

Une fois donc délimité le problème diagnostique, quel est le point de vue de l'acupuncteur en face d'une maladie de Raynaud ?

Je vous dirai d'abord que je n'apporterai pas de statistique dans le traitement par l'acupuncture de la maladie de Raynaud. Si je trouve regrettable qu'en confrontation avec la médecine traditionnelle, précisément comme je le suis aujourd'hui, nous ne puissions fournir des bilans précis, ce reproche n'entache en rien bien entendu, la valeur de l'acupuncture. Il serait intéressant que dans le service de l'Hôtel-Dieu où sont pratiquées l'acupuncture et la médecine classique, nous fassions de tels travaux.

Dans le cadre de la maladie de Raynaud, l'acupuncture offre de très sérieux avantages pour l'omnipraticien mais encore plus pour le médecin de campagne qui doit savoir plus qu'un autre se débrouiller pour guérir seul ses malades, de très sérieux avantages car sa technique en est très simple.

Elle consiste en deux temps :

1^o) Considérer d'abord le malade dans son ensemble : corriger les déséquilibres énergétiques, soigner les troubles endocriniens souvent associés.

2^o) Deuxième temps et c'est là où la simplicité de la technique en facilite l'emploi : enfoncer les aiguilles profondément au niveau de la colonne cervicale et dorsale (jusqu'à D 4 environ) comme pour atteindre les émergences nerveuses sympathiques, suivant la verticale que trace le méridien de vessie. Et ajouter : le 3 Cœur (Trong-Li), le 5 Triple Réchauffeur (Oae-Koann), le 7 Péricarde (Ta-Ling), le 9 Péricarde (Tchong-Tchrong), le 9 Poumons (Traé-Inann), qui ont une influence certaine sur la circulation de la main.

Laisser longtemps les aiguilles.

Faire une série de sept séances environ au rythme de une par semaine à condition toutefois qu'après la troisième séance, le malade perçoive une amélioration. Répéter plus tard une autre série.

On constate souvent un effet bénéfique secondaire.

Les résultats sont souvent bons, nous améliorons souvent ces malades.

En conclusion, je trouve l'acupuncture efficace dans les maladies de Raynaud, d'une extrême simplicité d'utilisation et ne risquant jamais de nuire aux patients.

HYGIENNE ET MYSTIQUE EN CHINE

par M. Max KALTENMARK,

Directeur d'Etudes à l'Ecole Pratique des Hautes Etudes

Tchouang-tseu raconte que Houang-ti, l'Empereur jaune, alla voir un jour le maître taoïste Kouang Tch'eng-tseu dans sa montagne et lui demanda le secret du Tao : que faire pour obtenir de meilleures récoltes et mieux nourrir le peuple ? Kouang Tch'eng-tseu répond vertement à l'empereur, il lui reproche de ne s'intéresser qu'au côté extérieur des choses, et de troubler l'ordre naturel par un zèle maladroit ; par conséquent, il n'est pas digne de recevoir l'initiation demandée. Houang-ti s'en retourne donc bredouille, et va faire une longue retraite dans la solitude, après quoi il revient trouver le taoïste et lui pose cette question : Comment dois-je gouverner ma propre personne pour pouvoir vivre longtemps ? Cette fois, Kouang Tch'eng-tseu est très satisfait par cette demande et consent à répondre. Il commence, en une série d'exclamations lyriques, par proclamer le caractère mystérieux et ineffable du Tao qui ne saurait être appréhendé par les sens et il continue en disant : « Fais le rassemblement de tes esprits vitaux (chen) dans l'ataraxie et alors, de soi-même, le bon ordre s'établira dans l'économie de ton organisme. Tu vivras longtemps si tu te maintiens parfaitement calme et pur, sans fatiguer ton corps, sans agiter tes esprits animaux... Surveille ce qui se passe à l'intérieur de toi-même, ferme-toi à l'extérieur : trop d'intelligence n'est que nuisance, etc. ».

Cette anecdote est célèbre et souvent citée dans les écrits taoïstes, d'autant plus qu'elle concerne Houang-ti, personnage mythique important, ancêtre vénéré de nombreuses familles princières de la Chine féodale, patron des écoles taoïstes au même titre que Lao-tseu, mais patron aussi des médecins et des alchimistes. Or, cette histoire a quelque chose de surprenant et de paradoxal pour des esprits normaux : voilà un souverain plein de bonne volonté, qui voudrait faire du bien à son peuple, et qu'un soi-disant sage rabroue, exigeant de lui qu'il fasse preuve d'une attitude parfaitement égoïste, lui commandant de se préoccuper de sa propre santé plutôt que de se dépenser pour les autres !

