Avant, tu étais un peu en surpoids. Mais il y a quelque chose qui me tracasse : je vois qu'au niveau des ailes du nez, tu creuses ; quand tu respirez, ça se creuse. Tu sais que c'est très dangereux : cela veut dire qu'il y a des maladies graves qui peuvent apparaître à cause de cette faiblesse de la rate ».

Petit à petit, en jouant là-dessus, en jouant sur la confiance en soi, et en jouant sur le fait d'accepter le poids, on pourra lui apprendre la loi des 3 h, par exemple.



# Nouveau printemps

Quand c'est trop borderline, il faut passer par l'hypnose ou l'auto-hypnose ou des techniques plus invasives. C'est très compliqué. La personne qui vit avec un anorexique peut également y perdre sa santé !

## En cas de compulsions

**Claire** : Nicole nous dit que quand elle rentre le soir à la maison, elle est épuisée par les réunions et l'ordinateur. Elle mange tout ce qu'elle trouve dans le frigo.

**Jean Pélissier** : Quand elle rentre, il faut qu'elle fasse **10 min de relaxation**, obligatoirement. Elle peut aussi écouter un CD de relaxation. Quand elle va se relever, elle ne se jettera plus sur la nourriture. 10 min de relaxation équivaut à 3 h de sommeil, et cela permet de reprendre le dessus. C'est toi qui redeviens le capitaine de ta vie.

Je peux vous assurer que c'est quelque chose de très important. Pratiquez-le. Faites-le une semaine d'affilée. C'est aussi valable pour l'alcoolique ou pour plein de choses. Ce sont les mêmes techniques : **il faut faire 10 min de relaxation pour avoir un autocontrôle.**

## La saveur sucrée

**Claire** : Florence te demande pourquoi, dans des périodes de déséquilibres émotionnels ou de stress, elle est attirée par la saveur sucrée.



# Nouveau printemps

**Jean Pélissier** : Quand on prend le cycle des 5 éléments, il y a la Rate-Pancréas et les Reins. Il y a un lien direct entre la Rate-Pancréas et les Reins. **La Rate-Pancréas aide l'énergie des Reins.** Or, lorsque la personne est stressée et a une faiblesse de l'énergie des Reins, la Rate va finir par s'épuiser à contrôler les reins. Quand elle est arrivée à un certain niveau de déséquilibre, à ce moment-là, la saveur douce nourrit l'énergie de la Rate. Le Yang s'échappe, et le Yang, c'est l'attrance pour l'excès de saveur douce. On se met alors à manger du sucré. C'est pour essayer de compenser cette non-interaction entre l'énergie de la Rate et l'énergie des Reins.

## Le rééquilibrage alimentaire

**Claire** : Renée te dit que depuis 4 mois, elle suit un rééquilibrage alimentaire. Elle a perdu progressivement 9 kilos, mais vers 17 h, alors qu'elle a goûté, elle a une fringale. Que doit-elle faire ?

**Jean Pélissier** : **La relaxation de 10 min**, c'est très bien. Faites attention à ces pertes de poids rapides, car cela peut déséquilibrer les circuits hormonaux. Quand on change de régime alimentaire, il faut y aller très progressivement. C'est un peu comme une voiture qui roule à 120 km/h et sur laquelle on passe la marche arrière. Il y a tout qui casse. **Le corps a besoin de se réadapter.** Faites très attention à tout cela.

Il faudrait 8 ou 9 mois pour changer d'alimentation, et la plupart du temps, on le fait trop rapidement. En fin de journée, c'est l'heure des Reins. Si tu n'as pas appris à recharger ta batterie des Reins, ces derniers n'arrivent plus à contrôler le foie. **Le Foie, ce sont les troubles obsessionnels compulsifs et les états de dépendance.** À partir de 5 ou 6 h du soir, le foie n'est plus contrôlé, tu n'es



# Nouveau printemps

plus dans l'autocontrôle, et tu commences à manger ! Testez 10 min de relaxation : cela rebooste la batterie des Reins. À ce moment-là, ça calme le jeu, et tu arrives à retrouver le contrôle.

## Point d'acupuncture douloureux

**Claire :** Marie-Claude demande si c'est un signe de déséquilibre lorsque, elle masse un point d'acupuncture et que celui-ci est douloureux.

**Jean Pélissier :** Les points d'acupuncture sont aussi des points de diagnostic par rapport aux douleurs. Très souvent, les points sont symétriques et ils ne sont jamais de la même douleur d'un côté et de l'autre. Très souvent, une pathologie commence à l'opposé d'un organe, par exemple à l'opposé du foie. Si, par exemple, le point 3 Foie peut être beaucoup plus douloureux à gauche qu'à droite, à ce moment-là, ce n'est pas grave. En revanche, s'il est plus douloureux à gauche, c'est que cela se rapproche de la vésicule biliaire. Évidemment, il va falloir masser ces points-là. **Quand ils sont douloureux, il faut les masser.**

### À suivre...

Le mois prochain, on va faire un webinar très important qui s'appelle : **II était une fois le Foie.** Nous verrons l'impact des médicaments sur le foie !