

MÉDECINE OCCIDENTALE ET MÉDECINE
TRADITIONNELLE ORIENTALE : UNE APPROCHE
COMPLÉMENTAIRE POUR SURMONTER LES
TROUBLES ANXIEUX

Par Marc Van Espenhoudt



Mémoire de fin d'études
École de Shiatsu Thérapeutique de Paris
Bernard Bouheret
2020

Médecine Occidentale et Médecine Traditionnelle Orientale : Une Approche Complémentaire pour Surmonter les Troubles Anxieux

Table des Matières

Médecine Occidentale et Médecine Traditionnelle Orientale : Une Approche Complémentaire pour Surmonter les Troubles Anxieux.....	0
Préambule.....	4
Partie 1 : Médecine Occidentale.....	6
Chapitre 1 : L'Anxiété en Médecine Occidentale.....	6
Définition de l'Anxiété.....	6
Types d'Anxiété.....	7
Trouble de l'Anxiété Généralisée (TAG).....	7
Anxiété Sociale (Phobie Sociale).....	7
Trouble Panique.....	7
Trouble d'Anxiété Séparative (TAS).....	8
Mutisme Sélectif.....	8
Phobies Spécifiques.....	8
Phobie d'Impulsion.....	9
Facteurs Biologiques des Troubles Anxieux.....	9
Les systèmes impliqués dans le processus du dérèglement du système nerveux	9
Génétique.....	11
Facteurs Psychologiques des Troubles Anxieux.....	11
Traumatismes.....	11
Stress.....	12
Modèles Cognitifs et Comportementaux.....	12
Facteurs Environnementaux des Troubles Anxieux.....	12
Événements de vie.....	13
Symptômes Physiques des Troubles Anxieux.....	13
Symptômes Psychiques des Troubles Anxieux.....	14

Traitements des Troubles Anxieux.....	14
Médicaments.....	14
Thérapies Cognitivo-Comportementales (TCC).....	14
Approches Combinées.....	15
Chapitre 2 : Les Phobies.....	15
Définition et Types.....	15
Phobies.....	15
Phobies Spécifiques.....	15
Phobie Sociale.....	16
Étiologie.....	16
Apprentissage Conditionné.....	16
Facteurs Génétiques et Biologiques.....	16
Symptômes et Diagnostic.....	16
Peur Intense et Irrationnelle.....	16
Traitements.....	17
Thérapies d'Exposition.....	17
Thérapies Cognitivo-Comportementales (TCC).....	17
Médications (si nécessaire).....	17
Chapitre 3 : Troubles Obsessionnels Compulsifs (TOC).....	17
Définition et Nature.....	17
Définition.....	17
Différence entre Obsessions et Compulsions.....	18
Étiologie.....	18
Déséquilibres Chimiques (Sérotonine).....	18
Facteurs Génétiques.....	18
Symptômes et Diagnostic.....	18
Comportements Répétitifs.....	18
Pensées Intrusives et Perturbatrices.....	19
Traitements.....	19
Thérapie Cognitivo-Comportementale (TCC).....	19
Médicaments (ISRS).....	19
Thérapies Combinées.....	19
Chapitre 4 : Phobies d'Impulsion.....	20
Définition et Caractéristiques.....	20
Définition.....	20
Caractéristiques.....	20
Étiologie.....	20
Facteurs Neurobiologiques.....	21
Facteurs Psychologiques.....	21
Symptômes et Diagnostic.....	21
Pensées Intrusives Violentes ou Inappropriées.....	21
Diagnostic.....	21
Traitements.....	22
Thérapie Cognitivo-Comportementale (TCC).....	22

Techniques de Gestion du Stress et de la Relaxation.....	22
Chapitre 5 : Anxiété due à l'abandon - Exemple de Trouble d'Anxiété Séparative (TAS)	22
Définition et Caractéristiques.....	22
Définition.....	22
Symptômes Émotionnels :.....	23
Symptômes Comportementaux :.....	23
Étiologie.....	23
Symptômes et Diagnostic.....	24
Traitements.....	24
Chapitre 7 : Anxiété Hypochondriaque - Exemple de Trouble de l'Anxiété Généralisée (TAG).....	24
Définition et Caractéristiques.....	24
Définition:.....	25
Symptômes.....	25
Symptômes Émotionnels :.....	25
Symptômes Comportementaux :.....	25
Étiologie.....	25
Symptômes et Diagnostic.....	26
Traitements.....	26
Chapitre 8 : L'augmentation de l'anxiété chez les adolescents liée aux réseaux sociaux : Les recherches approfondies de Jonathan Haidt.....	26
Constatations Principales.....	27
Solutions Proposées par Haidt.....	28
Chapitre 9 : Résumé des dernières Recherches Scientifique :.....	29
Une Nouvelle Approche Mathématique pour Comprendre l'Anxiété : Le Rôle de la Théorie des Graphes.....	29
1. Théorie des graphes et troubles anxieux.....	29
2. Identification des mécanismes clés.....	29
3. Lien entre troubles anxieux et dépression.....	29
4. Implications pour la thérapie.....	29
5. Révolution dans la recherche clinique.....	30
Chapitre 10: Démographique Mondial sur l'Anxiété.....	30
Facteurs de Risque :.....	30
Chapitre 11: Micronutrition.....	31
Partie 2 : Shiatsu et Médecine Traditionnelle Orientale (MTO).....	33
Chapitre 1 : Principes du Shiatsu.....	33
Définition et Origines.....	33
Définition.....	33
Origines et Développement du Shiatsu.....	34
Influences de la Médecine Japonaise sur le Shiatsu.....	34
Principes Fondamentaux.....	35
Énergie Vitale (Qi) et Méridiens.....	35
Techniques de Pression, d'Étirement et de Mobilisation des Articulations.....	35
Application dans le Traitement des Troubles Anxieux en Shiatsu.....	36
Relaxation et Réduction du Stress.....	36

Équilibrage Énergétique.....	36
Chapitre 2 : Traitements des Troubles Anxieux de la MTO et du Shiatsu.....	37
Principes de Base de la MTO.....	37
Yin et Yang.....	37
Qi (Énergie Vitale).....	37
Organes (Zang-Fu).....	37
Les Méridiens.....	38
Les Huit Merveilleux Vaisseaux.....	38
Connexion avec les 8 Organes.....	40
Les Cinq Éléments (Wu Xing).....	41
Causes des Maladies.....	42
Diagnostic.....	42
Traitements.....	42
Traitements des Troubles Anxieux en MTO.....	43
Peur.....	43
Peur et palpitations.....	43
Panique et sensation de pulsation.....	44
Agitation.....	44
Qi rebelle du Vaisseau Merveilleux (Chong Mai).....	44
Rumination excessive.....	44
Étiologie des troubles anxieux selon Giovanni Maciocia.....	45
Tension émotionnelle.....	45
Constitution.....	46
Alimentation.....	46
Perte de sang.....	46
Surmenage.....	47
Type de troubles anxieux.....	47
Troubles Anxieux de Type Cœur.....	47
Troubles Anxieux de Type Poumon.....	48
Troubles Anxieux de Type Rate.....	49
Troubles Anxieux de Type Foie.....	50
Troubles Anxieux de Type Rein.....	51
Identification et traitement des tableaux pathologique de l'anxiété.....	52
Vide de Sang du Cœur et ou du Qi de la Rate.....	52
Diététique Chinoise.....	53
Vide de Yin du Cœur et des Reins.....	54
Stagnation de Qi du Foie et vide de Sang.....	55
Diététique Chinoise.....	56
Stagnation de Qi et Glaire du Cœur qui peut amener à un feu de Cœur.....	57
Diététique Chinoise.....	58
Vide de Qi du Cœur et de la Rate.....	60
Diététique Chinoise.....	61
Vide de Yang du Cœur et des Reins.....	62
Diététique Chinoise.....	63

Aliments Recommandés pour renforcer le Yang du Cœur.....	63
Vide du Qi du Cœur et de la Vésicule Biliaire.....	64
diététique.....	65
Protocoles de Shiatsu pour les Troubles Anxieux.....	65
Protocole Shiatsu pour Vide de Sang du Cœur.....	65
Protocole Shiatsu pour Vide de Yin du Cœur et des Reins.....	67
Protocole Shiatsu pour Stagnation du Qi du Foie et du vide de Sang.....	69
Protocole Shiatsu pour Stagnation de Qi et Glaire du Cœur qui peut amener à un feu de Coeur.....	71
Protocole Shiatsu pour Vide de Qi du Cœur et de la Rate.....	73
Protocole Shiatsu pour Vide de Yang du Cœur et des Reins.....	75
Protocole Shiatsu pour le Vide du Cœur et de la Vésicule Biliaire.....	77
Etudes de cas.....	78
Etudes de cas 1.....	79
Première Séance.....	79
Deuxième séance.....	82
Troisième séance.....	83
Etudes de cas 2.....	85
Première Séance.....	85
Deuxième Séance.....	89
Troisième séance.....	90
Etudes de cas 3.....	91
Première Séance.....	91
Deuxième Séance.....	95
Troisième Séance.....	97
Conclusion.....	99
Approches Occidentales et Orientales : Une Complémentarité.....	99
Interactions et Synergies.....	100
Vers une Médecine Intégrative.....	101
Remerciements.....	101
Sources.....	102

Préambule

En tant qu'ancien phobique, je souhaite partager mon expérience et mon parcours vers un mieux-être. Pendant des années, j'ai été assailli par des pensées intrusives et angoissantes. Ces pensées étaient incessantes et me causaient une détresse immense, perturbant ma vie quotidienne et mes interactions sociales. J'évitais de nombreuses situations par peur de perdre le contrôle, ce qui a profondément affecté ma qualité de vie.

Mon amélioration a commencé lorsque j'ai décidé de consulter un psychologue spécialisé en thérapie comportementale et cognitive (TCC). Grâce à des séances régulières, j'ai appris à comprendre la nature de mes pensées intrusives et à les distinguer de mes véritables intentions. La thérapie m'a aidé à développer des techniques pour gérer et réduire l'anxiété associée à ces pensées. J'ai également appris à m'exposer graduellement aux situations que j'évitais, diminuant ainsi la peur et l'évitement.

Parallèlement à la TCC, j'ai découvert le Shiatsu, une thérapie manuelle japonaise basée sur les principes de la Médecine Traditionnelle Orientale. Le Shiatsu utilise des pressions, des étirements et des mobilisations pour rééquilibrer l'énergie vitale (Qi) dans le corps. Les séances de Shiatsu m'ont apporté une relaxation profonde et une réduction significative de mon stress et de mon anxiété. Cette pratique m'a aidé à rétablir un équilibre interne, complétant ainsi les bienfaits de la thérapie comportementale.

En plus de ces approches, la méditation au centre bouddhique du Karmapa (chef spirituel de la lignée Karma Kagyu, une des quatre principales écoles du bouddhisme tibétain) m'a beaucoup aidé dans mes phobies. La pratique régulière de la méditation m'a permis de développer une plus grande sérénité intérieure et une meilleure gestion de mes pensées anxieuses. Cette discipline m'a offert un espace de calme et de réflexion, renforçant mon parcours vers un mieux-être.

L'intégration de ces différentes méthodes a été essentielle dans mon parcours. La TCC m'a offert des outils pratiques pour gérer mes pensées et mes comportements, tandis que le Shiatsu m'a apporté un bien-être physique et émotionnel profond. La méditation au centre bouddhique du Karmapa a renforcé ma capacité à rester calme et centré face aux défis. Aujourd'hui, grâce aux outils décrits plus haut, j'ai appris à mieux gérer mes troubles anxieux. Je peux dire avec confiance que je suis sur la

voie du mieux-être. Je mène une vie plus épanouie, libre des peurs irrationnelles qui m'ont autrefois emprisonné.

Je souhaite encourager ceux qui souffrent de troubles similaires à explorer différentes voies et à ne pas perdre espoir. Avec le bon soutien et les bonnes pratiques, il est possible d'améliorer significativement sa qualité de vie et de retrouver une vie sereine et équilibrée.

Partie 1 : Médecine Occidentale

Chapitre 1 : L'Anxiété en Médecine Occidentale

Définition de l'Anxiété

L'anxiété est une réaction naturelle et normale face à des situations stressantes ou menaçantes. Elle se manifeste par des sentiments de tension, des pensées inquiètes et des symptômes physiques tels qu'une augmentation de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle. Cependant, lorsque l'anxiété devient excessive et persistante, elle peut interférer avec la vie quotidienne et évoluer en un trouble anxieux.

Types d'Anxiété

Trouble de l'Anxiété Généralisée (TAG)

Définition : Le TAG se caractérise par une anxiété chronique et excessive concernant divers aspects de la vie quotidienne, comme le travail, la santé, les finances ou les relations interpersonnelles.

Symptômes : Inquiétudes constantes, agitation, fatigue, difficultés de concentration, irritabilité, tensions musculaires, troubles du sommeil.

Durée : Les symptômes doivent être présents la plupart des jours pendant au moins six mois pour qu'un diagnostic soit posé.

Anxiété Sociale (Phobie Sociale)

Définition : L'anxiété sociale est la peur intense et persistante d'être jugé ou observé par les autres dans des situations sociales ou de performance.

Symptômes : Peur intense des situations sociales, évitement des interactions sociales, anxiété anticipatoire, symptômes physiques tels que sueurs, tremblements, nausées.

Impact : Peut entraîner un isolement social et des difficultés professionnelles ou académiques.

Trouble Panique

Définition : Le trouble panique est caractérisé par des attaques de panique récurrentes et inattendues, accompagnées d'une peur intense et de symptômes physiques débilissants.

Symptômes : Palpitations, douleurs thoraciques, sensations de suffocation, vertiges, peur de perdre le contrôle, de devenir fou ou de mourir.

Conséquences : Souvent associé à une peur de nouvelles attaques de panique, ce qui peut conduire à une agoraphobie (une peur intense et irrationnelle des lieux ou des situations où s'échapper pourrait être difficile).

Trouble d'Anxiété Séparative (TAS)

Définition : Ce trouble se manifeste par une anxiété excessive liée à la séparation des personnes auxquelles l'individu est attaché.

Symptômes : Peur excessive de la séparation, refus de quitter le domicile, cauchemars sur la séparation, plaintes physiques lors de la séparation ou anticipation de celle-ci.

Population : Principalement diagnostiqué chez les enfants, mais peut également toucher les adultes.

Mutisme Sélectif

Définition : Trouble où l'individu, généralement un enfant, ne parvient pas à parler dans certaines situations sociales spécifiques malgré une capacité à parler dans d'autres situations.

Symptômes : Incapacité à parler dans certaines situations (par exemple, à l'école) alors qu'il parle normalement à la maison.

Impact : Peut interférer avec les performances scolaires et les interactions sociales.

Phobies Spécifiques

Définition : Peur intense et irrationnelle d'objets spécifiques ou de situations (par exemple, peur des hauteurs, des animaux, des avions).

Symptômes : Évitement de l'objet ou de la situation phobique, anxiété immédiate en présence de l'objet ou de la situation.

Conséquences : Peut limiter les activités et la qualité de vie.

Phobie d'Impulsion

Définition : La phobie d'impulsion se caractérise par la peur intense et irrationnelle de commettre un acte impulsif, dangereux ou immoral contre sa propre volonté.

Symptômes : Pensées intrusives et angoissantes concernant la possibilité de commettre des actes violents ou socialement inacceptables, détresse importante face à ces pensées, comportements d'évitement pour prévenir les situations où ces impulsions pourraient se manifester.

Impact : Peut entraîner une détresse psychologique significative et des comportements d'évitement, affectant la vie sociale et professionnelle de l'individu.

Facteurs Biologiques des Troubles Anxieux

Les troubles anxieux sont influencés par une combinaison de facteurs biologiques, psychologiques et environnementaux. Les neurotransmetteurs et la génétique jouent un rôle clé dans ces conditions.

Les systèmes impliqués dans le processus du dérèglement du système nerveux

Lorsque le corps est confronté à un facteur de stress, une série de réactions complexes se met en place pour y répondre. Voici comment cela se déroule :

1. **Facteur initial** : Un facteur stressant (un événement, une situation ou une menace perçue) est détecté par le cerveau, plus précisément par l'amygdale, qui joue un rôle crucial dans les réactions émotionnelles.
2. **Réponse hormonale et nerveuse** :
 - Réponse hormonale : Le cerveau envoie des signaux à travers le système nerveux autonome, activant l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HHS). Cela conduit à la libération de corticotrophine (CRH) par l'hypothalamus, qui stimule ensuite l'hypophyse à sécréter l'hormone adrénocorticotrope (ACTH).
 - ACTH : L'ACTH stimule les glandes surrénales pour libérer du cortisol, une hormone essentielle à la gestion du stress, la régulation du métabolisme et la réponse immunitaire. La production d'ACTH est régulée par un mécanisme de rétrocontrôle négatif basé sur les niveaux de cortisol dans le sang.
 - Réponse nerveuse : En parallèle, le système nerveux sympathique est activé, préparant le corps à réagir rapidement.
3. **Rôle des neurotransmetteurs** : Les neurotransmetteurs, tels que la sérotonine et le GABA, jouent un rôle crucial dans la régulation de l'humeur et de la réponse au stress.
 - Sérotonine : La sérotonine est impliquée dans la régulation de l'humeur, du sommeil et de l'anxiété. Des niveaux équilibrés de sérotonine peuvent aider à réduire les sentiments d'anxiété et de stress. Les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS) sont couramment utilisés pour traiter les troubles anxieux en augmentant les niveaux de sérotonine dans le cerveau.
 - Noradrénaline : Impliquée dans la réponse au stress et la régulation de l'excitation et de l'attention. Un excès de noradrénaline peut provoquer des symptômes physiques de l'anxiété tels que des palpitations cardiaques, des tremblements et une hypervigilance.
 - GABA (acide gamma-aminobutyrique) : Le GABA est un neurotransmetteur inhibiteur qui réduit l'excitabilité neuronale, aidant ainsi à calmer le système nerveux et à diminuer l'anxiété. Les benzodiazépines, des anxiolytiques couramment prescrits, augmentent l'effet du GABA.
4. **Implication de l'hypothalamus et de l'hypophyse** : L'hypothalamus, situé à la base du cerveau, coordonne les réponses hormonales et nerveuses au

stress. Il libère la corticotropin-releasing hormone (CRH) qui stimule l'hypophyse (située juste en dessous de l'hypothalamus) à sécréter l'ACTH.

5. **Sécrétion de cortisone** : L'ACTH stimule les glandes surrénales à libérer du cortisol, une hormone stéroïdienne. Le cortisol aide à maintenir l'équilibre énergétique en augmentant la disponibilité du glucose dans le sang, et il module également d'autres fonctions corporelles pour faire face au stress.
6. **Sécrétion d'adrénaline** : En réponse à la stimulation du système nerveux sympathique, les glandes surrénales sécrètent également de l'adrénaline (et de la noradrénaline). Ces hormones augmentent le rythme cardiaque, la pression artérielle et l'apport en oxygène aux muscles, préparant ainsi le corps à une réaction de "lutte ou de fuite".
7. **Rôle des endorphines** : En situation de stress, le cerveau libère également des endorphines, des neurotransmetteurs qui agissent comme des analgésiques naturels. Les endorphines réduisent la perception de la douleur et procurent une sensation de bien-être, aidant ainsi à atténuer l'impact négatif du stress.

Génétique

Hérédité : Les études familiales et les études sur les jumeaux montrent que les troubles anxieux peuvent être héréditaires. Les personnes ayant des antécédents familiaux de troubles anxieux sont plus susceptibles de développer elles-mêmes de l'anxiété.

Interactions Gène-Environnement : Les gènes peuvent interagir avec les facteurs environnementaux pour augmenter le risque de développer des troubles anxieux. Une personne génétiquement prédisposée à l'anxiété peut être plus susceptible de développer des troubles anxieux en réponse à des expériences de vie stressantes.

Facteurs Psychologiques des Troubles Anxieux

Les troubles anxieux résultent souvent de l'interaction entre divers facteurs biologiques, psychologiques et environnementaux. Parmi les facteurs psychologiques, les traumatismes et le stress jouent des rôles significatifs dans le développement et la persistance de l'anxiété.

Traumatismes

Expériences Traumatiques Passées : Les personnes ayant vécu des événements traumatisants, tels que des abus physiques, émotionnels ou sexuels, des accidents graves, des catastrophes naturelles ou la perte soudaine d'un proche, sont à un risque accru de développer des troubles anxieux.

Attachement et Développement de l'Enfance : Un attachement insécurisé ou des relations dysfonctionnelles pendant l'enfance peuvent contribuer à une vulnérabilité accrue à l'anxiété. Les enfants qui ne se sentent pas en sécurité ou soutenus peuvent développer une vision du monde comme étant dangereuse et imprévisible.

Stress

Stress Aigu : Les épisodes de stress aigu, comme des examens, des conflits interpersonnels ou des événements de la vie majeurs, peuvent déclencher des symptômes anxieux, même chez les personnes sans antécédents de troubles anxieux.

Stress Chronique : Une exposition prolongée à des situations stressantes, comme des problèmes financiers, un environnement de travail toxique ou des relations conflictuelles, peut mener à des troubles anxieux chroniques. Le stress chronique maintient le système nerveux en état d'alerte constante, épuisant les ressources physiques et émotionnelles de l'individu.

Modèles Cognitifs et Comportementaux

Pensées Dysfonctionnelles : Les personnes anxieuses tendent à avoir des schémas de pensée négatifs et irrationnels, comme le catastrophisme, la généralisation excessive et la minimisation des expériences positives.

