

# L'ÉTUDE DU BURN-OUT EN ACUPUNCTURE TRADITIONNELLE



*« Phoenix Bird » de Karen Talton*

**CENTRE IMHOTEP**

**MONOGRAPHIE DE FIN D'ETUDES – SEPTEMBRE 2021**

## TABLE DES MATIERES

<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>1</b>
<b>I. LE BURN-OUT EN MEDECINE OCCIDENTALE</b> .....	<b>3</b>
<b>A. Les contours du burn-out</b> .....	<b>3</b>
1) Une pathologie difficile à définir d'un point de vue médical .....	3
a) Un peu d'histoire : origine du terme « burn-out » et élaboration de questionnaires pour définir la pathologie .....	3
b) Symptômes physiques et psychiques associés au burn-out.....	7
c) Les différentes formes et phases de burn-out.....	8
2) Burn-out et dépression : distinction et chevauchement .....	9
3) Implication des systèmes nerveux et endocriniens dans le burn-out.....	11
a) Implication du système nerveux sympathique (« SNS ») dans le burn-out .....	11
b) Implication de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (« HHS ») et du cortisol dans le burn-out 13	
<b>B. Causes et traitement par la médecine occidentale</b> .....	<b>15</b>
1) Explication du burn-out en médecine occidentale .....	15
2) Traitements proposés par la médecine occidentale.....	19
<b>II. LE BURN-OUT EN ACUPUNCTURE</b> .....	<b>20</b>
<b>A. Cadre de l'analyse</b> .....	<b>20</b>
<b>B. Les principes directeurs du déséquilibre énergétique</b> .....	<b>21</b>
1) Remarques générales sur la progression de la maladie et l'équilibre Yin / Yang et plein / vide ..	21
2) Les Reins, le Tsang systématiquement atteint dans le burn-out .....	23
3) Le Cœur, lésé également dans le burn-out.....	25
4) Dans les cas graves, après l'épuisement des Reins et du Cœur, les symptômes du burn-out peuvent épuiser la Rate.....	26
5) Le <i>Tchrong Mo</i> , le merveilleux vaisseau lésé dans la plupart des burn-out .....	27
6) La Mer des moelles et du cerveau, lésée dans certains types de burn-out.....	28
7) Les glandes surrénales, très certainement lésées par le burn-out (hypothèse à vérifier dans une étude ultérieure) .....	28

8) Atteinte des entités dans les cas graves .....	29
9) Remarques secondaires sur des éléments permettant de prévenir et / ou expliquer la cause de burn-out .....	30
<b>C. Analyse des symptômes du burn-out .....</b>	<b>31</b>
<b>D. Les causes du burn-out en médecine traditionnelle chinoise.....</b>	<b>37</b>
<b>E. Des études de cas, des supports permettant de confirmer l'analyse du burn-out et d'explorer des pistes d'analyse en chronopuncture .....</b>	<b>39</b>
<b>III. LE TRAITEMENT DU BURN-OUT EN PRATIQUE.....</b>	<b>43</b>
<b>A. Conseils pour l'observation du patient, le questionnaire et la prise de pouls .....</b>	<b>43</b>
<b>B. Principes de traitement.....</b>	<b>44</b>
<b>C. Points utiles pour le traitement.....</b>	<b>48</b>
1) Points dont la symbolique est utile pour le burn-out.....	48
2) Points utiles pour leurs fonctions en acupuncture traditionnelle .....	51
3) Points symptomatiques .....	53
<b>D. Proposition de traitement .....</b>	<b>55</b>
<b>CONCLUSION .....</b>	<b>57</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE .....</b>	<b>60</b>
<b>ABBRÉVIATIONS UTILISÉES .....</b>	<b>62</b>
<b>ANNEXES .....</b>	<b>63</b>
<b>ANNEXE 1 : QUESTIONNAIRE TYPE.....</b>	<b>64</b>
<b>ANNEXE 2 : ÉTUDES DE CAS .....</b>	<b>67</b>
<b>ANNEXE 3 : ANALYSE DES KAN DE PATIENTS.....</b>	<b>81</b>

## REMERCIEMENTS

Je tiens tout d'abord à remercier , pour ses conseils et ses questions qui m'ont permis de faire mûrir cette recherche ! Merci également à Jean, Olivier, Fabrice, Claire et Sophie pour leurs riches enseignements transmis avec passion.

Je tiens également à remercier Laura Lègue de m'avoir invitée à pousser les portes du Centre Imhotep.

Merci enfin aux personnes qui ont relu ce mémoire et / ou qui se sont prêtées au jeu des séances d'acupuncture lors des quatre dernières années. Merci pour votre patience, votre gentillesse et votre confiance dont je suis reconnaissante.

## INTRODUCTION

Le burn-out est un syndrome de plus en plus rencontré aujourd'hui. On entend dire que le burn-out serait le « *mal du siècle* », qu'il touchait un salarié sur quatre en 2015 et qu'il serait « *temps de regarder les choses en face [...] La souffrance au travail, c'est une réalité que l'on ne peut plus escamoter* »<sup>1</sup>.

Nous comprenons qu'il serait **urgent de prévenir et soigner le burn-out**, mais avant de s'attaquer au tigre, il faut d'abord l'avoir repéré ! Or, ce syndrome d'épuisement physique et émotionnel prend des formes très différentes d'une personne à une autre. Alors que certaines ressentiront des palpitations et ne pourront se lever le matin, d'autres ne ressentiront aucune douleur et pourraient, un jour, avoir des envies suicidaires. Définir les contours du burn-out, pour mieux l'identifier, devient alors difficile. En raison de la multitude de symptômes, la médecine occidentale n'est pas parvenue à une définition unanime. Elle ne reconnaît d'ailleurs pas ce syndrome comme une maladie<sup>2</sup>. Certains auteurs se sont contentés d'estimer que le burn-out se traduit par un « *épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel* ».

**Pourquoi avoir choisi** d'étudier le traitement du burn-out en acupuncture traditionnelle ?

J'ai été témoin de la souffrance vécue par les personnes touchées par l'épuisement professionnel. L'injustice de ce syndrome (pourquoi touche-t-il souvent les personnes les plus impliquées et dévouées au travail ?) m'a alertée. C'est pourquoi j'ai voulu mieux le comprendre.

D'autre part, le burn-out est souvent associé à l'animal fictif qu'est le phœnix ou encore l'oiseau de feu, qui renaît après s'être consumé dans ses flammes (voir l'image de la couverture de la monographie). Le phœnix met le feu à son nid, s'y consume et une fois réduit en cendres, renaît en oisillon et mène une nouvelle vie. Un épuisement professionnel brûle une personne de l'intérieur et une nouvelle existence prend forme après cet épisode de vie. L'acupuncture traditionnelle peut, parmi d'autres outils, accompagner les personnes afin de faire émerger ce phœnix du plus profond de leur être et leur permettre d'entamer un nouveau chapitre de leur vie. En étudiant ce sujet, j'ai souhaité contribuer à l'accompagnement de ces personnes.

L'**objectif** de la présente étude a consisté à examiner les contours et les traitements possibles du burn-out en acupuncture traditionnelle chinoise. Puisque le champ de mon travail a été limité au burn-out professionnel, j'ai exclu le burn-out vécu dans d'autres cadres que le travail et le « bore out »<sup>3</sup>. Au-delà de la lecture de textes et d'articles, j'ai souhaité interroger des personnes ayant vécu un burn-out afin de préciser l'analyse.

---

<sup>1</sup> Sources dans l'ordre de citation : <https://www.franceculture.fr/emissions/cultures-monde/travail-les-nouvelles-conditions-14-burn-out-le-mal-du-siecle> ; [https://www.lepoint.fr/sante/la-depression-ou-le-burn-out-touche-un-salarie-sur-quatre-22-10-2015-1975952\\_40.php](https://www.lepoint.fr/sante/la-depression-ou-le-burn-out-touche-un-salarie-sur-quatre-22-10-2015-1975952_40.php) ; propos de Marisol Touraine en 2016 : [https://www.lepoint.fr/politique/le-burn-out-bientot-defini-medicalement-21-02-2016-2020014\\_20.php](https://www.lepoint.fr/politique/le-burn-out-bientot-defini-medicalement-21-02-2016-2020014_20.php) ;

<sup>2</sup> Ce syndrome n'est pas reconnu comme une maladie par l'OMS. En mai 2019, l'OMS publiait en effet un communiqué de presse annonçant l'ajout du burn-out aux classifications internationales des maladies au titre d'un « phénomène » lié au travail et non comme une maladie ([https://www.who.int/mental\\_health/evidence/burn-out/fr/](https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/fr/)). En France, un tableau des maladies professionnelles établi par le législateur précise les maladies qui, selon l'article L. 461-1 du Code de la sécurité sociale, sont présumées être d'origine professionnelle. Le burn-out ou le « syndrome d'épuisement professionnel » n'apparaît pas dans ce tableau.

<sup>3</sup> Le bore-out est opposé à l'épuisement professionnel. Il est caractérisé par un ennui profond ou une perte d'intérêt sur le lieu de travail.

L'étude est fondée sur la distinction entre le burn-out endogène et le burn-out exogène. La **conclusion en médecine chinoise** reste la même indépendamment de cette segmentation : l'épuisement professionnel est une maladie<sup>4</sup> de vide, notamment de vide d'énergie et de sang (ou encore de Yang et de Yin). Cette maladie se matérialise plus précisément par un épuisement des Reins et du Cœur. L'axe Chao Yin ainsi que le *Tchrong Mo* sont lésés. Dans un second temps, la Rate peut également se fatiguer en soutenant les Reins. Les glandes surrénales sont également certainement vidées par l'épuisement. Selon les symptômes ressentis par le patient, la Mer des Moelles est également atteinte. Enfin, dans les cas graves, des pathologies d'entités du Pro et du Yi apparaissent.

Pour parvenir à cette conclusion, cette étude examine d'abord ce syndrome d'un point de vue de la **médecine occidentale** (première partie). Définir les contours du burn-out et les causes de ce syndrome ont permis de délimiter l'analyse en acupuncture.

Ensuite, les symptômes et les causes du burn-out d'un point de vue de l'**acupuncture** sont présentés : comment expliquer le déséquilibre énergétique ? (deuxième partie). Pour préciser et conforter les hypothèses d'explication du déséquilibre, des entretiens ont été réalisés avec plusieurs personnes ayant vécu un burn-out<sup>5</sup>.

Dans un troisième temps, des **indications de traitement** en acupuncture traditionnelle sont proposées. Cette partie se veut être un « mémo-pratique » pour tout thérapeute (troisième partie).

---

<sup>4</sup> Même si le burn-out n'est pas considéré comme une maladie par la médecine occidentale (voir la note de bas de page 2), il est pertinent d'utiliser le terme « maladie » dans le contexte de l'analyse en médecine chinoise.

<sup>5</sup> Ces entretiens sont résumés dans l'Annexe 2.

## I. LE BURN-OUT EN MEDECINE OCCIDENTALE

Les contours de cette pathologie (**A.**), ainsi que les causes et les pistes de traitement évoquées par la médecine occidentale (**B.**) sont présentés dans cette partie.

### A. Les contours du burn-out

Pour définir les contours du burn-out, il est utile :

- de définir la pathologie, notamment en évoquant les symptômes couramment rencontrés ainsi que les formes et phases du syndrome (**1.**) ;
- de préciser dans quelle mesure le burn-out et la dépression se distinguent ou se chevauchent (**2.**) ; et
- d'identifier dans quelle mesure le burn-out a un effet sur les systèmes nerveux et endocriniens (**3.**).

#### 1) Une pathologie difficile à définir d'un point de vue médical

- a) *Un peu d'histoire : origine du terme « burn-out » et élaboration de questionnaires pour définir la pathologie*

Les recherches pour définir le « burn-out » sont apparues dans les années 1970. À cette période, ces recherches exploratoires avaient comme objectif de comprendre le phénomène du burn-out, plutôt que d'en définir précisément les contours.

Le terme « burn-out » a été évoqué pour la **première fois par le psychologue américain Herbert Freudenberger** pour désigner une personne épuisant ses ressources physiques et mentales. Ce psychologue a précisé que cette personne, souvent, s'épuisait en faisant tout son possible (et ce de manière excessive) pour répondre à des attentes déraisonnables.

Pour désigner cet état, le psychologue a renvoyé à l'image d'un immeuble qui a brûlé et dont l'extérieur semble être resté intact car certaines briques ou fenêtres sont toujours présentes. À l'intérieur de l'immeuble, tout a été consumé.

