



Syndrome de l'éponge émotionnelle

Selon la Médecine Traditionnelle Chinoise



Fabrice Montanari

Syndrome de l'éponge émotionnelle : comment poser des limites énergétiques ?

Absorber les émotions des autres, se sentir vidé après une discussion ou avoir du mal à poser des limites... Ce phénomène « d'éponge émotionnelle » touche particulièrement les personnes empathiques, et parfois même les soignants et les praticiens.

En Médecine Traditionnelle Chinoise, cette perméabilité s'explique souvent par un manque d'ancrage (Energie Rate/Estomac), une frontière floue entre soi et l'extérieur (Energie Poumon/Gros intestin), ou une surcharge émotionnelle (Cœur/Intestin grêle).

Voici comment certains points clés permettent de restaurer cet équilibre :

Défendre son territoire intérieur

5 P Chi Ze : Il permet d'apaiser le surplus d'émotions et d'évacuer la sensation de submersion ou d'oppression lorsque le territoire émotionnel est saturé par l'extérieur.

Rétablir la frontière entre soi et les autres

6 MC Nei Guan : Il stabilise l'affect et empêche les vagues émotionnelles extérieures de nous déstabiliser.

S'ancrer et retrouver sa stabilité

13 VB Ben Shen : Situé sur la tête, ce point ramène l'esprit à sa « racine ». Il offre un ancrage psychique précieux lorsque le mental est déstabilisé par les émotions environnantes et aide à retrouver sa clarté intérieure

Libérer le diaphragme

17 RM Tan Zhong : Il permet d'ouvrir l'espace respiratoire, de relâcher l'oppression thoracique et de fluidifier le mouvement des émotions.

Apaiser la charge mentale et le trop-plein émotionnel

6 Cr Yin Xi : C'est le point par excellence de l'hyper-émotivité et des tempéraments à fleur de peau, lorsque les pleurs surgissent à la moindre sollicitation.

Yintang (Hors-méridien) : Il calme l'esprit (Shen), apaise l'hyper-émotivité et clarifie la pensée quand le verre est plein, permettant de prendre du recul plutôt que de réagir sous le coup de l'émotion.

 Retrouve toutes ces infos et bien plus encore dans mon livre à paraître très prochainement « Point d'Acupuncture & Emotions ».

Pré-ventes à partir du 24 Août 2026 sur www.les3corps.com



5P Chi Ze

尺澤 *Étang du coude*

Localisation :

Sur le plideflexion du coude, dans la dépression située immédiatement en dehors (au bord radial) du tendon du muscle biceps brachial.





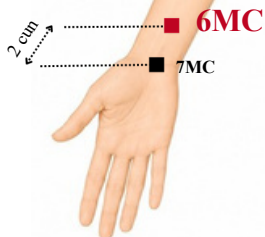
6MC *Nei Guan*

内關 *Barrière interne*

Localisation :

Sur la face antérieure de l'avant-bras, à 2 cun au-dessus du pli du poignet, dans la dépression sensible située entre les tendons des muscles long palmar et fléchisseur radial du carpe.

image tirée du livre
“Points d'Acupuncture & Emotions”



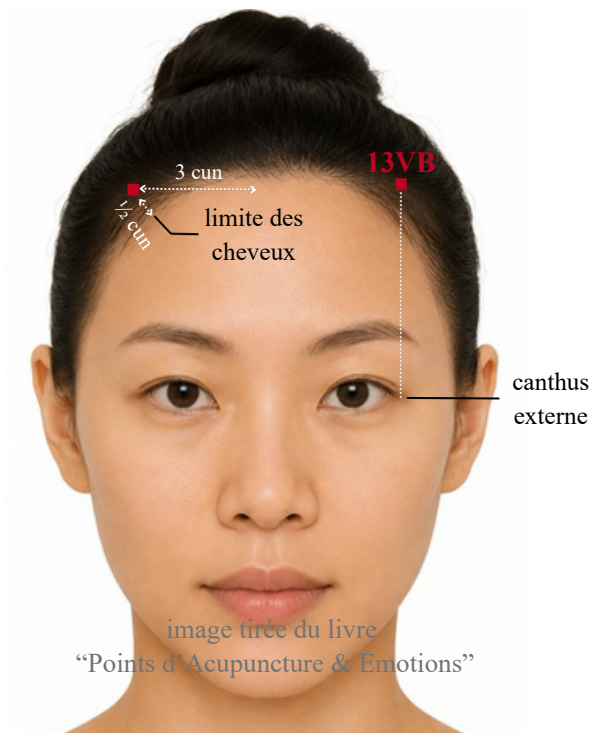


13VB Ben Shen

本神 *Racine du Shen*

Localisation :

Sur la région frontale, à 0,5 cun en arrière de la ligne antérieure du cuir chevelu, sur une ligne verticale passant par le canthus externe de l'œil, soit à 3 cun en dehors de la ligne médiane (Du Mai).





17RM Tan Zhong

膻中

Milieu de la poitrine

Localisation :

Surlalignemédiane, 4^{ème} espace intercostal.

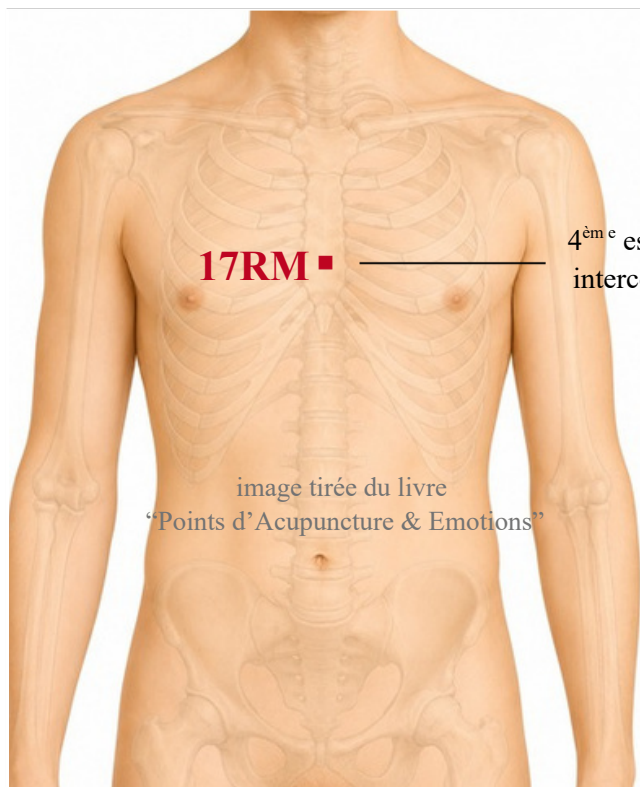


image tirée du livre
“Points d’Acupuncture & Emotions”





6Cr Yin Xi

陰郄

Point Xi du shaoyin (Cr/R)

Localisation :

Sur la face antéro-interne de l'avant-bras, à 0,5 cun au-dessus de Shen Men 7Cr, dans la gouttière située en dehors du tendon du muscle fléchisseur ulnaire du carpe.

