

Émotions reliées aux 5 éléments

LE BOIS : Faire monter l'énergie.

Charisme, meneur de projet, volonté, patience, apaisement, nobleship

C'est la projection dans l'avenir, l'expansion, la planification s'appuyant sur des fonctionnements acquis, c'est l'imagination, le rêve, les désirs. *créative, généreuse, tolérante, qui fait des choix*

- **Vide** : personne lymphatique qui appréhende les situations nouvelles, manque d'audace, de confiance en soi, ne se projette pas dans l'avenir car elle ne peut mettre au point des stratégies pour évoluer, sortir d'une situation : ceci provoquant un état dépressif pouvant aller jusqu'au désir de mort, une frustration vague sans objet nettement défini.
- **Excès** : personne audacieuse (voir téméraire), combative, intrépide, sûre d'elle, souvent agressive, parfois sadique. Facilement envieuse, jalouse, colérique, irritable et mécontente d'elle-même.

1

«La grande colère affole l'énergie de façon incontrôlable.» (HUANG FU MI, 259 de notre ère).

LE FEU : Mettre en action. *esprit de synthèse, claire voyance, charisme, empathique lumineux.*

C'est la raison, le jugement, la sagesse, le rayonnement, la synthèse.

- **Vide** : caractère émotif et faible, instable, timide. Trou de mémoire, manque d'axe directeur, déprime avec larmes faciles, remords, anxiété. Personne doutant de ses choix, esprit chagrin et maussade. Indifférence sexuelle.
- **Excès** : caractère fort, dur, sans pitié, expansif, allant parfois jusqu'au délire, colère explosive, rires, gaieté.

«La grande joie assèche l'esprit qui fuit et se disperse.» (HUANG FU MI)

LA TERRE : Maturité. *rassurant, perspicace, force tranquille, confiance en soi on peut s'appuyer, pilier.*

C'est la réflexion, la concentration, la contemplation, la mémorisation.

- **Vide** : manque de désirs, de goût pour la vie qui n'est qu'une succession de contemplation, de résignation et d'acceptation. Difficulté à fixer son attention, à écouter, vite distrait. Besoin de solitude pour se recharger, sursaute au moindre bruit.
- **Excès** : obsessions, dogmatisme, amertume, déception, rengaine, rumination, toujours les mêmes idées qui reviennent.

«La grande mélancolie enferme l'énergie l'empêchant de se mouvoir.» (HUANG FU MI)

LE MÉTAL : Rassemblement, *rectitude, esprit fin, sans de la synthèse, persévérance sans de la justice, bon collaborateur.*

C'est l'instinct, le mental rusé, cherche à préserver son intégrité, son affectivité. L'importance du soi.

- **Vide** : Manque d'entrain, peu d'enthousiasme, vite découragé, susceptible, peu de défenses, angoisses existentielles, chagrins, tristesse.
- **Excès** : Irritable, insatisfait de sa vie, peut éclater en fou-rires extravagant.

«La grande tristesse agite l'intérieur du corps causant son épuisement et sa perte.» (HUANG FU MI)



L'EAU : Mise en réserve, grande force d'âme, sais où il va, capacité de passage à l'acte, sensible, très à l'écoute, grande capacité d'adaptation, courageuse, tranquille et harmonieux, serein.
C'est la force d'âme, fil conducteur, volonté de réalisation, passage à l'acte.

- **Vide** : Mollesse, manque de personnalité, vite effrayé, inquiétude d'avoir oublié de faire quelque chose. « Ça me déprime de prendre des antidépresseurs. »
- **Excès** : Personnalité forte, volontaire, entreprenante, ne tenant pas en place, il faut que cela bouge!

«La frayeur libère l'énergie qui ne peut plus être récupérée.» (HUANG FU MI)