



Asthme et symbolique

Description

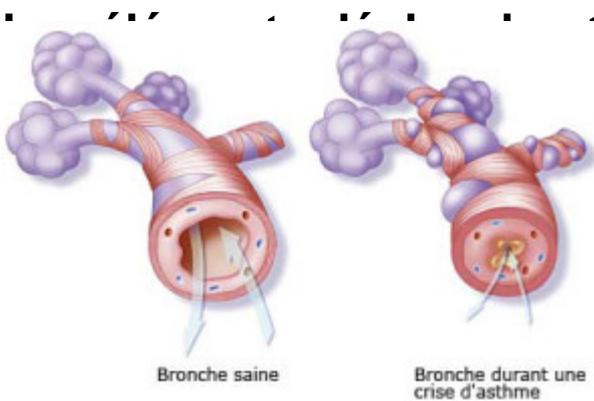
Qu'est ce que c'est ?



Denis Sanchez

L'asthme est une maladie chronique des voies respiratoires

caractérisée par une inflammation et un rétrécissement des voies respiratoires, ce qui peut entraîner des difficultés respiratoires, une respiration sifflante, une oppression thoracique et une toux. Cette maladie inflammatoire des bronches touche près de 4 millions de personnes en France.



Les éléments déclencheurs de l'asthme peuvent varier

d'une personne à l'autre, mais certains des plus courants incluent les allergènes tels que la poussière, les acariens, les moisissures, les poils d'animaux et le pollen ; les irritants tels que la fumée de



cigarette, les émanations chimiques, les parfums et les produits de nettoyage ; les infections respiratoires ; les changements de température et d'humidité ; l'exercice physique et le stress.

Les globules blancs allergiques, présents dans le sang, entrent alors en action et déclenchent une inflammation des bronches. Cette inflammation se caractérise par trois types d'effets : la diminution de la taille des bronches, la contraction des muscles qui les entourent et l'hypersécrétion de muqueuses qui, combinés, occasionnent la crise d'asthme ».

Depuis quelques années la dimension plurifactorielle de la maladie asthmatique (dont la dimension émotive) est admise par la communauté médicale. Elle est bien soulignée dans les conférences d'experts. Sa place et son importance se précisent avec les « recommandations » successives. En 1995 les experts indiquent timidement « le stress émotionnel peut être un facteur déclenchant d'exacerbations asthmatiques... cela dit, il est important de noter que l'asthme n'est pas un syndrome psychosomatique ». Dès 1997 les experts notent l'importance du stress et des facteurs



malant que leur place n'est pas encore parfaitement définie.

Pour des causes digestives, 80 pour cent des asthmatiques

digèrent mal les protéines à cause d'un manque d'acide chlorhydrique au niveau gastrique, d'où le franchissement de la paroi intestinale, suivi d'une alerte du système immunitaire (par exemple une respiration sifflante) . De nombreuses études indiquent que le taux de glutathion (anti-oxydant très présent dans les poumons) est à un taux très faible chez les asthmatiques.

Perturbation psycho-affectives : qui interfèrent avec les deux premières. Il est d'ailleurs difficile de faire la part des choses (ex : chocs affectifs : « cela m'a coupé le souffle »). Ce déséquilibre neuro-végétatif peut se traduire par une difficulté à l'expiration, au relâchement. De ce fait, une hyperventilation se met en place, l'asthmatique consommant 5 à 10 litres d'air par minute hors crise et 10 à 20 litres par minute pendant la crise, alors qu'une personne qui n'est pas asthmatique respire environ 3 à 4 litres d'air par minute.

Les symptômes

Les symptômes de crise d'asthme peuvent inclure une respiration sifflante, une toux persistante, une oppression thoracique, une difficulté à respirer, une respiration rapide et superficielle, et une fatigue due à l'essoufflement. Dans les cas graves, une crise d'asthme peut être potentiellement mortelle et nécessiter une assistance médicale immédiate.



Le crise

Une toux répétitive sèche, la gorge qui gratte, un mal de tête

parfois, les yeux cernés chez l'enfant, les symptômes d'une petite crise doivent être parfaitement connus.

Si la prise immédiate des traitements habituels (broncho-dilatateur, anti-inflammatoires locaux) ne la fait pas céder, chaque asthmatique doit avoir sur lui en permanence de la cortisone par voie orale (Solupred, Célestène), très efficace contre les crises modérées.

