



14.13(8)

INSOMNIES

Docteur D. COLIN
Président A.J.M.A.

L'insomnie se définit comme étant une perte du sommeil. Afin d'établir le traitement le plus juste, il convient de démasquer les causes du trouble, ce qui implique la connaissance des processus physiologiques.

Nous éliminons ici toutes les fausses insomnies.

I. – RAPPEL DE LA PHYSIOLOGIE DU SOMMEIL

1 – Définitions

Le sommeil est un état d'Existence, Périodique et Nécessaire, réalisant repos et restructuration par la perte des rapports spécifiques au monde en privilégiant les rapports aspécifiques et un retour à l'origine. (Définition personnelle).

2 – Conditions de la mise en jeu du sommeil

Elles découlent des notions évoquées par la définition.

Ces conditions sont de deux ordres :

Individuelle et Universelle.

136 Rue Falguière. 75015 PARIS, Tél. : 783.73.32.

a – Conditions individuelles

Elles dépendent de la personnalité de chaque être bien que commune à tous.

■ **Nécessité de l'isolement** vis-à-vis de l'extérieur afin :

- de couper les relations pour mettre au repos les organes des sens.
- de favoriser l'arrêt des activités physiques ou psychiques.

■ **Nécessité de transformer** l'ensemble des rapports spécifiques en rapports aspécifiques et indifférenciés.

Autrement dit : transformer toutes les potentialités d'Action en potentialités de non-Action : c'est le passage de la position Verticale de l'état de veille à la position Horizontale de l'état de sommeil.

■ **Nécessité du sentiment de sécurité**, surtout chez les enfants et qui implique la notion de lieu préférentiel du sommeil, lieu habituel et accueillant.

b – Les conditions universelles sont communes à tous mais en **physiologie NORMALE** ne sont pas influencées par la personnalité de l'être ; il s'agit :

- de l'analogie au coucher du soleil : c'est-à-dire le passage du Yang dans le Yin
- de l'épanouissement du Yin.

3 – Eléments qui interviennent :

Bien que l'être dans sa totalité participe à son sommeil, cinq groupes d'éléments doivent être pris en considération :

■ **Eléments concernés par la nécessité du passage du Yang au Yin :**

Tout ce qui est Yang, c'est-à-dire de nature Yang ou dans un milieu Yang passe au Yin ; cela signifie :

- toutes les énergies passent de la superficie à la profondeur, du haut vers le bas, de l'arrière vers l'avant.
- tous les souffles Yang pénètrent les souffles Yin ; ceci est remarquable pour les énergies Wei (paragraphe 18 Ling Shu).

■ *Éléments concernés par l'épanouissement du Yin*

Epanouissement du Yin signifie :

- mouvement du Yin accentué
- fonction du Yin activée
- devenir du Yin intensifié.

Les éléments qui commandent le mouvement du Yin sont Shao Yin pour la mise en route et Jue Yin pour la circulation.

Celui concernant la fonction Yin est le Yin Qiao (Yin Kéo).

Enfin le devenir est assuré par le Tai Yin.

■ *Éléments concernés par l'aspécificité* sont les huit méridiens extraordinaires qui ont une triple fonction :

- organisation
- régulation
- création.

■ *Éléments concernés par le sentiment de sécurité*

Le Shen des cinq mouvements avec surtout celui du Zhi.

4 — Dérroulement du sommeil

L'homme passe de l'état de veille à l'état de sommeil progressivement :

- en passant de la position verticale à la position horizontale
- en laissant passer le Yang dans le Yin, ce qui est facilité par la montée du Yin (due à son épanouissement)
- en activant les fonctions Yin : ralentissement, concentration
- en intensifiant son devenir : création et recréation, croissance ...

5 — Place des rêves

a — Les rêves constituent un autre aspect indissociable du sommeil ; on distingue quatre types de rêves :

- le rêve élémentaire : retrace les événements récents,
- le rêve révélateur : témoigne d'un trouble interne (physique ou psychique : chapitre 43 du Ling Shu)

- le rêve libératoire : avec deux aspects : mise en surface d'un trouble profond et action résolutive sur ce trouble,
- enfin le rêve prémonitoire.

b – **Quoi qu'il en soit** les mécanismes du rêve sont obtenus, mais il est possible de dire qu'il résulte de l'épanouissement du Yin : en tant que tel il signifie prédominance de l'intérieur, et les orifices s'ouvrent vers l'intérieur pour y déceler toutes les structures intimes. Les orifices sont 7 à la face et 2 au tronc, seuls les orifices de la face sont sous le contrôle du «coeur» (pas le coeur pompe mais le coeur prise de conscience, mental, etc) c'est pourquoi il est possible d'avoir souvenir et compréhension des rêves.