En parallèle, la **psychologue Christina Maslach** a interrogé des personnes travaillant dans les services sociaux (aide sociale, forces de l'ordre, infirmiers et thérapeutes) sur leur stress au travail et leurs réactions à ce stress. Elle s'est particulièrement intéressée à l'environnement de travail qui pouvait impliquer une surcharge de travail, des moyens insuffisants et un détachement vis-à-vis des personnes qu'ils prenaient en charge (souvent des patients). Ce détachement pouvait être mis en place par le personnel médical afin de limiter l'empathie et la compassion qu'ils pouvaient ressentir à l'égard de ces personnes prises en charge.

Selon la psychologue Maslach, le burn-out se définit comme « *un syndrome psychologique en réponse à un facteur professionnel stressant chronique* ». Son travail a révélé que le burn-out était constitué :

- (a) d'une fatigue émotionnelle,
- (b) d'un certain degré de cynisme et détachement du travail (syndrome de « dépersonnalisation ») ; et
- (c) d'une diminution de l'accomplissement personnel au travail.

Dans ces trois volets, il est déjà possible d'identifier en acupuncture une éventuelle atteinte des Reins (par la fatigue) et du Cœur (par le détachement du travail et la diminution de l'accomplissement au travail).

Sur la base de ces trois volets, la psychologue Christina Maslach a élaboré en 1981 un premier questionnaire intitulé « Maslach Burnout Indicator » (« **MBI** ») composé d'environ vingt questions. En posant des questions pour chaque volet, l'entretien avec le patient permettait d'obtenir trois notes pour évaluer le niveau de fatigue émotionnelle du patient, de son détachement vis-à-vis du travail et de son insatisfaction professionnelle.

Progressivement, la psychologue Maslach a réalisé que le burn-out concernait également d'autres environnements que les services sociaux. Elle a donc rédigé des questionnaires adaptés à d'autres environnements de travail.

Aujourd'hui, les différents questionnaires « **MBI** » sont les plus couramment utilisés pour détecter un burn-out mais sont **critiqués** pour plusieurs raisons :

- Depuis l'établissement du MBI, des recherches ont confirmé que le burn-out était caractérisé par l'existence de troubles cognitifs (comme le manque de concentration ou / et des problèmes de mémoire). Or, le MBI n'inclut aucun de ces troubles dans l'identification du burn-out<sup>6</sup>.
- Certaines affirmations du MBI sont rédigées de manière trop orientée de sorte que des personnes interrogées dans d'autres pays que les Etats-Unis n'ont pas estimé être concernées par ces affirmations <sup>7</sup>.
- Le MBI donne lieu à trois scores différents pour évaluer un seul syndrome, le burn-out. Certains chercheurs estiment que ces scores (plutôt qu'un score total) démontrent que le MBI n'a pas comme finalité d'identifier le niveau de burn-out des patients<sup>8</sup>.

Ainsi, **d'autres définitions du burn-out ont été élaborées**. Le tableau suivant résume les grilles d'analyse existantes à ce jour.

---

<sup>6</sup> *BAT Manual*, Wilmar Schaufeli, Hans De Witte and Steffie Desart, 2020, p.14.

<sup>7</sup> *Ibid*, p.15-16. Voir par exemple les questions sur le détachement telles que « je m'en fous de savoir ce qui arrive à certaines personnes » « j'ai l'impression de traiter certaines personnes comme des objets impersonnels ».

<sup>8</sup> *Ibid*, p.17.

GRILLES D'ANALYSE PERMETTANT D'IDENTIFIER LE BURN-OUT		
Grille d'analyse	Auteurs (date)	Paramètres pris en compte
<b>Maslach Burnout Indicator</b> (« MBI »)	Christina Maslach (1981)	1. <b>La fatigue émotionnelle</b> exacerbée 2. Le <b>désengagement</b> au travail (à savoir le <b>cynisme</b> ou <b>une distanciation</b> vis-à-vis du travail ou des personnes / patients avec qui l'on travaille) 3. L' <b>insatisfaction professionnelle</b> (avec une tendance à se juger de manière négative)
<b>Oldenburg Burnout Inventory</b> (« OLBI »)	Evangelia Demerouti (2003)	La <b>fatigue émotionnelle</b> et le <b>détachement</b> vis-à-vis de l'activité
<b>Copenhagen Burn-out Inventory</b> (« CBI »)	Tage Kristensen, Marianne Borritz, Ebbe Villadsen et Karl Christensen (2005)	La <b>fatigue physique et psychique</b> ressentie par des personnes
<b>Burn-out assessment tool</b> (« BAT »)	Wilmar Schaufeli, Hans de Witte et Steffie Desart (2020)	1. <b>La fatigue émotionnelle</b> 2. <b>Le détachement vis-à-vis du travail</b> 3. <b>Les troubles émotionnels</b> (ex : l'absence de contrôle des émotions ou l'irritabilité rapide) 4. <b>Les troubles cognitifs</b> (ex : la difficulté pour se concentrer, la tendance à oublier / se montrer distrait ou peu attentif) 5. <b>L'éventuelle souffrance psychologique</b> (paramètre pris en compte de manière secondaire) : tendance à s'inquiéter, à être tendu 6. <b>L'éventuelle souffrance psychosomatique</b> (paramètre pris en compte de manière secondaire) : palpitations, problèmes digestifs, ou encore maux de tête

Ce tableau souligne notamment **deux problèmes relatifs aux contours du burn-out** :

- i. Les chercheurs en médecine occidentale ne s'entendent pas sur les paramètres d'analyse.
- ii. La plupart des grilles d'analyse ne font pas apparaître des symptômes physiques ou psychiques suffisamment précis. Le burn-out se limiterait à plusieurs volets généraux, comme la fatigue émotionnelle et le cynisme. Une des raisons pouvant expliquer cette lacune tient à la manière dont les personnes interprètent et expliquent les symptômes qu'ils ressentent. Les personnes ont l'habitude d'attribuer des symptômes ou maladies à des causes (externes ou internes) dont ils ont connaissance (processus appelé « l'attribution causale » en psychologie<sup>9</sup>). En présence de symptômes résultant d'un

<sup>9</sup> L'attribution causale consiste à émettre un jugement, à inférer « quelque chose », une intuition, une qualité, un sentiment sur son état ou sur l'état d'un autre individu à partir d'un objet, d'une disposition spatiale, d'un geste, d'une humeur.

épuisement professionnel (tels que des insomnies, des problèmes digestifs, une perte d'appétit ou du goût pour la vie), les personnes attribuent ces symptômes à d'autres causes que le burn-out.

L'absence de définition suffisamment précise, unanime et reconnue est d'ailleurs décriée par des chercheurs dans la matière. Ces chercheurs soulignent notamment l'absence de recherche empirique et méthodique<sup>10</sup>.

En l'absence de définition claire des symptômes, ces questionnaires ne sont pas suffisants pour une pratique telle que l'acupuncture qui s'attachent aux symptômes identifiés par des patients. Il est donc nécessaire de dresser la liste des symptômes souvent cités dans la recherche occidentale.

---

<sup>10</sup> Sur l'absence de critères unanimes de diagnostic, voir : *Burnout: Absence of binding diagnostic criteria hampers prevalence estimates*, Renzo Bianchi, Irvin Sam Schonfel and Eric Laurent, International Journal of Nursing Studies, 2014.

b) *Symptômes physiques et psychiques associés au burn-out*

Les symptômes physiques récurrents associés au burn-out sont présentés ci-dessous.

LISTE DES SYMPTÔMES RECURRENENTS <sup>11</sup>			
Troubles physiques	Troubles cognitifs	Troubles émotionnels	Distanciation mentale
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fatigue émotionnelle (être exténué / épuisé)</li> <li>• Fatigue physique (se sentir faible)</li> <li>• Troubles digestifs</li> <li>• Nausées</li> <li>• Mal de dos</li> <li>• Migraines</li> <li>• Prise ou perte de poids</li> <li>• Hypertension ou autre trouble cardio-vasculaire</li> <li>• Insomnies</li> <li>• Palpitations</li> <li>• Douleurs thoraciques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduction de l'engagement au travail</li> <li>• Troubles de la mémoire</li> <li>• Difficulté pour apprendre de nouvelles choses</li> <li>• Indécision</li> <li>• Problèmes de concentration</li> <li>• Distraction</li> <li>• Difficulté pour réfléchir clairement</li> <li>• Trouble de l'adaptation</li> <li>• Trouble anxieux</li> <li>• Impatience</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anxiété</li> <li>• Hypersensibilité au bruit ou aux foules</li> <li>• Sentiment d'être tendu</li> <li>• Sentiment de désespoir</li> <li>• Aversion au travail</li> <li>• Mal-être au travail</li> <li>• Désir de fuir le travail</li> <li>• Susceptibilité</li> <li>• Méfiance</li> <li>• Colère</li> <li>• Irritabilité</li> <li>• Tristesse</li> <li>• Manque d'entrain</li> <li>• Agressivité</li> <li>• Négativité</li> <li>• Réactions émotionnelles excessives, voire manque de contrôle dans les émotions</li> <li>• Pleurs</li> <li>• Manque de confiance en soi</li> <li>• Impression d'incompétence</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cynisme</li> <li>• Indifférence au travail</li> <li>• Absence d'empathie</li> <li>• Absence d'intérêt pour le travail</li> <li>• Insatisfaction au travail</li> <li>• Réalisation de tâches de manière automatique</li> <li>• Repli sur soi-même (isolement social notamment)</li> <li>• Perte d'appétit</li> <li>• Détachement de son corps (pas de ressenti physique)</li> <li>• Absence de goût pour la vie</li> <li>• Perte d'envie de vivre / Pensées suicidaires</li> </ul>

Les symptômes varient beaucoup d'une personne à une autre. Néanmoins, la **fatigue physique et émotionnelle** constitue un élément majeur que l'on retrouve dans la plupart des burn-out<sup>12</sup>.

Cette fatigue se matérialise différemment d'une personne à une autre : une personne A peut rencontrer des difficultés à affronter une nouvelle journée, une personne B peut être épuisée après une journée de

<sup>11</sup> Ces symptômes ont été recensés grâce aux sources suivantes :

- <https://www.therapiebreve.be/specialisation/burnout-epuisement-professionnel/specificite-symptomes>;
- le BAT ;
- *Burnout—a fashionable diagnosis*, Kaschka WP, Korczak D, Broich K. Dtsch Arztebl Int 2011; 108(46): 781–7; et
- les entretiens effectués à l'occasion de la présente recherche (voir [Annexe 2](#))
- [https://www.has-sante.fr/jcms/c\\_2769318/fr/reperage-et-prise-en-charge-cliniques-du-syndrome-d-epuisement-professionnel-ou-burnout](https://www.has-sante.fr/jcms/c_2769318/fr/reperage-et-prise-en-charge-cliniques-du-syndrome-d-epuisement-professionnel-ou-burnout)

<sup>12</sup> *BAT Manual*, p. 59.

travail ou encore une personne C peut rencontrer des difficultés à se détendre après une journée ou une semaine de travail.

Pour l'analyse en médecine chinoise, il ne serait pas pratique de tenir compte des cinquante symptômes mentionnés dans le tableau ci-dessus. Seuls les symptômes les plus importants seront utilisés comme base principale de l'analyse : la fatigue émotionnelle et physique, l'apathie, l'insatisfaction au travail, le détachement et le manque d'empathie, la perte d'appétit, l'absence de goût pour la vie, l'isolement / le repli sur soi, les idées noires. D'autres symptômes seront pris en compte de manière secondaire.

### c) Les différentes formes et phases de burn-out

Les facteurs de risques internes et externes du burn-out (voir l'analyse dans la partie **B.** ci-dessous) permettent de différencier le **burn-out endogène** (dont les causes sont principalement internes à la personne) du **burn-out exogène** (donc les causes sont principalement externes à la personne). Même s'il est rare que les burn-out présentent des facteurs de risques exclusivement internes ou externes, cette classification va constituer la base de l'analyse en acupuncture.

Certains chercheurs ont en outre établi la **typologie suivante** de burn-out<sup>13</sup>.

Le burn-out « frénétique »	Le burn-out « non-stimulé »	Le burn-out « épuisé »
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le volume horaire est élevé</li> <li>• La personne a une grande implication dans le travail</li> <li>• Elle est ambitieuse et surchargée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La personne s'ennuie</li> <li>• Elle ne trouve pas de perspective ou d'opportunités pour grandir au travail</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La structure de travail est rigide. La personne n'a pas d'autonomie dans la gestion de ses tâches.</li> <li>• La personne ne reçoit pas suffisamment de reconnaissance de la part de sa hiérarchie.</li> <li>• Elle néglige ses responsabilités</li> </ul>

En acupuncture traditionnelle :

- Le burn-out « frénétique » présenterait des symptômes d'excès de Yang, de Feu et de Bois, ces deux éléments étant considérés comme des éléments Yang, par rapport au Métal et l'Eau qui sont considérés comme Yin et la Terre étant au centre. Le burn-out « frénétique » peut même présenter des symptômes du merveilleux vaisseau *Yang Tsiao* en plénitude, qui donne lieu à une personne agitée et hyperactive.