Un autre auteur taoïste, Houai-nan-tseu (2^e siècle avant notre ère), explique, dans un long chapitre du traité qui porte son nom, en quoi consiste l'art du gouvernement tel que le conçoivent les Taoïstes. Le chef idéal doit se cantonner dans une attitude de non-intervention et

de silence. Son devoir est de rester parfaitement calme, d'éviter toute agitation : il ne parle pas, n'édicte ni lois ni règlements ; parfaitement serein, il est en dehors du jeu, c'est-à-dire qu'il ne participe pas aux rouages de l'administration, ni aux préoccupations des affaires politiques ou autres. Et l'auteur cite l'exemple des rois des temps antiques qui portaient un couvre-chef particulier comprenant une sorte de frange de perles destinée à lui couvrir les yeux et des oreillons qui lui bouchaient les oreilles. Le texte continue en disant que c'est en interposant un écran entre sa personne et le monde extérieur, en occupant physiquement un espace aussi restreint que possible, un espace réduit, en somme, à celui qu'occupe son propre corps, que le Fils du Ciel a le pouvoir de propager jusqu'aux limites du monde son influence bienfaisante. En effet, ajoute Houai-nan-tseu, un usage non réglé de la vue, de l'ouïe ou de la parole est dangereux : il faut surveiller soigneusement ces organes des sens, qu'il appelle des « passages » ou des « barrières », parce que, par les organes des sens, qui sont des ouvertures, les âmes ou esprits vitaux sont tentés de s'échapper. Ces esprits, il faut donc les surveiller et les maintenir à leur place respective. C'est à cette condition seulement que le bon ordre règne à l'intérieur et qu'alors une communication, une union, peut s'établir entre le monde intérieur, entre l'intimité du microcosme, et le Ciel, autrement dit avec la Nature ou le macrocosme. L'homme qui réussit à établir cette union mérite d'être appelé un Cheng, mot que nous traduisons généralement par Saint. Et en effet, s'étant ainsi identifié pour ainsi dire au pouvoir régulateur de la Nature, qui est le Tao, le Saint participe à ce pouvoir. Et c'est pourquoi l'empereur doit être un Saint dans le sens que nous venons d'indiquer, car il porte la responsabilité de l'ordre naturel et de la fécondité universelle. L'on comprend dès lors pourquoi le maître taoïste enjoint à l'Empereur jaune de s'occuper de son propre corps, de sa santé physique et spirituelle, plutôt que d'intervenir extérieurement dans le cours des choses.

Remarquons, à ce propos, que sur le fond, les Confucianistes et les Taoïstes sont d'accord : le rituel et l'étiquette minutieuse auxquels étaient soumis (au moins en théorie) les empereurs, n'avaient pas d'autre but que d'ajuster parfaitement la vie du souverain des hommes à l'ordre naturel. Seulement les Taoïstes sont plus radicaux ; ils jugent les rites confucianistes trop artificiels, ils croient davantage à l'efficacité de pratiques d'ordre mystique. Ils remplacent l'étiquette par une ascèse spirituelle et par une hygiène sanctifiante. De plus, ils ne croient pas que celles-ci ne soient valables que pour le Chef ; ils pensent que chaque homme digne de ce nom peut et doit aspirer à la sainteté, c'est-à-dire à la longue vie, et si possible à l'immortalité. Et voilà pourquoi le saint taoïste se juge l'égal de l'empereur ou même supérieur à lui. C'est un thème constant, dans les hagiographies taoïstes, que celui du prince ou du souverain qui se trouve en position de disciple (donc d'inférieur) en face d'un maître taoïste. Nous venons d'en voir un exemple avec Houang-ti et Kouang Tch'eng-tseu. Mais dans l'empire, il ne peut y avoir qu'un seul chef. Le Saint qui possède ce qu'on appelle une Vertu royale, qui mériterait d'occuper le trône du Fils du Ciel, ne peut donc que se retirer à l'écart du monde profane, aller

vivre dans les solitudes des montagnes, ou bien si, comme il arrive, il reste parmi les hommes, ou même à la cour, il y simulera la folie et exercera sa vertu bienfaisante en secret. C'est ce qu'on appelle les « sages cachés », catégorie de personnages que l'on rencontre tout au long de l'histoire chinoise. Ce ne sont pas toujours des taoïstes pratiquants, je veux dire des gens qui s'adonnaient aux pratiques de telle ou telle secte du taoïsme religieux ; mais ils vivaient toujours, en tout cas, selon l'esprit du mysticisme taoïste et selon les préceptes d'hygiène enseignés tant par les livres taoïstes que par les ouvrages médicaux. Mysticisme et médecine : deux disciplines très proches dans la mentalité chinoise, deux ensembles de recettes, souvent considérées comme complémentaires, propres à adapter correctement le complexe psychique de l'homme au monde qui l'entoure et dont il fait intimement partie.

