

COMMENT JE TRAITE UNE DÉPRESSION NERVEUSE

par Luc BODIN

Résumé. — En acupuncture chinoise, l'étiologie des états dépressifs est liée à un déséquilibre de l'Énergie Vitale. Le choc conflictuel n'est qu'un facteur déclenchant, qui fait basculer le patient dans la dépression.

Le traitement acupunctural doit suivre sur ordre strict :

1. Équilibre *Yin-Yang* (et réflexe oculo-cardiaque).
2. Équilibre de l'Énergie et sa bonne circulation dans les différents organes (en particulier le trouble organique primitif).
3. Stimulation du *Shen*.

Ainsi, une fois l'Énergie Vitale équilibrée, le patient pourra avoir son jugement sain de la situation conflictuelle, et donc, soit s'adapter, soit mettre un terme à la situation en supprimant la cause de l'état dépressif.

Mots clés. — Énergie vitale, choc affectif, équilibre *Yin-Yang*, *Shen*.

Summary. — In chinese acupuncture the etiology of depressive states is linked to an imbalance in life energy ; the shock of a conflict is only one factor that causes the patient to sink into a depression.

Treatment by acupuncture must follow in a strict sequence :

1. *Yin-Yang* balance (and oculo-cardiac reflex).
2. Balance of life energy and a good circulation of it in the different organs (especially as far as concerns the basic organic problem).
3. Stimulation of the *Shen*.

In this way once the life energy has reached a state of stability, the patient is able to perceive the conflictual situation in a healthy manner and than either to come to terme with or put an end to the situation by removing the cause of the depressive state.

Key words. — Life energy, emotional shock, *Yin-Yang* balance, *Shen*.

Il serait plus exact de parler des états dépressifs que de la dépression nerveuse, car celle-ci correspond à une très grande diversité de syndrômes somato-psychiques.

L'état dépressif se manifeste par un certain ralentissement psychomoteur avec anxiété, modification du comportement et sentiment de dévalorisation, mais avec conservation de l'intégrité des facultés intellectuelles. La dépression est un état que chacun peut ressentir, car elle traduit une réponse normale à toute épreuve affective. Mais le devenir de cette réponse dépend de notre humeur qui la maintient dans les limites de la physiologie ou lui fait franchir le seuil pathologique ; si une émotion déprime, le *Shen* peut être atteint (sujet abattu, se plaignant sans cesse) ainsi que le *Hun* par le cycle *Ke*) (manque d'imagination, angoisse, incoordination des idées). Si l'équilibre énergétique est satisfaisant, tout se régularise sans laisser de trace et si le P'O est suffisamment fort, la situation n'engendrera pas l'état dépressif.

On ne saurait attacher trop d'importance à l'étude et au traitement des états dépressifs, d'autant plus qu'ils évoquent toujours la possibilité d'une conduite suicidaire.

Cliniquement, les dépressions peuvent se différencier en diverses grandes catégories :

1. Les dépressions majeures

où le rôle d'un dérèglement mono-aminergique est retenu comme celui d'une prédisposition génétique.

Elles s'observent dans la schizophrénie, la démence présénile et les épisodes mélancoliques de la psychose maniaco-dépressive, ou encore au début de certaines affections délirantes.

Ces formes échappent totalement à l'action de l'acupuncture.

2. Les dépressions mineures

Elles naissent de conflits inconscients ou de traumatismes effectifs qui dépassent les capacités d'adaptation du sujet. Elles comprennent :

a) des formes réactionnelles (à un événement douloureux, à des conflits de toutes sortes...).

b) des formes d'épuisement, dues au surmenage.

c) des formes symptomatiques qui se composent de deux groupes :

1. Dans le premier groupe, la dépression au 1^{er} plan masque une affection organique sous-jacente.
2. Dans le deuxième groupe, la dépression en arrière-plan, est masquée par des symptômes somatiques.

d) des formes névrotiques, qui traduisent la majoration d'une névrose et qui sont nettement plus psychiatriques. Elles surviennent chez le sujet névrosé à l'occasion d'un conflit banal ou de la perte d'un être cher : le névrosé entre alors en décompensation. Il est en proie à une anxiété vive, à une asthénie psychosomatique intense, de l'insomnie ; mais à l'opposé du mélancolique, le névrosé consulte le médecin et demande à guérir.

En conclusion, ne relèvent de l'acupuncture que les dépressions :

- réactionnelles,
- d'épuisement,
- symptomatiques.

Traitement :

Il faut donc partir du principe qu'il ne faut pas traiter n'importe quelle dépression.

Savoir qu'il existe toujours un risque de suicide et que s'il n'y a pas une nette amélioration au bout de quelques séances, il convient de passer la main au neuro-psychiatre.

Savoir que les résultats seront plus aléatoires, et en tout cas, plus longs à obtenir chez les sujets prenant des tranquillisants, neuroleptiques ou autres.

Par contre, dans les dépressions où les gens sont participants, en particulier, s'ils ont peu de médicaments, s'ils dorment un peu, s'ils n'ont pas complètement perdu l'appétit, on a des chances d'avoir des résultats rapides.

La première chose à considérer chez un déprimé, c'est de juger son équilibre *Yin-Yang* et cela pourra faire l'objet de la première séance du traitement.

L'interrogatoire, l'examen clinique, l'examen des pouls permettent de juger de quel côté penche la balance. Il s'agit en général d'un état *Yin*, sur lequel peuvent se greffer quelques éléments *Yang* : insomnie d'endormissement, agressivité...

En fonction de quoi deux attitudes sont possibles :

1) Tonification du *Yang* général :

TM 4 (*Ling Men*) — TM 13 (*Dazhui*) — JM 12 (*Zhongguan*) — E 36 (*Zusanli*) — GI 4 (*Hegu*).

