

## PREPARATION AUX EPREUVES

Patrice ELIE

### RESUME :

La préparation aux épreuves concerne tous les patients qui doivent subir une épreuve : Bac, intervention chirurgicale, accouchement, entretien professionnel, compétition sportive, divorce, procès. Une sélection de points est proposée et discutée pour apporter une aide appropriée et personnalisée en fonction des faiblesses repérées ou de ce que l'on souhaite stimuler.

### MOTS-CLES :

- |             |                         |           |
|-------------|-------------------------|-----------|
| - épreuves  | - examens               | - stress  |
| - émotivité | - maîtrise émotionnelle | - courage |
| - timidité  | - confiance en soi      |           |

Docteur Patrice ÉLIE - 8 avenue de Villeneuve , 66100 Perpignan



## INTRODUCTION

Au fil des années, de plus en plus de consultations se construisent autour d'une préparation à une épreuve, à un événement stressant ou qui demande un effort sur soi. Le sujet m'incite à rédiger ces réflexions.

On voit déjà que le titre « préparation aux épreuves » ne peut se limiter aux seules études scolaires ou universitaires ; il convient de l'élargir aux préparations à des examens médicaux stressants ou ressentis comme tels. La préparation à une intervention chirurgicale, à un accouchement, à un entretien professionnel, à une compétition sportive, à un divorce, à un procès... entrent tout à fait dans le même cadre.

L'abord des cancéreux ou des malades gravement touchés rentre dans notre étude. Ils se trouvent soit face à une vie handicapée soit face à la mort, ultime épreuve.

Dans le même registre, il faut porter secours à ceux qui se retrouvent confrontés à un deuil. Épreuve aussi pour le soignant, on le sait.

Pour revenir à plus de gaieté, l'exemple type de notre étude, demeure la préparation à un examen : « BAC », licence, école d'infirmière, l'IUFM, permis de conduire etc....

Au total, les médecins se trouvent quotidiennement confrontés à ce genre de sollicitations. Si les situations événementielles divergent, les principes thérapeutiques restent les mêmes, bien qu'ils soient à adapter en fonction du patient et du contexte.

Ce qui change ici, c'est que nous n'avons pas affaire à de « vrais malades », sauf si l'épreuve est justement la maladie.

Les maladies réelles qui ont parfois motivé la consultation, méritent notre attention et les gestes thérapeutiques appropriés mais nous les passerons volontairement sous silence.

## 1 - EXAMEN

### Premier temps de l'examen : l'observation.

L'observation dépend de ce que l'on recherche. Et ce que l'on recherche ici, c'est de ressentir, à défaut de comprendre, ce qui gêne notre candidat pour réussir pleinement son épreuve en disposant de tous ses moyens innés et acquis.

Dans le domaine qui nous préoccupe le tract, l'appréhension, la peur représentent les plus fréquentes motivations de consultation ; parfois à la demande d'un parent.

Nous chercherons donc tout ce qui se cache derrière ce trac, cette frayeur, ce doute, par l'observation puis par l'interrogatoire.

Quelles en sont les manifestations ?

- comportement anormal avec agitation ou prostration, colère ou déprime
- rire mal adapté
- révolte
- manque de maîtrise émotionnelle
- mal être, timidité, replis sur soi, oppression,
- tics, trémulations, tremblements

Le manque de confiance en soi ou l'accablement se manifestent dès le premier contact: attitude voûtée, repliée, voix faible, hésitante, regard fuyant etc....

Le manque de volonté (pour travailler ou pour faire face) se devine à la posture, au modelé du visage, au regard. On le retrouve davantage chez ceux qui ont un menton fin ou une mâchoire sans fermeté.

La forme du front montre l'orientation des capacités intellectuelles ; tous les caricaturistes ou dessinateurs savent traduire un front de savant, haut et large. Le haut du front (ciel dans le ciel) montre les capacités d'abstraction, d'idéation, d'imagination, d'intuition. Le bas du front avec les protubérances sus-orbitaires (terre dans le ciel) manifeste les capacités de synthèse, de concrétisation, le sens de l'observation.

Le XIANG MIAN (相面) ou observation des visages, abonde de détails qui lient le caractère aux formes anatomiques du visage (selon formes et proportions), du front, des sourcils, des yeux, du nez, du menton, des joues.

Bien entendu, il s'agit de se forger une impression, sans idées préconçues, sans se perdre dans les détails, sans juger.