Évitement et Comportements de Sécurité : L'évitement des situations anxiogènes et l'adoption de comportements de sécurité peuvent réduire temporairement l'anxiété mais la maintiennent à long terme. L'évitement empêche l'exposition aux situations anxiogènes, inhibant la désensibilisation naturelle.

Facteurs Environnementaux des Troubles Anxieux

Les facteurs environnementaux jouent un rôle significatif dans le développement et la persistance des troubles anxieux. Parmi ces facteurs, le mode de vie et les événements de vie stressants ou traumatisants sont particulièrement importants.

Mode de vie

Alimentation et Exercice : Une alimentation déséquilibrée, riche en sucres et en caféine, peut exacerber les symptômes anxieux. Un manque d'exercice physique est également associé à une augmentation des niveaux d'anxiété. Une mauvaise alimentation peut affecter la chimie cérébrale, tandis que l'exercice physique aide à libérer des endorphines et à réduire les niveaux de cortisol, l'hormone du stress.

Sommeil : Un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité peut aggraver les symptômes d'anxiété. Le sommeil est crucial pour la régulation des émotions et la restauration des fonctions cognitives.

Substances : La consommation d'alcool, de drogues et de nicotine peut initialement réduire l'anxiété, mais aggrave souvent les symptômes à long terme.

Événements de vie

Événements Stressants : Des événements tels que des divorces, des déménagements, la perte d'un emploi ou des difficultés financières peuvent déclencher ou aggraver des troubles anxieux.

Traumatismes : Les expériences traumatisantes comme les abus, les accidents graves, ou les catastrophes naturelles peuvent entraîner des troubles anxieux post-traumatiques.

Pressions sociales et culturelles : Les attentes sociales et culturelles, telles que la réussite scolaire ou professionnelle, peuvent générer une anxiété importante.

Symptômes Physiques des Troubles Anxieux

Les troubles anxieux peuvent se manifester par divers symptômes physiques, parmi lesquels :

- Palpitations : Battements de cœur rapides ou irréguliers.
- Sueurs : Transpiration excessive, souvent dans des situations non physiques.
- Tremblements : Secousses involontaires des muscles.
- Tensions musculaires : Raideurs ou douleurs musculaires.
- Essoufflement : Sensation de manque d'air ou de respiration difficile.
- Vertiges : Sensation de tête légère ou d'évanouissement.
- Nausées : Sensation de malaise ou de vomissement.

Ces symptômes peuvent être débilitants et affecter la qualité de vie quotidienne des personnes souffrant d'anxiété.

Symptômes Psychiques des Troubles Anxieux

Les troubles anxieux se manifestent souvent par des symptômes psychiques, notamment :

- Inquiétude excessive : Pensées persistantes et incontrôlables concernant des préoccupations quotidiennes.
- Insomnie : Difficulté à s'endormir, à rester endormi ou réveil précoce, souvent dû à une rumination constante.
- Irritabilité : Sensation d'être facilement agacé ou en colère.
- Difficulté de Concentration : Incapacité à se concentrer ou à terminer des tâches, souvent accompagnée d'une mémoire défaillante.
- Peur irrationnelle : Peur intense et disproportionnée par rapport à la réalité du danger perçu.
- Sentiment d'impuissance : Sensation de ne pas pouvoir contrôler les événements ou les réactions émotionnelles.

Ces symptômes peuvent significativement perturber la vie quotidienne et les relations personnelles des personnes souffrant d'anxiété.

Traitements des Troubles Anxieux

Les troubles anxieux peuvent être traités efficacement grâce à diverses approches.

Voici les principales options de traitement :

Médicaments

- Antidépresseurs : Les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS) et les inhibiteurs de la recapture de la sérotonine et de la noradrénaline (IRSN) sont utilisés pour réduire les symptômes anxieux en augmentant les niveaux de neurotransmetteurs dans le cerveau.
- Anxiolytiques : Les benzodiazépines et la buspirone sont utilisées pour un soulagement rapide de l'anxiété sévère, mais un usage à court terme est recommandé en raison du risque de dépendance.

Thérapies Cognitivo-Comportementales (TCC)

- Principe : Modifier les schémas de pensée négatifs et les comportements inadaptés.
- Techniques : Exposition graduelle, restructuration cognitive, techniques de relaxation.
- Efficacité : Souvent considérée comme le traitement de première ligne pour les troubles anxieux.

Approches Combinées

- Combinaison : Utilisation simultanée de médicaments et de psychothérapie.
- Avantages : Peut offrir des bénéfices supplémentaires, notamment dans les cas d'anxiété sévère ou résistante aux traitements uniques.
- Approche Personnalisée : Permet d'adapter le traitement aux besoins spécifiques de chaque patient, améliorant ainsi les résultats thérapeutiques.

Ces traitements, seuls ou en combinaison, peuvent aider les personnes souffrant de troubles anxieux à gérer leurs symptômes et à améliorer leur qualité de vie.

Chapitre 2 : Les Phobies

Définition et Types

Phobies

Définition : Les phobies sont des troubles anxieux caractérisés par une peur intense et irrationnelle d'un objet ou d'une situation spécifique. Cette peur est disproportionnée par rapport au danger réel et entraîne souvent un évitement des situations phobiques.

Phobies Spécifiques

Exemples : Arachnophobie (peur des araignées), claustrophobie (peur des espaces confinés).

Caractéristiques : La peur est limitée à des objets ou des situations spécifiques.

L'exposition à l'objet ou à la situation phobique provoque une réponse immédiate d'anxiété.

Phobie Sociale

Définition : Peur intense des situations sociales ou de performance où la personne est exposée à l'observation d'autrui.

Caractéristiques : Peur de l'embarras ou du jugement négatif. Souvent, cette phobie entraîne un évitement des interactions sociales et peut affecter la vie professionnelle et personnelle.

Étiologie

Apprentissage Conditionné

Principe : Les phobies peuvent se développer à travers une expérience négative ou traumatisante associée à un objet ou à une situation spécifique. Par exemple, une morsure de chien peut entraîner une phobie des chiens.

Mécanisme : Le conditionnement classique peut entraîner une réponse de peur apprise.

Facteurs Génétiques et Biologiques

Hérédité : Les études montrent que les phobies peuvent être héréditaires. Les personnes ayant des membres de la famille souffrant de phobies sont plus susceptibles de développer elles-mêmes des phobies.

Biologie : Les anomalies dans les neurotransmetteurs et le fonctionnement du cerveau, notamment dans l'amygdale (zone du cerveau impliquée dans la réponse de peur), peuvent contribuer aux phobies.

Symptômes et Diagnostic

Peur Intense et Irrationnelle

Caractéristique : La peur ressentie est disproportionnée par rapport à la menace réelle. Les individus reconnaissent souvent que leur peur est excessive, mais ils ne peuvent pas la contrôler.

Évitement des Situations Phobiques : Les personnes atteintes de phobies évitent systématiquement les situations ou objets phobiques, ce qui peut grandement limiter leur vie quotidienne et leurs activités.

Traitements

Thérapies d'Exposition

Principe : Impliquer progressivement la personne dans l'objet ou la situation phobique dans un environnement contrôlé pour diminuer la peur et l'évitement.

Méthode : L'exposition graduelle et répétée aide à désensibiliser l'individu à la peur.

Thérapies Cognitivo-Comportementales (TCC)

Principe : Modifier les schémas de pensée négatifs et les comportements liés à la phobie.

Techniques : Restructuration cognitive, techniques de relaxation et de gestion de l'anxiété.

Médications (si nécessaire)

Types : Antidépresseurs, anxiolytiques.

Usage : Utilisés principalement pour réduire les symptômes d'anxiété intense, en complément des thérapies psychologiques.

Ces traitements peuvent aider les individus souffrant de phobies à gérer leur peur et à améliorer leur qualité de vie.

Chapitre 3 : Troubles Obsessionnels Compulsifs (TOC)

Définition et Nature

Définition

Troubles Obsessionnels Compulsifs (TOC) : Les TOC sont des troubles anxieux caractérisés par des obsessions (pensées, images ou impulsions récurrentes et persistantes) et des compulsions (comportements répétitifs ou actes mentaux que l'individu se sent poussé à accomplir pour réduire l'anxiété liée aux obsessions).

Différence entre Obsessions et Compulsions

Obsessions : Pensées, images ou impulsions intrusives et non souhaitées qui causent une détresse significative.

Compulsions : Comportements répétitifs ou actes mentaux effectués en réponse à une obsession, visant à réduire l'anxiété ou à prévenir un événement redouté.

Étiologie

Déséquilibres Chimiques (Sérotonine)

Principe : Les déséquilibres dans les niveaux de sérotonine, un neurotransmetteur clé dans le cerveau, sont impliqués dans le développement des TOC.

Impact : Une dysrégulation de la sérotonine peut affecter les circuits cérébraux impliqués dans la gestion des comportements répétitifs et des pensées obsessionnelles.

Facteurs Génétiques

Hérédité : Les études familiales et les recherches sur les jumeaux montrent une composante génétique significative dans les TOC.

Impact : Les personnes ayant des membres de la famille proches atteints de TOC sont plus susceptibles de développer eux-mêmes des TOC.

Symptômes et Diagnostic

Comportements Répétitifs

Caractéristiques : Les compulsions incluent des comportements répétitifs comme le lavage des mains, le comptage, la vérification, ou l'organisation d'objets de manière précise.

Impact : Ces comportements sont exécutés pour neutraliser ou réduire l'anxiété provoquée par les obsessions.

Pensées Intrusives et Perturbatrices

Caractéristique : Les obsessions sont des pensées ou images récurrentes et persistantes qui sont perçues comme intrusives et non désirées.

Impact : Ces pensées provoquent une anxiété intense et interfèrent avec le fonctionnement quotidien.

Traitements

Thérapie Cognitivo-Comportementale (TCC)

Principe : La TCC pour les TOC implique principalement des techniques d'exposition avec prévention de la réponse (EPR).

Méthode : Les patients sont exposés de manière progressive et contrôlée aux situations qui déclenchent leurs obsessions sans permettre les comportements compulsifs, réduisant ainsi progressivement l'anxiété.

Médicaments (ISRS)

Types : Inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS) comme la fluoxétine, la sertraline et la paroxétine.

Usage : Les ISRS augmentent les niveaux de sérotonine dans le cerveau, aidant à réduire les symptômes des TOC.

Thérapies Combinées

Combinaison : Intégration de la TCC et des médicaments pour maximiser les bénéfices du traitement.

Avantages : Peut être particulièrement efficace pour les individus souffrant de TOC sévères ou résistants aux traitements individuels.

Ces approches thérapeutiques offrent des options efficaces pour aider les personnes souffrant de TOC à gérer leurs symptômes et à améliorer leur qualité de vie.

Chapitre 4 : Phobies d'Impulsion

Définition et Caractéristiques

Définition

Phobies d'Impulsion : Les phobies d'impulsion sont caractérisées par la peur intense et irrationnelle de perdre le contrôle et de commettre des actes impulsifs, dangereux ou socialement inacceptables contre sa propre volonté.

Caractéristiques

Pensées intrusives : Ces phobies impliquent des pensées intrusives et angoissantes concernant la possibilité de commettre des actes violents ou inappropriés.

Détresse Intense : Les individus souffrant de phobies d'impulsion ressentent une détresse significative et une anxiété élevée à cause de ces pensées, malgré une faible probabilité de réellement les commettre.

Évitement : Souvent, ces individus évitent les situations où ils craignent de perdre le contrôle, ce qui peut restreindre leur vie quotidienne.

Étiologie

Facteurs Neurobiologiques

Dysrégulations Chimiques : Les déséquilibres dans les neurotransmetteurs comme la sérotonine peuvent contribuer aux phobies d'impulsion.

Fonctionnement cérébral : Anomalies dans certaines zones du cerveau, notamment celles impliquées dans la régulation des émotions et des comportements impulsifs.

Facteurs Psychologiques

Personnalité : Traits de personnalité tels que le perfectionnisme, une faible tolérance à l'incertitude et une propension à l'anxiété peuvent augmenter le risque de développer des phobies d'impulsion.

Expériences passées : Traumatismes ou expériences de vie stressantes peuvent exacerber les peurs et les pensées intrusives.

Symptômes et Diagnostic

Pensées Intrusives Violentes ou Inappropriées

Nature : Pensées récurrentes, non désirées et perturbatrices impliquant des scénarios violents ou socialement inacceptables.

Impact : Ces pensées provoquent une forte anxiété et une peur intense de perdre le contrôle et de passer à l'acte.

Diagnostic

Critères : Diagnostic basé sur l'évaluation des pensées intrusives, du niveau de détresse associé et de l'impact sur la vie quotidienne.

Différentiation : Important de distinguer les phobies d'impulsion des troubles obsessionnels compulsifs (TOC) où les obsessions et compulsions sont plus généralisées.

Traitements

Thérapie Cognitivo-Comportementale (TCC)

Principe : La TCC aide à modifier les schémas de pensée négatifs et à réduire l'anxiété liée aux phobies d'impulsion.

Techniques : Exposition aux pensées intrusives de manière contrôlée, restructuration cognitive pour changer la perception de ces pensées, et techniques de prévention de la réponse pour éviter les comportements d'évitement.

Techniques de Gestion du Stress et de la Relaxation

Relaxation : Techniques comme la méditation, la respiration profonde et la relaxation musculaire progressive pour réduire le niveau général d'anxiété.

Gestion du Stress : Apprendre des stratégies efficaces pour gérer le stress quotidien, y compris l'exercice physique, l'organisation du temps et des activités plaisantes.

Ces traitements peuvent aider les individus souffrant de phobies d'impulsion à mieux gérer leurs pensées intrusives et à améliorer leur qualité de vie.

Chapitre 5 : Anxiété due à l'abandon - Exemple de Trouble d'Anxiété Séparative (TAS)

Définition et Caractéristiques

Définition

L'anxiété due à l'abandon est une forme spécifique de trouble anxieux de séparation (TAS) chez les adultes. Elle se caractérise par une peur intense et irrationnelle d'être abandonné ou rejeté par des proches, entraînant une détresse émotionnelle importante et des comportements problématiques.

Symptômes Émotionnels :

- Panique ou anxiété intense face à la perspective d'être seul ou de perdre un proche.
- Hypersensibilité aux critiques ou au rejet.
- Honte et auto-accusations lors de conflits relationnels.
- Peur de l'intimité émotionnelle.
- Inquiétude excessive lorsque les relations semblent aller "trop bien".
- Méfiance généralisée envers les autres.

Symptômes Comportementaux :

- Consommation de nourriture réconfortante ou de substances pour gérer le stress relationnel.
- Abandons fréquents lors de conflits par crainte d'être critiqué.
- Dépendance affective et contrôle excessif du partenaire.
- Acceptation de relations malsaines par peur de la solitude.
- Hyper-attachement en début de relation et difficulté à s'engager pleinement.

Étiologie

Styles d'Attachement Insécure : Les premières interactions avec les figures d'attachement peuvent influencer la capacité d'une personne à faire confiance aux autres et à tolérer l'incertitude dans les relations. Un attachement insécurisé dans l'enfance peut engendrer une sensibilité durable face à l'abandon réel ou perçu.

Maltraitance et Traumatismes : Les expériences de maltraitance et les pertes traumatiques pendant l'enfance ou à l'âge adulte peuvent contribuer à une peur chronique d'être rejeté ou abandonné à nouveau.

Trouble de la Personnalité : Certains troubles de la personnalité, comme le trouble de la personnalité borderline, sont souvent marqués par une sensibilité extrême à l'abandon réel ou perçu.

Facteurs Environnementaux : Le stress, l'isolement social et les traumatismes à l'âge adulte peuvent également exacerber un sentiment latent d'insécurité face à l'abandon.

Symptômes et Diagnostic

Peur Intense et Irrationnelle : La peur ressentie est disproportionnée par rapport à la menace réelle. Les individus reconnaissent souvent que leur peur est excessive, mais ils ne peuvent pas la contrôler.

Évitement des Situations d'Abandon : Les personnes atteintes de ce trouble évitent systématiquement les situations ou interactions pouvant mener à un abandon, ce qui peut grandement limiter leur vie quotidienne et leurs activités.

Traitements

Thérapies Cognitivo-Comportementales (TCC) : Principe : Modifier les schémas de pensée négatifs et les comportements liés à l'anxiété. **Techniques** : Restructuration cognitive, techniques de relaxation et de gestion de l'anxiété.

Support Psychologique : Un suivi rapproché et un soutien psychologique sont essentiels pour aider les individus à gérer leurs peurs et à améliorer leur bien-être émotionnel.

Programmes Communautaires : Des programmes communautaires, comme l'éducation parentale et les programmes scolaires, visent à renforcer les compétences socio-émotionnelles et à encourager des interactions sociales positives et la résilience..

Chapitre 7 : Anxiété Hypochondriaque - Exemple de Trouble de l'Anxiété Généralisée (TAG)

Définition et Caractéristiques

Définition:

L'anxiété hypochondriaque, également connue sous le nom de trouble d'anxiété de la maladie, est une forme spécifique de trouble de l'anxiété généralisée (TAG). Elle se caractérise par une préoccupation excessive et irrationnelle concernant la santé, avec une peur persistante d'avoir ou de développer une maladie grave, souvent malgré des examens médicaux rassurants.

Symptômes

Symptômes Émotionnels :

- Panique ou anxiété intense face à des symptômes physiques mineurs.
- Hypersensibilité aux sensations corporelles normales.
- Honte et auto-accusations en cas de préoccupations de santé non validées.
- Peur persistante de maladies graves malgré les assurances médicales.
- Inquiétude excessive concernant les symptômes physiques et leur signification.
- Méfiance généralisée envers les diagnostics médicaux rassurants

Symptômes Comportementaux :

- Consultation fréquente de professionnels de santé pour des symptômes mineurs.
- Recherche récurrente de réassurance médicale.
- Évitement de certaines activités de peur de contracter une maladie.
- Acceptation de traitements inutiles par peur d'une maladie grave.
- Hyper-vigilance concernant les signes corporels et les changements physiques.

Étiologie

Facteurs biologiques : Les antécédents familiaux de troubles anxieux peuvent augmenter le risque de développer une anxiété hypocondriaque.

Facteurs Psychologiques : Les expériences personnelles de maladies graves et les traits de personnalité prédisposants, tels que le névrosisme, peuvent contribuer au développement de ce trouble.

Facteurs Environnementaux : L'exposition à des informations alarmistes sur la santé et des environnements stressants peuvent exacerber les préoccupations de santé.

Symptômes et Diagnostic

Peur Intense et Irrationnelle : Les individus ressentent une peur disproportionnée concernant leur santé. Bien qu'ils reconnaissent souvent que leurs peurs sont excessives, ils ne peuvent pas les contrôler.

Évitement des Situations : Les personnes atteintes de ce trouble évitent systématiquement les situations ou activités qui pourraient déclencher leurs préoccupations de santé, ce qui peut grandement limiter leur vie quotidienne et leurs activités.

Traitements

Thérapies Cognitivo-Comportementales (TCC) : Principe : Modifier les schémas de pensée négatifs et les comportements liés à la santé. Techniques : Restructuration cognitive, techniques de relaxation et de gestion de l'anxiété.

Médications : Les antidépresseurs, tels que les ISRS, sont souvent utilisés pour réduire les symptômes de l'anxiété hypocondriaque.

Support Psychologique : Un suivi rapproché et un soutien psychologique sont essentiels pour aider les individus à gérer leurs peurs et à améliorer leur bien-être émotionnel

Programmes Communautaires : Des programmes communautaires, comme l'éducation parentale et les programmes scolaires, visent à renforcer les compétences socio-émotionnelles et à encourager des interactions sociales positives et la résilience.

Chapitre 8 : L'augmentation de l'anxiété chez les adolescents liée aux réseaux sociaux : Les recherches approfondies de Jonathan Haidt

Jonathan Haidt, un éminent psychologue social, a mené des recherches approfondies sur la corrélation entre l'augmentation de l'anxiété chez les adolescents et l'utilisation croissante des réseaux sociaux. Ses études mettent en évidence des changements significatifs dans la santé mentale des jeunes, principalement après l'adoption généralisée des smartphones et des plateformes de médias sociaux au début des années 2010.

Constatations Principales

1. Statistiques sur la Santé Mentale Haidt observe une augmentation dramatique des troubles de l'humeur chez les jeunes adultes au début des années 2010. Entre 2010 et 2020, les taux de dépression ont augmenté de 134 %, et les taux d'anxiété ont grimpé de 106 % chez les étudiants universitaires américains. Cette tendance est également visible dans d'autres pays anglophones et européens, indiquant un phénomène mondial
2. Déclin de l'Enfance Basée sur le Jeu Depuis les années 1980, les enfants ont vu leurs opportunités de jeu libre et non supervisé diminuer considérablement. Haidt explique que ce type de jeu est crucial pour le développement psychologique, permettant aux enfants de tester leurs limites, de nouer des amitiés solides et d'apprendre à gérer la peur et l'anxiété de manière autonome
3. Ascension de l'Enfance basée sur les Smartphones Le passage aux smartphones au début des années 2010 a marqué une transformation

majeure. Les réseaux sociaux, conçus pour être addictifs, ont commencé à attirer les adolescents vers des mondes virtuels excitants mais instables. Cette transition a éloigné les jeunes des interactions humaines directes, augmentant leur exposition à des contenus potentiellement néfastes pour leur santé mentale.

4. Impact Spécifique sur les Filles Les filles adolescentes sont particulièrement vulnérables aux effets négatifs des réseaux sociaux. Par exemple, une étude interne de Facebook a révélé que l'utilisation d'Instagram aggrave les problèmes d'image corporelle chez une fille sur trois Haidt et ses collègues ont montré que les associations entre l'utilisation des réseaux sociaux et les problèmes de santé mentale sont plus prononcées chez les filles que chez les garçons .