La crise sévère peut, elle, être identifiée, notamment par un moyen simple : l'asthmatique n'arrive plus à finir une simple phrase sans prendre sa respiration. « A ce moment-là, il ne faut pas avoir honte d'appeler le Samu, prévient le docteur Sapène, c'est un des signes graves. »

Se méfier de soi-même

Trop d'asthmatiques interrompent leur traitement « parce qu'ils se sentent bien ». Il n'y a rien de pire. Entre les crises, la maladie continue d'évoluer. Selon les études, la moitié des patients qui arrivent en crise aux urgences n'étaient pas traités ou mal traités.

L'asthmatique doit se méfier de lui-même et des intercrises. Un des bons moyens de connaître son réel état respiratoire, même sans symptômes, est d'acheter en pharmacie « un débitmètre de pointe », sorte de thermomètre du souffle qui va donner le réel état de la maladie.

Sentiments

Les personnes atteintes d'asthme peuvent éprouver différents sentiments et émotions liés à leur maladie, notamment :

1. La peur : La peur est l'un des sentiments les plus courants associés à l'asthme, car les crises d'asthme peuvent être effrayantes et entraîner des difficultés respiratoires graves. La peur peut également provenir de l'anxiété liée à la peur d'une nouvelle crise d'asthme.
2. La frustration : Les personnes atteintes d'asthme peuvent éprouver de la frustration liée à leur incapacité à respirer normalement, à leurs limitations physiques, à leurs médicaments, à leurs contraintes environnementales, etc.
3. La colère : La colère peut survenir lorsque la maladie entrave la qualité de vie de la personne atteinte et peut être dirigée vers soi-même, les autres ou la situation.



4. L'inquiétude : Les personnes atteintes d'asthme peuvent se sentir anxieuses et préoccupées par leur santé et les risques liés à leur maladie.
5. La Tristesse : la tristesse peut être un sentiment courant chez les personnes atteintes d'asthme, en particulier si la maladie affecte leur qualité de vie quotidienne. Les symptômes de l'asthme, tels que la difficulté à respirer, peuvent rendre certaines activités difficiles ou impossibles, ce qui peut entraîner un sentiment de perte de contrôle et d'isolement social. Les personnes atteintes d'asthme peuvent également éprouver de la tristesse en raison des limitations physiques que la maladie peut entraîner. Par exemple, certaines personnes peuvent avoir du mal à pratiquer des sports ou des activités physiques, ce qui peut entraîner une baisse de l'estime de soi et une frustration. Enfin, la tristesse peut également être liée à la stigmatisation sociale entourant l'asthme. Certaines personnes peuvent être mal informées sur la maladie et peuvent stigmatiser les personnes atteintes d'asthme en les considérant comme faibles ou fragiles. Dans l'ensemble, la tristesse est un sentiment courant chez les personnes atteintes d'asthme et il est important d'offrir un soutien émotionnel et psychologique aux personnes touchées par la maladie.

Les crises d'asthme peuvent être très effrayantes et potentiellement mortelles, ce qui peut augmenter les niveaux de stress et d'anxiété chez les personnes atteintes.

En outre, l'asthme peut avoir un impact sur la qualité de vie et les activités quotidiennes. Les personnes atteintes d'asthme peuvent éviter les situations qui peuvent déclencher une crise, ce qui peut limiter leur capacité à participer à des activités sociales ou à des activités physiques. Cela peut entraîner des sentiments d'isolement, de frustration et de tristesse.

Sur un plan plus profond, l'asthme peut également être lié à des problèmes de communication et d'expression de soi. Les personnes atteintes d'asthme peuvent avoir du mal à exprimer leurs sentiments, leurs émotions et leurs besoins, ce qui peut entraîner des conflits et des malentendus dans les relations personnelles et professionnelles. Cela peut également entraîner une auto-censure ou une répression de soi, qui peut affecter la santé physique et émotionnelle.

Cette maladie peut être en rapport avec les sentiments d'étouffement, la peur de l'abandon ou encore une culpabilité de vivre.