### **L'interrogatoire demeure l'autre temps fort.**

Il doit être minutieux ; il faut absolument faire dire à notre interlocuteur ce qu'il ressent, alors qu'il n'a pas toujours envie de l'exprimer, surtout face aux divorces, deuils ou maladies. Nombre de jeunes ou à l'extrême de gens âgés ne répondent pas ou peu aux questions, pensant que l'on a tout compris.

L'interrogatoire complète les impressions de l'observation. On recherchera éventuellement :

- appréhension, angoisse, pleurs, découragement,
- manque de confiance en soi, rumination
- émotivité, timidité
- inhibition intellectuelle ou fuite avec arrêt du travail préparatoire
- troubles du sommeil, fatigue
- troubles de mémoire ou de concentration
- sentiment d'injustice, révolte
- somatisations : douleurs, transpiration, diarrhée, troubles urinaires...

L'examen de la langue et la palpation du pouls compléteront le bilan pour poser notre diagnostic.

Le cœur XIN (心) étant fréquemment au centre du problème nous nous permettons quelques rappels simples :

- Le cœur gouverne SHEN MING (神明) SHEN MING pouvant se traduire par conscience, esprit, intelligence
- Il renferme le SHEN (神)
- D'après le XI GU FEN JING : « En son milieu, il y a 7 orifices immatériels pour communiquer avec les souffles de l'Authentique Céleste »

- Il permet la communication entre le SHEN et le corps matériel
- L'état du cœur se reflète sur le visage
- Le cœur commande la transpiration
- Le cœur régit la parole
- Le sang est le support du SHEN
- La joie, les émotions sont liées au cœur.

Le cœur est donc incontournable de notre étude et **Maître du cœur XIN BAO** (心包) ne peut lui être dissocié.

## **Nous en arrivons au principal, le traitement :**

Citons d'abord les ZHENG le plus souvent rencontrés :

- √ **QI VIDE**  
Vertiges, souffle court, transpiration spontanée
- √ **SANG VIDE**  
Teint blême, vertiges, insomnie, fourmillements
- √ **STASE DE SANG**  
Complexes, perturbation de l'idée de soi même, troubles du SHEN
- √ **VIDE de SANG du COEUR**  
Palpitations, insomnie, troubles de mémoire
- √ **VIDE de SANG DU FOIE**  
Trouble du sommeil, rêves abondants, spasmes, soubresauts musculaires
- √ **VIDE de VÉSICULE BILIAIRE**  
Nausées, écoeurements, impossibilité de rester tranquille, insomnie, palpitations, oppression, grands soupirs
- √ **CŒUR et REIN n'ont pas d'échanges**  
Crainte, énervement, insomnie, palpitations, baisse de mémoire, gorge sèche

En dehors de ces aspects classiques nous tenons essentiellement à situer certains **points utiles ou particuliers** :

## **2 - CHOIX DES POINTS**

Le choix ultime, celui qui fera décider tel ou tel point sélectionné, se fera par intuition et expérience cumulées.

Pour faciliter la lecture des sources, nous indiquerons à chaque fois : **SW** pour SU WEN ; **SS** pour SUN SIMIAO ; **SDM** pour Soulié de Morant ; **PL** pour Philippe Laurent ; **Ma** pour Maciocia ; **K** pour Kespi ; **BDS** pour Bernard Desoutter.

## Commençons par les points de Cœur :

**CO 4 LING DAO** 灵道 « voie de l'immatériel », « voie de l'éveil »  
[Pour K expression qui signifie : conduire, diriger, guider en parlant d'un chef]

LING ( 灵 ) R 3187 : merveilleux, supranaturel, esprit, âme, vif d'esprit, maniable, devin. On peut considérer que ce point stimule l'intérêt pour la vie intérieure, pour la spiritualité.

Pourquoi ne pas y penser pour les patients confrontés à un deuil, à une maladie grave ou à l'échéance de la vie ?

- « répand l'illumination des 5 QI » SW
- mutisme soudain, incapacité de parler SS
- tristesse, peur SDM
- chagrin et peur surexcités

Association de points : CO 4 + DM 15 YA MEN : aphonie et mutisme émotionnels

**DM 15 YA MEN** 哑门 « porte de la mutité »

- parle avec effort, les paroles sont difficiles à former
- agitation, tremblements, tics SDM

**CO 5 TONG LI** 通里 « libre circulation interne » PL

- émotivité psychique, cardiaque et vésicale : tract, froid, visage sans expression, vertiges, évanouissement, cœur serré, visage chaud, agitation, mal de tête, palpitations, parle avec précipitation ou mutité soudaine...
- émotivité vésicale : besoins urgents, fréquents, abondance d'urine claire, jusqu'à incontinence ou arrêt SDM
- incapacité de parler, frayeur, angoisse SS

Sûr que ce point est à piquer pour toute appréhension ou tout trac, à court terme.