L'idée fondamentale qui commande la pensée chinoise est que l'homme et la nature sont étroitement solidaires. Toutes les écoles philosophiques admettaient que l'univers, la société et l'individu forment un tout. La nature est un grand ensemble, une totalité, une unité. Mais ce grand tout n'est pas quelque chose de statique, c'est un grand organisme animé d'une pulsation rythmique, dont les périodes sont le yin et le yang, symboles de l'Unité qui se diversifie et de la nature rythmique et alternante de cette diversification. Le principe régulateur de ces alternances est le Tao, principe supérieur, inaccessible aux sens et à l'intelligence discursive, lesquels ne sont aptes qu'à saisir les phénomènes. Le yin et le yang sont donc des principes seconds qui jouent le rôle de catégories de la pensée et permettent tout à la fois de classer et d'expliquer les phénomènes du monde visible. On dit parfois que ceux-ci sont comme les branches d'un arbre dont le Tao est le tronc ; plus exactement, ce sont les phases d'une révolution cyclique perpétuellement recommencée. En particulier, la vie et la mort ne sont que les deux aspects d'une même réalité, au même titre que le jour et la nuit, ou l'été et l'hiver. La mort n'est donc pas redoutable, elle est un retour, un repos.

Ici, cependant, une question ne peut manquer d'être posée : si la mort est un phénomène si naturel et si peu retouchable, pourquoi lutter contre elle, pourquoi les taoïstes attachent-ils tant d'importance aux recettes de longue vie et d'immortalité ?

Il y a là évidemment une contradiction ou une inconséquence au moins apparente dans la pensée taoïste. Et certains auteurs taoïstes mêmes ne se sont pas fait faute de reprocher à Lao-tseu et à Tchouang-tseu leur conception d'une équivalence radicale entre la vie et la mort.

En réalité, il faut distinguer deux tendances, deux recherches :

1^o) On peut chercher à vivre longtemps, même si l'on admet cette dialectique naturelle de la vie et de la mort. En effet, il s'agit, en tout état de cause, de ne pas mourir prématurément, de ne pas mourir avant que le lot de vie qui caractérise notre destinée individuelle, avant que notre capital de vie ne soit épuisé : car il arriverait que les âmes séparées du corps alors qu'elles sont encore vigoureuses, deviendraient

des âmes errantes, malheureuses et malfaisantes pour les vivants, des revenants.

D'autre part, vivre longtemps augmente la puissance : d'où le prestige des vieillards auxquels on prêtait des dons de sagesse et de divination. Vivre vieux était donc un devoir vis-à-vis de soi-même, vis-à-vis de sa famille (piété filiale : conserver intact le legs de ses ancêtres), vis-à-vis de la société (éviter de revenir tourmenter les vivants, sous forme de fantôme). C'était la tâche des hygiénistes et des médecins que de fournir les recettes qui permettaient de prolonger la vie.

