

# Charge mentale & épuisement nerveux

*Quand l'esprit sature et que le corps murmure*

*Il existe des fatigues que personne ne voit. Celles qui ne laissent ni bleu, ni cicatrice apparente. Une fatigue silencieuse, diffuse, qui s'installe dans les pensées comme une brume persistante. La charge mentale ressemble souvent à cela : une accumulation invisible de responsabilités, de sollicitations permanentes, d'informations, de décisions et d'émotions à gérer sans interruption.*

On avance alors comme « dans un tunnel », porté davantage par l'automatisme que par l'élan vital. Le mental tourne sans repos, le corps se crispe, le sommeil devient léger, et même les moments de calme semblent encore remplis de bruit intérieur.

## **Le regard de la Médecine Traditionnelle Chinoise :**

*En médecine chinoise, cet état n'est pas uniquement considéré comme un problème psychologique. Il est perçu comme un déséquilibre global impliquant intimement le corps, l'énergie (Qi) et l'esprit (Shen).*

## Comprendre la charge mentale en médecine chinoise

### **Le Shen : l'esprit logé dans le cœur**

Le *Shen* peut être traduit par l'esprit, la conscience ou la présence intérieure. Il réside symboliquement dans le cœur et participe activement à l'organisation interne, la clarté mentale, la stabilité émotionnelle ainsi qu'à la qualité de la présence à soi et au monde.

Lorsque le *Shen* est harmonieux, l'esprit est clair, posé, stable. Mais les sollicitations constantes, les émotions retenues, la rumination ou l'excès de pensées peuvent venir le perturber, provoquant agitation mentale, nervosité, perte de lucidité et sensation d'éparpillement. Le mental devient alors semblable à une eau agitée dans laquelle il devient difficile de voir clairement.

### **Le Qi : l'énergie vitale en mouvement**

Le *Qi* représente l'énergie vitale qui anime le corps et soutient toutes les fonctions de l'organisme : le mouvement, la parole, la digestion, la circulation ou encore le réchauffement du corps.

Lorsque le *Qi* circule librement, l'énergie est fluide et l'esprit plus serein. Mais sous l'effet du stress chronique, de la pression mentale ou de la surcharge émotionnelle, cette circulation peut se déséquilibrer, entraînant stagnations, ralentissements, lourdeurs et une fatigue globale difficile à expliquer.

### **La relation profonde entre le corps et l'esprit**

En médecine chinoise, le corps et l'esprit ne sont jamais séparés. Un corps tendu influence directement l'état du *Shen*, et un *Shen* agité finit par tendre le corps (les épaules se crispent, la respiration devient courte, le sommeil se fragilise). Prendre soin du corps devient alors une manière d'apaiser l'esprit, et inversement.

## L'énergie du printemps : expansion ou surcharge

Le printemps est associé à l'élément **Bois**. Cette saison symbolise la croissance, l'élan, le mouvement, la créativité et le renouveau.

Énergie du Bois Équilibrée	Énergie du Bois en Surcharge / Stagnation
<ul style="list-style-type: none"><li>• Dynamisme et vitalité</li><li>• Projets clairs et inspirés</li><li>• Capacité à avancer avec fluidité</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Agitation et irritabilité</li><li>• Surcharge mentale et tensions</li><li>• Pensées multiples sans direction</li></ul>

**Le rôle de la créativité :** Créer permet de remettre du mouvement là où l'énergie s'est figée. Peindre, écrire, modeler, jardiner, ou composer une synergie olfactive deviennent de véritables espaces de respiration intérieure pour redonner de la circulation au vivant.

## Rituel de soin : Synergie olfactive & Ancrage

### Formule : « Ancrage & Clarté Mentale »

#### Ingrédients actifs :

- **Bergamote** (5 gouttes)
- **Pamplemousse** (5 gouttes)
- **Bois de rose** (3 gouttes)
- **Jasmin sambac** (2 gouttes)

#### Base de dilution :

- **V = 10 ml** d'Huile végétale d'argan

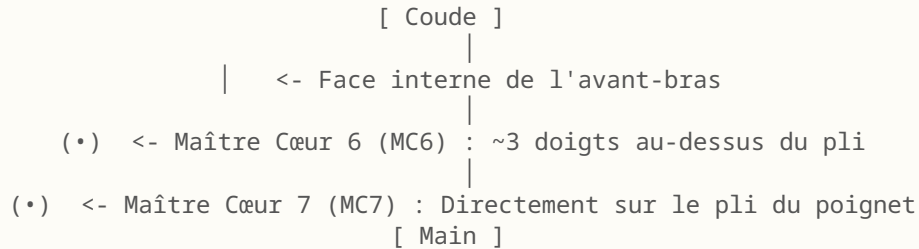
*Appliquer 1 fois par jour en entretien, ou 3 à 5 fois par jour en période de stress aigu sur les poignets et la poitrine.*

### Propriétés des huiles essentielles

- **Bergamote (*Citrus bergamia*)** : Calmante et antispasmodique. Elle harmonise le Qi, relâche les tensions mentales et ouvre la respiration.
- **Pamplemousse (*Citrus paradisi*)** : Sédatif léger et anxiolytique. Il soutient la concentration et allège instantanément la lourdeur et la brume de l'esprit.
- **Bois de rose (*Aniba rosaeodora*)** : Doux et réconfortant. Il apaise le rythme cardiaque et le *Shen* lors des états de nervosité.
- **Jasmin sambac** : Enveloppant et stabilisant. Il régule le Qi du cœur, nourrit le Yin du cœur et du foie, et calme les émotions fluctuantes.

## Points d'acupression pour apaiser le mental

Associez votre synergie au massage de deux points de régulation émotionnelle majeurs :



• **Maître Cœur 6 (MC6)** : Situé entre les deux tendons sur la face interne de l'avant-bras. Idéal pour l'apaisement émotionnel, l'insomnie et l'anxiété.

• **Maître Cœur 7 (MC7)** : Situé au niveau du pli du poignet. Utilisé traditionnellement pour calmer la chaleur émotionnelle et soutenir le recentrage intérieur.

**Technique d'application** : Après avoir déposé une goutte de votre synergie sur les poignets, massez doucement de haut en bas pendant plusieurs minutes en prenant de profondes et lentes respirations.

---

*Dans une société où tout accélère, ralentir devient parfois un véritable soin.*

*Prenez soin de votre Shen, écoutez votre corps.*

**Créé et offert gracieusement par Joëlle Vienne**