**CO 7 SHEN MEN** 神门

SHEN ( 神 ) : principe créateur, « l'instant créateur » titre d'un ouvrage de J.M.Eyssalet

Point « porte MEN ( 门 ) » : notion de communication, de faciliter les entrées et les sorties

- oublis obstinés, oublie les noms, stupidité, dépression, angoisse, palpitations, tachycardie SDM
- anxiété, soucis, stress... Il nourrit le sang du Cœur. Il améliore mémoire et capacités intellectuelles. Retards intellectuels des enfants Ma
- dans tous les troubles psychiques K
- peur, ouvre les orifices SS

Ce point stimule les capacités intellectuelles.

**CO 9 SHAO CHONG** 少冲

- moments de faiblesse et de découragement, yeux ternes, voix sans timbre, visage tiré, faiblesse jusqu'à crainte de l'évanouissement.
- appréhension, angoisse, émotivité avec tremblements
- enfant: émotivité avec agitation SDM

Point d'urgence, préférable au point XI ( 郗 ), CO 6 YIN XI, dans les cas qui nous intéressent.

**RM 14 JU QUE** 巨阙

MU ( 募 ) du cœur

- obsessions, idées fausses, peur, appréhension, surexcitation par émotion SDM
- Quand le plexus solaire est sensible, noué, comme un poids sur l'estomac... avec nausées.

Ce point paraît faire « digérer mentalement », accepter la réalité.

**VE 15 XIN SHU** 心俞

BEI SHU ( 背俞 ) du Cœur

- peur, pleure en parlant de ses malheurs, glacé, saisi aux entrevues, aux examens
- rêve de défunts
- perte de mémoire, idées fausses SDM

Grand point de la maîtrise émotionnelle, des chagrins d'amour, des deuils, des divorces.

**DM 11 SHEN DAO** 神道 « voie du SHEN »

entre les deux VE 15 XIN SHU ( 心俞 )

Notion de mental ou de vitalité pour la majorité des points SHEN ( 神 ), comme pour le CO 7.

- émotivité, esprit tremblant, idées fausses
- chagrins et regrets excessifs
- perte de mémoire SDM

Point de maîtrise émotionnelle aussi

Il semble que le point **VE 44 SHEN TANG** ( 神堂 ) « palais du SHEN » ait lui aussi une connotation spirituelle, mais l'expérience personnelle manque pour en parler sérieusement.

**MC 6 NEI GUAN** 内关 « barrière interne »

Point « barrière GUAN ( 关 ) » : notion thérapeutique de débloquent, de lever les barrières, les obstructions.

Un des points fondamentaux : effet spécifique sur la poitrine, fait circuler le QI et le Sang, puissant calmant de l'esprit : irritabilité avec anxiété. Ma

- perte de mémoire des mots
- lassitude, paresse
- anxiété, insomnie par fatigue SDM

Il lève les barrières que l'on se met soi-même. Il aide à devenir soi-même. Utile donc pour lever les inhibitions par suggestions négatives sur soi.

**MC 7 DA LING** 大陵

- sentiment que la tête va éclater, esprit songeur SS
- mécontentement surexcité, chagrin, pleurs, peur, insomnie SDM

**MC 8 LAO KONG** 劳宫

- rit sans cesse
- fatigue, timide se retirant, inquiet, fous rires

SS  
SDM

**MC 9 HONG CHONG** 中冲

- mémoire insuffisante ; anxiété, peur irraisonnée
- malaises la nuit ; peur ou pleurs dans la nuit ou dans l'obscurité

SDM

**TR 10 TIAN JING** 天井

- tristesse, mélancolie, état dépressif, patient aimant dormir
- émotivité, épuisé, insomnie de début de nuit

SS  
SDM

Grand point de décrispation, de desserrement (notamment des mâchoires)

**PO 3 TIAN FU** 天府

Point « fenêtre du ciel »

- dépression, claustrophobie, agoraphobie
- se parle à lui-même, parle seul ou ne parle plus
- perte de mémoire

SDM

**PO 5 CHI ZE** 尺泽

- dépression, chagrin, sanglots, mélancolie
- vomissements et diarrhée
- bouche et langue sèches
- besoins fréquents d'uriner

SDM

Ce point aide à s'adapter aux circonstances, lorsqu'il y a difficultés à surmonter.