6 – Rôle du sommeil

Au cours du sommeil, le Yin s'épanouit, c'est-à-dire que s'exprime :

- repos,
- concentration
- création (élaboration).

En fait la création consiste plus en une **recréation**, mot clé dans la définition du rôle du sommeil.

Cette récréation est Yin et Yang.

– Yin :

. fonction réparatrice matérielle avec un double aspect :

Yin : élimination des déchets

Yang : synthèses (voir toute la physiologie occidentale)

. fonction réparatrice immatérielle avec un double aspect :

Yin : affectivité et intellectualité

Yang : souffles (sang et énergies).

Les rêves font partie de ce chapitre.

– Yang :

Fonction métaphysique qui ne répond plus au Yin-Yang car il y a retour au principe (retour à la vie prénatale dit Freud, ce qui est incomplet, car où commence la vie prénatale ?, à la fécondation ou juste avant la naissance ?).

Ce retour au principe s'effectue grâce au passage de la position verticale à la position horizontale.

II. – PATHOLOGIE

Elle s'explique par les données physiologiques. En effet, la perte de sommeil se place à deux niveaux imbriquant les fonctionnements anormaux des éléments qui interviennent dans le sommeil.

1 – Premier niveau endormissement

a – Insomnie d'insécurité :

– *mécanisme* : peur,

- blocage du Yin et libération du Yang vers le haut ce qui n'est pas conforme au principe général
- piquer les points qui agiront à ce niveau : 1 Rn, 5 Rn ou 7 Rn selon symptomatologie associée (23 V, 25 Vb)

– *mécanismes* : hyperidéation

- traiter la rate si l'idéation est «obsédante» 5 Rt, 1 Rt, 12 VC, 20 V
- traiter coeur si l'idéation est une hyperproductivité : 7 C, 15 V.

b – Insomnie de non rupture avec l'extérieur :

– *mécanisme* : hypermobilité

- traiter le foie car le trouble est au Yin du mouvement du Bois : 2 F, 3 F 18 V, 20 VC ou le Yang qiao : 62 V.

c – Insomnie par non passage du Yang au Yin

– *due à une stagnation du Yang* :

- globale : traiter Shao Yang et Yang Ming
- particulière : traiter les montées - descentes d'énergie (= Tai Yang - Tai Yin etc)

– *due à une pathologie de barrière* : (cf. cours A.F.A.)

- globale : passages entre tête et tronc

passages entre membres supérieurs et tronc
entre tronc et membres inférieurs

- particulière : rarement en cause dans les insomnies primaires

passage général : traiter la charnière du Yang au Yin : Yang
Ming : 25 E 41 E.

d – Insomnie par trouble de l'épanouissement du Yin

Chacun des trois Yin peut être concerné. Le traitement est celui de l'excès ou de l'insuffisance d'un (ou plusieurs) élément. (cf. données habituelles).

2 – Deuxième niveau - Maintien du sommeil

a – Pathologie des méridiens extraordinaires :

Tae Mo : point clé : 41 Vb selon le cas : 28 Vb, 27 Vb, 26 Vb

Yin Kéo : point clé : 6 Rn, Tsri 8 Rn, 1 V et selon le cas : 2 Vc, 12 Vc

Yang Kéo : point clé : 62 V, Tsri 59 V et selon le cas : 10 IG., 16 GI mais toujours : 1 V

b – Passage Foie - Poumon : fermeture du cercle énergétique journalier

Foie :

- excès : éveil car Zu Jue Yin : bois extériorisation etc. : 2 F, 18 V

- vide : ne communique pas avec P : 14 F 3 F

Poumon :

- excès : hypersortie de l'énergie de : 2 P

- vide : insuffisance du mouvement du métal : 23 V, 1 P.

c – Rêve qui réveille : le contenu donne l'orientation thérapeutique.

d – Trouble de la fonction du sommeil :

– Recréation : curieux : Tchong Mo, etc ...

– Retour au centre : Terre : rate - estomac : 12 VC ; Eau : rein : 23 V.