Une personne souffrant d'asthme peut être quelqu'un qui dépend totalement des autres, qui s'empêche de prendre sa liberté "à pleines bouffées", elle peut se sentir impuissante face à cette dépendance, qui la prive de liberté. Elle peut se demander si elle a peur de manquer d'air, si quelqu'un ou quelque chose l'étouffe.

Celle maladie peut aussi toucher des personnes qui s'emprisonnent dans leurs désirs, elles demeurent insatisfaites sans pour autant avoir la force de prendre leur vie en main. Elles persistent à vouloir se réfugier auprès des autres, elles se laissent envahir pour être sécurisées. Cependant et paradoxalement, certaines personnes vont tout d'un coup se sentir davantage "étouffées" par ce trop-plein de présence des autres dans leur vie.

Enfin, pour certaines personnes l'asthme est la conséquence d'une culpabilité de vivre. De manière inconsciente elles ne se donnent pas le droit au bonheur, ni à la liberté d'être. Elles s'infériorisent par rapport à leur entourage vers lequel une fois encore elles se réfugient.

Ainsi, en travaillant sur l'expression de soi et la communication, il est possible de soulager les



symptômes de l'asthme et de retrouver un équilibre physique et émotionnel. Les techniques de relaxation, de respiration et de méditation peuvent également être utiles pour réduire le stress et l'anxiété associés à l'asthme.

Signification

Comme l'asthmatique a de la facilité à inspirer et de la difficulté à expirer, son corps lui laisse savoir qu'il veut trop prendre. Il prend plus qu'il devrait et ne peut redonner qu'avec grande difficulté. Il veut se montrer plus fort qu'il ne l'est en réalité pour se faire aimer. Il a souvent de la difficulté à reconnaître ses limites.

Ces crises d'asthme envoient un message d'urgence. Il est grand temps d'accepter tes faiblesses et tes limites.

Dans la médecine traditionnelle chinoise, par exemple, l'asthme est souvent associé à un déséquilibre dans le méridien des poumons, qui est lié à la respiration et à la circulation de l'énergie dans le corps.

Dans les traditions ésotériques, l'asthme peut également être lié à des problèmes de communication et d'expression de soi, qui peuvent se manifester sous forme de difficultés respiratoires.

Symbolique de l'asthme



En termes de symbolique, l'asthme peut représenter une difficulté à respirer, à s'exprimer ou à communiquer. Cela peut refléter un sentiment d'être étouffé, oppressé ou bloqué dans une situation ou dans une relation, ou une difficulté à exprimer ses émotions, ses pensées ou ses besoins.

L'asthme peut également être associé à des sentiments de stress, d'anxiété, de peur ou d'insécurité, qui peuvent avoir un impact sur la respiration et les fonctions respiratoires. Il peut y avoir un sentiment d'être submergé ou dépassé par les défis de la vie, ce qui peut rendre la respiration difficile.

L'asthme peut être considéré comme un déséquilibre au niveau du chakra de la gorge, qui est associé à la communication et à l'expression de soi. Un blocage ou un déséquilibre dans ce chakra peut perturber l'énergie vitale (ou "prana" en sanskrit) circulant dans le corps, ce qui peut entraîner des difficultés respiratoires ou d'autres symptômes physiques.

Le chakra de la gorge est considéré comme le centre de la parole, de la communication et de l'expression créative. Il est associé à la couleur bleu clair et à l'élément éther. Lorsqu'il est en équilibre, ce chakra peut aider à favoriser la confiance en soi, la créativité, l'authenticité et une communication



claire et efficace.

Cependant, lorsque le chakra de la gorge est bloqué ou déséquilibré, cela peut entraîner des difficultés à communiquer ses pensées, ses sentiments et ses besoins, ainsi qu'une tendance à la timidité, à l'insécurité et à l'introversion. Des problèmes physiques tels que des maux de gorge, des problèmes respiratoires, des douleurs cervicales et des problèmes thyroïdiens peuvent également être associés à un déséquilibre du chakra de la gorge.