2) Emploi des Merveilleux Vaisseaux :

RP 4 (*Gongsun*) — MC 6 (*Neiguan*).

Dans les deux cas, on pourra ajouter des points symptomatiques en fonction de l'état du patient :

- E 14 droit (*Kufang*) Si sujet angoissé
- TR 1^P (*Tiansing*) Si sujet tendu
- E 36^T (*Zusanli*) et TM 20^T (*Qianding*) ... Si sujet fatigué
- TM 13^T (*Dazhui*) et JM 6 (*Qibai*) Si manque de tonus
- JM 12 (*Zhongguan*) et JM 15 (*Jiuwei*) ... Si boule à l'estomac
- V 38^T (*Gaohong*) Si anémie
- V 62^P (*Shenmai*) et R 6^T (*Dazhong*) Si insomnie
- E 44^T (*Neiting*) Si cauchemar
- MC 5^T (*Jianshi*) Si timidité
- VB 43^T (*Xiaxi*) Si manque de caractère
- JM 21^T (*Xuanji*) Si boule à la gorge
- TR 20 (*Qianding*) et RP 2^T (*Dadu*) Si baisse intellectuelle
- TR 10 (*Tianjing*) et TM 11 (*Shenzhu*) ... Si agressivité

- JM 6^T (*Qibai*) TM 4^T (*Mingmen*)
E 30^T (*Qichong*) F 8^T (*Ququan*)
et RP 6^T (*SanYinjiao*) Si trouble de la libido
- E 14 droit (*Hufang*) JM 15 (*Jinwei*)
et R 24 gauche (*Lingxu*) Si anxiété
- Etc..

(T pour tonification, D pour dispersion)

Sans oublier, le réflexe oculo-cardiaque :

E 36 (*Zusanli*) — C 3 (*Shaobai*) et C 7 (*Shenmen*).

A la deuxième séance, on constatera souvent une amélioration et l'on pourra alors envisager le problème de l'énergie et de sa circulation :

- 1) existe-t-il de l'énergie ? palper R 3 (*Zhaobai*).
- 2) est-elle bien transportée ? (en dehors - dedans ; en haut - bas ; en droite - gauche). Prendre les pouls de E 9 (*Renying*) et E 42 (*Chong-Yang*).
- 3) tourne-t-elle à un bon rythme ? Étude du rapport fréquence du pouls sur fréquence respiratoire (normale : cinq pulsations pour une respiration).
- 4) les organes reçoivent-ils suffisamment d'énergie ?
Prise de pouls : s'il est irrégulier (pause), il y a insuffisance. Dans ce cas on recherche l'organe en manque par la prise des pouls radiaux.
- 5) l'énergie arrive-t-elle au moment voulu dans l'organe saisonnier ?
S'assurer par la prise des pouls et le questionnaire que l'organe saisonnier est l'empereur dans sa saison, la mère est vide, et le fils énergétique. En général, ces trois constatations suffisent.
- 6) les énergies sont-elles de bonne qualité ?
 - en ancestrale : hérédité, vie calme, bien réglée.
 - en *Wei* : bonne défense contre les atteintes extérieures.
 - en *Yong* : alimentation normale.

On fera donc, les corrections qui s'imposent d'après les constatations et complètera au besoin par les points symptomatiques suivant l'état du sujet.

A la troisième séance, si les choses s'arrangent bien, on pourra, une fois les choses remises en ordre du point de vue énergétique, continuer à traiter suivant l'état du sujet en fonction de l'évolution de ses différents troubles.

Ou bien, l'on pourra avoir recours à la technique de la stimulation du *Shen* par l'intermédiaire du "conseiller à la cour" :

1) on tonifie le conseiller à la cour de l'Empereur (dans la saison où se présente le malade).

2) on tonifie C7, *Shen Men*, la porte du *Shen*.

3) il faudra tonifier en les chauffant deux à trois fois de suite, jusqu'à perception de la sensation de chaleur, les différents points du *Shen* :

- *Shen Fong* R23

- *Shen Tsine* JM8

- *Shen Men* C7

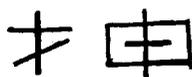
- *Shen Tao* TM11

- *Shen Ting* TM24

- *Shen Tsrang* V39

- *Shen Tsrang* R25

On élimine le C7 que l'on emploie au début du traitement ; et le JM8 *Shen Tsine* qui ne possède pas dans son idéogramme le caractère *Shen* :



Quelques séances suffisent ainsi à rééquilibrer et à stabiliser énergétiquement le malade, ce qui est le but primordial de tout traitement acupunctural.

CONCLUSION

Ainsi donc, le traitement acupunctural est tout à fait différent du traitement de la médecine occidentale. Cela tient essentiellement à la conception différente des états dépressifs dans ces médecines : en médecine occidentale la situation dans laquelle le sujet est placé (facteur déclenchant) est considérée comme la cause première de sa dépression ; pour l'acupuncteur traditionnel, c'est parce qu'il existe un déséquilibre énergétique que la situation provoque un état dépressif, et par rétro-action cet état dépressif engendre des troubles somatiques.

Donc le traitement acupunctural vise à rétablir l'équilibre énergétique du malade, en commençant par le Roc et l'équilibre *Imm-Yang*. Dans un deuxième temps, on équilibre l'énergie et sa circulation dans les différents organes (en particulier le trouble organique primitif).

Car une fois l'énergie vitale parfaitement équilibrée, le sujet pourra dynamiser ses mécanismes adaptatifs et emmagasiner suffisamment d'informations, ce qui lui permettra un jugement sain de sa situation, donc soit de s'adapter, soit de mettre un terme à la situation par suppression de la cause de l'état dépressif.