<sup>13</sup> *The medical perspective on burnout*, Tamar Kakiashvili, Jerzy Leszek and Krzysztof Rutkowski, International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health 2013; 26(3):401 – 412.

- En revanche, le burn-out « non stimulé » pourrait présenter des symptômes de vide de Cœur ou de Shen, voire de vide de l'organe Rate.
- Le burn-out « épuisé » présentera certainement un vide de Reins.

Les différentes **phases du burn-out**, quoi que différentes selon les chercheurs en médecine occidentale, sont des indicateurs utiles pour la présente étude en médecine chinoise. Connaître ces phases permettrait de traiter et anticiper certains symptômes d'un point de vue de la médecine chinoise. En termes de processus, les chercheurs à l'origine du BAT expliquent pour leur part le burn-out comme suit<sup>14</sup> :

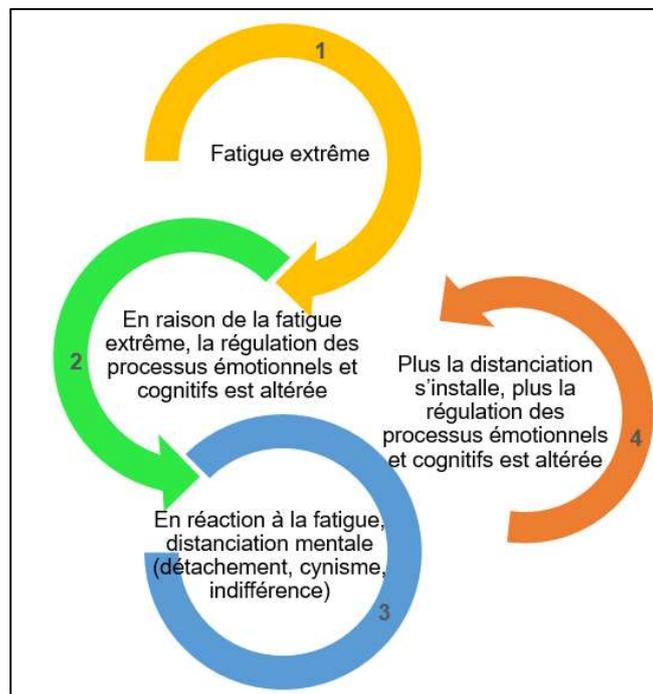


Schéma 1 : Phases du burn-out identifiées (Wilmar Schaufeli, Hans De Witte et Steffie Desart – 2020)

## 2) Burn-out et dépression : distinction et chevauchement

La dépression est définie comme une maladie mentale caractérisée par une modification profonde de l'humeur (dans le sens de la tristesse), de la souffrance morale et par un ralentissement psychomoteur<sup>15</sup>. En acupuncture traditionnelle, la dépression est à certains égards un signe de l'atteinte du Shen, l'entité viscérale du Cœur.

<sup>14</sup> *BAT Manual*, p. 29.

<sup>15</sup> Grand Dictionnaire de la Psychologie - Références Larousse 1993.

Selon certains chercheurs, la plupart des personnes interrogées et touchées par un burn-out présentent également des symptômes de dépression, de stress et de neuroticisme<sup>16</sup>. Le burn-out et la dépression peuvent donc se chevaucher. D'autres chercheurs ont identifié que les personnes ayant vécu un burn-out étaient, avant l'apparition de ce syndrome, sujettes à la dépression (l'état dépressif pourrait alors favoriser l'émergence du burn-out)<sup>17</sup>. À l'inverse, des états dépressifs peuvent apparaître après un burn-out.

Nonobstant ce chevauchement, la plupart des chercheurs sont d'accord pour conclure que la dépression et le burn-out sont distincts car le surmenage professionnel est seulement lié au contexte du travail ou d'une activité obligatoire. En revanche, la dépression s'imisce dans chaque aspect de la vie de la personne<sup>18</sup>.

Le tableau suivant présente les similitudes et les différences entre ces deux pathologies.

<b>Symptômes communs à la dépression sévère et au burn-out<sup>19</sup></b>		
<b>Symptôme</b>	<b>Dépression sévère</b>	<b>Burn-out</b>
<b>Humeur dépressive</b>	Caractéristique de la pathologie	Présent de temps en temps dans la pathologie
<b>Perte d'intérêt ou de plaisir</b>	Caractéristique de la pathologie	Courant dans la pathologie
<b>Démoralisation / impression d'incompétence</b>	[Donnée non disponible]	Courant dans la pathologie
<b>Anxiété</b>	Courant	Courant
<b>Fatigue ou perte d'énergie</b>	Courant	Caractéristique de la pathologie
<b>Irritabilité accrue</b>	Courant	Caractéristique de la pathologie

Pour les besoins de la présente analyse en médecine traditionnelle chinoise, il sera estimé que le burn-out doit être étudié de manière séparée de la dépression.

<sup>16</sup> *BAT Manual*, p. 45 et 115. Le neuroticisme correspond à une tendance persistante à l'expérience des émotions négatives.

<sup>17</sup> *Job burnout*, Maslach, Schaufeli et Leiter, p. 404.

<sup>18</sup> *Idem*.

<sup>19</sup> Source: *The medical perspective on burnout*, Tamar Kakiashvili, Jerzy Leszek and Krzysztof Rutkowski, *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*; 26(3):401 – 412 2013 (p. 404).

### 3) Implication des systèmes nerveux et endocriniens dans le burn-out

Puisque le burn-out fait suite à une longue exposition à un facteur stressant chronique, penchons-nous sur le fonctionnement des deux systèmes physiologiques permettant au corps de réagir à des situations de stress :

- le système nerveux sympathique (le « **SNS** »), qui constitue une sous-branche du système nerveux autonome (le « **SNA** ») et déclenche une réaction rapide à une situation de stress ;  
et
- l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (appelé communément l'axe « **HHS** ») qui implique la sécrétion de cortisol et permet au corps de réagir de manière plus lente à un facteur stressant.

#### *a) Implication du système nerveux sympathique (« **SNS** ») dans le burn-out*

Le système nerveux est un système de communication immédiat, composé d'un système central et périphérique (voir le schéma ci-dessous résumant son fonctionnement).

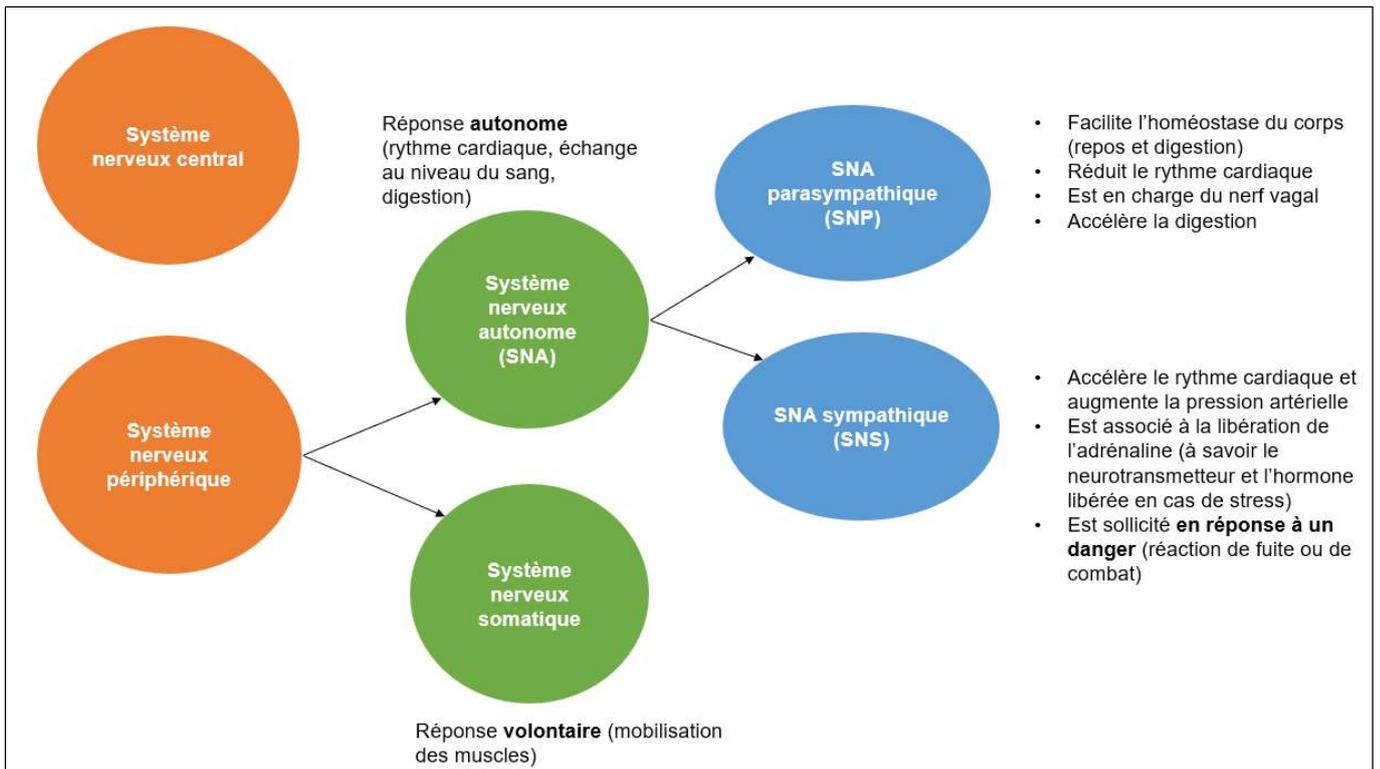


Schéma 2 : présentation du système nerveux<sup>20</sup>

Les systèmes nerveux autonomes parasympathique et sympathique **fonctionnent ensemble** et ont besoin d'être équilibrés.

- Le corps a en effet besoin de disposer de capacités suffisantes pour accélérer et réagir à un danger (SNS) et pour ralentir et se reposer (SNP).
- Si l'un des systèmes est trop actif, l'autre le sera moins. De la même manière, si l'un des systèmes n'est pas assez actif, l'autre le sera davantage<sup>21</sup>.

Puisque le SNS contrôle la réaction immédiate du corps face à un danger et au stress, un **stress chronique** sollicite de manière excessive le SNS et dérègle ainsi le SNS et le SNP.

- Sans surprise, la recherche occidentale constate, en cas de stress chronique, une hypoactivité du SNP, une désinhibition de certains circuits du SNS, une accélération du rythme cardiaque et une hausse de la tension artérielle. Le SNS est ainsi davantage sollicité que le SNP<sup>22</sup>.
- Une étude a été réalisée afin de déterminer si des patients ayant vécu un **burn-out** montrent un dérèglement de l'équilibre de leur SNA égal ou plus exacerbé que des personnes confrontées au stress au travail. Il en résulte que les personnes confrontées au stress au travail

<sup>20</sup> Sources: une vidéo de la page Verisme TV (disponible au lien suivant : <https://www.youtube.com/watch?v=g9OSpPOG9qE>) et l'article suivant : *Associations of sympathetic and parasympathetic activity in job stress and burnout: A systematic review*, de Loeff PC, Cornet LJM, Embregts PJCM, Nijman HLI, Didden HCM, Public Library of Science PLoS ONE 13(10), 2018.

<sup>21</sup> *Associations of sympathetic and parasympathetic activity in job stress and burnout: A systematic review*, de Loeff PC, Cornet LJM, Embregts PJCM, Nijman HLI, Didden HCM, Public Library of Science PLoS ONE 13(10), 2018.

<sup>22</sup> *Idem*.

et celles ayant vécu un burn-out **subissent toutes une hypoactivité de leur SNP et une hyperactivité de leur SNS**. L'étude souligne néanmoins que **le déséquilibre du fonctionnement du SNA n'est pas plus exacerbé chez les personnes ayant vécu un burn-out** que chez celles ayant été confrontées au stress au travail<sup>23</sup>.