Les autres symboles liés à l'asthme :

- Grosse angoisse de mourir : consciemment on sent l'angoisse, l'insécurité mais la peur de mourir n'est pas forcément consciente, elle.
- Culpabilité de vivre.
- Avoir peur de manquer de quelque chose, en général c'est la peur d'être abandonné, de manquer d'amour.
- La crise d'asthme peut être un moyen d'attirer l'attention, l'amour, l'affection.
- Rechercher l'attention des autres, à être sécurisé par eux.
- Conflit lié au territoire, à l'espace car "il me pompe l'air". Ce conflit fonctionne en bascule avec un conflit de séparation (en psycho-généalogie, il peut être intéressant de chercher une mémoire familiale en lien avec le manque d'air : ancêtres gazés dans les tranchées, dans les camps de concentration, enterrés vivants, ...).

Déséquilibre entre ce qu'on reçoit et ce qu'on donne :

- Au niveau affectif : on est en demande d'affection mais on a du mal à en donner en retour.
- Au niveau des ressentis : on va ressentir tout un tas de choses de l'extérieur mais on a du mal à exprimer ce qu'on ressent à l'intérieur.
- Au niveau de ce qu'on fait : on a du mal à reconnaître ses limites et on a tendance soit à en faire trop ou à l'inverse on est paralysé quand il faut agir.
- De façon plus général : on perçoit, on prend des choses à l'extérieur de nous-même assez aisément, mais le sens inverse est plus problématique, on a du mal à faire sortir ce qu'on a en nous (émotions, idées, façons d'être....).
- Vivre en fonction des autres.
- Avoir du mal à être autonome.
- Être insatisfait de sa situation mais persister à se réfugier auprès de personnes qui nous sécurise, au lieu de se prendre en main et d'agir.
- Qui m'empêche de respirer ? Qui m'étouffe ?
- Peur de séparation par envahissement + peur bleue de perdre l'enfant, le conjoint, le père.
- Je ne veux pas de l'air des autres, mais je veux garder le mien et ne pas le partager (air = territoire).
- Je veux ce qui n'est pas, et refuse ce qui est !
- Double ressenti conflictuel lié au territoire (réel, virtuel, imaginaire, ou symbolique) avec un double refoulement. Expatriés, immigrés, etc ... = doublement rejetés par le pays d'origine et celui d'accueil !
- Mais également enfant de parents divorcés.
- Inconsciemment, l'individu se sent rejeté ou entre deux réalités (même si ce n'est pas le cas), du coup il refuse de laisser entrer d'autres émotions potentiellement dangereuses (spasme laryngé



= blocage inspiratoire pour ne plus rien laisser entrer) et garder le “peu” qui lui reste (asthme expiratoire pour ne rien laisser sortir).

Étouffer dans la situation dans laquelle on est :

- Se sentir pris à la gorge.
- Se sentir trop couvé par ses parents.
- Se sentir envahi dans son espace personnel.

Entretenir et ressasser des émotions négatives qu'on intériorise (colère, agressivité, tristesse...) et qui finissent par ressortir à un moment toutes en bloc mais qu'on arrive pas à verbaliser, à exprimer.

- Refuser la situation dans laquelle on est.
- Se sentir privé de sa liberté, ne pas accepter le cadre dans lequel on est.
- Se sentir obligé de faire des choses.
- Ne pas avoir la possibilité de s'exprimer, à cause d'une personne trop autoritaire par exemple.

Dans ce contexte, l'asthme peut être considéré comme un signal du corps que le chakra de la gorge est bloqué ou déséquilibré. Il peut encourager à explorer les émotions, les pensées et les expériences qui contribuent à cette perturbation, ainsi qu'à travailler à ouvrir et à équilibrer ce chakra à travers des pratiques telles que la méditation, la thérapie par la parole et la créativité, et d'autres formes de travail énergétique ou spirituel.

Pour aider :

Dans l'ensemble, l'asthme peut être un rappel pour prendre soin de soi, de son corps et de son esprit, et pour travailler à surmonter les obstacles à la communication et à l'expression de soi. Il peut également encourager à chercher de l'aide professionnelle pour gérer les problèmes de santé ou les défis émotionnels qui peuvent contribuer à la maladie.