Solutions Proposées par Haidt

1. Augmenter le temps de jeu non supervisé, Haidt recommande de donner aux enfants plus de temps pour jouer sans supervision adulte, idéalement en plein air et en groupes d'âges mixtes. Cette pratique favorise le développement de compétences sociales et l'autonomie.
2. Retarder l'attribution des smartphones Il suggère de ne pas donner de smartphone avant le lycée. Au lieu de cela, des téléphones ou des montres conçus uniquement pour la communication peuvent être utilisés pour les plus jeunes enfants (Jonathan Haidt).
3. Interdiction des téléphones dans les écoles Haidt plaide pour des écoles sans téléphone, citant des exemples où cette politique a conduit à une amélioration notable du bien-être des élèves et de leur performance académique (Harvard Public Health Magazine).

4. Rehausser l'âge de majorité numérique Il propose d'augmenter l'âge légal pour une utilisation illimitée d'internet de 13 à 16 ans, afin de mieux protéger les adolescents des effets potentiellement nuisibles des réseaux sociaux (Harvard Public Health Magazine).

En conclusion, les recherches de Jonathan Haidt soulignent l'impact profond et souvent négatif des réseaux sociaux sur la santé mentale des adolescents, tout en offrant des pistes concrètes pour atténuer ces effets. Son travail met en lumière la nécessité d'un équilibre entre les technologies modernes et les pratiques parentales traditionnelles pour favoriser le bien-être des jeunes générations.

Chapitre 9 : Résumé des dernières Recherches

Scientifique :

Une Nouvelle Approche Mathématique pour Comprendre l'Anxiété : Le Rôle de la Théorie des Graphes

La recherche d'Alexandre Heeren repose sur l'utilisation de la théorie des graphes pour examiner les dynamiques des troubles anxieux, une approche innovante dans le domaine de la psychologie clinique. Voici quelques points clés pour mieux comprendre sa recherche :

1. Théorie des graphes et troubles anxieux

La théorie des graphes est un domaine des mathématiques appliquées qui étudie les graphes, c'est-à-dire des ensembles de nœuds connectés par des arêtes. Dans le contexte des troubles anxieux, chaque nœud du graphe représente un mécanisme ou un processus (cognitif, comportemental ou émotionnel) impliqué dans le maintien de l'anxiété, tandis que les arêtes illustrent les interactions entre ces mécanismes. Cette méthode permet de visualiser et d'analyser comment certains processus renforcent ou modifient l'anxiété.

2. Identification des mécanismes clés

L'un des résultats principaux de Heeren est l'identification de l'évitement des situations anxiogènes comme le mécanisme central dans le maintien de l'anxiété sociale. Les personnes atteintes tendent à éviter les interactions sociales, ce qui renforce leur peur et intensifie leur anxiété à long terme.

3. Lien entre troubles anxieux et dépression

En utilisant des données recueillies auprès de près de 400 patients, Heeren a exploré les connexions entre les troubles anxieux et les troubles dépressifs majeurs. Il a découvert que des mécanismes d'évitement importants, notamment dans des situations impliquant des interactions avec des inconnus ou des autorités, peuvent servir de pont entre les symptômes anxieux et les symptômes dépressifs tels que la culpabilité et le pessimisme.

4. Implications pour la thérapie

La capacité de modéliser les interactions complexes entre différents mécanismes psychologiques offre des perspectives pour des interventions thérapeutiques plus ciblées et personnalisées. En comprenant mieux comment différents comportements et mécanismes interagissent, les thérapeutes pourraient potentiellement développer des stratégies plus efficaces pour traiter les troubles anxieux et prévenir leur évolution vers des troubles dépressifs.

5. Révolution dans la recherche clinique

La méthode développée par Heeren ouvre la voie à une nouvelle ère de la recherche en psychologie clinique où les relations entre différents troubles peuvent être étudiées de manière plus détaillée et systématique. Cela pourrait conduire à une meilleure compréhension des pathologies psychologiques et à des améliorations significatives dans le diagnostic et le traitement.

Chapitre 10: Démographie Mondiale sur l'Anxiété

Prévalence Globale : Les troubles anxieux sont parmi les problèmes de santé mentale les plus courants au monde, touchant environ 3,6% de la population mondiale chaque année, selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

Répartition par Sexe : Les troubles anxieux présentent une disparité significative entre les sexes, avec les femmes ayant presque deux fois plus de risque que les hommes de développer ce type de trouble. Cette prévalence plus élevée chez les femmes est constante à travers diverses cultures et pays.

Distribution par Âge : Les troubles anxieux peuvent survenir à tout âge mais sont plus fréquemment diagnostiqués chez les jeunes adultes. L'adolescence et le début de l'âge adulte sont des périodes particulièrement sensibles pour le début des symptômes d'anxiété.

Facteurs de Risque :

Génétique : Une prédisposition génétique peut augmenter la susceptibilité aux troubles anxieux, bien que l'environnement joue également un rôle crucial.

Environnementaux : Le stress chronique, les traumatismes et certaines conditions socio-économiques sont des facteurs qui contribuent à la prévalence de l'anxiété.

Impact Socio-économique : Le coût économique global des troubles anxieux est élevé, dû à la perte de productivité et aux dépenses de santé. Par exemple, en Europe, le coût est estimé à 32 milliards d'euros par an.

Accès aux Soins : Malgré la disponibilité de traitements efficaces, de nombreuses personnes souffrant d'anxiété ne reçoivent pas le traitement nécessaire. Les barrières à l'accès aux soins incluent la stigmatisation, le manque de ressources, et une faible sensibilisation aux troubles mentaux.

Chapitre 11: Micronutrition

La micronutrition joue un rôle crucial dans la gestion du stress. Voici une liste de nutriments importants et leurs sources alimentaires :

- Tryptophane : Précurseur de la sérotonine, aide à réguler l'humeur. Il est plus faible chez les personnes obèses ou boulimiques. C'est un acide aminé très fragile qui est détruit dans les cuissons prolongées des aliments. Les régimes protéinés courants peuvent réduire la concentration cérébrale de tryptophane et donc la sérotonine.
 - Exemples d'aliments : Produits laitiers, riz complet, viande, poisson, œufs, soja, banane, amandes, noix de cajou, chocolat 80%, légumineuses.

- Magnésium : Aide à stabiliser les membranes cellulaires et à réduire l'anxiété.
 - Exemples d'aliments : Amandes, épinards, avocats, bananes, chocolat noir.
- Taurine : Neurotransmetteur impliqué dans la régulation du système nerveux.
 - Exemples d'aliments : Viande, poisson, produits laitiers.
- Vitamine B3 (Niacine) : Aide à la production d'énergie et à la synthèse des neurotransmetteurs.
 - Exemples d'aliments : Poulet, thon, champignons, arachides.
- Vitamine B6 (Pyridoxine) : Nécessaire pour la conversion du tryptophane en sérotonine.
 - Exemples d'aliments : Pois chiches, saumon, pommes de terre, bananes.
- Vitamine B9 (Folate) : Impliquée dans la production de neurotransmetteurs.
 - Exemples d'aliments : Légumes à feuilles vertes, agrumes, haricots.
- Vitamine B12 : Nécessaire pour la production de neurotransmetteurs et la santé nerveuse.
 - Exemples d'aliments : Viande, poisson, produits laitiers, œufs.
- Vitamine B1 (Thiamine) : Essentielle pour la fonction nerveuse.
 - Exemples d'aliments : Porc, grains entiers, légumineuses.
- Vitamine C : Réduit la production de cortisol.
 - Exemples d'aliments : Citron, orange, clémentines, cerises, pamplemousse, chou-fleur, choux de Bruxelles, chou rouge, oignons, pommes de terre cuites.
- Oméga-3 (DHA et EPA) : Acides gras essentiels pour la santé cérébrale et avec des effets anti-inflammatoires.
 - Exemples d'aliments : Huile de colza, huile d'olive, huile de cameline, oléagineux, poissons gras (saumon, sardines), huile de poisson.
- Lithium : Oligo-élément aidant à stabiliser l'humeur.
 - Exemples d'aliments : Crucifères, tomates, laitue, betterave, carottes, œufs.
- Cystéine : Acide aminé précurseur du glutathion, un antioxydant majeur.
 - Exemples d'aliments : Viande, œufs, produits laitiers, ail.
- Phénylalanine : Acide aminé précurseur de la dopamine.
 - Exemples d'aliments : Viande, poisson, œufs, soja.
- Tyrosine : Acide aminé précurseur de la dopamine et de la noradrénaline.
 - Exemples d'aliments : Amandes, bananes, avocats, graines de sésame, fromage à pâte dure, soja.
- Phytostérols : Composés végétaux bénéfiques pour la santé.
 - Exemples d'aliments : Chocolat noir, thé vert, fruits et légumes, huiles, graines, noix.

Partie 2 : Shiatsu et Médecine Traditionnelle Orientale (MTO)

Chapitre 1 : Principes du Shiatsu

Définition et Origines

Définition

Le shiatsu est une technique de thérapie manuelle d'origine japonaise qui vise à rétablir l'équilibre énergétique du corps. Le mot "shiatsu" signifie littéralement "pression des doigts". Cette pratique utilise des pressions appliquées avec les doigts, les paumes, les coudes, et parfois les genoux et les pieds, sur des points spécifiques du corps appelés "tsubo", points d'acupuncture.

L'objectif du shiatsu est de stimuler le flux d'énergie vitale, connue sous le nom de "ki" en japonais, à travers les méridiens, qui sont des canaux énergétiques dans le corps. En travaillant sur ces points et ces canaux, le praticien cherche à soulager les tensions, améliorer la circulation sanguine et lymphatique, et promouvoir la santé et le bien-être général.

Origines et Développement du Shiatsu

Le shiatsu moderne tel que nous le connaissons aujourd'hui a été développé au début du XXe siècle. Tokujiro Namikoshi (1905-2000), considéré comme l'un des fondateurs du shiatsu, a commencé à développer sa propre approche thérapeutique dans les années 1920. Il a combiné des techniques de pression des pouces et des paumes avec des connaissances anatomiques pour créer une méthode de traitement spécifique. Par la suite, dans les années 1940, Shizuto Masunaga (1925-1981), a apporté des contributions majeures à la pratique du shiatsu en intégrant les principes de la médecine chinoise traditionnelle, notamment les

méridiens d'énergie et les points d'acupuncture, afin d'enrichir les techniques et les fondements théoriques du shiatsu. Moins connu que les deux autres, Tamai Tenpeki a également contribué de manière significative au shiatsu. Il est même possible qu'il soit le véritable fondateur du terme « Shiatsu », que l'on retrouve dans son livre « Shiatsu Ho » écrit en 1919.

Influences de la Médecine Japonaise sur le Shiatsu

Le shiatsu s'est développé en intégrant divers éléments de la médecine traditionnelle japonaise, en plus des principes de la médecine traditionnelle chinoise. Voici comment certaines pratiques japonaises spécifiques ont influencé le shiatsu :

Anma Le shiatsu moderne trouve également ses origines dans l'Anma, une pratique de massage thérapeutique traditionnel japonais qui remonte à l'Antiquité et qui a été influencée par les techniques de massage chinoises et la philosophie de la médecine traditionnelle chinoise. Le terme « Anma » est dérivé des caractères chinois « An » (appuyer, calmer) et « Mo » (frotter), soulignant les techniques utilisées dans cette pratique. L'Anma utilise des techniques de pression, de pétrissage et de friction pour stimuler les points énergétiques et rétablir l'équilibre du corps. Ces techniques ont été intégrées dans le shiatsu pour stimuler les points énergétiques et rétablir l'équilibre du corps.

Ampuku Dans sa pratique et son enseignement, Tamai Tenpeki a incorporé des éléments de l'Ampuku, ou massage abdominal, dans les traitements de shiatsu. Reconnaissant l'abdomen comme un centre énergétique crucial selon les principes de la médecine traditionnelle japonaise, Ampuku se concentre sur le massage de l'abdomen pour améliorer la digestion et équilibrer l'énergie corporelle. Les techniques de pression et de manipulation de l'abdomen utilisées dans Ampuku ont été intégrées dans le shiatsu pour rééquilibrer l'énergie centrale du corps.

Do-In Le Do-In est une pratique ancienne comprenant des exercices d'auto-massage, de respiration et d'étirement destinés à stimuler les points d'acupuncture et les méridiens pour améliorer le bien-être. Influencé par la médecine traditionnelle chinoise et les philosophies taoïstes, le Do-In vise à harmoniser l'énergie interne du corps. Cette pratique a enrichi le shiatsu en fournissant des

techniques complémentaires pour améliorer la circulation de l'énergie et favoriser la relaxation. Le Do-In est souvent utilisé en combinaison avec le shiatsu pour prolonger et renforcer ses bienfaits thérapeutiques.

Principes Fondamentaux

Énergie Vitale (Qi) et Méridiens

Qi : Dans la MTO, le Qi (énergie vitale) circule à travers le corps via des voies spécifiques appelées méridiens. La santé est considérée comme l'équilibre harmonieux du Qi.

Méridiens : Il y a douze méridiens principaux qui sont associés à différents organes et systèmes du corps. Les déséquilibres ou blocages dans ces méridiens peuvent causer des troubles physiques et émotionnels.

Techniques de Pression, d'Étirement et de Mobilisation des Articulations

Pression : Utilisation des doigts, des paumes, des coudes et parfois des genoux pour appliquer une pression sur des points spécifiques le long des méridiens afin de libérer les blocages et de stimuler le flux de Qi.

Étirement : Techniques d'étirement pour améliorer la flexibilité, relâcher les tensions musculaires et favoriser la circulation énergétique.

Mobilisation des articulations : Manipulations douces des articulations pour améliorer la mobilité et l'alignement, et pour faciliter le flux de Qi.

Application dans le Traitement des Troubles Anxieux en Shiatsu

Relaxation et Réduction du Stress

Relaxation : Le Shiatsu favorise une profonde relaxation physique et mentale, réduisant ainsi les niveaux de stress et d'anxiété. Les séances de Shiatsu peuvent aider à calmer le système nerveux et à induire un état de relaxation méditative.

Réduction du Stress : En stimulant des points spécifiques et en équilibrant le Qi, le Shiatsu aide à diminuer les symptômes d'anxiété et de stress chronique, améliorant ainsi la qualité de vie des patients.

Équilibrage Énergétique

Harmonisation du Qi : Le Shiatsu vise à rétablir l'équilibre énergétique dans le corps, ce qui peut améliorer la résilience émotionnelle et réduire les symptômes d'anxiété. Un Qi équilibré contribue à une meilleure gestion des émotions et à une plus grande stabilité mentale.

Stimulation des Méridiens : En travaillant sur les méridiens et les points d'acupression, le Shiatsu aide à libérer les blocages énergétiques qui peuvent être à l'origine de l'anxiété et des autres troubles émotionnels.

Le Shiatsu, par ses techniques de pression, d'étirement et de mobilisation, offre une approche holistique et naturelle pour traiter les troubles anxieux, favorisant la relaxation, la réduction du stress et l'équilibre énergétique.

Chapitre 2 : Traitements des Troubles Anxieux de la MTO et du Shiatsu

Principes de Base de la MTO

La Médecine Traditionnelle Orientale (MTO) est une approche holistique de la santé qui a évolué en Asie au cours de milliers d'années, influencée profondément par le Taoïsme. Elle repose sur des concepts fondamentaux qui guident la compréhension de la santé, de la maladie et des méthodes de traitement. Voici une présentation de quelques concepts clés de la MTO :

Yin et Yang

Concept : Le Yin et le Yang sont des forces opposées mais complémentaires présentes dans tout l'univers. Le Yin représente les aspects passifs, froids, sombres et nourrissants, tandis que le Yang représente les aspects actifs, chauds, lumineux et stimulants.

Équilibre : La santé est considérée comme un équilibre harmonieux entre le Yin et le Yang. Le déséquilibre entre ces deux forces peut conduire à la maladie.

Qi (Énergie Vitale)

Concept : Le Qi est l'énergie vitale qui circule dans le corps et l'univers. Il est essentiel à la vie et à la santé.

Circulation : Le Qi circule à travers des canaux appelés méridiens. Une circulation harmonieuse du Qi est nécessaire pour maintenir la santé. Les blocages ou les déficiences de Qi peuvent entraîner des maladies.

Organes (Zang-Fu)

Concept : Les organes sont classifiés en deux catégories : Zang (organes yin) et Fu (organes yang). Les Zang incluent le Cœur, le Foie, la Rate, les Poumons et les Reins. Les Fu incluent l'Estomac, l'Intestin Grêle, le Gros Intestin, la Vessie et la Vésicule Biliaire.

Fonctions : Chaque organe a des fonctions spécifiques non seulement physiologiques mais aussi énergétiques et émotionnelles. Par exemple, le Cœur est associé au sang et à l'esprit (Shen), tandis que la Rate est associée à la digestion et à la pensée.

Les Méridiens

Concept : Les méridiens sont des canaux par lesquels le Qi circule dans le corps. Ils relient les Organes (Zang-Fu) et les systèmes et permettent l'interaction et l'équilibre énergétique.

Applications : En MTO, ainsi que dans le Shiatsu, les praticiens stimulent les points le long des méridiens pour réguler le flux de Qi et rétablir la santé.

Les Huit Merveilleux Vaisseaux

Les Huit Merveilleux Vaisseaux sont des voies énergétiques spéciales en médecine traditionnelle chinoise (MTC) qui régulent et stockent le Qi (énergie vitale). Ils ne sont pas directement liés aux organes internes comme les méridiens principaux, mais jouent un rôle crucial dans l'équilibre énergétique global du corps.

Le Vaisseau Conception ~ “ La Mer du Yin” REN MAI : Le Ren Mai, ou Vaisseau Conception, est l'origine et le régulateur de tout le Yin du corps, permettant la mobilisation et la nutrition du Yin. Il attire le Yin de l'univers dès la conception, exprimant la capacité de nourrir et de protéger. Le Ren Mai régule les fluides corporels (sueur, larmes, urine, sécrétions sexuelles, sang), et collabore étroitement avec le Chong Mai pour réguler les cycles de reproduction. En contrôlant le système nerveux parasympathique ("repos et digestion"), il soutient les aspects internes des

organes et la ligne médiane avant du corps. Le Ren Mai gouverne le système digestif et la digestion des nourritures émotionnelles, influençant le sentiment de sécurité physique et émotionnelle.

Du Mai (Vaisseau Gouverneur) : Le Du Mai, ou Vaisseau Gouverneur, est l'origine et le régulateur de tout le Yang du corps, permettant la mobilisation et l'action. Il exprime l'autonomie et la capacité d'initiation, aidant à rassembler nos ressources et à nous protéger. Relié au Yang expansif de l'Univers, il facilite les débuts et les séparations, comme la naissance et la transition vers de nouveaux départs. Le Du Mai renforce la colonne vertébrale, nourrit les os, et régule les aspects Yang de nos organes et membres, assurant une bonne posture et une forte colonne vertébrale. Il joue un rôle crucial dans la réponse du système nerveux sympathique ("combattre ou fuir"), soutient le cerveau, et maintient l'équilibre entre force et souplesse. Lié à la tête et au Ciel, il nous connecte aux rythmes solaires et célestes, et renforce notre capacité à agir en accord avec notre destinée tout en protégeant notre cœur. Méridiens", il régule le Qi yang et est essentiel pour la circulation de l'énergie dans tout le corps.

Chong Mai (Vaisseau Pénétrant) : Le Chong Mai, également connu comme le "Vaisseau Pénétrant", régule le sang et est intimement lié au cœur et à l'âme/esprit (Shen). Il ancre la conception et les vaisseaux directeurs, alignant notre corps avec notre destinée. En régulant les cycles de reproduction et en influençant les tissus corporels (vaisseaux sanguins, tissus conjonctifs, muscles, etc.), il permet de se nourrir physiquement et émotionnellement. Le Chong Mai relie le Qi prénatal et post-natal, harmonise l'utérus et les menstruations, et renforce une constitution faible, jouant un rôle clé dans notre connexion à la terre et à notre environnement.

Dai Mai (Vaisseau Ceinture) : Entoure le corps comme une ceinture et stabilise les méridiens verticaux, jouant un rôle dans la structuration corporelle.

Yin Qiao Mai (Vaisseau de Motilité Yin) : Régule le passage du repos (Yin) à l'activité (Yang) en équilibrant les énergies internes, et est responsable de la réflexion intérieure et de notre attitude interne.

Yang Qiao Mai (Vaisseau de Motilité Yang) : Régule le passage de l'activité (Yang) au repos (Yin) en équilibrant les énergies externes, et est responsable de notre réaction au monde extérieur et de notre attitude dans la vie.

Yin Wei Mai (Vaisseau de Liaison Yin) : Il régule les énergies yin, soutenant la stabilité émotionnelle et les transitions de vie longues, telles que les cycles de 7/8 ans. Il harmonise les méridiens yin et influence particulièrement le cœur, le foie et les reins.

Yang Wei Mai (Vaisseau de Liaison Yang) : Il régule les énergies yang, aidant à la défense corporelle et à l'adaptation aux changements externes, comme les déménagements ou les changements d'emploi. Il coordonne les méridiens yang et joue un rôle essentiel dans la réponse rapide aux stimuli externes.