De ce fait, le dérèglement du système nerveux autonome **pourrait être une composante utile** lors de l'établissement d'un diagnostic du burn-out en médecine chinoise.

b) *Implication de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (« HHS ») et du cortisol dans le burn-out*

Le cortisol est une hormone sécrétée par le cortex des glandes surrénales. Elle est responsable de plusieurs actions dans le corps. Elle régule notamment le cycle circadien en gouvernant le rythme du sommeil et l'intermittence des repas. Elle régule également certains métabolismes énergétiques, dont la libération du glucose dans le sang ou la pression sanguine. La sécrétion du cortisol et l'axe HHS fonctionnent ainsi :

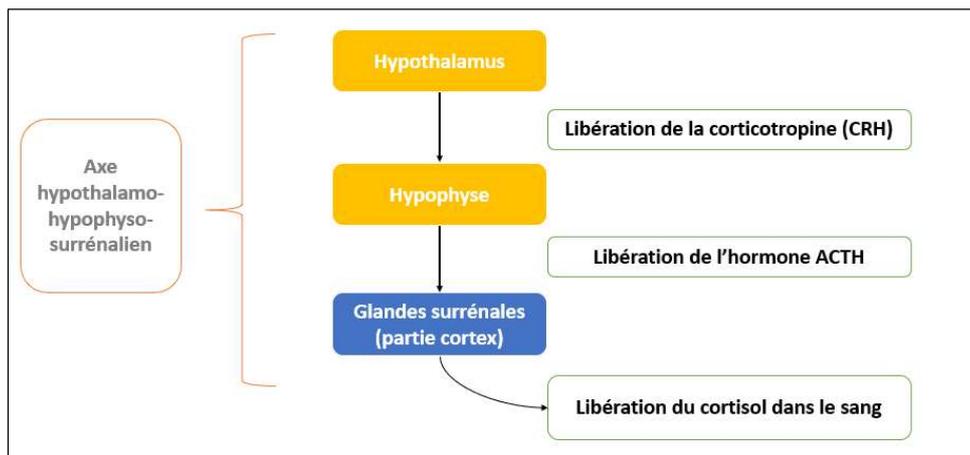


Schéma 3 : Fonctionnement de l'axe HHS et sécrétion de cortisol<sup>24</sup>

En cas de **stress quotidien**, les glandes surrénales continuent à sécréter du cortisol alors que le corps n'en a pas besoin<sup>25</sup>. La sécrétion quotidienne de cortisol est donc faite à un niveau inadéquat. Ce déversement du cortisol dans le sang provoque entre autres une baisse du fonctionnement du système immunitaire, un mauvais fonctionnement du cœur (accompagné notamment de tachycardie) et une augmentation de l'activité du SNS.

<sup>23</sup> *Idem*.

<sup>24</sup> *Idem* et la vidéo de Verisme TV sur les glandes surrénales (disponible au lien suivant : <https://www.youtube.com/watch?v=KVO-NoaVZjs>).

<sup>25</sup> En situation normale, le corps indique à l'hypothalamus que le taux de cortisol dans le sang est suffisant et qu'il n'est plus nécessaire d'en sécréter.

**L'action induite par le cortisol est ainsi directement corrélée à la perception d'un danger.** À cet égard, les recherches de l'endocrinologue Hans Selye sur le stress et le cortisol sont intéressantes. Il définit le stress comme l'ensemble des moyens physiologiques et psychologiques mis en œuvre par une personne pour s'adapter à un événement donné. Selon lui, le mécanisme de l'adaptation constitue « l'ensemble des modifications qui permettent à un organisme de supporter les conséquences d'un traumatisme naturel ou opératoire ». Il résume un syndrome réactionnel surrénalien composé de trois phases.

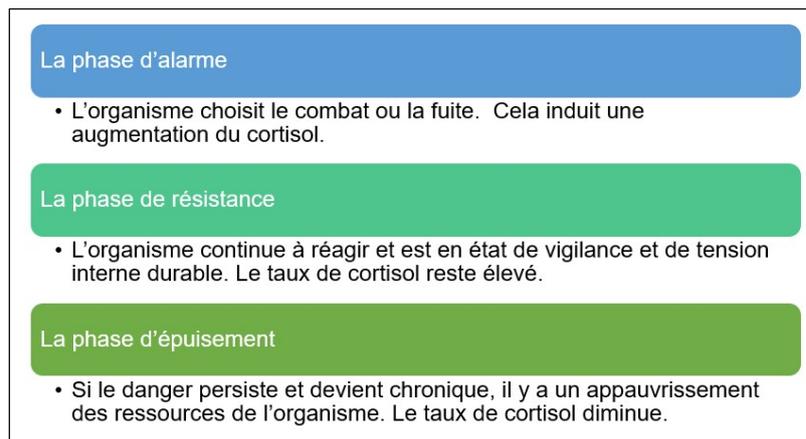


Schéma 4 : Syndrome général d'adaptation face à un stress (docteur Hans Selye – 1956) <sup>26</sup>

Dans le **burn-out**, le patient traverse les trois phases.

Plusieurs études ont été réalisées afin **d'évaluer le taux de cortisol présent chez des patients sains et des patients ayant vécu un burn-out**. Plusieurs problèmes ont été rencontrés à l'occasion de ces recherches : le nombre de cas étudiés était faible dans certaines études, les patients se trouvaient à des stades de burn-out différents, la prise de médicaments influait éventuellement sur le taux de cortisol et certaines recherches n'ont pas tenu compte de la variabilité du taux de cortisol pendant la journée. De ce fait, les résultats de ces recherches ont été très variables et n'ont pas permis d'identifier un taux de cortisol plus bas ou plus élevé chez les personnes ayant vécu un burn-out<sup>27</sup>.

Ainsi, il est difficile de conclure en médecine occidentale que le burn-out provoquerait un dérèglement de l'axe HHS ainsi que la sécrétion insuffisante de cortisol. Néanmoins, d'un point de vue de l'acupuncture, il me semble qu'une atteinte des glandes surrénales doit très probablement être explorée puisque ces glandes régissent la réaction du patient au stress et sont gouvernées par les Reins qui jouent un rôle dans le burn-out. En effet, l'épuisement physique du patient est un signe de lésion des Reins. Ainsi, un vide des Reins peut à son tour conduire à un épuisement des glandes surrénales ou vice versa.

<sup>26</sup> *Burnout, dépression, syndrome d'adaptation et cortisol*, Dr Rémy C. Martin-Du-Pan, Revue Médicale Suisse, 12 :2037-, 2016.

<sup>27</sup> *Endocrine and immunological aspects of burnout: a narrative review*, Ingibjörg H Jonsdottir, and Anna Sjörs Dahlman, European Journal of Endocrinology, 180, R147–R158, 2019.

## B. Causes et traitement par la médecine occidentale

### 1) Explication du burn-out en médecine occidentale

Tout d'abord, il **n'existe pas une seule et unique explication** du burn-out. De manière générale, il est estimé que le burn-out survient après un long moment d'exposition à des facteurs stressants<sup>28</sup>.

Certains **facteurs** peuvent augmenter le risque de survenance du burn-out. Les facteurs de risque repris par la Haute Autorité de Santé française ainsi que d'autres auteurs comprennent notamment<sup>29</sup> :

- l'intensité et l'organisation du travail : surcharge de travail, imprécision des missions, contradictions ou incompréhensions s'agissant du rôle à avoir au travail, objectifs irréalistes, pression au niveau du temps imparti pour réaliser une tâche, etc. ;
- les exigences émotionnelles importantes avec une confrontation à la souffrance, à la mort, ou avec une dissonance émotionnelle ;

une dissonance émotionnelle apparaît lorsqu'un individu doit réprimer ses émotions voire afficher une émotion contraire à celle qu'il ressent ; cette dissonance émotionnelle augmente le risque d'épuisement professionnel ; il existerait une corrélation très positive entre l'épuisement émotionnel et le cynisme en présence de telles exigences (voir par exemple les professionnels de santé ou encore les forces de l'ordre ou de police) ; et

- l'autonomie et la marge de manœuvre limitées sur le travail.

D'autres chercheurs ont établi une classification de **facteurs internes** (à savoir liés à la personnalité de la personne) et **externes** (liés à l'environnement de travail) augmentant le risque de burn-out<sup>30</sup>.

---

<sup>28</sup> *Job burnout*, Maslach, Schaufeli et Leiter, p. 405.

<sup>29</sup> Rapport de la HAS ; *Job burnout*, Maslach, Schaufeli et Leiter, p. 407-409; *Burnout, a systematic review*, Gunnar Aronsson, Töres Theorell, Tom Grape, Anne Hammarström, Christer Hogstedt, Ina Marteinsdottir, Ingmar Skoog, Lil Träskman-Bendz, and Charlotte Hall, 2017

<sup>30</sup> *Burnout—a fashionable diagnosis*, Kaschka WP, Korczak D, Broich K. Dtsch Arztebl Int 2011; 108(46): 781–7.

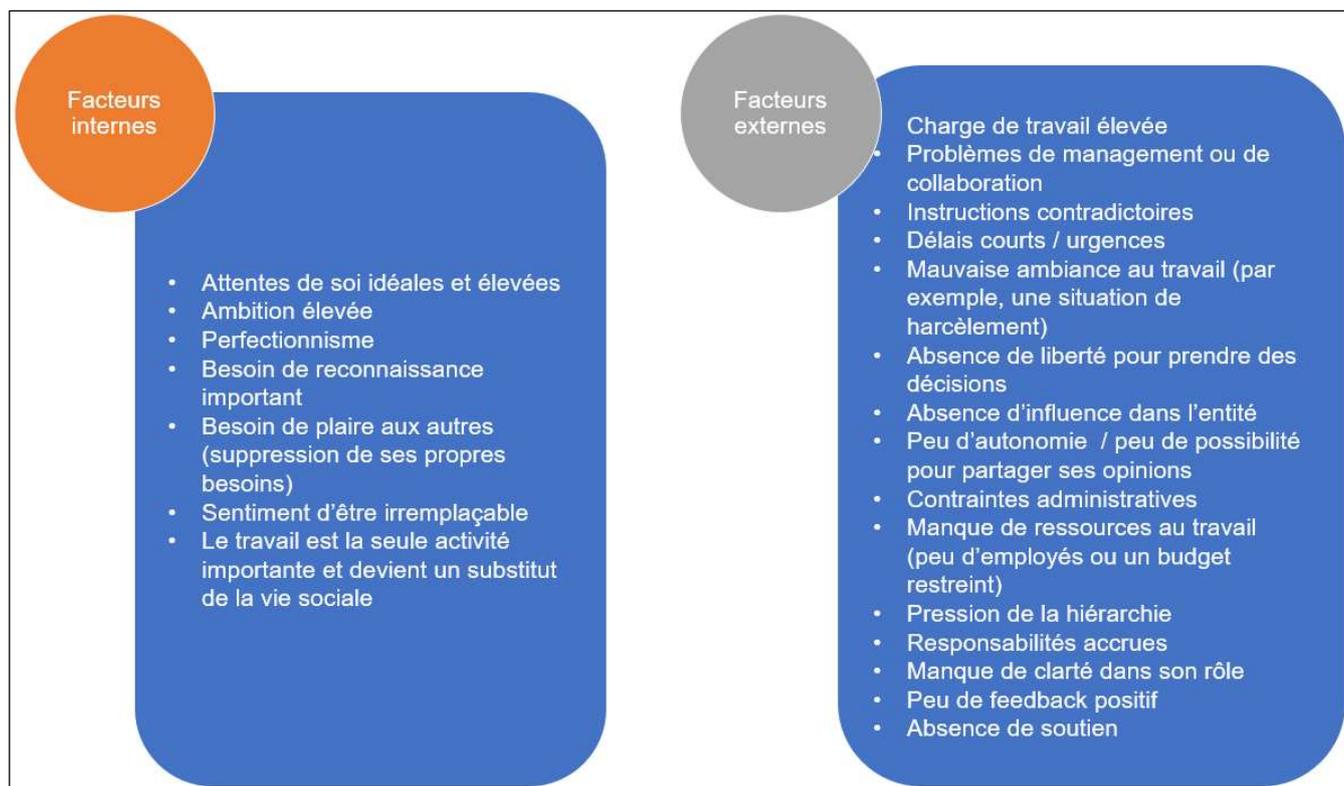


Schéma 5 : Classification des facteurs de risques internes et externes du burn-out (Kaschka WP, Korczak D, Broich K. Dtsch – 2011)

Ils identifient deux types de burn-out :

- le burn-out **endogène** ou « **actif** » : les causes du burn-out sont principalement internes à la personne, la personne peut être appelée un « self-burner » ; et
- le burn-out **exogène** ou « **passif** » : les causes sont principalement externes à la personne et dépendent notamment de l'environnement de son travail<sup>31</sup>.