2") Mais on peut aspirer non seulement à vivre vieux, mais à ne pas mourir. Certains espèrent pouvoir vivre éternellement, aussi longtemps que le Ciel et la Terre. Seulement ce n'est plus là affaire d'hygiène et de médecine, c'est affaire de technique mystique. Il est difficile de se rendre compte dans quelle mesure les grands penseurs taoïstes, Tchouang-tseu en particulier, envisageaient la possibilité d'une immortalité physique. D'une part, les textes sont contradictoires ; d'autre part, ces auteurs s'exprimaient le plus souvent en termes poétiques, dans un vocabulaire imprécis ou ésotérique. Il me semble néanmoins qu'il ne s'agissait pas — chez Tchouang-tseu ou Houai-nan-tseu, du corps physique normal. Celui-ci, au cours de l'extase, est décrit comme ressemblant à du bois desséché ; ce qui paraît désigner un état cataleptique comme on en observe parfois, paraît-il, chez certains mystiques au cours de leurs transes. Pendant que le corps reste ainsi inanimé, l'âme supérieure (l'âme-souffle) s'en va voyager dans l'univers : elle visite les confins du monde, les sites où résident les dieux et les immortels, et revient réanimer le corps qu'elle n'a quitté que provisoirement. Si elle ne revenait pas, ce serait la mort, ou plutôt, ce serait une extase définitive. Poétiquement, on décrit souvent cette « délivrance » comme une apo théose : le nouvel immortel s'élève en plein ciel, à midi. Dans le taoïsme postérieur, on croyait effectivement à une ascension de l'adepte qui a réussi la transmutation de son corps mortel en un corps immortel. L'absorption de la pilule d'immortalité a rendu ce corps diaphane ou incandescent comme le soleil qu'il s'en va rejoindre au zénith. D'autres se sont transformés, auparavant, en oiseaux, thème qui remonte à d'anciens mythes et à d'antiques danses rituelles (danseurs déguisés en grues ou en hérons : la grue symbolise l'immortalité taoïste). Mais pour Tchouang-tseu, seule l'extase procure une véritable immortalité, car elle réalise tout à la fois la vision et la possession de l'Un, du principe unique au sein duquel toutes les contradictions et oppositions se résorbent, où tous les binômes tels que haut-bas, nuit-jour, vie-mort sont transcendés. C'est donc par une fusion mystique avec le Tao que l'immortalité est atteinte, mais cette immortalité est difficilement concevable comme étant, chez lui, celle du corps charnel. On s'y prépare, d'ailleurs, par une purification intellectuelle beaucoup plus que par des exercices physiques. Cependant, il admet, comme procédés secondaires qui peuvent préparer à la sainteté, diverses techniques hygiénistes et tout particulièrement les exercices respiratoires qui permettent d'établir une circulation intérieure des principes vitaux, une vivification du corps entier. Tchouang-tseu voulait que l'on respi-

rât avec tout le corps, à partir des talons. Mais il ne parlait guère des drogues médicinales qui devaient prendre au contraire une place énorme dans les préoccupations des taoïstes des âges postérieurs au début de l'ère chrétienne. Ceux-ci ont sans aucun doute été pour beaucoup dans la formation de la pharmacopée chinoise et leurs expériences alchimiques ont peut-être contribué au développement des arts du feu.

En face donc de cette ascèse spirituelle enseignée par Tchouang-tseu les pratiques d'hygiène normales ont occupé une place très importante dans la vie des Chinois. Or, elles reposent sur le même principe, comme aussi toute la technique médicale chinoise classique. On en revient toujours à cette idée qu'au sein du Tao, macrocosme et microcosme sont étroitement imbriqués, qu'il y a correspondances et communications en quelque sorte terme pour terme entre ces deux mondes.

Revenons, en effet, au concept du yin et du yang. De même que dans le macrocosme toute chose relève de l'un ou de l'autre de ces principes et a par conséquent une vertu yin ou yang, de même les organes du corps humain, la gauche et la droite, le haut et le bas, et jusqu'à ses activités et ses facultés mêmes, sont yin ou yang. D'où, comme première règle de vie, la nécessité d'adapter sa conduite, son rythme de vie, sa diététique, etc. avec qualités yin ou yang des lieux et des temps. On peut dire que toutes les règles de l'étiquette font partie d'une hygiène du comportement puisqu'elles ont essentiellement pour but d'adapter celui-ci en fonction du yin et du yang ou, ce qui revient au même, de la droite et de la gauche. Hommes et femmes ne peuvent se comporter de la même façon, et l'on ne saurait non plus se vêtir, se nourrir en été comme en hiver, dans le Nord comme dans le Midi.

Mais outre le yin et le yang, il y a une autre façon encore, et aussi importante, de mettre le microcosme en relation avec l'univers extérieur. La répartition des choses en deux classes est en effet complétée par une répartition en cinq, grâce à ce qu'on appelle la théorie des Cinq Éléments. Ceux-ci présentent de grands avantages : ils symbolisent les quatre Orient-Saisons et le Centre, en leur affectant un nombre, de la façon suivante :

- 1 : Eau → Nord-Hiver.
- 2 : Feu → Sud-Été.
- 3 : Bois → Est-Printemps.
- 4 : Métal → Ouest-Automne.
- 5 : Terre → Centre. (Saison remplacée par une courte période de l'année qui sert de « pivot du temps »).

Les éléments jouent un rôle au moins aussi important que le yin et le yang dans la physiologie chinoise. Noter qu'il ne faut pas les considérer comme quelque chose d'approchant nos éléments chimiques. Ce sont surtout des emblèmes symbolisant des espaces-temps. Ils sont désignés en chinois par un mot (hing) qui veut dire « chemin » (cf. Tao = Voie) et aussi « cheminer », « agir », « exercer une action ». Aussi préfère-t-on parfois traduire ce mot par « Agents » au lieu de « Éléments ».