Connexion avec les 8 Organes

Les **Vaisseaux Merveilleux** sont reliés aux **Entrailles Curieuses/Particulières (Qi Heng Zhi Fu)**, qui incluent :

- **Cerveau** : Associé à la moelle épinière et au système hormonal.
- **Organes Reproducteurs** ("Les Palais") : Incluent l'utérus, les trompes, les ovaires et les seins chez les femmes, et la prostate, les vas deferens, le pénis et les testicules chez les hommes.
- **Vaisseaux Sanguins** : Concerne tout le système circulatoire et la formation des cellules sanguines.
- **Vésicule Biliaire** : Reliée à tout le système hépatique et circulatoire, ainsi qu'au foie.

- **Moelles**
- **Os**

En plus de ces connexions, ils sont également reliés aux deux organes fondamentaux :

- **Cœur** : Inclut tout le système circulatoire et la formation des cellules sanguines.
- **Reins** : Associés à la moelle, aux os et au squelette.

Les Cinq Éléments (Wu Xing)

Concept : Les Cinq Éléments (Bois, Feu, Terre, Métal et Eau) sont utilisés pour décrire les interactions et les relations entre différents phénomènes. Chaque élément est associé à des organes, des émotions, des saisons et d'autres aspects de la nature.

Applications : En MTO, les peuvent entre autres praticiens utiliser la théorie des Cinq Éléments pour diagnostiquer et traiter les déséquilibres dans le corps, en visant à restaurer l'harmonie entre ces éléments.

La théorie comprend deux cycles principaux : le cycle d'engendrement et le cycle de domination. Dans le cycle d'engendrement, chaque élément nourrit et soutient le suivant : le Bois nourrit le Feu, le Feu crée la Terre (cendres), la Terre produit le Métal, le Métal condense l'Eau, et l'Eau nourrit le Bois. Par exemple, un praticien pourrait renforcer l'élément Bois en tonifiant l'élément Eau pour traiter un vide de Qi en Bois.

Le cycle de domination, quant à lui, décrit comment chaque élément contrôle et équilibre un autre. Le Bois domine la Terre, la Terre absorbe l'Eau, l'Eau éteint le Feu, le Feu fond le Métal, et le Métal coupe le Bois. Par exemple, si un excès de Feu est diagnostiqué, un praticien pourrait utiliser le Métal pour contrôler et équilibrer cet excès.

Causes des Maladies

Facteurs internes : Les émotions (joie, colère, tristesse, peur et réflexion excessive.) peuvent affecter la santé et provoquer des déséquilibres énergétiques. Par exemple, une joie excessive ou une surexcitation peut perturber le Cœur, entraînant de l'agitation, des palpitations et des insomnies. La colère affecte le Foie, la tristesse les Poumons, la peur les Reins et la réflexion excessive de la Rate.

Facteurs externes : Les influences environnementales : Vent (Tai Yang), Chaleur (Yang Ming), Canicule (Shao Yang), Humidité (Shao Yin), Sécheresse (Jue Yin), Froid (Tai Yin).peuvent pénétrer le corps et causer des maladies.

Facteurs Divers : L'alimentation, le mode de vie, les traumatismes et les déséquilibres constitutionnels peuvent également contribuer à la maladie.

Diagnostic

Observation : Examen de la langue, du teint, des mouvements corporels.

Palpation : Prise de pouls pour évaluer la qualité et la circulation du Qi et du sang.

Interrogation : Questions sur les symptômes, les habitudes de vie et les antécédents médicaux.

Olfaction et Auscultation : Écoute des sons corporels et odeurs pour détecter des anomalies.

Traitements

Acupuncture : Insertion de fines aiguilles dans les points d'acupuncture pour réguler le Qi (plus courant en MTC).

Phytothérapie : Utilisation de plantes médicinales pour traiter les déséquilibres internes (plus courant en MTC).

Shiatsu : Technique de massage japonaise utilisant la pression des doigts, des paumes et des pouces sur des points spécifiques le long des méridiens pour équilibrer le Qi. Le Shiatsu inclut également des étirements et des manipulations douces pour harmoniser le corps (MTJ).

Qi Gong et Tai Chi : Exercices physiques et respiratoires pour harmoniser le Qi.

Diététique Chinoise : Régimes alimentaires basés sur les principes du Yin-Yang et des Cinq Éléments.

Traitements des Troubles Anxieux en MTO

Selon Giovanni Maciocia, un expert en médecine traditionnelle chinoise (MTC), plusieurs manifestations de l'anxiété peuvent être expliquées par des déséquilibres énergétiques, notamment la peur, les palpitations, Panique et sensation de pulsation, l'agitation et le Qi rebelle du Vaisseau Merveilleux. La rumination excessive est également un facteur significatif, souvent lié aux pensées intrusives. Voici comment ces éléments sont interprétés en MTC :

Peur

Concept : La peur est liée au Rein en médecine traditionnelle chinoise (MTC). Cette émotion est souvent accompagnée d'inquiétude et se manifeste généralement chez des personnes qui ressentent un sentiment de culpabilité et qui sont très pessimistes. Un déséquilibre de l'énergie des reins peut ainsi entraîner des sentiments persistants de peur et d'insécurité.

Peur et palpitations

Concept : Elle est souvent liée à des sentiments de peur, d'inquiétude et d'anxiété. Peur et palpitations sont fréquemment déclenchées par des événements externes tels qu'un choc émotionnel ou une frayeur. L'esprit est perturbé due à une plénitude comme la chaleur du cœur ou vide de sang. Malgré l'appellation, "peur et palpitations" ne correspond pas toujours à de l'anxiété avec palpitations.

Panique et sensation de pulsation

Concept : La sensation de pulsation dans la poitrine et en dessous de l'ombilic provient essentiellement de pathologies du cœur. Elle est souvent permanente et n'est pas provoquée par un événement extérieur. Panique et sensation de pulsation peuvent être associées à une peur intense et à des palpitations, évoluant vers un tableau pathologique de panique. Ces symptômes résultent généralement d'un excès d'inquiétude et de réflexion qui agite l'intérieur, provoquant des glaires qui obstruent l'esprit avec un vide de Yin ou de sang du cœur.

Agitation

Concept : L'agitation est souvent le résultat d'un déséquilibre de l'énergie du foie ou de l'esprit (Shen). Une énergie du foie stagnante ou excessive peut conduire à une agitation mentale et émotionnelle, se manifestant par de l'irritabilité, de la frustration et une incapacité à se détendre. Un esprit perturbé peut entraîner une agitation, des pensées incessantes et une difficulté à se concentrer.

Qi rebelle du Vaisseau Merveilleux (Chong Mai)

Concept : Le Qi rebelle désigne un mouvement anormal de l'énergie qui monte de manière désordonnée au lieu de suivre son flux naturel. Le Vaisseau Merveilleux, ou Vaisseau Pénétrant (Chong Mai), joue un rôle crucial dans la régulation de l'énergie vitale et du sang dans le corps. Ce phénomène peut être dû à un vide de Sang, un vide de Yin ou de Yang du Rein, ou à une émotion trop forte qui fait monter le Qi.

Symptômes : Attaque de panique, sensation de chaleur à la tête et ou pied froid, sensation de boule dans la gorge, palpitations, sentiment de plénitude ou d'oppression dans la poitrine, nausées ou vomissements, agitation et anxiété.

Rumination excessive

Concept : Ayant personnellement vécu des pensées intrusives pendant plusieurs années, j'ai constaté que la rumination excessive peut être profondément perturbatrice.

Énergie de la rate (Pi) : La rumination excessive est souvent associée à une faiblesse ou à un déséquilibre de l'énergie de la Rate. En MTC, la Rate est responsable de la transformation et du transport des nutriments, ainsi que de la gestion des pensées. Une rate faible peut entraîner des ruminations excessives, où l'esprit est constamment préoccupé par des pensées répétitives et obsessionnelles.

Symptômes de déséquilibre : Fatigue, problèmes digestifs, sensation de lourdeur, tendance à trop réfléchir ou à s'inquiéter.

Pensées intrusives : Les pensées intrusives sont des pensées non désirées et souvent perturbantes qui peuvent provoquer une grande détresse. Elles sont liées à la rumination excessive et peuvent aggraver l'anxiété.

Conséquences : La rumination excessive peut également entraîner d'autres pathologies décrites plus haut.

Étiologie des troubles anxieux selon Giovanni Maciocia

Giovanni Maciocia identifie plusieurs causes principales des troubles anxieux, notamment les tensions émotionnelles, la constitution, les aliments, la perte de sang et le surmenage. Voici une description détaillée de chaque cause :

Tension émotionnelle

Causes :

Stress et anxiété : Les émotions comme le stress, l'anxiété, la frustration et la colère réprimée peuvent affecter le Foie et perturber la circulation du Qi, entraînant une stagnation du Qi du Foie.

Émotions réprimées : Ces émotions peuvent aussi entraîner une montée de Yang du Foie ou de Feu du Cœur, aggravant les symptômes d'anxiété.

Symptômes :

Irritabilité, agitation, dépression, sensation de boule dans la gorge, douleurs thoraciques, ballonnements abdominaux, règles irrégulières.

Constitution

Causes :

Facteurs héréditaires : Une constitution faible, souvent due à des facteurs héréditaires, peut rendre une personne plus susceptible aux troubles anxieux. Cela inclut une faiblesse innée des organes comme le Cœur et les Reins.

Symptômes :

Prédisposition à l'anxiété, palpitations, nervosité, insomnie.

Alimentation

Causes :

Mauvaise alimentation : La consommation excessive d'aliments gras, sucrés ou transformés peut entraîner une accumulation de glaires et d'humidité, perturbant le Cœur et l'esprit.

Déficiences en nutriments : Une alimentation pauvre en nutriments essentiels peut affaiblir le Sang et le Qi, ce qui peut également causer de l'anxiété.

Symptômes :

Sensation de lourdeur, d'oppression thoracique, palpitations, insomnie, anxiété.

Perte de sang

Causes :

Hémorragies : Une perte de sang importante due à des blessures, des chirurgies ou des menstruations excessives peut mener à une déficience de sang.

Accouchement : Les femmes peuvent perdre une quantité significative de sang pendant l'accouchement, ce qui peut entraîner une déficience de sang.

Symptômes :

Vertiges, pâleur, palpitations, insomnie, anxiété.

Surmenage

Causes :

Travail excessif : Un travail physique ou mental excessif sans repos adéquat peut épuiser le Qi et le Sang, affaiblissant les organes internes.

Manque de sommeil : Le manque de sommeil chronique peut affaiblir le Cœur et les Reins, entraînant des symptômes d'anxiété.

Symptômes :

Fatigue extrême, essoufflement, palpitations, insomnie, anxiété.

Type de troubles anxieux

Troubles Anxieux de Type Cœur

Les troubles anxieux de type Cœur sont caractérisés par une série de symptômes spécifiques liés au déséquilibre énergétique du cœur. Ces symptômes incluent des palpitations, une oppression thoracique, une sensation de nervosité et, dans certains cas, une agitation marquée.

Symptômes Clés

- **Palpitations** : Les patients ressentent souvent des battements de cœur irréguliers ou rapides, ce qui peut être particulièrement troublant et exacerber leur anxiété.
- **Oppression Thoracique** : Il y a une sensation de pression ou de poids sur la poitrine, souvent décrite comme une "poitrine serrée", qui peut être accompagnée de difficultés respiratoires.
- **Nervosité et agitation** : Les patients semblent souvent énervés ou agités, avec des mouvements rapides et une incapacité à se détendre. Ils peuvent se sentir hantés par des pensées récurrentes et perturbantes.

- **Mouvements Rapides** : Les personnes peuvent présenter des mouvements rapides et incontrôlés, témoignant de leur agitation intérieure et de leur incapacité à rester calmes.

Ces symptômes reflètent le déséquilibre du Qi et du Sang du Cœur, ainsi que des perturbations émotionnelles souvent associées à des facteurs tels que le stress, le surmenage ou des chocs émotionnels.

Troubles Anxieux de Type Poumon

Les troubles anxieux de type Poumon sont souvent associés à des émotions de tristesse et de chagrin. Ces émotions peuvent affaiblir l'énergie des poumons, entraînant une série de symptômes physiques et émotionnels spécifiques.

Symptômes Clés

- **Tristesse et chagrin** : Les patients ressentent une profonde tristesse et un chagrin qui peuvent être constants ou récurrents. Cette émotion peut être déclenchée par des événements traumatiques ou des pertes significatives.
- **Pleurs Fréquents** : Les personnes atteintes de ce trouble peuvent pleurer facilement et fréquemment, parfois sans raison apparente. Les pleurs peuvent être un moyen d'expression de leur chagrin interne.
- **Essoufflement** : Un souffle court ou une sensation de difficulté à respirer sont courants. Les patients peuvent se sentir comme s'ils ne peuvent pas respirer profondément, ce qui peut aggraver leur anxiété.
- **Teint Pâle** : Un teint pâle ou terne est souvent observé, reflétant une faiblesse générale du Qi des poumons.
- **Voix Faible** : Une voix faible ou basse est un symptôme typique, indiquant une insuffisance d'énergie des poumons. Les patients peuvent avoir du mal à parler avec force ou à projeter leur voix.

Ces symptômes résultent du déséquilibre du Qi des poumons, souvent dû à des émotions réprimées ou à des événements émotionnels traumatisants. Le traitement de ces troubles vise à tonifier le Qi des poumons et à équilibrer les émotions.

Troubles Anxieux de Type Rate

Les troubles anxieux de type Rate sont associés à des émotions de rumination et de préoccupations excessives. Ces émotions peuvent affaiblir l'énergie de la rate, entraînant une série de symptômes physiques et émotionnels spécifiques.

Symptômes Clés

- **Rumination Mentale** : Les patients ont tendance à penser de manière excessive et répétitive à des problèmes ou des situations, sans parvenir à trouver une solution. Cette rumination peut interférer avec la capacité à se concentrer et à prendre des décisions.
- **Préoccupations excessives** : Une tendance à se préoccuper de manière disproportionnée pour des problèmes mineurs ou futurs, créant une sensation constante de stress mental.
- **Fatigue et lassitude** : Une sensation de fatigue chronique et de lassitude, souvent aggravée par les pensées incessantes. Les patients peuvent se sentir épuisés même après une nuit de sommeil.
- **Appétit Dérangé** : Un appétit irrégulier ou une sensation de ballonnement après les repas, reflet de l'affaiblissement de l'énergie digestive de la rate.
- **Prise de Poids** : Une tendance à prendre du poids, notamment dans la région abdominale, liée à la stagnation de l'énergie de la rate et à la rétention de fluides.
- **Teint Jaunâtre** : Un teint jaunâtre ou pâle, surtout autour des lèvres, reflétant une faiblesse du Qi de la rate.
- **Culpabilité** : Les patients peuvent ressentir une culpabilité excessive ou injustifiée, souvent en lien avec leurs préoccupations et leur incapacité à les

surmonter. Cette culpabilité peut intensifier les sentiments de rumination et de préoccupation, exacerbant les troubles anxieux.

Troubles Anxieux de Type Foie

Les troubles anxieux de type Foie sont souvent associés à des émotions de frustration, de colère refoulée et de stress. Ces émotions peuvent perturber l'énergie du foie, entraînant une série de symptômes physiques et émotionnels spécifiques.

Symptômes Clés

- **Frustration et colère** : Les patients ressentent souvent une frustration intense et une colère refoulée, qui peuvent se manifester par de l'irritabilité ou des accès de colère soudains.
- **Inquiétude et stress** : Une tendance à s'inquiéter excessivement et à se sentir stressé par des situations qui nécessitent de la planification ou de la prise de décisions.
- **Tension Musculaire** : Les personnes sont souvent tendues, avec des muscles rigides, en particulier dans la région du cou et des épaules, en raison de la stagnation de l'énergie du foie.
- **Perfectionnisme** : Une forte exigence sur elles-mêmes, avec une tendance à viser la perfection dans toutes les tâches entreprises. Cela peut entraîner une fatigue mentale et physique.
- **Sentiment de ne pas y arriver** : Une sensation persistante de ne pas être à la hauteur des attentes, créant un cercle vicieux de stress et de déception.
- **Symptômes physiques** : Les troubles du foie peuvent se manifester par des symptômes physiques tels que des maux de tête, des troubles menstruels chez les femmes, et des problèmes digestifs comme des ballonnements ou des douleurs abdominales.

- **Culpabilité** : Les patients peuvent ressentir une culpabilité excessive liée à leur incapacité perçue à atteindre leurs objectifs ou à répondre à leurs propres exigences. Cette culpabilité peut exacerber les sentiments d'anxiété et de tension, augmentant ainsi le stress et la frustration.

Troubles Anxieux de Type Rein

Les troubles anxieux de type Rein sont associés à des émotions de peur et de panique. Ces émotions peuvent affaiblir l'énergie des reins, entraînant une série de symptômes physiques et émotionnels spécifiques.

Symptômes Clés

- **Peur accablante** : Les patients ressentent une peur constante et accablante, qui peut sembler irrationnelle ou disproportionnée par rapport aux situations réelles. Cette peur peut être omniprésente et difficile à contrôler.
- **Sentiment d'apeurement** : Les personnes sont souvent facilement effrayées ou paniquées, même par des stimuli mineurs. Elles peuvent se sentir en état d'alerte permanente.
- **Teint Sombre** : Un teint sombre ou terne, surtout autour des yeux, est souvent observé, reflétant une faiblesse du Qi et du sang des reins.
- **Peur du pire** : Une tendance à craindre constamment le pire, à s'attendre à des résultats négatifs et à anticiper des catastrophes, même en l'absence de menace réelle.
- **Paniques et Crises d'Anxiété** : Les patients peuvent éprouver des crises de panique soudaines, avec des symptômes tels que des palpitations, des tremblements, et une sensation de perte de contrôle.
- **Culpabilité** : Les patients peuvent ressentir une culpabilité excessive ou injustifiée, souvent liée à des situations passées ou présentes. Cette culpabilité peut intensifier les sentiments de peur et de panique, créant un cercle vicieux d'anxiété et de détresse émotionnelle.:

Ces symptômes résultent du déséquilibre du Qi des reins, souvent dû à un stress chronique, à un surmenage ou à des traumatismes émotionnels. Le traitement de

ces troubles vise à tonifier le Qi des reins, à calmer l'esprit et à stabiliser les émotions.

Réflexion : Schéma des Interactions et Enchaînements d'un Trouble Anxieux entre les Organes en MTO : Exemple d'un Trouble Anxieux Initié par un vide de Qi de la Rate

En réfléchissant à l'anxiété dans le cadre de la Médecine Traditionnelle Orientale (MTO), il est fascinant de constater comment un déséquilibre énergétique dans un organe peut déclencher une chaîne de réactions qui impliquent l'ensemble du système organique. Un exemple typique est l'anxiété initiée par un vide de l'énergie de la Rate. Ce vide affaiblit la capacité de la Rate à transformer et transporter les nutriments et l'énergie, ce qui peut entraîner une tendance à la rumination et à la pensée excessive.

Cette pensée excessive ne s'arrête pas là. Elle peut évoluer en peur, une émotion souvent associée au Rein. Lorsque cette peur émerge, elle peut influencer d'autres organes selon sa nature. Par exemple, si cette peur se manifeste sous forme d'une inquiétude irrationnelle concernant des événements futurs, c'est le Foie qui devient impliqué. Le Foie, qui régule le flux d'énergie et les émotions, peut alors devenir hyperactif, exacerbant l'anxiété anticipatoire et conduisant à des états d'angoisse profonds.

D'un autre côté, si l'anxiété est orientée vers des événements passés, elle peut activer une rumination incessante qui affecte le Poumon. Le Poumon, qui est associé à la tristesse, peut intensifier cette spirale de pensées récurrentes, ce qui contribue également au développement des angoisses.

Finalement, ces inquiétudes, qu'elles proviennent du Foie ou du Poumon, se répercutent souvent sur le Cœur, l'organe qui gouverne l'esprit (Shen). Lorsqu'il est perturbé par ces émotions, le Cœur peut manifester des signes d'angoisse tels que des palpitations, une agitation mentale et un sentiment d'oppression généralisé. Ces manifestations montrent clairement à quel point les émotions et les déséquilibres d'autres organes peuvent affecter cet organe central.

Cette réflexion met en lumière que l'anxiété et les troubles qui en découlent ne sont jamais le résultat d'un déséquilibre isolé mais bien d'une interaction complexe entre les différents organes.

Identification et traitement des tableaux pathologique de l'anxiété

Vide de Sang du Cœur et ou du Qi de la Rate

Symptômes Clés :

- Palpitations
- Anxiété
- Teint Pâle
- Insomnie
- Mauvaise Mémoire
- Fatigue
- Langue Pâle
- Rumination excessif
- manque d'appétit
- problèmes digestifs

Langue :

- Langue pâle, souvent fine

- Possible sécheresse de la langue

Déficiences du Qi de la Rate

- Éventuellement gonflée avec des marques de dents sur les côtés

Pouls :

- Fin et faible ou rugueux

Points importants :

- C7 (Shenmen, 神門, Shinmon, Point de l'esprit) : (Point Yuan) Calme l'esprit, nourrit le sang du cœur.
- MC6 (Neiguan, 內關, Naikan, Barrière interne) : (Point Luo) Régule le Qi du cœur, calme l'esprit, grand point psycho-digestif..
- RP6 (Sanyinjiao, 三陰交, Réunion des trois Yin) : (Point de Croisement) Nourrit le sang, harmonise la rate et le foie.
- E36 (Zusanli, 足三里, Trois Li du pied) : (Point He, Point Terre) Tonifie le Qi et le sang.
- V17 (Shanzhong, 膻中, Centre de la poitrine) : (Point Hui des Vaisseaux) Nourrit le sang.
- V20 (Pishu, 脾俞, Hiyu, Assent de la Rate) : (Point Shu) Tonifie et harmonise la rate, régule le Qi et le sang.
- RM17 (Shanzhong, 膻中, Centre de la poitrine) : (Point maître du Foyer supérieur) Régule le Qi, calme l'esprit, soulage la poitrine.
- RM15 (Jiuwei, 鳩尾, Queue du Pigeon) : (Point Luo de RM) Calme l'esprit, régule le Qi, soulage la poitrine.
- RM14 (Junque, 巨闕, Grand Palais) : (Point Mu du Cœur) Calme l'esprit, régule le Qi, harmonise l'estomac.