La classification entre le burn-out endogène et exogène me semble particulièrement pertinente pour l'étude de ce syndrome en **acupuncture** et sera donc retenue.

S'agissant des facteurs de **risques internes**, certaines **personnes** semblent être davantage à risque de vivre un burn-out. Plusieurs pistes de réflexion sont précisées ci-après.

- Une théorie consiste à penser que les travailleurs excellents, qui sont les plus idéalistes, peuvent vivre un burn-out. Dans cette hypothèse, les travailleurs sont très impliqués et font beaucoup, voire trop, pour faire vivre leurs valeurs et leurs idéaux. Leur activité peut conduire à la fatigue et au cynisme si les sacrifices ne sont pas suffisants pour atteindre leurs

<sup>31</sup> *Burnout—a fashionable diagnosis*, Kaschka WP, Korczak D, Broich K.: Dtsch Arztebl Int 2011; 108(46): 781–7 (p 3).



En acupuncture, le travail excessif montre une énergie Yang décuplée. Cette énergie Yang peut se manifester soit dans la personne Bois (qui a beaucoup d'ambition) soit dans la personne Feu (qui est animée par ses idéaux, ses valeurs et peut s'épuiser par une activité excessive). Le *Yang Tsiao* peut également expliquer une implication excessive dans le travail puisque la personne ayant le profil de ce merveilleux vaisseau est hyperactif et a tendance à être un *leader* dans un groupe. Au travail, le *Yang Tsiao* peut donc être impliqué de manière excessive (voir la partie II. pour les explications des causes du burn-out en médecine chinoise).

- iii. Enfin, les chercheurs ont identifié que l'addiction au travail, définie comme le besoin incontrôlé de travailler de manière excessive et dure, peut être à l'origine d'un burn-out<sup>37</sup>. Ces personnes dépendantes au travail se sentent coupables, irritées, inutiles et tendues lorsqu'elles ne sont pas en mesure de travailler<sup>38</sup>.

Ici encore, en acupuncture traditionnelle, des symptômes d'excès de Yang, de Bois, de Feu et de *Yang Tsiao* sont identifiés.

D'autres chercheurs se sont davantage intéressés à certains aspects relatifs au travail, à savoir les **facteurs externes** pouvant augmenter le risque de burn-out. Selon les chercheurs à l'origine du questionnaire BAT (Wilmar Schaufeli, Hans De Witte et Steffie Desart), le burn-out est expliqué par un déséquilibre entre un niveau élevé de contraintes au travail et une insuffisance de ressources. À cet égard :

- les contraintes professionnelles<sup>39</sup> qui seraient associées au burn-out comprennent la charge de travail, les contraintes temporelles (réaliser une tâche en peu de temps), l'exigence émotionnelle (montrer une autre émotion que celle ressentie, avoir de l'empathie), les exigences physiques, des relations de travail violentes dans les mots ou les comportements, ou le harcèlement.

Selon ces chercheurs, d'autres contraintes professionnelles habituellement associées au burn-out comme le volume de travail ou les longs horaires ne seraient pas des facteurs majeurs de risque du burn-out.

- une insuffisance de ressources au travail : ces ressources constituent des éléments qui donnent de l'énergie et de la force à l'employé. Elles comprennent notamment la clarté des tâches à réaliser, la capacité pour l'employé à satisfaire les attentes des collègues et des supérieur, l'atmosphère au travail, l'efficacité de l'équipe, le salaire et la reconnaissance, le fait que le travail corresponde aux attentes et souhaits de l'employé (« person-job fit »), les opportunités au sein de la structure pour apprendre et évoluer, le niveau suffisant d'outils et de matériel pour que le travail soit effectué correctement, ainsi que le soutien du management.

---

<sup>37</sup> *BAT Manual*, p. 56 (et dans une certaine mesure *Maslach Burnout Inventory*, 4th Edition, p. 49).

<sup>38</sup> *Idem*.

<sup>39</sup> Ces chercheurs à l'origine du BAT ont conclu que parmi les contraintes professionnelles, les conflits existants au travail ou dans la vie personnelle ainsi que la difficulté pour la personne à gérer sa vie personnelle et professionnelle augmentent considérablement les risques de burn-out (*BAT Manual*, pages 58-59).

Par ailleurs, les personnes faisant face à un excès de travail non sollicité peuvent avoir tendance à réagir de manière passive et défensive. Elles disposeraient de plus faibles capacités d'adaptation que leurs pairs. Les facteurs de risques demeurent principalement externes car ce sont l'excès de travail et le stress qui lèsent la personne. En acupuncture traditionnelle, ce type de personne pourrait présenter des faiblesses au niveau :

- des Reins : ces derniers sont lésés par les peurs ressenties ; l'exposition constante à une peur pourrait diminuer la capacité des Reins à faire réagir le patient à un danger ;
- du Foie (l'organe représentant le bouclier du patient et la mise en mouvement) ; ou
- de la Vésicule Biliaire (l'organe représentant la prise de décision juste et également la mise en mouvement).

Pour conclure cette présentation, il n'existe pas une seule et même cause du burn-out mais certains facteurs, internes ou externes à la personne, augmentent le risque qu'un burn-out ait lieu. Ces facteurs de risques seront pris en compte pour orienter le questionnaire avec le patient et établir un diagnostic en acupuncture.

## 2) Traitements proposés par la médecine occidentale

Dans un premier temps, il est nécessaire de traiter la fatigue émotionnelle et physique de la personne. Pour ce faire, un arrêt de travail est généralement préconisé. Des techniques de relaxation musculaire (comme le sport), la visualisation guidée, des exercices de respirations et la méditation sont des outils permettant au patient de réduire la fatigue susvisée et de reprendre conscience de l'ensemble de son corps<sup>40</sup>. Cette conscience du corps est primordiale pour l'amélioration de l'état du patient. En effet, dans les cas les plus graves, le détachement du patient par rapport à ses besoins physiques et à ses émotions le conduit à ne plus ressentir les sensations de son corps. Il peut alors avoir des pensées suicidaires. Des massages, la sophrologie ou l'hypnose peuvent également accompagner le patient à reprendre conscience de son corps.

Dans certains cas, un suivi psychologique, notamment en thérapie cognitive comportementale, peut permettre à la personne concernée de percevoir la réalité de manière plus juste (et non de manière exclusivement négative) et de mettre en œuvre des techniques lui permettant d'adapter son environnement de travail. Un traitement antidépresseur peut également être recommandé par un médecin.

---

<sup>40</sup> *Maslach Burnout Inventory Manual*, 4th Edition, p. 12 et 13.

## II. LE BURN-OUT EN ACUPUNCTURE

Le cadre de cette recherche (A.) et les principes directeurs du déséquilibre énergétique sont présentés (B.). Les symptômes (C.) et les causes (D.) du burn-out sont ensuite analysés de plus près. Enfin, je précise comment des études de cas ont permis de confirmer l'analyse menée et dans quelle mesure la chronopuncture peut accompagner un traitement en acupuncture (E).

### A. Cadre de l'analyse

Pour tirer des conclusions du déséquilibre énergétique dans le burn-out, une **méthode exploratoire** a été menée.

- Dans un premier temps, l'analyse a consisté à étudier les textes pour expliquer ou comparer les symptômes et les causes du burn-out. Les symptômes et les causes du burn-out tels qu'identifiés par la médecine occidentale ont constitué la base de la recherche.
- Dans un second temps, plusieurs entretiens ont été réalisés avec des personnes ayant vécu un burn-out. L'objet de ces entretiens était de confirmer les symptômes souvent rencontrés et les hypothèses de déséquilibre envisagées en acupuncture traditionnelle.

Lors des entretiens, les éléments suivants ont été analysés : (i) le terrain de la personne interrogée (son histoire, un élément ou un axe était-il plein ou vide avant le burn-out), (ii) le type de burn-out (endogène ou exogène), (iii) les symptômes ressentis et leurs évolutions.

L'Annexe 2 résume ces entretiens (notamment les symptômes ressentis) et le diagnostic de déséquilibre de chaque patient.

La première partie a montré que les **symptômes** souvent associés au burn-out par la médecine occidentale sont bien trop nombreux. Tenir compte des cinquante symptômes indiqués dans la première partie serait fastidieux et inutile pour cette étude. Ainsi, seuls les symptômes les plus courants du burn-out constituent la base de l'étude :

- Fatigue émotionnelle
- Fatigue physique
- Apathie
- Insatisfaction au travail
- Détachement et manque d'empathie
- Perte d'appétit
- Absence de goût pour la vie
- Isolement social / repli sur soi

- Idées noires

D'autres symptômes secondaires (comme l'hypertension, la douleur thoracique, l'obstruction de la gorge, l'insomnie, l'anxiété, les problèmes de concentration, l'inquiétude, l'hypersensibilité au bruit, l'irritabilité) sont analysés à titre secondaire.

De plus, les **causes du burn-out** sont également variées et nombreuses. Tenir compte de l'ensemble de ces causes ne permettrait pas de parvenir à une conclusion claire et synthétique. Ainsi, l'étude s'est limitée à étudier les burn-out endogènes et exogènes, et plus précisément :

- parmi les **facteurs à l'origine du burn-out endogène** : l'excès d'implication d'une personne, son addiction au travail, ses éventuels idéaux ;
- parmi les **facteurs à l'origine du burn-out plutôt exogène** : le stress ressenti au travail, ainsi que la dissonance émotionnelle exigée au travail.

Je précise ici une évidence : les pistes d'explication indiquées ci-dessous n'exemptent pas le thérapeute de mener sa propre enquête. D'autres causes du burn-out et types de déséquilibres énergétiques existent certainement et doivent être explorés !

## **B. Les principes directeurs du déséquilibre énergétique**

- 1) Remarques générales sur la progression de la maladie et l'équilibre Yin / Yang et plein / vide

Avant toute chose, précisons ce qui « brûle » dans le corps d'un patient vivant un burn-out.

En acupuncture, l'énergie (le Qi), le sang (le Yin) et l'essence des organes se consomment. Aussi, les entités des organes peuvent être atteintes. Le schéma suivant présente la **progression** de la maladie.

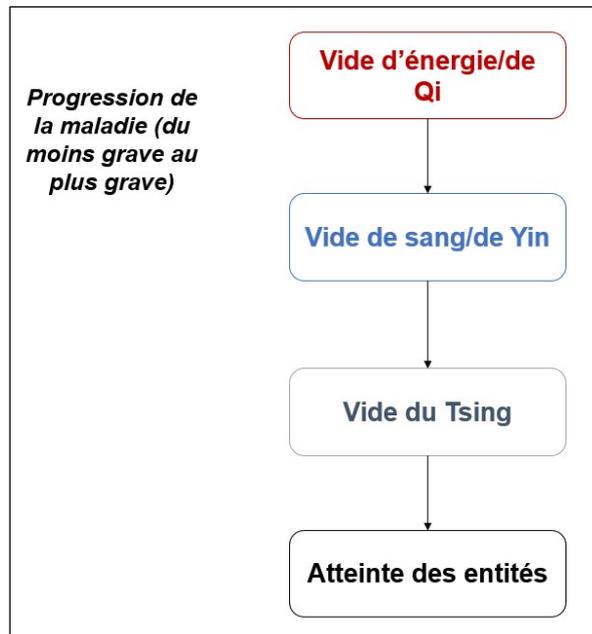


Schéma 7 : Progression du burn-out en termes énergétiques

Le syndrome du burn-out étant complexe, je reviens aux principes généraux du déséquilibre énergétique (plénitude / vide et Yin / Yang).

Le burn-out est globalement une maladie de **vide**, à savoir un vide de Yang et de Yin ou en d'autres termes d'énergie et de sang.

Dans une autre dialectique, le burn-out est une **maladie de vide des Tsangs**. Ces derniers se chargent de nourrir l'énergie du corps et sont le logis des émotions. La fatigue émotionnelle et la fatigue physique étant caractéristiques du burn-out, les Tsangs sont lésés dans cette pathologie. Tout symptôme de plénitude (comme l'irritabilité) serait préalable à un vide.

**L'équilibre Yin / Yang** est pertinent à plusieurs égards.

- Le burn-out est généralement la conséquence d'une **exposition à des facteurs de stress** (voir à la page 15) **qui sont Yang**. Cet excès de Yang tire sur le Yin qui s'épuise. Le vide de Yin se manifeste par une fatigue physique et émotionnelle. Comme déjà mentionné (voir la page 16), les facteurs de stress peuvent être endogènes (la personne « stresse » seule, parce qu'elle est plutôt de profil Feu ou Bois), alors le burn-out sera plutôt endogène. Ces facteurs de stress peuvent également être exogènes (la personne fait face à un environnement de travail très stressant et n'a pas demandé ceci), le burn-out sera alors plutôt exogène.
- Le **profil de la personne** nous renseigne sur le type de burn-out (endogène ou exogène).
  - ⇒ Si la personne est de profil Yang (avec un Bois ou Feu en excès) → son excès d'implication au travail fatiguera son Yin → un burn-out endogène pourrait survenir.