**PO 7 LIE QUE** 列缺 « rupture d'alignement »

- larmoiements, angoissé se croisant constamment les mains
- bâillements
- crises de désespoir, rit trop aisément
- urines fréquentes et profuses
- tics

SS

SDM

**IG 3 HOU XI** 後溪

Point clé de DU MAI

- ne récupère pas facilement d'une fatigue, d'un choc ; fatigué ou déprimé indûment et pour trop longtemps ; pleure aisément, surexcitation

SDM

Également, lorsque le dos se courbe, que la tête se penche en avant par mauvaise identité de soi même.

Créativité (cf. signe de la chèvre dont l'heure correspond à l'heure de l'Ig). Point utile pour stimuler la créativité, notamment artistique ; c'est mon impression.



**FO 2 XING JIAN 行间**

- tristesse, état dépressif SS
- grands soupirs
- vomissements de bile avec nausée, diarrhée SDM

Point très utile, dans un contexte de chaleur, de révolte, de cauchemars, de spasmes, d'hypertension..

**FO 8 QU QUAN 曲泉**

- démangeaisons, rhume des foins, eczéma, asthme, migraines SDM

Autant d'affections réactionnelles pouvant être déclenchées ou majorées par le trac et le mécontentement.

**L'audace, le courage, la confiance en soi** dépendent de Vésicule Biliaire DAN (胆) couplée avec le Cœur.

**VB 20 FENG CHI 风池**

- tout trouble nerveux SDM
- clarifie la tête et les yeux, renforce le cerveau, calme le SHEN PL

**VB 23 ZHE JIN 辄筋**

- excès de travail, grands soupirs, parole gênée et difficile SDM

**VB 24 RI YUE 日月**

- joie ou mécontentement par moments, grands soupirs, chagrin facile
- parole abondante et incorrecte
- troubles par sentiments SDM
- désir de courir et de respirer fort SS

**VB 38 YANG FU 阳辅**

- teint cendré, yeux cerclés de noir
- trouve tout mal, irritable, mécontent, caractère entier, têtu, à éclats
- susceptible, passionné
- les émotions, les chocs paralysent, soupire souvent
- supporte beaucoup et soudain éclate SDM

À piquer chez tous les râleurs.

**VB 43 XIA XI 侠溪**

- insomnie par appréhension, soucis, insécurité
- tout effort, toute tâche semble trop difficile, les remet toujours à plus tard, quand on aura le courage, pas d'audace SDM

Grand point pour le manque de confiance en soi. Il aide à passer à l'acte, à oser. Très utile donc, avant les épreuves orales ou les entretiens.

**La concentration, l'esprit mathématique, le ressassement, l'excès de pensée dépendent de Rate.**

**RA 2 DA DU 大都** « grande prospérité » PL

- manque de discipline intérieure
- manque de contrôle émotionnel
- manque d'attention, manque de concentration
- manque d'esprit de synthèse
- ne peut résoudre les problèmes de mathématique
- exagération des soucis, insomnie
- agitation par anxiété, fatigue de tout le corps, surtout au réveil
- ne récupère pas facilement des fatigues, du surmenage

SDM

**RA 5 SHANG QIU 商丘**

- anxiété sur l'avenir, pessimisme
- exagération d'importance des soucis, pas de joie
- obsessions, scrupules

SDM

Point de rumination, de ressassement.

**RA 6 SAN YIN JIAO 三阴交** « réunion des trois YIN »

- paresse, lassitude, lourdeur
- enfants timides
- insomnie par fatigue
- bâillements à se décrocher la mâchoire

SDM

**ES 36 ZU SAN LI 足三里**

- tout trouble de vitalité
- insomnie, agitation jusqu'à surexcitation
- découragement, appréhension
- pertes de mémoire

SDM

**ES 40 FENG LONG 丰隆**

- paresse, indolence, lassitude, surexcitation
- crises de nerfs, hallucinations
- calme l'esprit, calme les sentiments

SDM  
BDS

Le dieu du tonnerre se nomme FENG LONG (丰隆) PL

**ES 41 JIE XI 解溪**

- sans appétit ni pour la vie ni pour la nourriture
- ennui, esprit lassé
- émotivité, esprit tremblant, angoisse

SDM

**RE 1 YONG QUAN 涌泉** « source jaillissante »

- timide, appréhension
- parler est un effort
- mémoire confuse
- enlève l'agitation, apaise l'esprit, ouvre les ouvertures

SDM  
BDS

**La mémorisation** dépend non seulement du cœur et de la rate mais aussi du rein.

**RE 4 DA ZHONG 大钟**

- complexe d'infériorité et d'insuccès
  - désire s'exclure du monde et fermer sa porte, mélancolie, sans joie
  - appréhension, émotivité
  - stupidité
  - craintif, frayeur et peur, insuffisance de QI et de SHEN
- SDM  
SS