Diététique Chinoise

Aliments Recommandés

Saveur neutre et douce : Nourrissent le corps et soutiennent le Qi sans surcharger le système digestif.

- Blé : Nature neutre, saveur douce. Renforce le Qi de la rate et est considéré comme la meilleure céréale pour nourrir le cœur.
- Avoine : Nature neutre, saveur douce. Apaise et stabilise le Qi de la rate, offrant une énergie durable et aidant à combattre la fatigue.
- Millet : Nature neutre, saveur douce. Renforce la rate et favorise une digestion saine, aidant à une meilleure assimilation des nutriments.
- Lentilles et pois chiches : Nature neutre, saveur douce. Riches en protéines et en fibres, nourrissent le corps, soutiennent le Qi de la rate et fournissent une énergie stable.
- Patates douces : Nature tiède, saveur douce. Tonifient le Qi de la rate, sont faciles à digérer et apportent une nutrition substantielle pour soutenir l'énergie et la vitalité.

Nourrir le Sang du Cœur : Aliments qui enrichissent le sang et calment l'esprit, idéaux pour traiter le vide du sang.

- Jaune d'œuf : Nature tiède, saveur douce. Riche en nutriments, bénéfique pour nourrir le sang du cœur et soutenir la santé générale.
- Longane : Nature tiède, saveur douce. Connu pour sa capacité à nourrir le sang et à calmer l'esprit, excellent pour traiter le vide du sang du cœur.
- Jujube (datte chinoise) : Nature neutre, saveur douce. Utilisé traditionnellement pour nourrir le sang et apaiser l'esprit, idéal pour les palpitations et l'insomnie.
- Haricots Adzuki : Nature neutre, saveur douce. Renforcent la rate, éliminent l'humidité excessive et nourrissent le sang, soutenant ainsi l'équilibre global du corps.

Herbes bénéfiques : Composants qui harmonisent les formules et renforcent le Qi.

- Racine de Réglisse : Nature douce et neutre. Utilisée pour harmoniser les formules et renforcer le Qi de la rate, tout en apportant un soutien général au corps.

Vide de Yin du Cœur et des Reins

Symptômes :

- Palpitations
- Anxiété
- Insomnie
- Agitation mentale

- Bouche Sèche
- Transpiration Nocturne
- Chaleur des Paumes et des Plantes
- Vertiges
- Bourdonnements d'Oreilles

Points importants :

- C7 (Shenmen, 神門, Shinmon, Point de l'esprit) : (Point Yuan) Calme l'esprit, nourrit le Yin du cœur.
- MC6 (Neiguan, 內關, Naikan, Barrière interne) : (Point Luo) Régule le Qi du cœur, calme l'esprit, grand point psycho-digestif.
- R3 (Taixi, 太溪, Taikei, Grande Rivière) : (Point Shu) Nourrit le Yang des reins.
- R6 (Zhaohai, 照海, Shōkai, Mer Brillante) : (Point Luo) Nourrit le Yin des reins.
- V17 (Shanzhong, 膻中, Tanchū, Centre de la poitrine) : (Point Hui des Vaisseaux) Régule et harmonise le Sang.
- V15 (Xinshu, 心兪, Shinshu, Assent du Cœur) : (Point Shu) Régule le Qi et le Sang du Cœur et calme l'esprit.
- RP6 (Sanyinjiao, 三陰交, Réunion des trois Yin) : (Point de Croisement) Nourrit le Yin et le sang.
- DM20 (Baihui, 百会, Baihui) : Équilibre le Qi, bénéfique pour le cerveau et l'esprit.

Langue et Pouls :

- Langue : Rouge avec peu de revêtement, fissure centrale jusqu'à la pointe
- Pouls : Fin et rapide

Stagnation de Qi du Foie et vide de Sang

Symptômes :

- Irritabilité
- Agitation
- Dépression

- Sensation de boule dans la gorge
- Oppression thoraciques
- Ballonnements abdominaux
- nausée, vomissement
- Règles irrégulières
- insomnie

Points importants :

- F3 (Taichong, 太衝, Taichū) : Régule le Qi du foie, calme l'esprit.
- VB34 (Yanglingquan, 陽陵泉, Yōryōsen) : Régule le Qi du foie et de la vésicule biliaire.
- MC6 (Neiguan, 內關, Naikan) : Régule le Qi du cœur, calme l'esprit, grand point psycho-digestif.
- F14 (Qimen, 期門, Kimon) : Régule le Qi du Foie.
- V20 (Pishu, 脾俞, Hiyu, Assent de la Rate) : (Point Shu) Tonifie et harmonise la rate, régule le Qi et le sang.
- RM17 (Shanzhong, 膻中, Centre de la poitrine) : (Point maître du Foyer supérieur) Régule le Qi, calme l'esprit, apaise la poitrine.
- GI4 (Hegu, 合谷, Gokoku) : Régule le Qi, soulage la stagnation.
- V17 (Shanzhong, 膻中, Tanchū) : Régule et harmonise le Sang.

Diététique Chinoise

Aliments Recommandés

Légumes:

- Céleri: Nature fraîche, saveur douce, disperse la chaleur du Foie et favorise la circulation du Qi.
- Carotte: Nature neutre, saveur douce, nourrit le Sang et renforce la vue.
- Ciboule: Nature fraîche, saveur piquante, stimule la circulation sanguine et aide à éliminer les toxines.
- Gingembre: Nature chaude, saveur piquante, réchauffe le corps, disperse la stagnation du Qi et stimule la digestion.
- Menthe: Nature fraîche, saveur piquante, disperse la chaleur du Foie et apaise l'esprit.
- Persil: Nature fraîche, saveur douce, nettoie le sang et favorise la diurèse.

Fruits:

- Baie de goji: Nature tiède, saveur douce, nourrit le Sang et renforce les reins.
- Litchi: Nature fraîche, saveur douce et acidulée, nourrit le Sang et favorise la circulation sanguine.
- Longane: Nature tiède, saveur douce, nourrit le Sang et apaise l'esprit.
- Grenade: Nature fraîche, saveur acidulée, disperse la chaleur du Foie et nourrit le Sang.

Grains:

- Riz brun: Nature neutre, saveur douce, nourrit la Rate et tonifie le Qi.
- Quinoa: Nature neutre, saveur douce, nourrit le Sang et renforce les muscles.
- Millet: Nature neutre, saveur douce, nourrit la Rate et favorise la digestion.

Protéines:

- Tofu: Nature neutre, saveur douce, nourrit le Sang et fournit des protéines complètes.
- Tempeh: Nature neutre, saveur douce et légèrement fermentée, nourrit le Sang et renforce le système immunitaire.
- Poisson blanc (lotte, cabillaud): Nature fraîche, saveur douce, nourrit le Sang et renforce les reins.

Épices:

- Fenouil: Nature fraîche, saveur douce et piquante, disperse la chaleur du Foie et favorise la digestion.
- Safran: Nature tiède, saveur douce et amère, nourrit le Sang et apaise l'esprit.

Boissons:

- Tisane de fleur d'oranger: Nature fraîche, saveur douce, apaise l'esprit et favorise le sommeil.
- Tisane de fleur de jasmin: Nature fraîche, saveur douce et parfumée, apaise l'esprit et harmonise les émotions.

Stagnation de Qi et Glair du Cœur qui peut amener à un feu et Glair du Cœur

Symptômes :

- Anxiété
- Palpitations

- Agitation mentale
- Oppression thoracique
- Sensation de boule dans la gorge
- Nausées
- Vomissements
- Étourdissements
- Expectoration de mucosités
- Goût amère
- Confus mentale
- Discours incohérent
- Tendance à la dispute
- Sensation de chaleur

Points importants :

- C7 (Shenmen, 神門, Shinmon, Point de l'esprit) : (Point Yuan) Calme l'esprit, nourrit le Yin du cœur.
- C8 (Shaofu, 少府, Shōfu) : Clarifie la chaleur du cœur, calme l'esprit.
- C9 (Shaochong, 少沖, Shōchū) : Clarifie la chaleur du cœur, ouvre les orifices.
- MC6 (Neiguan, 內關, Naikan) : Régule le Qi du cœur, calme l'esprit, grand point psycho-digestif.
- MC7 (Daling, 大陵, Dairei) : Calme l'esprit, harmonise l'estomac.
- MC8 (Laogong, 勞宮, Rōkyū) : Clarifie la chaleur, calme l'esprit.
- E40 (Fenglong, 豐隆, Hōryū) : Transforme les glaires, régule le Qi.
- V17 (Shanzhong, 膻中, Tanchū) : Régule et harmonise le Sang.
- RP9 (Yinlingquan, 陰陵泉, Inryōsen) : Résout l'humidité et les glaires.
- VB13 (Benshen, 本神, Honshin) : Calme l'esprit, éclaircit la tête.
- DM24 (Shenting, 神庭, Shintei) : Calme l'esprit, bénéfique pour le cerveau.

Langue et Pouls :

- Pouls rapide, glissant, en corde, vaste
- Langue rouge enduit jaune et collant, fissure centrale, rouge à la pointe

Diététique Chinoise

Stagnation du Qi

Aliments Recommandés:

- Saveur neutre et douce: Nourrissent le corps et soutiennent le Qi sans surcharger le système digestif.
 - Riz brun: Nature neutre, saveur douce, nourrit la Rate et tonifie le Qi.
 - Millet: Nature neutre, saveur douce, nourrit la Rate et favorise la digestion.
 - Tofu: Nature neutre, saveur douce, nourrit le Sang et fournit des protéines complètes.
 - Carotte: Nature neutre, saveur douce, nourrit le Sang.
- Température fraîche ou tiède: Harmonisent le corps et favorisent la circulation du Qi.
 - Concombre: Nature fraîche, saveur douce, nettoie le sang et favorise la diurèse.
 - Courgette: Nature fraîche, saveur douce, nourrit le Sang et renforce les reins.
 - Thé vert: Nature fraîche, saveur douce et légèrement amère, stimule le Qi et favorise la digestion.

Dissoudre les glaires et la chaleur

Aliments Recommandés:

Stagnation du Qi:

Éviter :

- Aliments lourds et difficiles à digérer.
- Aliments gras et frits.
- Consommation excessive de viandes rouges.

Favoriser :

- Aliments qui régulent et stimulent le Qi.
- Aliments légers et frais (menthe, radis).
- Grains entiers et fibres (riz brun, avoine).
- Infusions de plantes (menthe, camomille, thé vert).
- Épices douces qui favorisent la circulation du Qi (basilic, romarin, cardamome).

Glaire:

Éviter :

- Produits laitiers (lait, fromage, crème).
- Aliments gras et huileux.
- Sucre raffiné et aliments sucrés.
- Produits transformés et fast food.

Saveur douce et nature rafraîchissante : Hydratent et purifient, contribuant à la dissolution des glaires et à la dispersion de la chaleur.

- Navet : Nature rafraîchissante, saveur douce et légèrement piquante. Stimule la digestion et aide à éliminer les glaires, utile pour réguler la chaleur interne et favoriser la circulation des fluides corporels.
- Asperges : Nature rafraîchissante, saveur légèrement amère. Aident à nettoyer la chaleur et à promouvoir la diurèse, utiles pour éliminer les glaires accumulées.
- Chou : Nature fraîche, saveur douce. Hydrate et purifie, contribue à l'élimination des glaires et à la régulation de la chaleur interne.
- Lait de soja : Nature fraîche, saveur douce. Hydrate et nourrit le Yin, aidant à apaiser la chaleur et à dissoudre les glaires.
- Graines de soja : Nature légèrement fraîche, saveur douce. Soutiennent les fluides corporels et éliminent la chaleur, utiles dans le traitement des glaires.
- Poires farineuses : Nature fraîche, saveur douce. Hydratent la gorge et les poumons, efficaces pour dissoudre les glaires et éliminer la chaleur.

Saveur légèrement amère et nature rafraîchissante : Aident à purger la chaleur et à clarifier l'intérieur.

- Rhubarbe : Nature froide, saveur amère. Connue pour ses propriétés purgatives, aide à nettoyer la chaleur excessive et à éliminer les stagnations qui contribuent à la formation de glaires.
- Rose de pré (rose sauvage) : Nature fraîche, saveur légèrement douce. Rafraîchit le sang, réduit la chaleur et aide à disperser les glaires.

Température fraîche ou tiède : Harmonisent le corps et favorisent la circulation du Qi.

- Thé vert : Nature fraîche, saveur douce et légèrement amère. Stimule le Qi et favorise la digestion, tout en aidant à rafraîchir le corps et à disperser la chaleur interne.

Vide de Qi du Cœur et de la Rate

Symptômes :

- Anxiété
- Palpitations
- Insomnie
- Fatigue
- Appétit Réduit
- Digestion Faible
- Teint Pâle
- Essoufflement

Points importants :

- C7 (Shenmen, 神門, Shinmon) : Calme l'esprit, tonifie le Qi du cœur.
- MC6 (Neiguan, 內關, Naikan) : Régule le Qi du cœur, calme l'esprit, grand point psycho-digestif.
- E36 (Zusanli, 足三里, Trois Li du pied) : Tonifie le Qi de la rate et de l'estomac.
- RP6 (Sanyinjiao, 三陰交, Réunion des trois Yin) : (Point de Croisement) Tonifie le Qi et le sang.
- RM9 (Shuifen, 水分, Suibun) : Régule les fluides, traite l'humidité.
- DM20 (Baihui, 百會, Baihui) : Équilibre le Qi, bénéfique pour le cerveau et l'esprit.

Langue et Pouls :

- Langue : Pâle
- Pouls : Faible

Diététique Chinoise

Aliments Recommandés pour soutenir le Qi du Cœur

Saveur neutre et douce : Nourrissent le corps et soutiennent le Qi sans surcharger le système digestif.

- Blé : Nature neutre, saveur douce. Renforce le Qi de la rate et nourrit le Cœur, soutenant ainsi la fonction cardiaque et la circulation sanguine.

- Chou : Nature fraîche, saveur douce. Soutient le Qi de la rate et aide à réguler le système digestif, tout en ayant un effet calmant sur le Cœur.

Aliments riches en nutriments essentiels : Soutiennent directement le Qi du Cœur.

- Cœur de porc : Nature tiède, saveur neutre. Riche en substances qui nourrissent directement le Cœur, comme le zinc et le fer, aidant à renforcer le Qi cardiaque.
- Graines de lotus : Nature neutre, saveur douce. Connus pour leur capacité à calmer l'esprit et à soutenir à la fois le Qi du Cœur et de la rate.

Aliments Recommandés pour soutenir le Qi de la Rate

Saveur neutre et douce : Nourrissent le corps et soutiennent le Qi sans surcharger le système digestif.

- Carotte : Nature neutre, saveur douce. Nourrit le Sang et renforce le Qi de la Rate, tout en améliorant la vue et la santé générale.
- Millet : Nature neutre, saveur douce. Renforce la Rate et favorise une digestion saine, contribuant à une meilleure assimilation des nutriments.
- Maïs : Nature neutre, saveur douce. Soutient le Qi de la Rate et aide à réguler l'humidité dans le corps.
- Riz : Nature neutre, saveur douce. Base alimentaire essentielle qui tonifie le Qi de la Rate, favorise la production de Qi et de Sang.
- Pomme de terre : Nature neutre, saveur douce. Apporte une énergie stable et soutient la fonction de la Rate sans alourdir la digestion.
- Patate douce : Nature tiède, saveur douce. Tonifie le Qi de la Rate, facile à digérer et apporte une nutrition substantielle qui soutient l'énergie et la vitalité.

Inclusion de la plupart des féculents et légumes, avec une attention particulière aux températures :

- Tous les féculents : Nature généralement neutre ou tiède, saveur douce. Soutiennent le Qi de la Rate par leur capacité à fournir de l'énergie durable et à stabiliser le Qi.
- Légumes (excepté ceux de nature trop froide) : Nature neutre à tiède, saveur variée. La majorité des légumes soutiennent le Qi de la Rate par leur apport en fibres et nutriments essentiels. Il est recommandé d'éviter les légumes de nature trop froide comme les tomates, qui pourraient refroidir la Rate et inhiber sa fonction.

Vide de Yang du Cœur et des Reins

Symptômes :

- Anxiété
- Douleur thoracique

- Palpitations
- Sensation de Froid
- Membres Froids
- Fatigue
- Essoufflement
- Gonflement des Jambes
- Perte de Libido

Points importants :

- C5 (Tongli, 通里, Tōri) : Tonifie le Yang du cœur, calme l'esprit.
- R7 (Fuliu, 復溜, Fukuryū) : Tonifie le Yang des reins.
- R3 (Taixi, 太溪, Taikei) : Nourrit le Yang des reins.
- RM4 (Guanyuan, 關元, Kangen) : Tonifie le Qi et le Yang.
- DU4 (Mingmen, 命門, Meimon) : Tonifie le Yang, réchauffe les reins.

Langue et Pouls :

- Langue : Pâle et humide
- Pouls : Profond et faible
- Langue et lèvres violacées

Diététique Chinoise

Aliments Recommandés pour renforcer le Yang du Cœur

Saveur piquante et nature chaude : Stimulent le Qi et la circulation sanguine, réchauffent le corps.

- Gingembre : Nature chaude, saveur piquante. Réchauffe le corps et revitalise le sang, aidant ainsi à stimuler le Yang du Cœur.
- Cannelle : Nature très chaude, saveur piquante. Améliore la circulation sanguine et renforce le Yang du Cœur.
- Ail : Nature chaude, saveur piquante. Stimule le Yang, améliorant ainsi la circulation et la vitalité globale du Cœur.
- Piment : Nature extrêmement chaude, saveur très piquante. Utilisé avec parcimonie pour réchauffer le corps et stimuler la circulation du sang.

Viandes nourrissantes et réchauffantes : Fournissent une énergie durable pour soutenir le Yang.

- Mouton : Nature chaude, favorise la chaleur du Yang du Cœur, soutenant ainsi l'énergie cardiaque et la circulation sanguine.

Aliments riches en énergie et en nutriments : Tonifient le Yang.

- Noix et noisettes : Nature tiède, nourrissent et tonifient le Yang du Cœur.
- Graines de fenouil : Nature chaude, saveur piquante. Stimulent le Yang et améliorent la digestion.

Céréales et légumineuses : Soutiennent le Yang avec leurs propriétés réchauffantes.

- Quinoa : Nature tiède, renforce le Yang du Cœur.
- Avoine : Nature tiède, soutient le Yang du Cœur par sa nature nourrissante.

Fruits de mer : Augmentent le Yang et renforcent la circulation.

- Anchois : Nature chaude, tonifie le Yang du Cœur et stimule la circulation sanguine.

Vide du Qi du Cœur et de la Vésicule Biliaire

Les troubles anxieux de type "Vide du Cœur et de la Vésicule Biliaire" sont souvent associés à des sentiments de timidité, de manque de dynamisme et de difficulté à prendre des décisions. Ces symptômes résultent d'un déséquilibre énergétique affectant à la fois le cœur et la vésicule biliaire.

Symptômes :

- Timidité : Les patients peuvent être très réservés et manquer de confiance en eux, ce qui les rend souvent effacés dans les interactions sociales.
- Manque de Dynamisme : Une absence générale d'énergie et d'enthousiasme pour les activités quotidiennes.
- Découragement : Une tendance à se sentir facilement découragé ou abattu par des défis ou des obstacles.
- Difficultés à prendre des décisions : Les patients ont souvent du mal à prendre des décisions, même les plus simples, ce qui peut les conduire à procrastiner ou à éviter les responsabilités.
- Anxiété modérée : Une anxiété constante mais modérée, souvent liée à des préoccupations concernant leur performance ou leur capacité à prendre des décisions.

Points importants :

- C7 (Shenmen, 神門, Shinmon, Point de l'esprit) : (Point Yuan) Tonifie le cœur et calme l'esprit.
- C5 (Tongli, 通里, Tōri) : Tonifie le Yang du cœur et calme l'esprit.
- F3 (Taichong, 太衝, Taichū) : Régule le Qi du foie, calme l'esprit.
- V15 (Xinshu, 心俞, Shinshu, Assent du Cœur) : Régule le Qi et le Sang du Cœur, calme l'esprit.
- RM14 (Juque, 巨闕, Kyoketsu) : Tonifie le cœur et calme l'esprit.
- VB40 (Qiuxu, 丘墟, Kyūkyū) : Régule le Qi de la vésicule biliaire, aide à la prise de décision.
- E36 (Zusanli, 足三里, Trois Li du pied) : (Point He, Point Terre) Tonifie le Qi de l'estomac et de la rate, augmente l'énergie et le dynamisme.
- DM20 (Baihui, 百会, Baihui) : Équilibre le Qi, bénéfique pour le cerveau et l'esprit.

Langue et Pouls :

- Langue : Pâle, possible revêtement mince et blanc.
- Pouls : Faible et fin.

diététique

Aliments Recommandés :

- Radis blanc (Daikon) : Nature fraîche, saveur douce et légèrement piquante. Favorise la digestion et aide à vider la vésicule biliaire, bénéfique pour le cœur et l'élimination des glaires.
- Voir -> Vide de Qi du Cœur et de la Rate

Protocoles de Shiatsu pour les Troubles Anxieux

Protocole Shiatsu pour Vide de Sang du Cœur

Position : Patient en décubitus ventral (couché sur le ventre)

- Technique : Descendre la chaîne de vessie avec des pressions profondes sur le méridien de la vessie le long de la colonne vertébrale.