- ⇒ En revanche, si la personne est de profil Yin et n'a pas de Bois suffisant pour s'affirmer ou refuser du travail → elle épuisera son Yin → un burn-out exogène pourrait survenir.
- Les **symptômes principaux** (la fatigue émotionnelle et physique, l'apathie, l'absence de goût pour la vie) du burn-out sont de type **Yin**. La personne manque de Yang pour avancer, mettre un pied devant l'autre et se lever.

Ceci étant dit, certains symptômes secondaires peuvent d'apparence avoir l'air Yang comme l'irritabilité ou l'hypertension. Ces symptômes se retrouvent dans les burn-out endogènes de type Yang où le Feu ou le Bois en excès consume la personne. Nous constatons ces symptômes Yang pendant la première phase du burn-out endogène (voir le schéma suivant).

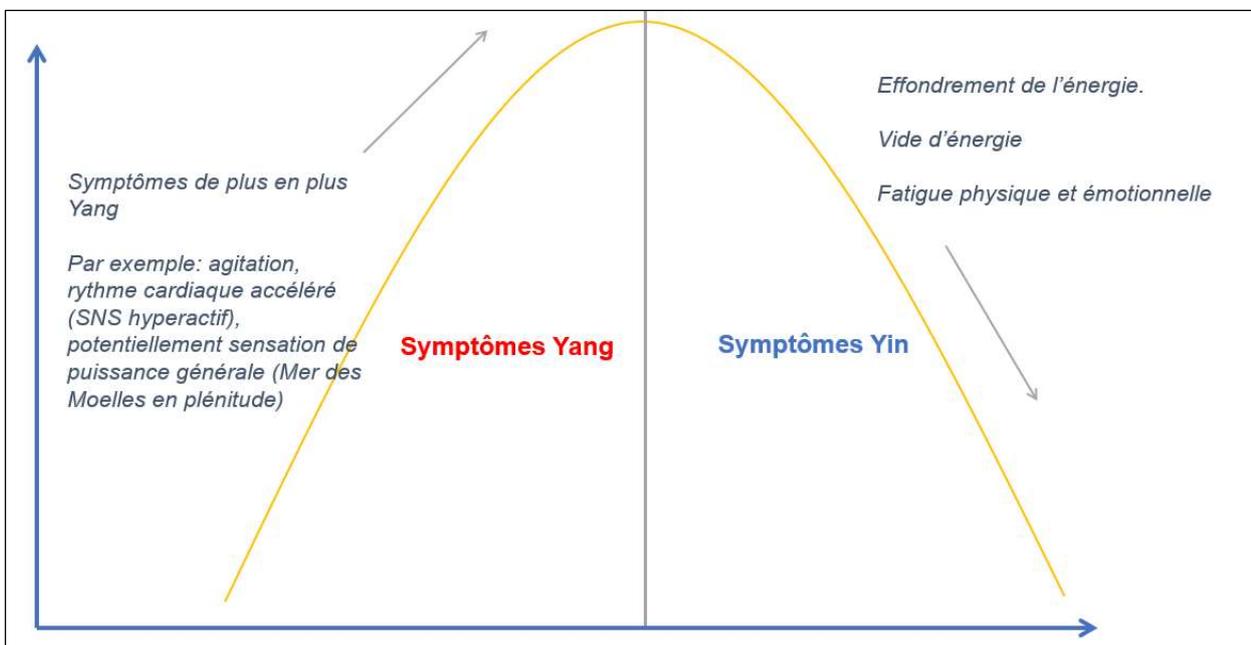


Schéma 8 : Apparition des symptômes Yang et de vide de Yin dans le burn-out endogène

## 2) Les Reins, le Tsang systématiquement atteint dans le burn-out

Dans l'épuisement professionnel, des **symptômes de vide des Reins** apparaissent très clairement : épuisement physique, apathie, difficulté à mettre un pied devant l'autre et problèmes de sommeil. Voyons plus précisément pourquoi les Reins se retrouvent lésés dans le burn-out.

Rappelons tout d'abord le **rôle des Reins dans le corps**.

- Les Reins donnent la force à l'Homme de se tenir debout, de se lever. Si le Rein s'effondre, l'Homme n'a plus de volonté ni d'énergie pour avancer, mettre un pied devant l'autre ou se lever de son lit. C'est un symptôme que l'on retrouve dans l'épuisement professionnel.

- Le Rein Yin (à gauche du patient) correspond au Rein physiologique et le Rein Yang (à droite du patient) est le logis de notre batterie ancestrale (provenant du ciel antérieur).
- Le Rein Yang permet de réchauffer l'ensemble du corps en faisant monter l'énergie du Yuann Qi qui est logé dans Ming Men au niveau du 4TM. L'épuisement de cette batterie donne un état de fatigue complet, ce qui est encore un symptôme caractéristique du burn-out.

Rappelons aussi l'**effet de l'exposition au stress sur les Reins**. Comme indiqué, le burn-out est une exposition prolongée à des facteurs de stress. Or, ces facteurs de stress sont souvent ressentis par le patient comme un danger auquel il doit réagir. Les glandes surrénales s'activent et l'exposition à ce danger crée une peur qui lèse les Reins. À cet égard, Radha Thambirajah différencie la peur active de la peur passive<sup>41</sup>:

- Dans la peur active, les personnes continuent à faire les activités qu'elles faisaient (situation d'hyperactivité). Le Rein Yin est consommé par l'activité Yang et par l'exposition à des facteurs Yang. Le Rein Yang est plutôt fort. Cette peur active se retrouve dans les cas de burn-out endogènes dans lesquels les personnes continuent à travailler malgré le stress.
- Dans la peur passive, les personnes sont inactives et immobiles, elles sont plutôt Yin. Le Rein Yang est absent. Nous retrouvons ici le cas des personnes ne trouvant pas la force de réagir à une situation de danger et / ou qui n'ont pas la force de dire non à la charge de travail excessive et qui préfèrent fuir. Elles pourraient également présenter un Bois vide car elles n'ont pas de bouclier / de Kan suffisamment fort pour réagir à un danger.
  - ⇒ Selon le type de réaction du patient au stress (peur active ou peur passive), un traitement sur la base d'un vide de Rein Yin ou Yang pourrait être pertinent.

Les **symptômes du burn-out** manifestent un **vide des Reins**. Le Rein est lésé par l'excès de travail et la peur (induite par une exposition continue au stress, voir *supra*). Nous retrouvons aussi des symptômes du burn-out dans les pathologies du Rein.

- La pathologie interne du Jing Mai du Rein inclut l'asthénie, l'hypersomnie et de l'anxiété avec le sentiment d'être malheureux.
- Selon Jeremy Ross, le Rein déficient se manifeste par l'apathie, l'absence de joie de vivre, l'introversion, l'état dépressif. Plus précisément le Rein Yang déficient se manifeste par la lassitude, l'apathie et la baisse d'appétit<sup>42</sup>.
- Le Nan King rappelle que l'excès de travail lèse les Reins<sup>43</sup>.
- Giovanni Maciocia estime que le vide de Rein Yang provoque la fatigue extrême, l'épuisement, l'apathie, la dépression, le manque de volonté et le manque d'envie de sortir<sup>44</sup>.

<sup>41</sup> *Energetic in Acupuncture, Five Element Acupuncture*, Radha Thambirajah, p. 52.

<sup>42</sup> Zang Fu : The Organs Systems of Traditional Chinese Medecine, Jeremy Ross, p. 73 et 76.

<sup>43</sup> *Nan-King, les 81 difficultés de l'acupuncture*, 49<sup>ème</sup> difficulté.

<sup>44</sup> *La pratique de la médecine chinoise*, Giovanni Maciocia, p 606.

Par ailleurs, **plusieurs éléments** précisés aux pages 27-28 **entretiennent un lien étroit entre le burn-out et les Reins.**

- Le vaisseau d'assaut (*Tchrong Mo*) se connecte, par ses points constitutifs, aux Reins et donne l'énergie nécessaire à la personne de mettre un pied devant l'autre.
- La Mer des moelles et du cerveau est gouvernée par les Reins<sup>45</sup> et est pertinente pour le traitement du burn-out à plusieurs égards (voir pages 27-28).
- Les glandes surrénales, qui sont attribuées aux Reins en médecine chinoise, sécrètent le cortisol permettant au corps de réagir au stress (voir pages 28-29).

Pour conclure, dans l'épuisement professionnel, la fatigue physique en raison du travail excessif et du stress, videra nécessairement les Reins. Le Rein pourrait être lésé par le travail même (à savoir un travail prolongé, un travail de nuit ou un travail en position debout) ou pourrait déjà être faible avant le burn-out (voir l'histoire du patient).

### 3) Le Cœur, lésé également dans le burn-out

Le rôle du Cœur, ainsi que de son entité, le Shen, est pertinent dans l'étude du burn-out pour plusieurs raisons.

Tout d'abord, alors que le **Rein est lésé** par la **fatigue physique**, le Cœur est lésé par la **fatigue émotionnelle**, une des composantes de l'épuisement professionnel.

Rappelons le **rôle essentiel du Cœur dans la régulation des émotions**. Même si chaque émotion qui perdure dans le temps lèse un Tsang (la peur lèse le Rein, l'inquiétude le Feu), les émotions circulent dans le sang. Elles sont toutes sous le contrôle du Cœur. Le Cœur, en tant qu'empereur, régule les émotions pour gouverner en paix. Si le Cœur est trop sollicité pour gérer les émotions, le Cœur et Shen ne seront plus en paix.

- ⇒ Dans le burn-out, **les émotions du patient** (anxiété, angoisse, inquiétude, absence de goût pour la vie, pleurs) sont telles que le **Cœur ne parvient plus à les réguler**. Le patient est en surmenage intellectuel et émotionnel, ce qui lèse le Cœur. Même si plusieurs Tsangs peuvent être impliqués dans la gestion des émotions (pensons au Foie notamment qui assiste le Cœur dans la gestion des émotions), c'est le Cœur qui constitue le Tsang le plus atteint d'un point de vue émotionnel.

À cet égard, le Su Wen (chapitre 69) et Giovanni Maciocia confirment cette thèse puisqu'ils estiment que le surmenage intellectuel et émotionnel lèse le Shen<sup>46</sup>. Pour sa part, Radha Thambirajah estime que la fatigue émotionnelle lèse le sang et le Yin du Cœur.

---

<sup>45</sup> Su Wen, chapitre 9.

<sup>46</sup> Parmi les sept blessures qui endommagent l'énergie, Maciocia précise que l'inquiétude lèse le Cœur (voir *La pratique de la médecine chinoise*, p.594). Voir aussi *Energetic in Acupuncture, Five Element Acupuncture*, Radha Thambirajah, p. 71.

De plus, les **symptômes** du burn-out montrent clairement que cette **pathologie vide le Cœur**.

- La fatigue émotionnelle et l'hypertension sont des exemples de déséquilibre du Cœur. L'insatisfaction au travail, la perte de goût pour la vie, l'apathie, l'absence d'appétit, les palpitations sont des signes d'un vide de Cœur (dans certains cas, ces derniers symptômes pourraient aussi être un signe de vide de Rate).
- Selon Giovanni Maciocia, le Shen est blessé en cas d'épuisement physique et mental et des symptômes comme la dépression, la perte de volonté et d'initiative, l'insomnie, l'anxiété, les troubles de la mémoire, la faible envie de parler et le pessimisme.
- Le manque d'intérêt pour la vie est signe d'un Cœur ou Shen en vide.

Le Cœur et les Reins étant vidés dans le burn-out, le **lien vertical Cœur / Rein**, et a fortiori le Chao Yin (l'axe à la fois sanguin et énergétique constitué par les Reins et le Cœur), et le **vaisseau d'assaut Tchrong Mo**, deviennent le noyau central du burn-out. L'effondrement du lien vertical fait vaciller l'Homme qui ne peut désormais plus tenir debout.

Le Cœur peut aussi être la **cause** de certains épuisements professionnels.