Si vous connaissez quelqu'un qui souffre d'asthme, il existe plusieurs façons de l'aider :

1. **Soyez informé :** Apprenez autant que possible sur l'asthme, ses symptômes et ses déclencheurs, afin de mieux comprendre les expériences de la personne atteinte.
2. **Écoutez :** Soyez un auditeur attentionné et offrez votre soutien moral. L'asthme peut être une source de stress et d'anxiété, donc écouter et offrir une épaule pour pleurer peut aider à soulager ces sentiments.
3. **Aidez à identifier les déclencheurs :** Travaillez avec la personne pour identifier les déclencheurs de l'asthme, tels que la fumée, les acariens ou les allergènes, et aidez-la à éviter ces déclencheurs autant que possible.
4. **Aidez à trouver des solutions :** Aidez la personne atteinte d'asthme à trouver des solutions pour gérer les symptômes de l'asthme. Cela peut inclure des médicaments, des inhalateurs, des techniques de respiration ou d'autres traitements recommandés par un médecin.
5. **Offrez votre soutien pratique :** Si la personne atteinte d'asthme a des difficultés à faire des activités quotidiennes, offrez de l'aide pratique, comme faire des courses, préparer des repas ou faire des tâches ménagères.
6. **Restez calme en cas de crise :** Si la personne atteinte d'asthme a une crise, restez calme et



aidez-la à utiliser son inhalateur si nécessaire. Si la crise persiste, appelez immédiatement les services d'urgence.

En général, l'asthme peut être une maladie frustrante et stressante à vivre. Tout soutien, encouragement et compréhension que vous pouvez offrir peut aider la personne atteinte à mieux gérer la maladie et à améliorer sa qualité de vie.

Il est conseillé de pratiquer :

- un sport de plein air
- la relaxation, le yoga par exemple permet d'apprendre la respiration abdominale.
- Des entretiens psychologiques : les enfants asthmatiques étant souvent hypersensibles, cela peut les aider à résoudre leurs conflits.
- Un médecin pour mettre en place un traitement à base de broncho dilatateurs.
- Des inhalations d'huiles essentielles : lavande, romarin, niaouli (vaporisation par diffuseur).
- Des massages de la colonne vertébrale, de la plante des pieds (points de Knapp) et du plexus solaire en utilisant une préparation à base d'huile végétale (huile d'amande douce pour les enfants et huile de tournesol pour les adultes) et d'huiles essentielles.
- En cas de bronchite asthmatiforme, il est préférable d'utiliser les huiles suivantes :
 - Huile essentielle de rosmarinus officinal verbénone.
 - H.E. Citrus reticulata (mandarine).
 - H.E. Niaouli
 - L'huile essentielle de mandarine est très douce et relaxante pour l'enfant, mais il faut respecter les doses, en sachant aussi qu'il peut y avoir une allergie au limonène, un composant qui contient la mandarine de 65 à 94 %).
- Les plantes amies
 - La réglisse (pectorale) et antihistaminique.
 - Le fumeterre en cas d'asthme allergique.
 - Le thym tonique des surrénales.
 - Le chardon marie détoxifiant du foie.
 - L'astragale qui améliore l'action du système immunitaire.
 - L'échinacée qui stimule les défenses immunitaires lors d'agression bactériennes et virales (anti-allergénique).
- Les fruits et légumes amis : l'ail, l'avocat, le brocoli, l'asperge, le pamplemousse frais, l'oignon, le pissenlit, le chou (riche en soufre).
- En homéopathie : SANTA HERBA un composé complexe, permet de faire passer de nombreuses crises mais ne traite pas le fond. Pour cela, consulter un médecin homéopathe.
- L'élixir floral recommandé : RHODODENDRON qui facilite la libération des émotions retenues dans le thorax et convient bien aux enfants mélancoliques qui ont du mal à exhaler.
- Le Docteur BUTEYKO indique que certains mouvements comme se pincer le nez en faisant oui de la tête et en bloquant l'air dans les poumons, permettent quelquefois de faire cesser les crises. Voir le site www.buteyko.com
- Brûler de l'encens de lavande permet d'améliorer l'asthme.
- Enfin, référons-nous aux anciens : **Hildegarde de BINGEN** conseillait pour l'asthme le **cumin** : « Le cumin a une chaleur modérée et il est sec. Pour l'homme qui souffre d'asthme il est bénéfique, utile et sain, quelle que soit la façon dont il le mangera. Mais il est nuisible pour celui qui souffre du cœur s'il le mange, car il ne réchauffe pas complètement le cœur qui doit toujours