Points de la Vessie (Dos)

- V20 : À 1,5 cun de chaque côté de la ligne médiane du dos, au niveau de l'espace intervertébral entre T11 et T12.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce.
- V14 (Jueyinshu, 督俞, Assent du Maître du Cœur) : À 1,5 cun de chaque côté de la ligne médiane, au niveau de l'espace intervertébral entre T4 et T5.
- Technique : Appliquez une pression avec votre pouce..
- V15 (Shinyu, Assent du Coeur) : À 1,5 cun de chaque côté de la ligne médiane, au niveau de l'espace intervertébral entre T5 et T6.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce.
- V17 (Kakuyu, Assent du diaphragme) : À 1,5 cun de chaque côté de la ligne médiane, au niveau de l'espace intervertébral entre T7 et T8.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce.

Manoeuvre Fluidique sur le Point Shu de Coeur V15

- Position : Patient en décubitus dorsal (couché sur le dos)

Points des jambes

- RP6 (Sanyinjiao) : À 3 cun au-dessus de la pointe de la malléole médiale, derrière le bord médial du tibia.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce.
- E36 (Zusanli) : À 3 cun en dessous de la rotule, et à un doigt de large du bord antérieur de la crête tibiale.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre majeur.

Points de l'abdomen

- RM17 (Shanzhong) : Sur la ligne médiane, au niveau du quatrième espace intercostal, entre les deux mamelons.
 - Technique : Manoeuvre fluidique attendre quelques respirations.

Travail des Yin de la main (Maître Cœur, Cœur)

Points des bras

- C7 (Shenmen) : À l'extrémité du pli du poignet, sur le côté radial du tendon du muscle fléchisseur ulnaire du carpe.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce ou votre index.
- MC6 (Neiguan) : À 2 cun au-dessus du pli du poignet, entre les tendons des muscles palmaris longus et fléchisseur radial du carpe.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce ou votre index.

Position finale : Patient en position assise

- Manoeuvre fluide Cœur/Maître Cœur

Protocole Shiatsu pour Vide de Yin du Cœur et des Reins

Position : Patient en décubitus ventral (couché sur le ventre)

- Technique : Descendre la chaîne de vessie avec des pressions profondes sur le méridien de la vessie le long de la colonne vertébrale.
- Main fluide : Entre la zone du Cœur et Rein (expirer au niveau du Cœur et souffler au niveau du Rein).

Points de la Vessie (Dos)

- V15 (Xinshu) : À 1,5 cun de chaque côté de la ligne médiane, au niveau de l'espace intervertébral entre T5 et T6.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce.
- V23 (Shenshu) : À 1,5 cun de chaque côté de la ligne médiane, au niveau de l'espace intervertébral entre L2 et L3.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce.
- V17 (Geshu) : À 1,5 cun de chaque côté de la ligne médiane, au niveau de l'espace intervertébral entre T7 et T8.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce.

Plante des pieds

- Technique : Tonification de la plante des pieds.
- Poncturer le R1 à la plante des pieds

Position : Patient en décubitus dorsal (couché sur le dos)

- Remonter le méridien du Rein.

Points des jambes

- R3 (Taixi) : Dans la dépression entre le sommet de la malléole médiale et le tendon d'Achille.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce.
- R6 (Zhaohai) : À 1 cun en dessous de la malléole médiale, dans une petite dépression.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce.
- RP6 (Sanyinjiao) : À 3 cun au-dessus de la pointe de la malléole médiale, derrière le bord médial du tibia.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce.

Points de l'abdomen

- RM17 (Shanzhong) : Sur la ligne médiane, au niveau du quatrième espace intercostal, entre les deux mamelons.
 - Technique Main fluide attendre quelques respirations

Travail des Yin de la main (Maître Cœur, Cœur)

Points des bras

- C7 (Shenmen) : À l'extrémité du pli du poignet, sur le côté radial du tendon du muscle fléchisseur ulnaire du carpe.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce ou votre index.
- MC6 (Neiguan) : À 2 cun au-dessus du pli du poignet, entre les tendons des muscles palmaris longus et fléchisseur radial du carpe.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce ou votre index.

Position finale : Patient en position assise ou couchée.

- Points de détente et de conclusion : Répétez les pressions légères et les effleurages sur le dos pour terminer la séance, en assurant une relaxation complète du patient.
 - Manoeuvre fluidique Rein/Cœur

Protocole Shiatsu pour Stagnation du Qi du Foie et du vide de Sang

Position : Patient en décubitus ventral (couché sur le ventre)

- Technique : Descendre la chaîne de vessie avec des pressions toniques sur le méridien de la vessie le long de la colonne vertébrale.

Points de la Vessie (Dos)

- V17 (Geshu) : À 1,5 cun de chaque côté de la ligne médiane, au niveau de l'espace intervertébral entre T7 et T8.
- V18 (Ganshu) : À 1,5 cun de chaque côté de la ligne médiane, au niveau de l'espace intervertébral entre T9 et T10.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce.
- V19 (Danshu) : À 1,5 cun de chaque côté de la ligne médiane, au niveau de l'espace intervertébral entre T10 et T11.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce.
- V20 (Pishu) : À 1,5 cun de chaque côté de la ligne médiane, au niveau de l'espace intervertébral entre T11 et T12.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce.
- Descendre le méridien de la Vésicule Biliaire.
- Sacrum : Pression profonde et tonique sur le sacrum..
- Travail des 5 bandes du pied et des orteils.

Position : Patient en décubitus dorsal (couché sur le dos)

- Remonter la jambe par le méridien du Foie.

Points des jambes

- VB34 (Yanglingquan) : Dans la dépression antérieure et inférieure de la tête de la fibula, sur le côté latéral de la jambe.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre index.
- F3 (Taichong) : Sur le dos du pied, dans la dépression juste en avant de l'articulation entre le premier et le deuxième métatarsien.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre index

Points de l'abdomen et de la poitrine

- RM17 (Shanzhong) : Sur la ligne médiane, au niveau du quatrième espace intercostal, entre les deux mamelons.
 - Technique : Fluidique au avec le bout de votre doigt
- F14 (Qimen) : Sur la ligne mamillaire, directement sous le mamelon, dans le sixième espace intercostal.
 - Technique : Appliquez une pression avec vos deux index.
- Travail des Yin de la main (Maître Cœur)
- Travail Yang du bras (Triple Réchauffeur)

Points du bras

- MC6 (Neiguan) : À 2 cun au-dessus du pli du poignet, entre les tendons des muscles palmaris longus et fléchisseur radial du carpe.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce ou votre index.
- GI4 (Hegu) : Entre le pouce et l'index, au milieu du deuxième métacarpien, sur la face dorsale de la main.
 - Technique : Utilisez votre pouce pour appliquer une pression sur GI4.

Position finale : Patient en position assise.

- Points de détente et de conclusion : bien Travailler les fenêtre du ciel, les épaules et le haut du dos
- Percussions sur le haut du dos et épaule
- Manoeuvre fluidique sur le point Shu du Foie et RM 17

Protocole Shiatsu pour Stagnation de Qi et Glaire du Cœur qui peut amener à un feu de Coeur

Position : Patient en décubitus ventral (couché sur le ventre)

- Technique : Descendre la chaîne de vessie avec des pressions toniques sur le méridien de la vessie le long de la colonne vertébrale.

Points de la Vessie (Dos)

- V17 (Geshu) : À 1,5 cun de chaque côté de la ligne médiane, au niveau de l'espace intervertébral entre T7 et T8.
 - Technique : Appliquez une pression avec vos pouces
- V15 (Xinshu) : À 1,5 cun de chaque côté de la ligne médiane, au niveau de l'espace intervertébral entre T5 et T6.
 - Technique : Appliquez une pression avec vos pouces

Position : Patient en décubitus dorsal (couché sur le dos)

- Descendre le méridien de l'Estomac.
- Remonter la jambe par le méridien de la Rate.

Points des jambes

- E40 (Fenglong) : À mi-chemin entre le sommet de la malléole latérale et le bord inférieur de la rotule, à environ 2 cun de la crête tibiale, du côté latéral.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre index.
- RP9 (Yinlingquan) : Dans la dépression formée par le bord inférieur du condyle médial du tibia et le bord postérieur du tibia.
 - Technique : : Appliquez une pression avec votre index.

Points de la poitrine

- RM17 (Shanzhong) : Sur la ligne médiane, au niveau du quatrième espace intercostal, entre les deux mamelons.

- Technique : Manoeuvre fluidique

Bras

- Travail des Yin de la main (Maître Cœur/ Coeur)
- Travail Yang du bras (Triple Réchauffeur)
- Fluidique avec les deux pouce sur la paume de la main, sur les deux 8 (MC8, C8)

Points des bras

- C7 (Shenmen) : À l'extrémité du pli du poignet, sur le côté radial du tendon du muscle fléchisseur ulnaire du carpe.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce ou votre index.
- MC6 (Neiguan) : À 2 cun au-dessus du pli du poignet, entre les tendons des muscles palmaris longus et fléchisseur radial du carpe.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce ou votre index.

Position finale : Patient en position:

Assise

- Fluidique avec les doigts sur DM24 et VB13
- DM24 (Shenting) : 0,5 cun en arrière de la ligne antérieure des cheveux, sur la ligne médiane du crâne, directement au-dessus de l'arête nasale.
- VB13 (Benshen) : 0,5 cun en arrière de la ligne antérieure des cheveux, à 3 cun
- latéralement à la ligne médiane, directement au-dessus de l'extrémité externe du sourcil.
- Percussion sur le dos
- Manoeuvre fluidique au niveau du point Shu du Coeur

Protocole Shiatsu pour Vide de Qi du Cœur et de la Rate

Position : Patient en décubitus ventral (couché sur le ventre)

- Technique : Descendre la chaîne de vessie avec des pressions profondes sur le méridien de la vessie le long de la colonne vertébrale.

Points de la Vessie (Dos)

- V15 (Xinshu) : À 1,5 cun de chaque côté de la ligne médiane, au niveau de l'espace intervertébral entre T5 et T6.
 - Technique : Utilisez vos pouces pour appliquer une pression ferme mais douce sur V15.
- V20 (Pishu) : À 1,5 cun de chaque côté de la ligne médiane, au niveau de l'espace intervertébral entre T11 et T12.
 - Technique : Appliquez une pression similaire sur V20 avec vos pouces ou vos paumes.
- V21 (Weishu) : À 1,5 cun de chaque côté de la ligne médiane, au niveau de l'espace intervertébral entre T12 et L1.
 - Technique : Utilisez vos pouces pour appliquer une pression.
- Manoeuvre fluide sur le point Shu du coeur

Position : Patient en décubitus dorsal (couché sur le dos)

- Descendre le méridien de l'estomac.
- Remonter la jambe par le méridien de la Rate.

Points des jambes

- E36 (Zusanli) : À 3 cun en dessous de la rotule, et à un doigt de large du bord antérieur de la crête tibiale.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre index.
- RP6 (Sanyinjiao) : À 3 cun au-dessus de la pointe de la malléole médiale, derrière le bord médial du tibia.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce.

Points de l'abdomen

- RM9 (Shuifen) : Sur la ligne médiane, à 1 cun au-dessus de l'ombilic (nombril).
 - Technique : Appliquez une pression avec le pouce.
- RM17 (Shanzhong) : Sur la ligne médiane, au niveau du quatrième espace intercostal, entre les deux mamelons.
 - Technique : Manoeuvre Fluidique

Bras

- Travail du méridien Yin (Cœur/Maître Cœur)

Points des bras

- C7 (Shenmen) : À l'extrémité du pli du poignet, sur le côté radial du tendon du muscle fléchisseur ulnaire du carpe.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce ou votre index.
- MC6 (Neiguan) : À 2 cun au-dessus du pli du poignet, entre les tendons des muscles palmaris longus et fléchisseur radial du carpe.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce ou votre index.

Position finale : Patient en position assise ou couchée.

- Fluidique sur le sommet de la tête (DM20)
- DM20 (Baihui, 百会, Baihui) : Au sommet de la tête, à la jonction de la ligne médiane du crâne et une ligne reliant les sommets des oreilles. Équilibrer le Qi, bénéfique pour le cerveau et l'esprit.

Protocole Shiatsu pour Vide de Yang du Cœur et des Reins

Position : Patient en décubitus ventral (couché sur le ventre)

- Préparation :
 - Position : Patient en décubitus ventral (couché sur le ventre)
 - Technique : Descendre la chaîne de vessie avec des pressions profondes sur le méridien de la vessie le long de la colonne vertébrale.

Points de la Vessie (Dos) :

- V15 (Xinshu) :
 - Localisation : À environ 1,5 cun de chaque côté de la ligne médiane, au niveau de l'espace intervertébral entre T5 et T6.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce. Maintenez la pression pendant quelques respirations profondes.
- V23 (Shenshu) :
 - Localisation : À environ 1,5 cun de chaque côté de la ligne médiane, au niveau de l'espace intervertébral entre L2 et L3.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce. Maintenez la pression pendant quelques respirations profondes.
- DU4 (Mingmen) :
 - Localisation : Sur la ligne médiane du dos, entre les apophyses épineuses de L2 et L3.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce. Maintenez la pression pendant quelques respirations profondes.

Position : Patient en décubitus dorsal (couché sur le dos)

Remonter le méridien du Rein

Points des jambes :

- R3 (Taixi) :

- Localisation : Dans la dépression entre le sommet de la malléole médiale et le tendon d'Achille.
- Technique : Appliquez une pression avec votre pouce.
- R7 (Fuliu) :
 - Localisation : À 2 cun au-dessus de R3 (Taixi), sur le bord postérieur du tibia.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce.

Points de l'abdomen :

- RM17 (Shanzhong) : Sur la ligne médiane, au niveau du quatrième espace intercostal, entre les deux mamelons.
 - Technique : Manoeuvre fluidique attendre quelques respirations.
- RM4 (Guanyuan) :
 - Localisation : Sur la ligne médiane, à 3 cun en dessous de l'ombilic.
 - Technique : Manoeuvre fluidique ou une pression profonde avec le pouce relâché, attendre quelques respirations.

Bras

- Travail du méridien Yin (Cœur, Maître Cœur)

Points des bras :

- C5 (Tongli) :
 - Localisation : À 1 cun au-dessus du pli du poignet, sur le côté radial du tendon du muscle fléchisseur ulnaire du carpe.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce ou votre index.

Protocole Shiatsu pour le Vide du Cœur et de la Vésicule Biliaire

Position : Patient en décubitus ventral (couché sur le ventre)

- Points du dos
- Préparation :
 - Position : Patient en décubitus ventral (couché sur le ventre)

- Technique : Descendre la chaîne de vessie avec des pressions profondes sur le méridien de la vessie le long de la colonne vertébrale.
- V15 (Xinshu, 心俞, Shinshu, Assent du Cœur) : À 1,5 cun de chaque côté de la ligne médiane, au niveau de l'espace intervertébral entre T5 et T6.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce
- Descendre le méridien de la Vésicule Biliaire.
- V20 (Pishu, 脾俞, Hiyu, Assent de la Rate) : À 1,5 cun de chaque côté de la ligne médiane du dos, au niveau de l'espace intervertébral entre T11 et T12.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce
- V17 (Geshu, 膈俞, Kakuyu, Assent du diaphragme) : À 1,5 cun de chaque côté de la ligne médiane, au niveau de l'espace intervertébral entre T7 et T8.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce

Position : Patient en décubitus dorsal (couché sur le dos)

- Remonter la Jambe par le méridien du Foie
- Points des jambes
- VB40 (Qiuxu, 丘墟, Kyūkyū) : Dans une dépression antérieure et inférieure à la malléole latérale, dans l'espace entre les tendons du muscle long péronier et du muscle court péronier.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre index.
- E36 (Zusanli, 足三里, Trois Li du pied) : À environ 3 cun en dessous du bord inférieur de la rotule et 1 cun latéralement au bord antérieur du tibia.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre index.

Points de l'abdomen

- RM14 (Juque, 巨闕, Kyoketsu) : Sur la ligne médiane, à environ 6 cun au-dessus de l'ombilic.
 - Technique : Appliquez une pression douce avec la paume de votre main ou vos doigts.

Bras

- Travail du méridien Yin (Cœur, Maître Cœur)

Points des bras

- C7 (Shenmen, 神門, Shinmon) : À l'extrémité du pli du poignet, sur le côté radial du tendon du muscle fléchisseur ulnaire du carpe.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce ou votre index.
- C5 (Tongli, 通里, Tōri) : À environ 1 cun au-dessus de C7, sur le bord radial du tendon du muscle fléchisseur ulnaire du carpe.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce ou votre index.

Position finale : Patient en position assise.

- Fluidique sur le sommet de la tête (DM20)
- DM20 (Baihui, 百会, Baihui) : Au sommet de la tête, à la jonction de la ligne médiane du crâne et une ligne reliant les sommets des oreilles. Équilibre le Qi, bénéfique pour le cerveau et l'esprit.
- Manœuvre fluidique Cœur/Maître Cœur

Etudes de cas

Etudes de cas 1

Première Séance

Patient

- Nom : Valérie
- Âge : 48 ans
- Symptômes principaux : Anxiété, insomnie, palpitations, angoisse, sécheresse de la bouche et de la gorge, Stress, Montée de chaleur surtout la nuit (début de ménopause)
- Langue : Rouge, peu de revêtement
- Pouls : Fin et rapide, et vide niveau Cœur/Rein

Diagnostic en MTO

- Vide de Yin du Cœur et des Reins

Objectifs du traitement

- Tonifier le Cœur et les Reins
- Calmer l'esprit (Shen)

Protocole de traitement en MTO

Première étape : Traiter l'angoisse et l'anxiété générale et commencer à traiter l'insomnie

Points :

- C7 (Shenmen, 神門, Shenmen) : Calme l'esprit, nourrit le Yin du Cœur.
- V15 (Xinshu, 心俞, Shinshu, Assent du Cœur) : (Point Shu) Régule le Qi et le Sang du Cœur et calme l'esprit
- R3 (Taixi, 太溪, Taixi) : Tonifie le Yin des Reins, rafraîchit la chaleur vide.
- MC6 (Neiguan, 內關, Neiguan) : Régule le Qi du cœur, calme l'esprit, grand point psycho-digestif.
- DM20 (Baihui, 百会, Baihui) : Équilibre le Qi, bénéfique pour le cerveau et l'esprit.
- R6 (Zhaohai, 照海, Zhaohai) : Nourrit le Yin des Reins, bénéfique pour la gorge.
- RP6 (Sanyinjiao, 三陰交, Réunion des trois Yin) : (Point de Croisement) Nourrit le sang, harmonise la rate et le foie.
- RM17 (Shanzhong) : Pressions douces sur la poitrine pour calmer l'esprit et réguler le Qi.
- RM4 (Guanyuan) : Travail sur le bas-ventre pour nourrir le Yin et renforcer les Reins.
- F3 (Taichong, 太衝, Taichū) : Régule le Qi du foie, calme l'esprit.

Conseils diététiques :

- Voir Identification et traitement des tableaux pathologique de l'anxiété -> Vide de Yin du Cœur et des Reins
- Éviter : Aliments épicés, café, alcool, aliments gras et frits.

Protocole Shiatsu

Position : Patient en décubitus ventral (couché sur le ventre)

Préparation :

- Technique : Descendre la chaîne de vessie avec des pressions profondes sur le méridien de la vessie le long de la colonne vertébrale pour détendre les muscles dorsaux et préparer la zone de traitement.

Points de la Vessie (Dos) :

- V15 (Xinshu) :
 - Localisation : À environ 1,5 cun de chaque côté de la ligne médiane, au niveau de l'espace intervertébral entre T5 et T6.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce

Les trois point Horizontale (technique de maître Kawada)

- V23 (Shenshu) :
 - Localisation : À environ 1,5 cun de chaque côté de la ligne médiane, au niveau de l'espace intervertébral entre L2 et L3.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce. Maintenez la pression pendant quelques respirations profondes.
- DU4 (Mingmen) :
 - Localisation : Sur la ligne médiane du dos, entre les apophyses épineuses de L2 et L3.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce. Maintenez la pression pendant quelques respirations profondes.
- V52 (Zhishi) :
 - Localisation : À 3 cun latéralement en dehors de la ligne médiane, au niveau de l'espace intervertébral entre L2 et L3.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce. Maintenez la pression pendant quelques respirations profondes.

Position : Patient en décubitus dorsal (couché sur le dos)

Remonter le méridien du Rein :

Ponts Des pieds

- F3 (Taichong) : Sur le dos du pied, dans la dépression juste en avant de l'articulation entre le premier et le deuxième métatarsien.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce

Points des jambes :

- R3 (Taixi) :
 - Localisation : Dans la dépression entre le sommet de la malléole médiale et le tendon d'Achille.
 - Technique : Appliquez une pression ferme mais douce avec votre pouce, et maintenez-la pendant quelques respirations profondes.
- R6 (Zhaohai) : À 1 cun en dessous de la malléole médiale, dans une petite dépression.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce.
- RP6 (Sanyinjiao) : À 3 cun au-dessus de la pointe de la malléole médiale, derrière le bord médial du tibia.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce.

Points de l'abdomen :

- RM17 (Shanzhong) : Sur la ligne médiane, au niveau du quatrième espace intercostal, entre les deux mamelons.
 - Technique : Manoeuvre fluidique attendre quelques respirations.
- RM4 (Guanyuan) :
 - Localisation : Sur la ligne médiane, à 3 cun en dessous de l'ombilic.
 - Technique : Manoeuvre fluidique ou une pression profonde avec le pouce relâché, attendre quelques respirations.