- De manière générale, plusieurs types de burn-out trouvent leur origine dans un vide ou un excès de Feu (voir la section **D.** page 38).
- Par exemple, les personnes présentant un vide de Cœur s'inquiètent et pourront avoir tendance à remplir ce Cœur vide en travaillant de manière excessive pour pallier leur inquiétude (inquiétude de manquer d'argent, de ne pas être suffisamment compétent dans leur matière, de ne pas faire du bon travail (tendance au perfectionnisme) etc). Le Feu en excès pourra à son tour fatiguer, puis vider, le Rein. L'énergie incorrecte du Feu se manifeste ici par l'excès de travail pour pallier au vide qui lui se manifeste par l'inquiétude du patient.
- Certains burn-out endogènes trouvent leur origine dans des recherches de reconnaissance : le Maître Cœur est en vide, cherche à se remplir et lèse les Reins et le Cœur par le travail excessif.

4) Dans les cas graves, après l'épuisement des Reins et du Cœur, les symptômes du burn-out peuvent épuiser la Rate

Quand les Reins s'effondrent, dans un premier temps le Poumon n'est plus en mesure de nourrir les Reins et dans un second temps, la Rate prend le relai pour soutenir les Reins. En tant que véhicule de l'énergie du ciel postérieur, la Rate soutient l'énergie du ciel antérieur qui appartient au Rein et qui est affaiblie. Si la Rate déploie trop d'énergie à soutenir les Reins vidés, elle s'épuise. Ce vide est renforcé par le fait que la mère de la Rate, le Cœur, est également vidé dans le burn-out. Le Cœur ne nourrit alors plus la Rate.

C'est pour cette raison que des symptômes de vide de Rate peuvent apparaître dans le burn-out : la perte de goût pour la vie, l'apathie et l'absence d'appétit. Selon Giovanni Maciocia, la Rate en vide donne lieu à un épuisement, une fatigue, un petit appétit, un manque d'envie de parler (tendance à l'isolement) et un désir de rester couché<sup>47</sup>.

#### 5) Le *Tchrong Mo*, le merveilleux vaisseau lésé dans la plupart des burn-out

Nous venons de voir que les **Reins et le Cœur sont sérieusement lésés dans le burn-out**. De ce fait, nous nous intéressons nécessairement au vaisseau d'assaut qui est constitué par les points du Rein et du Cœur (voir le point nœud du Chao Yin, les points du Rein sur le thorax et la connexion au Rein organe).

Le *Tchrong Mo* est aussi **en cause** dans le burn-out et peut **constituer une base de traitement** pour les raisons suivantes :

- En tant que Mer du sang et des 12 méridiens, le *Tchrong Mo* contrôle la **circulation du sang et de l'énergie** dans tout le corps et tous les méridiens. Puisque le burn-out lèse l'énergie puis le sang du corps, on imagine que le *Tchrong Mo* est atteint.
- **La branche postérieure du *Tchrong Mo*** se connecte aux Reins et au 4TM. Quand le burn-out vide les Reins et le Yuann Qi, logé dans Ming Men, le *Tchrong Mo* peut s'effondrer.
- Le *Tchrong Mo* constitue le vaisseau phare pour (i) **relancer la structure** de l'Homme en travaillant à la fois le sang et l'énergie ainsi que les deux batteries essentielles (la batterie céleste étant associée aux Reins et la batterie terrestre étant associée à la Rate), (ii) **dynamiser le patient et le remettre en mouvement**, notamment après un épuisement. Ces deux fonctions correspondent parfaitement au cas d'un patient ayant vécu un burn-out qui est épuisé et ne parvient pas à mettre un pied devant l'autre.
- **Plusieurs points du *Tchrong Mo*** sont particulièrement utiles pour traiter un burn-out (le 4TM pour relancer le vide de Rein Yang et Yuann Qi, le 23JM pour relancer l'axe Chao Yin lésé, ou encore le 39VB comme point Roé du *Tchrong Mo* et point clé de la Mer des moelles - voir ci-après pour la pertinence de la Mer des moelles dans le burn-out).

Le travail du sang et de l'énergie entamé avec le *Tchrong Mo* peut être renforcé par les 37 et 39E, deux points de la Mer du sang et de l'énergie, qui sont connectés au *Tchrong Mo* par le 30E et par leur point clé commun, le 4 Rate. Attention, il n'est ici pas question que la Mer du sang et de l'énergie devienne centrale dans l'explication et le traitement du burn-out. Comme indiqué ci-dessous, c'est plutôt la Mer des moelles qui est pertinente pour expliquer et traiter le

---

<sup>47</sup> *La pratique de la médecine chinoise*, Maciocia, p. 108.

burn-out. Ceci étant dit, associer certains points de la Mer du sang à un traitement du *Tchrong Mo* peut être pertinent pour relancer un patient épuisé.

**En pratique**, nous préconisons en outre d'enquêter auprès du patient pour étudier si plusieurs symptômes du merveilleux vaisseau sont ressentis. Notamment, les pathologies de la branche postérieure seront particulièrement pertinentes vu l'effondrement des Reins dans le burn-out et la connexion de cette branche au 4TM, le logis des Reins.

6) La Mer des moelles et du cerveau, lésée dans certains types de burn-out

Puisque les Reins nourrissent la Mer des moelles, on peut imaginer qu'un vide de Reins provoque ensuite un **vide de la Mer des moelles**. La Mer des moelles et du cerveau constituera une piste de diagnostic et de traitement si l'entretien révèle que le patient souffre des symptômes de vide de cette Mer (voir la 3<sup>ème</sup> partie précisant des indications relatives au questionnaire – présence de vertiges, envie continue de dormir ou bourdonnements d'oreilles). Les entretiens effectués avec plusieurs personnes à l'occasion de cette étude (voir l'Annexe 2) montrent que ces symptômes sont effectivement ressentis par certains patients.

Dans certains burn-out endogènes, on pourra retrouver des symptômes de **plénitude de la Mer des Moelles** (état de puissance générale et légèreté du corps et des pieds). Ces symptômes apparaissent alors en début de burn-out endogène, pendant la phase plutôt « Yang ». Ils précèdent l'épuisement physique du patient. On pense à un patient addict au travail ou trop impliqué au travail qui aurait eu cette sensation de puissance générale avant de s'effondrer.

Par ailleurs, les **points constitutifs** de la Mer des moelles sont utiles pour traiter un syndrome d'épuisement professionnel (voir page 46 pour des précisions sur les fonctions de ces points).

7) Les glandes surrénales, très certainement lésées par le burn-out (hypothèse à vérifier dans une étude ultérieure)

Pour rappel, les glandes surrénales sécrètent du cortisol pour permettre au corps de réagir à un stress. Elles sont **trop sollicitées face au stress** ressenti au travail de manière continue. À force d'être sollicitées, elles peuvent être **hyperactives dans un premier temps, puis hypoactives**.

À cet égard, une hypoactivité des glandes surrénales pourrait aussi être due à une hyperactivité du *Yang Tsiao* (l'avers du *Yin Tsiao*, qui gouverne ces glandes) qui lèse les Reins et le Yin et conduit ensuite à un épuisement du *Yin Tsiao*. La personne n'a ensuite plus la force de faire le premier pas (voir le syndrome du *Yin Tsiao* en vide).

Puisque les glandes sont gouvernées par les Reins, **l'effondrement de ces derniers** provoque très certainement **la lésion de la fonction ces glandes** (ou vice versa).

À l'occasion de cette recherche, je n'ai malheureusement pas pu examiner de près le déséquilibre énergétique des glandes surrénales résultant d'un stress continu. Je n'ai pas trouvé de textes traitant des glandes surrénales et n'ai pas eu l'occasion de tester des traitements fondés sur les glandes surrénales sur des cas de burn-out. Une prochaine recherche pourra étudier l'état énergétique des glandes surrénales face au stress (les glandes sont-elles effectivement en hypoactivité) et tester des traitements fondés sur les surrénales dans le cas du burn-out (voir la 3<sup>ème</sup> partie précisant comment intégrer les glandes surrénales à un traitement).

#### 8) Atteinte des entités dans les cas graves

- **Atteinte du Pro.** Le Pro est l'entité du Métal qui gouverne l'instinct de survie et la fuite quand cela est nécessaire, notamment face au stress. Lorsque le Pro est atteint, il provoque un repli sur soi, une perte de conscience de son entourage (la personne peut s'isoler) et des pensées morbides.

Dans certains burn-out, les patients présentent ces symptômes.

En théorie, la joie excessive du Feu provoque l'atteinte du Pro. Néanmoins, comme expliqué dans la section **C.** ci-dessous, la joie excessive ne fait pas partie des symptômes systématiquement précurseurs d'un burn-out. Il apparaît en effet que certaines personnes ayant des pensées suicidaires étaient des personnes qui ont vécu un burn-out exogène (et ne présentaient donc pas de terrain de Feu en excès à l'origine).

Je ne sais pas expliquer pour quelle raison l'entité du Pro est atteinte dans certains burn-out si aucune joie excessive n'a précédé l'épuisement. Pour poursuivre cette réflexion, il serait utile qu'un thérapeute se saisisse de cette question.

- **Atteinte du Yi.** Le Yi est l'Essence de la Rate. En théorie, l'angoisse du Métal lèse le Yi et donne lieu à la mélancolie, à l'isolement et au repli sur soi. On ne peut pas exclure qu'une angoisse générée par la peur du travail lèse le Yi.
- L'atteinte des deux entités du Tae Yin n'est pas anodine. Le Tae Yin gouverne les principes de fuite, de la survie. Dans le burn-out, finalement, la personne fait face à un danger trop longtemps, lutte et se bat pendant un certain temps puis n'a plus la force de se battre. Pour « fuir » ce danger, elle peut s'isoler, se replier sur soi voire avoir des pensées suicidaires.

9) Remarques secondaires sur des éléments permettant de prévenir et / ou expliquer la cause de burn-out

(i) *Le rôle secondaire du Bois dans les causes de certains burn-out*

Dans le burn-out, l'élément Bois peut être affecté de manière secondaire par rapport au Rein et au Cœur.

Rappelons le **rôle du Bois en acupuncture**.

- Le Bois est au Yang de Yang. Il donne l'impulsion pour avancer.
- Le Tsang du Bois (le Foie) est le général des armées dans la forteresse. Il assure la défense du territoire. Le Foie est le bouclier de l'organisme qui intercepte toutes les agressions externes du quotidien.

S'agissant des **causes du burn-out** :

- Les **Bois en excès** (comme les personnes addicts au travail, perfectionnistes ou hyperactives) lèsent leurs Reins en travaillant de manière excessive. Un burn-out plutôt endogène survient alors.
  - ⇒ Dans ce type de burn-out, on peut retrouver des symptômes de plénitude de Bois (l'irritabilité, l'hypersensibilité au bruit et aux émotions). Si c'est le cas, ces symptômes surviennent certainement en début de la pathologie comme des symptômes plutôt Yang. Une fois le burn-out installé, le Bois s'est vidé et les symptômes de vide sont présents. La personne n'est plus irritable<sup>48</sup>.
- Les **Bois en vide** ont un Kan / bouclier assez faible. Ils n'ont pas l'impulsion suffisante pour s'affirmer au travail. Alors, ils sont dépassés par leur environnement de travail et peuvent subir les charges excessives, le volume horaire élevé, etc sans réussir à dire « non » à leur hiérarchie.

(ii) *Le Yang Tsiao, à l'origine de certains burn-out endogènes*

Le vaisseau de la mise en mouvement du Yang peut être pertinent pour expliquer la survenance d'un burn-out endogène. En plénitude, la personne est hyperactive, est en tête de groupe, est probablement étouffante et a un besoin de reconnaissance. Son hyperactivité pourrait la rendre addict au travail ou trop impliquée dans ses tâches. Elle présente un **excès de Yang Tsiao** et vit alors un **burn-out endogène par excès de Bois et de Feu**. Après avoir épuisé tout son Yin par excès de Yang, elle s'effondre et présente des symptômes de vide de Yin.

En pratique :

---

<sup>48</sup> Zang Fu : *The Organs Systems of Traditional Chinese Medicine*, Jeremy Ross, p.102.

- Le *Yang Tsiao* ne constitue pas une base de traitement utile si les symptômes de vide de Yin (fatigue physique, apathie etc) sont déjà présents. Il faudra au préalable s'assurer que le Yin général du patient est relancé avant de dynamiser son Yang.
- En revanche, le *Yang Tsiao* est intéressant si les symptômes Yang sont encore présents (notamment hyperactivité, accélération du yang, insomnie, agitation, irritabilité). Certains de ces symptômes (comme l'irritabilité ou l'insomnie) sont liés à la Vésicule Biliaire, qui croise le *Yang Tsiao*. Face à de tels symptômes, le thérapeute pourra relâcher le *Yang Tsiao* pour prévenir l'apparition des symptômes Yin d'épuisement.
- Sur le long terme, un patient manifestant un « terrain *Yang Tsiao* » devra être suivi de près pour éviter que le *Yang Tsiao* s'enflamme et provoque un épuisement. Détendre le *Yang Tsiao* pourra alors être utile.