être chaud. Celui qui se porte bien peut le manger, car il lui donne un esprit clair, et à celui qui est trop chaud il donne une chaleur douce. Il nuit cependant à celui qui le mange lorsqu'il est malade parce qu'il avive la maladie en lui, sauf chez celui qui souffre des poumons. Un homme qui veut manger du fromage cuit ou rôti saupoudrera ce fromage de cumin, puis il le mangera. »

- Voici enfin la recette d'une **tisane expectorante** :
 - Faire un mélange de tussilage, plantain, guimauve, réglisse et bouillon blanc.
- Lors d'une bronchite : pour soulager et faire disparaître le catarrhe, pensez au cataplasme de graines de lin, qui apporte rapidement un soulagement.

Comment confectionner un cataplasme de graines de lin :

- Réduire en poudre des graines de lin (par exemple avec un moulin à café).
- Puis les faire chauffer dans une casserole avec de l'eau, en remuant constamment.
- Une fois que la préparation a pris un aspect pâteux, la mettre dans un linge en l'étalant bien et poser ce cataplasme sur les bronches.

ATTENTION !

- LE CATAPLASME DOIT ETRE CHAUD MAIS NON BOUILLANT.
- UNE ATTENTION TOUTE PARTICULIERE DOIT ETRE PORTEE AUX ENFANTS.
- N'UTILISEZ PAS DE FOUR À MICRO ONDES ET VERIFIEZ LA CHALEUR DU CATAPLASME AVANT LA MISE EN PLACE !

Annexe : LES PLANTES UTILES

PLANTES ANTISEPTIQUES

- Les bourgeons de pin
- Le thym
- La sarriette

PLANTES ANTISPASMODIQUES

- Le coquelicot
- L'aspérule odorante
- Le fenouil

PLANTES EXPECTORANTES

- Le bouillon blanc
- Le tussilage
- Le fenouil

Source : <http://www.les-plantes-naturellement.info/index.php?lng=fr>



Ressources :

- « La Clef vers l'Autolibération » de Christiane Beerlandt. 978-90-75849-04-2
- Psychologie et asthme © Dr Etienne Bidat : E.BIDAT, JF. d'IVERNOIS, les dessous de la maladie asthmatique.
- source: <https://www.allergienet.com/signes-asthme-psychologie/>
- <https://asthme-allergies.org/images/carte-crise-d-asthme-agir.pdf>
- [carte-crise-d-asthme-agir](#)

Sources:

- <http://auto-traitement.over-blog.com/page-4244812.html>
- <http://www.respir.com/doc/abonne/pathologie/asthme/AsthmeFacteursNeuropsychologiques.asp>
- <https://www.psychologies.com/Bien-etre/Sante/Maladies/Articles-et-Dossiers/La-complainte-meconnue-des-allergiques>
- 1- Etude Sofres, 1993, menée sur 17 084 personnes. <https://www.psychologies.com/Bien-etre/Sante/Maladies/Articles-et-Dossiers/La-complainte-meconnue-des-allergiques/4Un-refus-du-monde-exterieur>
- 2- Etude Eras, 1999, dirigée par le Pr Vervloet. <https://www.psychologies.com/Bien-etre/Sante/Maladies/Articles-et-Dossiers/La-complainte-meconnue-des-allergiques/7L-Allergie-un-mecanisme-normal-de-defense>
- <https://www.ouest-france.fr/sante/journee-mondiale-de-l-asthme-plus-de-4-millions-de-francais-concernes-4964314>
- <http://blogs.rtl.be/santevousbien/2011/11/14/plus-dun-million-dasthmatique/>
- <http://www.mediscoop.net/index.php?pageID=badb1ae20b1cbb1e898c55311c7b3802&midn=83048>
- <https://santenatureetcie.com/asthme-symbolique/>
- <http://www.leparisien.fr/societe/comment-eviter-les-crisis-d-asthme-06-05-2003-2004061580.php>
- <http://lettres-et-l-etre.fatalblog.com/origine-psychologique-de-l-asthme-a1772829>
- <http://pensees positives.over-blog.com/article-l-asthme-109190405.html>
- <http://auto-traitement.over-blog.com/page-4244812.html>

Categorie

1. Bioénergie

Tags

1. asthme
2. maladie
3. symbolique

date créée

21 mars 2023

Auteur

denis