Points du bras :

- Travail du méridien Yin (Cœur, Maître du Cœur) :

- C7 (Shenmen, 神門, Shinmon) : À l'extrémité du pli du poignet, sur le côté radial du tendon du muscle fléchisseur ulnaire du carpe.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce ou votre index.

Position finale : Patient en position assise

- Fluidique sur le sommet de la tête (DM20)
- DM20 (Baihui, 百会, Baihui) : Au sommet de la tête, à la jonction de la ligne médiane du crâne et une ligne reliant les sommets des oreilles. Équilibre le Qi, bénéfique pour le cerveau et l'esprit

Deuxième séance

État du Patient :

- Amélioration : Les angoisses et palpitations ont diminué.
- Pouls : Le pouls du rein et du cœur sont encore vide.
- Langue : Encore rouge.
- Symptôme persistant : Insomnie et montée de chaleur la nuit..

1.Traitement de l'insomnie

Utilisez le même protocole que précédemment pour le vide de Yin, en ajoutant le travail des cinq bandes du pied et des orteils, les percussions sur la plante des pieds, et en ajoutant les points suivants et en intégrant le méridien de la vésicule biliaire et du foie :

Points supplémentaires :

V62 (Shenmai, 申脈, Shenmai) : Calme l'esprit, traite l'insomnie.

- Localisation : Dans la dépression directement sous la malléole latérale.
- Technique : Appliquez une pression douce avec votre pouce et maintenez pendant quelques respirations profondes.

V40 (Weizhong, 委中, Weizhong) : Dissipe la chaleur, calme l'esprit

- Localisation : Au centre du creux poplité, entre les tendons du muscle biceps fémoral et du muscle semi-tendineux.
- Technique : Appliquez une pression douce et continue pour améliorer la circulation de l'énergie le long du méridien de la vessie.

F8 (Ququan, 曲泉, Ququan) : Harmonise le foie, élimine l'humidité, nourrit le sang et le Yin

- Localisation : À l'extrémité médiale du pli poplité, entre les tendons du muscle semi-membraneux et du muscle semi-tendineux.
- Technique : Appliquez une pression votre pouce, et maintenez-la pendant quelques respirations profondes.

R1 (Yongquan, 涌泉, Yongquan) : Tonifie les reins, calme l'esprit, et favorise l'ancrage.

- Localisation : Sur la plante du pied, dans la dépression formée lorsque les orteils sont fléchis, approximativement à un tiers de la distance entre la base des orteils et le talon.
- Technique : Appliquez une pression votre pouce, et maintenez-la pendant quelques respirations profondes.

Méridien de la Vésicule Biliaire et du Foie :

- Technique : Travaillez le long des méridiens de la vésicule biliaire et du foie avec des pressions profondes et continues pour rééquilibrer le Qi et soutenir le traitement des troubles du sommeil et de l'anxiété.

Troisième séance

Le pouls du Cœur et du Rein s'était amélioré, mais celui du Foie était plus fort et rapide. L'insomnie s'était un peu atténuée, mais les bouffées de chaleur persistaient, et les réveils nocturnes étaient principalement causés par ces bouffées de chaleur.

Je trouvais la personne assez agacée. Lorsque je lui ai demandé, elle m'a répondu qu'elle se sentait irritable, surtout en ce moment.

J'ai donc décidé de travailler sur les vaisseaux merveilleux pour traiter les bouffées de chaleur dues au début de la ménopause, ainsi que quelques points du Foie pour l'irritabilité et le pouls rapide et fort du Foie, qui indiquent un début de montée du Yang du Foie due à une déficience du Yin.

Les points choisis incluent :

Points des vaisseaux merveilleux pour la ménopause :

Les vaisseaux merveilleux revêtent une importance particulière pendant la ménopause. Le vaisseau conception (Ren Mai) est étroitement lié à l'Utérus et aux changements hormonaux. Le vaisseau gouverneur (Du Mai) joue un rôle essentiel dans la régulation du système nerveux central et des hormones. De plus, le vaisseau pénétrant (Chong Mai) est associé à la circulation sanguine et énergétique dans le bassin et l'abdomen, favorisant une meilleure circulation et réduisant des

symptômes au niveau de l'Utérus. Enfin, le vaisseau ceinture (Dai Mai) entourant la taille, forme une sorte de ceinture énergétique et est souvent lié à des symptômes tels que les douleurs abdominales, les tensions, les ballonnements, masse abdominale.

- Vaisseau Conception (Ren Mai)
 - P7 (Lieque) : Point clé du Ren Mai.
 - R6 (Zhaohai) : Point associé pour renforcer le Yin des Reins.
- Vaisseau Gouverneur (Du Mai)
 - IG3 (Houxi) : Point clé du Du Mai.
 - V62 (Shenmai) : Point associé pour calmer l'esprit et traiter les insomnies.
- Vaisseau Pénétrant (Chong Mai)
 - Rt4 (Gongsun) : Point clé du Chong Mai.
 - MC6 (Neiguan) : Point associé pour réguler le Qi et le Sang.
- Vaisseau Ceinture (Dai Mai)
 - VB41 (Zulinqi) : Point clé du Dai Mai.
 - TR5 (Waiguan) : Point associé pour réguler le Qi.

Points pour la montée du Yang du Foie et l'irritabilité :

- F3 (Taichong) : Régule le Qi du Foie et aide à traiter l'irritabilité.
- F8 (Ququan) : Tonifie le Yin et le Sang du Foie pour équilibrer la chaleur excessive.
- VB20 (Fengchi) : Fenêtre du ciel
- F2 (Xingjian) : Utilisé pour éliminer le feu du Foie et calmer l'irritabilité.

Conseils diététiques :

En utilisant ces points, vous pouvez aider à subjuguier le Yang du Foie, nourrir le Yin, et traiter les symptômes d'irritabilité et de chaleur dus à la ménopause.

Lorsque vous ressentez une déficience du Yin du Rein et du Foie, privilégiez des aliments qui nourrissent le Yin. Les fruits, légumes frais et certains produits à base de soja peuvent aider. Évitez les aliments qui génèrent de la chaleur ou qui assèchent le corps, comme certaines viandes, épices, et produits laitiers fermentés.

Souvent dans un vide de Yin du Rein, il y a un vide de Yang sous-jacent. En cas de déficience du Yang du Rein et de la Rate, choisissez des aliments tièdes à chauds, de saveur douce et salée. Boire des liquides chauds après les repas et opter pour des méthodes de cuisson longues est recommandé. Limitez les aliments froids et

crus. Il faut inclure également des céréales et des légumineuses pour tonifier le sang et l'énergie.

Conclusion du Traitement en Trois Séances

Le traitement shiatsu a permis des améliorations notables, notamment une diminution des angoisses et des palpitations. Les insomnies et les bouffées de chaleur nocturnes ont montré une légère amélioration, bien que persistantes. L'irritabilité accrue peut être interprétée comme une transformation de la peur initiale (associée aux reins) en colère, ce qui est reflété dans l'état du foie.

La diminution des palpitations et des angoisses pourrait être liée à la libération d'un trauma émotionnel. Ce trauma, initialement manifesté par des symptômes de peur, pourrait avoir été libéré lors des séances, entraînant une transformation émotionnelle vers la colère et l'irritabilité. Cette réaction est souvent observée lorsque des émotions refoulées sont libérées et transformées pendant le processus de guérison.

Les modifications apportées au traitement, en se concentrant sur les vaisseaux merveilleux pour les bouffées de chaleur et les points du foie pour l'irritabilité, ont permis d'adresser les déséquilibres identifiés. Le pouls du cœur et du rein a montré des améliorations, tandis que celui du foie a nécessité une attention particulière.

En résumé, il est recommandé que la personne continue à être suivie pour un suivi régulier et des ajustements continus afin de maintenir et de renforcer les progrès réalisés. La libération potentielle d'un trauma et la transformation émotionnelle justifient une attention continue et ciblée pour équilibrer ces émotions et améliorer les symptômes persistants.

Etudes de cas 2

Première Séance

Patient

- Nom : Ariane
- Âge : 42 ans
- Symptômes principaux : Colère, insomnie, irritabilité, anxiété, oppression de la poitrine, angoisse, agitation, monté de chaleur dans la tête, acouphène
- Langue : Rouge point et Côté, avec un enduit jaune
- Pouls : Rapide et tendu

Diagnostic en MTO

- Feu du Cœur et Feu du Foie

Objectifs du traitement

- Éliminer le Feu du Cœur et du Foie
- Calmer l'esprit (Shen)
- Traiter l'insomnie

Protocole de traitement en MTO

Première étape : Traiter la colère, l'irritabilité, et commencer à apaiser l'oppression de la poitrine et l'angoisse, agitation

Points :

- C7 (Shenmen, 神門, Shinmon, Point de l'esprit) : (Point Yuan) Tonifie le cœur et calme l'esprit.
- C8 (Shaofu, 少府, Shaofu) : Élimine le Feu du Cœur, calme l'esprit.
- F2 (Xingjian, 行間, Xingjian) : Élimine le Feu du Foie, calme l'esprit.
- MC8 (Laogong, 勞宮, Laogong) : Élimine le Feu du Cœur, calme l'esprit.
- F3 (Taichong, 太衝, Taichong) : Régule le Qi du Foie, calme l'esprit.
- DM24 (Shenting, 神庭, Shenting) : Calme l'esprit, bénéfique pour le cerveau.
- VB13 (Benshen, 本神, Honshin) : Calme l'esprit, éclaircit la tête.
- RP6 (Sanyinjiao, 三陰交, Réunion des trois Yin) : (Point de Croisement) Nourrit le sang, harmonise la rate et le foie.
- R6 (Zhaohai, 照海, Shōkai, Mer Brillante) : (Point Luo) Nourrit le Yin des reins.

Conseils diététiques :

- Aliments recommandés : Concombres, oseille, rhubarbe, aches des marais, melons, menthe, camomille, aliments rafraîchissants, poires, bardane.
- Éviter : Aliments épicés, alcool, café, aliments gras et frits, chaud
- contre indication: gingembre, piment, poivre .

Protocole Shiatsu pour le Feu du Cœur et du Foie

Objectifs :

- Éliminer le Feu du Cœur et du Foie
- Calmer l'esprit (Shen)
- Détendre le système nerveux

- diminué l'oppression de la poitrine

Protocole Shiatsu

Position : Patient en décubitus ventral (couché sur le ventre)

Préparation :

- Technique : Descendre la chaîne de vessie avec des pressions calmes sur le méridien de la vessie le long de la colonne vertébrale pour détendre les muscles dorsaux et préparer la zone de traitement.
-

Points de la Vessie (Dos) :

- V15 (Xinshu, 心俞, Xinshu) : Tonifie le Cœur, calme l'esprit.
 - Localisation : À environ 1,5 cun de chaque côté de la ligne médiane, au niveau de l'espace intervertébral entre T5 et T6.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce. Maintenez la pression pendant quelques respirations profondes.
- V18 (Ganshu, 肝俞, Ganshu) : Régule le Qi du Foie, disperse la chaleur du Foie.
 - Localisation : À environ 1,5 cun de chaque côté de la ligne médiane, au niveau de l'espace intervertébral entre T9 et T10.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce. Maintenez la pression pendant quelques respirations profondes.
- V23 (Shenshu, 腎俞, Shenshu) : Tonifie les Reins, renforce le Qi.
 - Localisation : À environ 1,5 cun de chaque côté de la ligne médiane, au niveau de l'espace intervertébral entre L2 et L3.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce. Maintenez la pression pendant quelques respirations profondes.

Position : Patient en décubitus dorsal (couché sur le dos)

Remonter le méridien du Rein :

Points des pieds :

- F3 (Taichong, 太衝, Taichong) : Régule le Qi du Foie, calme l'esprit.
 - Localisation : Sur le dos du pied, dans la dépression juste en avant de l'articulation entre le premier et le deuxième métatarsien.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce, et maintenez-la pendant quelques respirations profondes.

Points des jambes :

- RP6 (Sanyinjiao, 三陰交, Réunion des trois Yin) : (Point de Croisement)
Nourrit le sang, harmonise la rate et le foie.
 - Localisation : À 3 cun au-dessus de la pointe de la malléole médiale, derrière le bord médial du tibia.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce, et maintenez-la pendant quelques respirations profondes.
- R6 (Zhaohai, 照海, Shōkai, Mer Brillante) : (Point Luo) Nourrit le Yin des reins.
 - Localisation : À 1 cun en dessous de la malléole médiale, dans une petite dépression.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce, et maintenez-la pendant quelques respirations profondes.

Points de l'abdomen :

- RM4 (Guanyuan, 關元, Guanyuan) : Nourrit le Yin, renforce les Reins.
 - Localisation : Sur la ligne médiane, à 3 cun en dessous de l'ombilic.
 - Technique : Appliquez une pression douce avec la paume de votre main ou vos doigts, et maintenez-la pendant quelques respirations profondes.
- RM6 (Qihai, 氣海, Qihai) : Tonifie le Qi, renforce le Yang.
 - Localisation : Sur la ligne médiane, à 1,5 cun en dessous de l'ombilic.
 - Technique : Manoeuvre fluide ou une pression profonde avec le pouce relâché, attendre quelques respirations.

Points des bras :

- C7 (Shenmen, 神門, Shinmon, Point de l'esprit) : (Point Yuan) Tonifie le cœur et calme l'esprit.
 - Localisation : À l'extrémité du pli du poignet, sur le côté radial du tendon du muscle fléchisseur ulnaire du carpe.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce ou votre index, et maintenez-la pendant quelques respirations profondes.
- C8 (Shaofu, 少府, Shaofu) : Élimine le Feu du Cœur, calme l'esprit.
 - Localisation : Sur la paume de la main, entre le 4e et le 5e métacarpien, là où le petit doigt touche la paume lorsqu'on ferme le poing.
 - Technique : Appliquez une pression ferme mais douce avec votre pouce, et maintenez-la pendant quelques respirations profondes.
- MC8 (Laogong, 勞宮, Laogong) : Élimine le Feu du Cœur, calme l'esprit.
 - Localisation : Au centre de la paume, entre le 2e et le 3e métacarpien, là où le majeur touche la paume lorsqu'on ferme le poing.

- Technique : Appliquez une pression ferme mais douce avec votre pouce, et maintenez-la pendant quelques respirations profondes.

Points de la tête :

DM24 (Shenting, 神庭, Shenting) : Calme l'esprit, bénéfique pour le cerveau.

- Localisation : 0,5 cun en arrière de la ligne antérieure des cheveux, sur la ligne médiane du crâne, directement au-dessus de l'arête nasale..

VB13 (Benshen, 本神, Honshin) : Calme l'esprit, éclaircit la tête.

- Localisation : 3 cun en dehors de la ligne médiane, au niveau de l'extrémité externe de la ligne antérieure des cheveux.

Fluidique avec les doigts sur DM24 et VB13 (corne du bélier)

Position finale : Patient en position assise

DM20 (Baihui, 百会, Baihui) : Équilibre le Qi, bénéfique pour le cerveau et l'esprit.

- Localisation : Au sommet de la tête, à la jonction de la ligne médiane du crâne et une ligne reliant les sommets des oreilles.
- Technique : Fluidique sur le sommet de la tête, appliquez une pression douce et continue pour équilibrer le Qi et apaiser l'esprit.

Deuxième Séance

Les acouphènes étaient beaucoup moins forts pendant plusieurs jours après la première séance, ce qui me confortait dans l'idée qu'ils étaient dus aux émotions. Elle me disait que quand les acouphènes étaient moins forts, elle dormait mieux et était moins stressée

Pour traiter les acouphènes, j'ai décidé de surtout travailler sur des manœuvres de la tête et les points situés autour de l'oreille, en complément de l'utilisation des points du vaisseau merveilleux (Dai Mai).

Les points choisis incluent :

Vaisseau Ceinture (Dai Mai)

- TR5 (Waiguan) : Point clé du Dai Mai, utilisé pour réguler le Qi et traiter les troubles de l'oreille.
- VB41 (Zulinqi) : Point associé au Dai Mai, souvent utilisé pour des problèmes de l'oreille interne et pour réguler la circulation du Qi dans le Dai Mai.

Autres Points Spécifiques pour les Acouphènes :

- TR17 (Yifeng) : Point local derrière l'oreille, très efficace pour traiter les acouphènes et autres troubles de l'oreille.
- VB2 (Tinghui) : Situé près de l'oreille, souvent utilisé pour traiter les troubles auditifs y compris les acouphènes.
- TR21 (Ermen) : Point local près de l'oreille, bénéfique pour les problèmes d'audition et les acouphènes.
- VB20 (Fengchi) : Situé à la base du crâne, utilisé pour les maux de tête, les vertiges et les troubles auditifs.
- IG19 (Tinggong) : Situé près de l'oreille, souvent utilisé pour les problèmes auditifs y compris les acouphènes.

Troisième séance

Pour la troisième séance, la personne est arrivée avec un gros stress dû à la violence de son ex-mari. Pour la calmer avant de commencer, je suis resté sur le point RM17 (Shanzhong) et le point Shu du Cœur en position assise.

J'ai d'abord travaillé sur le dos pour harmoniser les Reins et le Cœur. Ensuite, j'ai effectué un shiatsu de type terre avec des mains fluidiques sur RM17 et RM14 (Juque). J'ai continué en remontant l'énergie des Reins, en insistant sur RM4 (Guanyuan) et RM6 (Qihai), et en travaillant sur les méridiens du Maître du Cœur et du Triple Réchauffeur. Pour terminer, j'ai utilisé une connexion entre DM20 (Baihui) et Yintang, ainsi qu'entre RM17 et Yintang, permettant à la personne de rester calme et apaisée.

Points Utilisés et Leurs Fonctions

- Yintang : Calme l'esprit, soulage le stress et l'anxiété, traite les maux de tête et améliore la clarté mentale.
- RM17 (Shanzhong) : Calme l'esprit et soulage le stress.
- RM14 (Juque) : Point Shu du Cœur, apaise l'esprit et régule le Cœur.
- RM4 (Guanyuan) : Tonifie les Reins et renforce l'énergie vitale.
- RM6 (Qihai) : Renforce le Qi et tonifie le Yang.
- DM20 (Baihui) : Calme l'esprit, soulage les maux de tête, et améliore la clarté mentale.

Techniques et Méthodes

- Shiatsu de type terre : Utilise des pressions légères et fluidiques pour équilibrer l'énergie.

- Harmonisation du Rein et du Cœur : Technique visant à équilibrer les énergies des Reins et du Cœur, essentielles pour la stabilité émotionnelle et physique.
- Connexion entre DM20, Yintang, et RM17: Calme, apaisement

Conclusion du Traitement en Trois Séances

Le traitement shiatsu a montré des résultats encourageants. La réduction des acouphènes, indiquant leur origine émotionnelle, a été associée à une amélioration du sommeil et une diminution du stress. Les séances ont également permis de traiter la colère, l'irritabilité, et de commencer à apaiser l'oppression de la poitrine, l'anxiété et l'agitation en éliminant le Feu du Cœur et du Foie et en calmant l'esprit.

La troisième séance, particulièrement marquée par un stress intense dû à la violence de l'ex-mari, a prouvé l'efficacité du shiatsu pour apaiser et stabiliser l'état émotionnel. L'utilisation de points spécifiques tels que RM17, RM14, RM4, RM6, ainsi que la connexion entre DM20 et Yintang, ont permis d'instaurer un état de calme et de sérénité.

Etudes de cas 3

Première Séance

Patient

- Nom : Sébastien
- Âge : 21 ans
- Symptômes principaux : Anxiété, palpitations, maux de tête et vomissements, fatigue, difficulté à se concentrer, oppression thoracique, peur de ne pas comprendre les énoncés.
- Trouble de la concentration et dyslexie depuis tout petit.
- Langue : Rouge et plus rouge sur les côtés et pointe, dentelée et épaisse.
- Pouls : Rapide au niveau du cœur, en corde au niveau du foie, vide au niveau de la rate

Diagnostic en MTO

- Stagnation du Qi du Foie
- Vide de la Rate
- chaleur vide du coeur (pas d'enduit jaune)

Objectifs du traitement

- Calmer l'esprit (Shen)
- Détendre le Qi du Foie
- Tonifier la Rate
- Traiter la migraine

Conseils diététiques :

- Voir Identification et traitement des tableaux pathologique de l'anxiété -> "Stagnation du Qi" et "Aliments Recommandés pour soutenir le Qi de la Rate"
- Éviter : Aliments épicés, café, alcool, aliments gras et frits.

Protocole de traitement en MTO

Traiter l'anxiété, et la fatigue, et commencer à apaiser l'oppression thoracique et les palpitations et traitement de la migraine.