**La volonté, la ténacité** pour travailler dépendent du rein

**RE 24 LING XU 灵墟** « terre du LING »

- autre point « LING · 灵 », comme le CO 4 déjà cité
- mémoire affaiblie
  - anxieux, soupçonneux
  - sensation d'avoir deux volontés opposées
- PL  
SDM

**RE 27 SHU FU 俞府**

- appréhension, attend un malheur
  - sursaute aux bruits soudains, irritabilité
  - insomnie invincible
  - maux de tête par excès d'efforts mentaux
- SDM

**VE 10 TIAN ZHU 天柱**

- glacé par les émotions, émotivité avec transpiration des paumes
- SDM

**VE 17 GE SHU 膈俞**

- désire se reposer et ne pas parler
- SDM

Grand point du sang, quasi indispensable lors des spasmophilies.

**VE 43 GAO HUANG 膏肓** « GAO HUANG »

GAO HUANG correspond à un espace graisseux qui nourrit et protège le Cœur, lié à XIN BAO (心包),

- calme le SHEN du cœur
  - amnésie, états de vide et de faiblesse
- PL  
BDS  
SS

Grand point du sang et de l'énergie, surtout des stagnations. On sait à quel point les troubles des sentiments (notamment chagrin et colère) sont à l'origine des stagnations.

**VE 62 SHEN MAI 申脉**

L'heure SHEN (申), 9<sup>o</sup> heure (15 à 17h) correspond à l'heure de la vessie.

L'heure SHEN (申) correspond à l'heure du singe de l'astrologie chinoise

- obsessions, refoulement de sentiments et d'idées, aide à s'extérioriser, à parler
  - lenteur et lassitude d'esprit, somnolence
  - ne peut s'extérioriser
  - insomnie ou sommeil trop profond
  - tonifier agit comme une tasse de café
- SDM

### **3 - CONSEILS D'HYGIENE DE VIE**

Les conseils seront d'autant mieux suivis qu'ils seront justifiés par quelques explications. Pour chaque cas, il faut proposer la meilleure solution, dans ce qui demeure faisable.

Le médecin se doit d'être calme et apaisant pour communiquer par l'écoute et la parole.

Pour la préparation aux examens penser à recommander la gestion du temps de travail, l'aménagement de pauses récupératrices. Parler de l'importance d'un temps de sommeil suffisant. Conseiller pour mémoriser de se mettre en condition de travailler avec plaisir.

Dans tous les cas miser sur une forme physique, sur une force tranquille pour mieux se préparer.

Inciter à chasser les idées négatives si néfastes sur ses capacités de réussite, sur sa mémoire, sur sa malchance... Et les remplacer par des pensées créatrices qui portent et donnent du cœur à l'ouvrage, du genre « je suis capable », « je vais réussir ».

Nombre de patients ont grand besoin d'écoute, de se sentir compris, de valorisation personnelle, il ne faut pas hésiter à œuvrer en ce sens.

### **4 - CONCLUSION**

Terminons de façon optimiste, pour souligner la satisfaction apportée par les résultats de notre démarche de « préparation aux épreuves » de la vie. Résultats non chiffrables on s'en doute, mais encourageants.

J'ai souhaité vous faire part de mon expérience dans un domaine précis mais comme l'a dit Confucius depuis longtemps : « L'expérience est une lanterne que l'on traîne derrière soi, elle n'éclaire que le chemin déjà parcouru ».

## REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- 1 - Desoutter B.. *Indications fonctionnelles des points d'acupuncture* A F E R A Nîmes 1988
- 2 - Despeux C.. *Prescriptions d'acupuncture valant mille onces d'or.* SUN SIMIAO Guy Trédaniel 1987
- 3 - Eyssalet J M.. *SHEN ou l'instant créateur* Guy Trédaniel
- 4 - Husson A.. *Huang Di Nei Jing Su Wen.* A S M A F, Paris 1973
- 5 - Kespi J M.. *Acupuncture.* Maisonneuve 1982
- 6 - Laurent Ph.. *L'esprit des points.* éd. YOU FENG 2000
- 7 - Maciocia. *Les principes fondamentaux de la médecine chinoise.* éd. SATAS
- 8 - Ricci. *Dictionnaire français de la langue chinoise.* Institut RICCIKUANGCHI PRESS 1976.
- 9 - Soulié de Morant G.. *L'acupuncture chinoise.* ed. Maloine, Paris 1972