- Réduire l'anxiété et améliorer les migraines

Points:

- V15 (Xinshu, 心俞, Xinshu) : Tonifie le Cœur, calme l'esprit.
- V18 (Ganshu, 肝俞, Ganshu) : Régule le Qi du Foie, disperse la chaleur du Foie.
- V23 (Shenshu, 腎俞, Shenshu) : Tonifie les Reins, renforce le Qi.
- F3 (Taichong, 太衝, Taichong) : Régule le Qi du Foie, calme l'esprit.
- TR5 (Waiguan, 外關, Waiguan) : Ouvre le Yang Wei Mai, expulse le vent et libère la surface.
- Localisation : À 2 cun au-dessus du pli dorsal du poignet, entre les os radius et ulna.
- VB41 (Zulinqi, 足臨泣, Zulinqi) : Ouvre le Dai Mai, régule le Shaoyang, et apaise l'esprit.
- RP3 (Taibai, 太白, Taibai) : Tonifie la Rate, harmonise le Qi.
- RP6 (Sanyinjiao, 三陰交, Réunion des trois Yin) : (Point de Croisement) Nourrit le sang, harmonise la rate et le foie.
- E36 (Zusanli, 足三里, Zusanli) : Tonifie le Qi, renforce la Rate et l'Estomac.
- RM4 (Guanyuan, 關元, Guanyuan) : Nourrit le Yin, renforce les Reins.
- RM6 (Qihai, 氣海, Qihai) : Tonifie le Qi, renforce le Yang.
- C7 (Shenmen, 神門, Shinmon, Point de l'esprit) : (Point Yuan) Tonifie le cœur et calme l'esprit.
- F14 (Qimen, 期門, Qimen) : Régule le Qi du Foie, disperse la chaleur.
- DM20 (Baihui, 百會, Baihui) : Équilibre le Qi, bénéfique pour le cerveau et l'esprit.

- V12 (Fengmen, 風門, Fengmen) : Renforce le Wei Qi, libère la surface.
- VB20 (Fengchi, 風池, Fengchi) : Éclaircit la tête, calme l'esprit.

Séquence de Shiatsu

Position : Patient en décubitus ventral (couché sur le ventre)

Préparation :

- Technique : Descendre la chaîne de vessie avec des pressions calmes sur le méridien de la vessie le long de la colonne vertébrale.

Points de la Vessie (Dos) :

- V15 (Xinshu, 心俞, Xinshu) : Tonifie le Cœur, calme l'esprit.
 - Localisation : À environ 1,5 cun de chaque côté de la ligne médiane, au niveau de l'espace intervertébral entre T5 et T6.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce. Maintenez la pression pendant quelques respirations profondes.
- V18 (Ganshu, 肝俞, Ganshu) : Régule le Qi du Foie, disperse la chaleur du Foie.
 - Localisation : À environ 1,5 cun de chaque côté de la ligne médiane, au niveau de l'espace intervertébral entre T9 et T10.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce. Maintenez la pression pendant quelques respirations profondes.
- V23 (Shenshu, 腎俞, Shenshu) : Tonifie les Reins, renforce le Qi.
 - Localisation : À environ 1,5 cun de chaque côté de la ligne médiane, au niveau de l'espace intervertébral entre L2 et L3.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce. Maintenez la pression pendant quelques respirations profondes.
- Descendre le méridien de la Vésicule Biliaire.
- Sacrum : Pression profonde et tonique
- Cinq bandes du pied et des orteils

Position : Patient en décubitus dorsal (couché sur le dos)

Remonter le méridien du Foie/Rate :

Points des pieds :

- F3 (Taichong, 太衝, Taichong) : Régule le Qi du Foie, calme l'esprit.
 - Localisation : Sur le dos du pied, dans la dépression juste en avant de l'articulation entre le premier et le deuxième métatarsien.
 - Technique : Appliquez une pression ferme mais douce avec votre index, et maintenez-la pendant quelques respirations profondes.

Points des jambes :

- RP3 (Taibai, 太白, Taibai) : Tonifie la Rate, harmonise le Qi.
 - Localisation : Sur le bord interne du pied, dans une dépression proximale à la base du premier métatarsien.
 - Technique : Appliquez une pression ferme mais douce avec votre pouce, et maintenez-la pendant quelques respirations profondes.
- RP6 (Sanyinjiao, 三陰交, Réunion des trois Yin) : (Point de Croisement) Nourrit le sang, harmonise la rate et le foie.
 - Localisation : À 3 cun au-dessus de la pointe de la malléole médiale, derrière le bord médial du tibia.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce, et maintenez-la pendant quelques respirations profondes.
- E36 (Zusanli, 足三里, Zusanli) : Tonifie le Qi, renforce la Rate et l'Estomac.
 - Localisation : À 3 cun en dessous de la rotule, à 1 cun en dehors de la crête tibiale.
 - Technique : Appliquez une pression ferme mais douce avec votre pouce, et maintenez-la pendant quelques respirations profondes.

Points de l'abdomen :

- RM4 (Guanyuan, 關元, Guanyuan) : Nourrit le Yin, renforce les Reins.
 - Localisation : Sur la ligne médiane, à 3 cun en dessous de l'ombilic.
 - Technique : Manoeuvre fluidique ou une pression profonde avec le pouce relâché, attendre quelques respirations.
- RM6 (Qihai, 氣海, Qihai) : Tonifie le Qi, renforce le Yang.
 - Localisation : Sur la ligne médiane, à 1,5 cun en dessous de l'ombilic.
 - Technique : Manoeuvre fluidique ou une pression profonde avec le pouce relâché, attendre quelques respirations.

Bras

- Travail des Yin de la main (Maître Cœur)
- Travail Yang du bras (Triple Réchauffeur)
- Connection Yang Wei Mai : TR5/41VB

Points des bras :

- C7 (Shenmen, 神門, Shinmon, Point de l'esprit) : (Point Yuan) Tonifie le cœur et calme l'esprit.
 - Localisation : À l'extrémité du pli du poignet, sur le côté radial du tendon du muscle fléchisseur ulnaire du carpe.

- Technique : Appliquez une pression avec votre pouce ou votre index, et maintenez-la pendant quelques respirations profondes.
- F14 (Qimen, 期門, Qimen) : Régule le Qi du Foie, disperse la chaleur.
 - Localisation : Directement sous le mamelon, dans le sixième espace intercostal.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce ou votre index, et maintenez-la pendant quelques respirations profondes.

Position finale : Patient en position couché

- DM20 (Baihui, 百会, Baihui) : Équilibre le Qi, bénéfique pour le cerveau et l'esprit.
 - Localisation : Au sommet de la tête, à la jonction de la ligne médiane du crâne et une ligne reliant les sommets des oreilles.
 - Technique : Fluidique sur le sommet de la tête, appliquez une pression douce et continue pour équilibrer le Qi et apaiser l'esprit.

Fenêtre du ciel position assis

- DM16 (Fengfu, 風府, Fengfu) : Calme l'esprit, bénéfique pour le cerveau.
- Localisation : Sous la base du crâne, dans la dépression au-dessus de la première vertèbre cervicale (C1).
- V12 (Fengmen, 風門, Fengmen) : Renforce le Wei Qi, libère la surface.
 - Localisation : À 1,5 cun en dehors du bord inférieur de l'apophyse épineuse de T2.
- VB20 (Fengchi, 風池, Fengchi) : Éclaircit la tête, calme l'esprit.
 - Localisation : Dans la dépression entre le bord supérieur du muscle sterno cléido mastoïdien et le bord inférieur du muscle trapèze.

Terminer par des percussions sur les trapèzes

Deuxième Séance

Sébastien se plaignait d'une douleur lombaire, sa grosse migraine s'était estompée, mais la peur de l'échec face aux examens restait omniprésente. Sa langue n'avait pas trop changé mais semblait moins rouge. Le pouls au niveau du Foie était moins fort, mais les autres pouls paraissaient assez vides d'énergie.

J'ai décidé de travailler sur deux aspects essentiels : le mal de dos et la confiance en soi ainsi que l'intellect.

Séquence de Shiatsu

Position : Patient en décubitus ventral (couché sur le ventre)

Travail du dos + ligne vessie

Points du dos : Les trois points horizontaux (technique de maître Kawada)

- V23 (Shenshu) :
 - Localisation : À environ 1,5 cun de chaque côté de la ligne médiane, au niveau de l'espace intervertébral entre L2 et L3.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce. Maintenez la pression pendant quelques respirations profondes.
- DU4 (Mingmen) :
 - Localisation : Sur la ligne médiane du dos, entre les apophyses épineuses de L2 et L3.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce. Maintenez la pression pendant quelques respirations profondes.
- V52 (Zhishi) :
 - Localisation : À 3 cun latéralement en dehors de la ligne médiane, au niveau de l'espace intervertébral entre L2 et L3.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce. Maintenez la pression pendant quelques respirations profondes.

Descendre le méridien de la vessie

Points :

- V40 (Weizhong) :
 - Localisation : Au milieu du pli poplité, à l'arrière du genou.
 - Technique : Appliquez une pression ferme mais douce.
- V57 (Chengshan) :
 - Localisation : Au centre du muscle gastrocnémien, à mi-chemin entre le genou et la cheville.
 - Technique : Appliquez une pression ferme mais douce.
- V58 (Feiyang) :
 - Localisation : À 1 cun latéralement et en dessous de V57.
 - Technique : Appliquez une pression ferme mais douce.

Position : Patient en décubitus dorsal (couché sur le dos)

Points :

- F3 (Taichong) :
 - Localisation : Sur le dos du pied, dans la dépression distale de la jonction des os du 1er et 2e métatarsien.
 - Technique : Appliquez une pression ferme mais douce.
- Rp3 (Taibai) :

- Localisation : Sur le bord médial du pied, postérieur et inférieur à la tête du 1er métatarsien.
- Technique : Appliquez une pression ferme mais douce.
- R3 (Taixi) :
 - Localisation : Dans la dépression entre la malléole médiale et le tendon d'Achille.
 - Technique : Appliquez une pression ferme mais douce.

Remonter le Rein et la Rate

Points de l'abdomen :

- RM4 (Guanyuan) : Nourrit le Yin, renforce les Reins.
 - Localisation : Sur la ligne médiane, à 3 cun en dessous de l'ombilic.
 - Technique : Manoeuvre fluidique ou une pression profonde avec le pouce relâché, attendre quelques respirations.
- RM6 (Qihai) : Tonifie le Qi, renforce le Yang.
 - Localisation : Sur la ligne médiane, à 1,5 cun en dessous de l'ombilic.
 - Technique : Manoeuvre fluidique ou une pression profonde avec le pouce relâché, attendre quelques respirations.
- RM17 (Shanzhong) :
 - Localisation : Sur la ligne médiane, au niveau du quatrième espace intercostal, entre les deux mamelons.
 - Technique : Manoeuvre fluidique, attendez quelques respirations.

Travail des Yin de la main (Maître Cœur)

Points du Bras

- C7 (Shenmen, 神門, Shinmon, Point de l'esprit) : (Point Yuan) Tonifie le cœur et calme l'esprit.
 - Localisation : À l'extrémité du pli du poignet, sur le côté radial du tendon du muscle fléchisseur ulnaire du carpe.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce ou votre index, et maintenez-la pendant quelques respirations profondes.

Position finale : Patient en position couché

- DM20 (Baihui) : Équilibre le Qi, bénéfique pour le cerveau et l'esprit.
 - Localisation : Au sommet de la tête, à la jonction de la ligne médiane du crâne et une ligne reliant les sommets des oreilles.
 - Technique : Fluidique sur le sommet de la tête, appliquez une pression douce et continue pour équilibrer le Qi et apaiser l'esprit.

Position : Assis

- Dégager la nuque
- Terminer fluide sur Rein/Coeur

Troisième Séance

3 jours avant les examens, renforcement de la confiance en soi et de la mémoire.

Dos - Tonification

- V23 (Shenshu) :
 - Localisation : À environ 1,5 cun de chaque côté de la ligne médiane, au niveau de l'espace intervertébral entre L2 et L3.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce. Maintenez la pression pendant quelques respirations profondes.
- DU4 (Mingmen) :
 - Localisation : Sur la ligne médiane du dos, entre les apophyses épineuses de L2 et L3.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce. Maintenez la pression pendant quelques respirations profondes.
- V52 (Zhishi) :
 - Localisation : À 3 cun latéralement en dehors de la ligne médiane, au niveau de l'espace intervertébral entre L2 et L3.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce. Maintenez la pression pendant quelques respirations profondes.

Position : Patient en décubitus ventral (couché sur le ventre)

Tonification des Reins :

Points : R1 (Yongquan) et R3 (Taixi)

- R1 (Yongquan) :
 - Localisation : Sur la plante du pied, dans la dépression formée à l'avant du pied lorsque les orteils sont fléchis.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce. Maintenez la pression pendant quelques respirations profondes.
- R3 (Taixi) :

- Localisation : Dans la dépression entre la malléole médiale et le tendon d'Achille.
- Technique : Appliquez une pression avec votre pouce. Maintenez la pression pendant quelques respirations profondes.

Mémoire avant examen :

- RP3 (Taibai) et E36 (Zusanli)
 - RP3 (Taibai) :
 - Localisation : Sur le bord interne du pied, en arrière de la première tête métatarsienne, dans une dépression située entre l'os et le tendon.
 - Technique : Appliquez une pression avec votre pouce. Maintenez la pression pendant quelques respirations profondes.
 - E36 (Zusanli) :
 - Localisation : À quatre doigts sous la rotule, un doigt sur le côté extérieur du tibia.
 - Technique : Appliquez une pression avec l'index.

Remarque : Je n'ai pas descendu les Yang.

Abdomen

- Tonification :
 - Points : RM4 (Guanyuan) et RM6 (Qihai)
 - RM4 (Guanyuan) :
 - Localisation : Sur la ligne médiane, à 3 cun en dessous de l'ombilic.
 - Technique : Manoeuvre fluidique ou une pression profonde avec le pouce relâché, attendre quelques respirations.
 - RM6 (Qihai) :
 - Localisation : Sur la ligne médiane, à 1,5 cun en dessous de l'ombilic.
 - Technique : Manoeuvre fluidique ou une pression profonde avec le pouce relâché, attendre quelques respirations.

Bras

- Tonification du Maître du Cœur :
 - Technique : Appliquez une pression ferme mais douce sur les points correspondants.
- Fluidique : Rein/Cœur

- Technique : Manoeuvre fluïdique, attendez quelques respirations.
- Connection : DM20 (Baihui)
 - Localisation : Au sommet de la tête, sur la ligne médiane.
 - Technique : Appliquez une légère pression ou effectuez une technique de fluïdification.

Conclusion du Traitement en Trois Séances

Le traitement shiatsu a apporté des améliorations notables pour Sébastien. La réduction de la grosse migraine a été un soulagement significatif, bien que la peur de l'échec demeure. La langue, initialement très rouge sur les côtés et la pointe, montrait des signes de diminution de la stagnation du Qi et de la chaleur vide du cœur. Le pouls au niveau du foie était moins fort, indiquant une certaine détente du Qi du Foie.

La troisième séance, axée sur le renforcement de la confiance en soi et de la mémoire juste avant les examens, a été particulièrement bénéfique. En traitant les maux de dos et en travaillant sur la confiance en soi et les capacités intellectuelles, les séances ont aidé Sébastien à se préparer mentalement pour ses examens.

Les résultats ont été très positifs : Sébastien a obtenu de très bonnes notes aux examens et m'a remercié pour les séances de shiatsu.

Un suivi continu sera essentiel pour stabiliser ses émotions et renforcer sa confiance en soi face aux défis académiques. Il est également recommandé que Sébastien fasse attention à son alimentation

Réflexion supplémentaire sur l'anxiété et l'implication des organes

Dans la continuité de mes recherches sur l'anxiété en Médecine Traditionnelle Orientale (MTO), il est essentiel de reconnaître que tous les organes peuvent être impliqués dans ce trouble. Une anxiété initialement déclenchée par un vide de l'énergie ou du sang de la Rate peut rapidement entraîner une chaîne de réactions qui touchent l'ensemble du corps.

La pensée excessive, souvent nourrie par ce vide de la Rate, peut évoluer en peur, une émotion directement liée au Rein. Cette peur peut ensuite solliciter d'autres organes, en fonction de sa manifestation. Si elle se traduit par une inquiétude irrationnelle à propos d'événements futurs, c'est le Foie qui est sollicité. Le Foie, en régulant le flux d'énergie et les émotions, peut devenir hyperactif, générant ainsi une anxiété anticipatoire qui peut conduire à des angoisses profondes.

Par ailleurs, si cette anxiété est centrée sur des événements passés, elle peut provoquer une rumination incessante qui affecte le Poumon. Le Poumon, associé à

la tristesse, peut exacerber ce cycle de pensées répétitives, contribuant également au développement d'angoisses.

Ces inquiétudes, qu'elles proviennent du Foie ou du Poumon, finissent souvent par solliciter le Cœur, l'organe responsable de l'esprit (Shen). Lorsque le Cœur est perturbé par ces émotions, il en résulte des angoisses profondes, souvent caractérisées par une agitation mentale, des palpitations, et un sentiment général d'oppression. Ces manifestations reflètent un déséquilibre du Cœur, montrant à quel point les émotions des autres organes peuvent affecter cet organe central.

Ainsi, l'anxiété et les angoisses en MTO ne sont pas des symptômes isolés mais le résultat d'une interaction complexe entre les différents organes

Conclusion

L'exploration des troubles anxieux et des méthodes de traitement que j'ai effectuée dans mon mémoire offre une perspective riche et nuancée sur l'interaction entre la médecine occidentale et les approches orientales, en particulier le Shiatsu et la Médecine Traditionnelle Orientale (MTO). Voici une synthèse des principales conclusions que l'on peut tirer de ce travail.

Approches Occidentales et Orientales : Une Complémentarité

Mon expérience personnelle met en lumière l'efficacité des Thérapies Cognitivo-Comportementales (TCC) dans la gestion des pensées intrusives et des comportements d'évitement associés aux troubles anxieux. La TCC, en tant qu'approche basée sur des preuves, offre des outils pratiques et ciblés pour restructurer les schémas de pensée négatifs et encourager une exposition progressive aux situations anxiogènes.

En parallèle, le Shiatsu, intégrant les principes de la Médecine Traditionnelle Orientale (MTO), apporte une dimension holistique et énergétique pour une meilleure qualité de vie. Le Shiatsu, par le biais de pressions, d'étirements et de mobilisations, vise à rééquilibrer le Qi, ou énergie vitale, dans le corps. Cette approche permet une relaxation profonde et une réduction du stress, augmentant ainsi les effets de la TCC. La MTO, avec ses concepts de Yin et Yang, les Cinq Éléments, et les méridiens, propose une compréhension intégrée du bien-être physique et émotionnel, permettant des traitements personnalisés en fonction des déséquilibres énergétiques spécifiques de chaque individu.

Interactions et Synergies

L'intégration de la TCC avec des pratiques comme le Shiatsu et la méditation peut être prometteuse dans la gestion des troubles anxieux. La méditation, en particulier, renforce la capacité à maintenir une sérénité intérieure et à gérer les pensées anxieuses, offrant un espace de calme et de réflexion. Cela contribue à une amélioration globale du bien-être émotionnel.

Les protocoles de Shiatsu, intégrant les points d'acupuncture de la MTO pour divers tableaux pathologiques, tels que le vide de sang du cœur ou la stagnation du Qi du foie, démontrent comment des techniques manuelles spécifiques peuvent cibler et soulager les symptômes d'anxiété. Cette personnalisation du traitement, adaptée aux déséquilibres individuels, est une force majeure des approches orientales.

Vers une Médecine Intégrative

Mon mémoire illustre une approche intégrative dans le traitement des troubles anxieux, combinant les forces des thérapies occidentales et orientales. La médecine occidentale apporte des diagnostics précis et des traitements fondés sur des preuves, tandis que les approches orientales offrent une perspective holistique et des méthodes de soin complémentaires. En encourageant les patients à explorer et à adopter une diversité de pratiques thérapeutiques, il est possible de maximiser les chances d'amélioration et d'atteindre une meilleure qualité de vie.

En conclusion, l'exploration des troubles anxieux à travers les prismes de la TCC, du Shiatsu et de la MTO démontre que ces approches ne sont pas mutuellement exclusives mais peuvent, au contraire, se renforcer mutuellement. Une telle synergie peut offrir aux individus souffrant d'anxiété une voie plus complète et équilibrée, en tenant compte à la fois des dimensions physique, mentale et énergétique du bien-être.

Remerciements

Je tiens à exprimer ma profonde gratitude envers toutes les personnes qui ont contribué à mon parcours.

Tout d'abord, je remercie chaleureusement le Dr. François Nef et Dr Laurence Jamaigne pour les années passées en thérapie comportementale et cognitive. Leurs expertises, leur soutien et leur bienveillance ont été essentiels dans ma compréhension et la gestion de mes troubles anxieux. Sans leur aide, je n'aurais pas pu faire les progrès remarquables qui m'ont permis de retrouver une vie équilibrée.

Je souhaite également remercier Catherine Struman pour sa pratique du Shiatsu. Sa compétence et son dévouement ont joué un rôle crucial dans la réduction de mon

stress et de mon anxiété, contribuant ainsi à mon bien-être physique et émotionnel. Ces séances m'ont apporté une profonde relaxation et un équilibre énergétique.

Un remerciement tout particulier à ma femme, Isabelle Leloup, pour son soutien indéfectible tout au long de ces années. Sa patience, son amour et sa compréhension ont été une source de réconfort et de force inestimable. Sa présence à mes côtés a été un pilier fondamental dans mon parcours.

Merci à Arnaud Beelen et à tous mes amis pour votre contribution précieuse à mon parcours. Votre aide, votre soutien et votre engagement ont été essentiels à mon parcours.

Sources

- Giovanni Maciocia, "The Psyche in Chinese Medicine"
- Diététique énergétique & Médecine Chinoise de Dr J-M Eyssalet - Dr G.Guillaume - DR Mach-Chieu
- Le guide familial de la médecine chinoise de Pascale Perli
- Organisation Mondiale de la Santé (OMS)
- Haute Autorité de Santé (HAS)
- Ecoute-psy sur la peur de l'abandon
- Shiatsu France
- Institut des sciences psychologiques de l'UCLouvain
- Le CERDEN®
- Suzanne Yates (Vaisseaux Merveilleux)