Le *Yang Tsiao* peut également être utilisé avec (i) le 20VB (à disperser) pour tempérer le SNS si les symptômes du burn-out sont encore au stade Yang, et le (ii) *Yin Tsiao*, qui gouverne les glandes surrénales (voir la 3<sup>ème</sup> partie sur les traitements, page 46).

### **Conclusion sur le diagnostic**

Le burn-out est une maladie de Vide de Yin qui atteint principalement les Tsangs, en particulier le Cœur et le Rein. La progression de la maladie révèle une atteinte d'abord de l'énergie (Qi), puis du sang, puis du Tsing. Dans les cas graves, les entités du Pro ou du Yin sont lésées.

En raison de la fonction du *Tchrong Mo* et de ses liens ténus avec le Cœur et le Rein, ce vaisseau d'assaut est lui aussi certainement systématiquement lésé dans le burn-out.

Dans certains cas, le questionnaire pourrait révéler un vide de la Mer des Moelles. Le thérapeute devra alors s'appuyer sur cette Mer dans son traitement. Par ailleurs, il est probable que les glandes surrénales soient également lésées par le burn-out. Cette thèse n'a pas pu être testée en pratique et devrait être approfondie dans de futures recherches.

Enfin, nous avons également constaté que le Bois et le *Yang Tsiao* peuvent être responsables de certains burn-out.

## **C. Analyse des symptômes du burn-out**

Comme déjà précisé, l'ensemble des symptômes identifiés par la médecine occidentale ne sont pas repris dans le cadre de cette analyse. Dans cette section, seront analysés les principaux symptômes du burn-out précisés dans la section **A**. Certains symptômes secondaires seront évoqués.

Tout d'abord, l'analyse des symptômes du burn-out fait apparaître une **évolution des symptômes moins graves aux symptômes plus graves** (voir le schéma suivant).

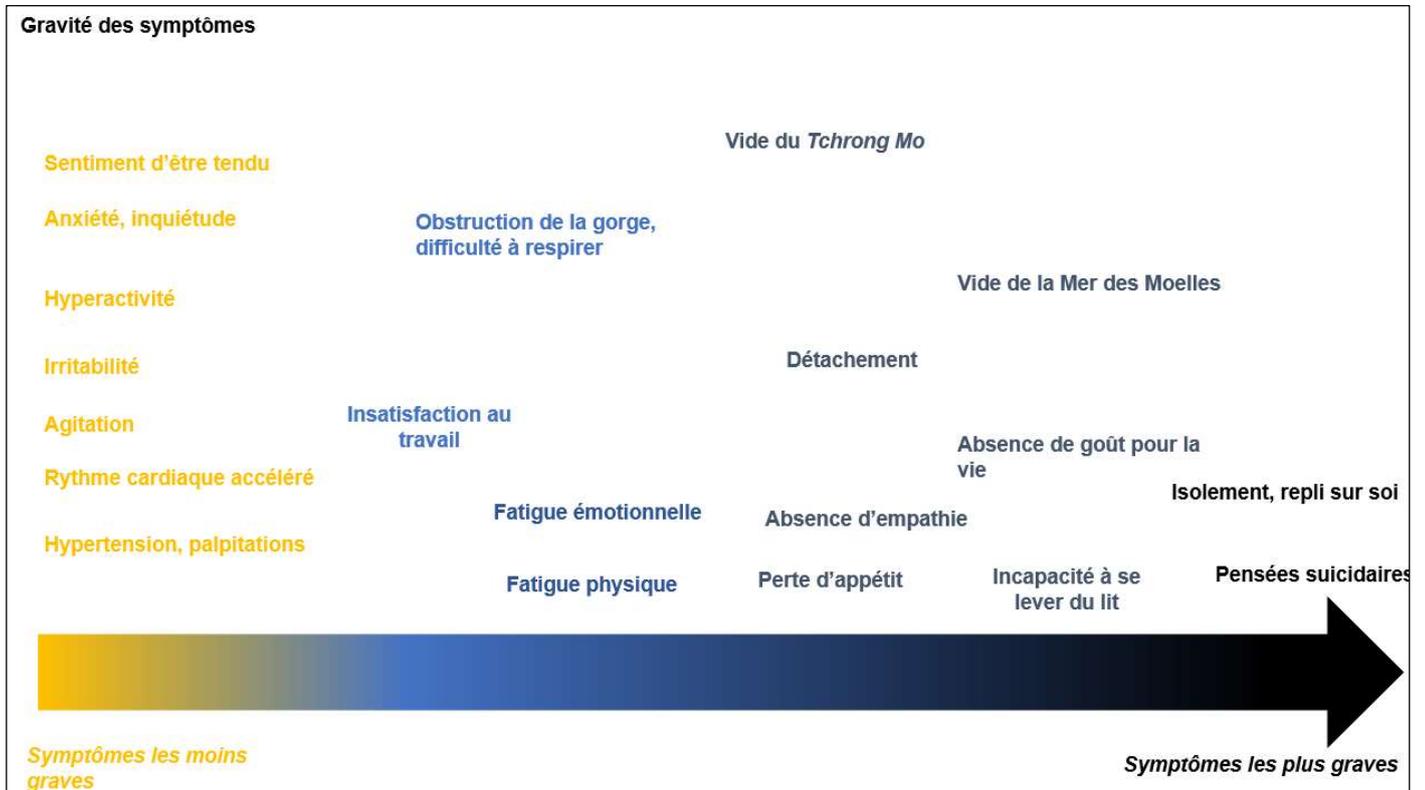


Schéma 9 : Progression des symptômes par gravité (symptôme du moins grave au plus grave)

Une autre **évolution** est constatée pour les **burn-out endogènes**. La personne présente dans un premier temps des symptômes Yang puis elle se « brûle de l'intérieur » et développe ensuite des symptômes de vide de Yin (voir le schéma suivant).

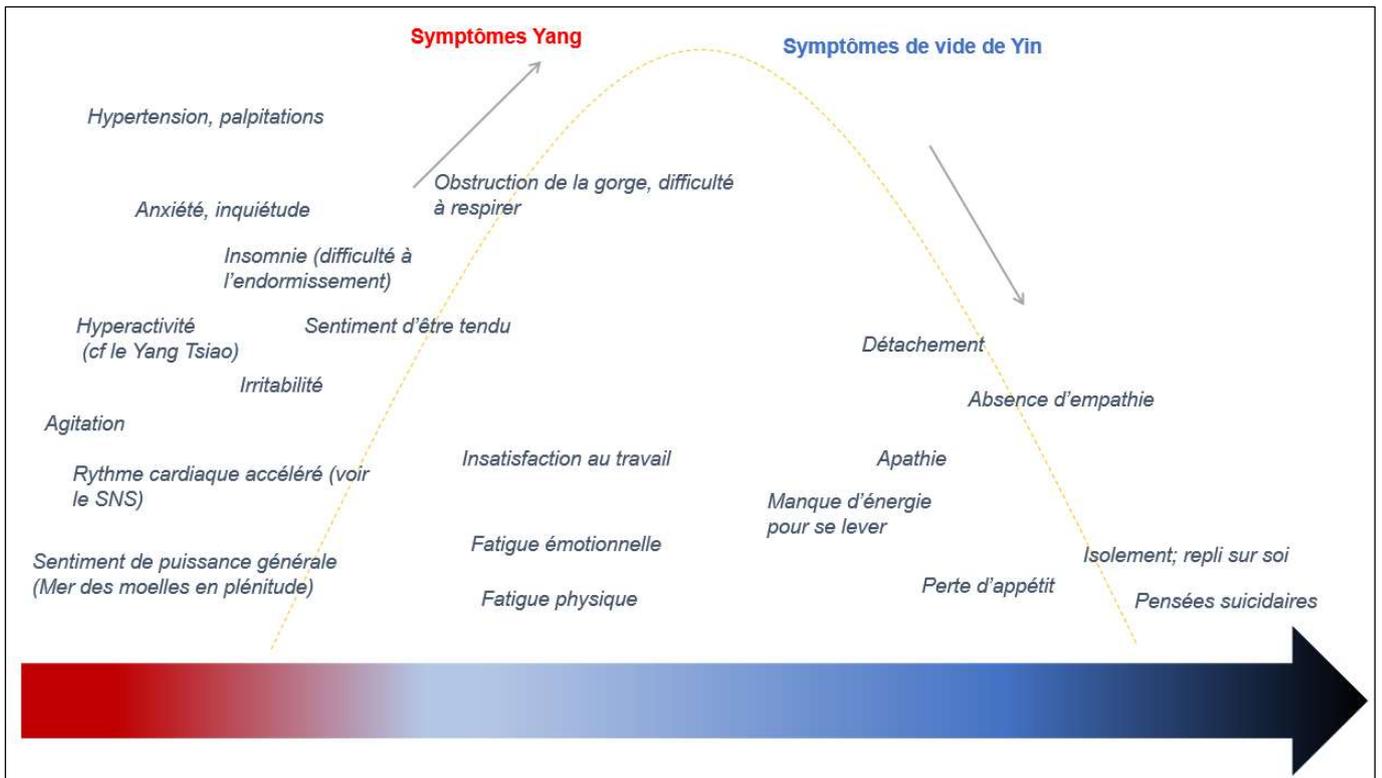


Schéma 10 : Évolution des symptômes (du Yang au vide de Yin) plutôt rencontrés dans les burn-out endogènes

Une telle évolution ne concerne pas l'ensemble des burn-out et ne doit donc pas être systématiquement recherchée. Dans certains burn-out, une personne se réveille un matin au stade de l'épuisement complet et de l'apathie, sans être passée par des symptômes Yang.

Si un patient révèle des symptômes Yang d'un burn-out, il sera intéressant de saisir l'opportunité de traiter le burn-out avant que les symptômes Yin et de vide soient présents. Il faudra également explorer si la Mer des Moelles est atteinte car nous pouvons retrouver dans certains burn-out endogènes un état de puissance générale (la pathologie en plénitude de cette Mer) qui précède l'épuisement (voir les questions à poser dans l'[Annexe 1](#)).

Le tableau suivant analyse les **symptômes principaux du burn-out d'un point de vue de l'acupuncture**. Le tableau montre que le Rein et le Cœur, et la Rate, constituent les trois Tsang principalement lésés dans le burn-out. Puisque les symptômes principaux du burn-out (à savoir la fatigue émotionnelle et la fatigue physique) sont surtout dus à un vide de Cœur et de Reins, la lésion de la Rate fait suite au vide des deux autres Tsangs.

**SYMPTÔMES PRINCIPAUX DU BURN-OUT – ANALYSE EN ACUPUNCTURE TRADITIONNELLE**

Symptôme	Analyse du symptôme en acupuncture traditionnelle
<b>Fatigue émotionnelle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atteinte du Cœur et du Shen. Potentiellement déficience du Foie en tant qu'assistant du Cœur dans la régulation des émotions.</li> </ul>
<b>Fatigue physique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lésion des Reins, et par extension vide du <i>Tchrong Mo</i>, de la Mer du Sang et des 12 méridiens (Mer gouvernée par le <i>Tchrong Mo</i>) et de la Mer des Moelles selon le diagnostic.</li> <li>- Lésion possible de la Rate dans un second temps.</li> <li>➤ Quelques propos sur la notion de « fatigue » en médecine traditionnelle chinoise<sup>49</sup> : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un terme se rapprochant de la fatigue physique est « <i>Xu Lao</i> », (« Xu ») signifiant « vide » et « Lao » « fatigue ») : la fatigue par vide.</li> <li>• Selon l'auteur Chao Yuan Fang, l'épuisement du corps est dû à son surmenage et aux « Sept Blessures » qui lèsent les Tsang. Parmi ces « Sept Blessures », font partie l'excès d'inquiétude et de réflexion (qui lèse le Cœur) ainsi que la peur, l'anxiété et les chocs qui lèsent l'essence du Rein. Ces émotions font précisément partie du burn-out.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Apathie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Déficience du Rein (notamment Yang), du Shen ou de la Rate.</li> <li>- L'apathie est définie par l'absence d'énergie et l'incapacité à réagir, la personne étant généralement Indifférente à l'émotion, la passion, la motivation, ou encore par « <i>la difficulté à se mobiliser pour des activités, causée par un manque d'intérêt émotionnel, et non par une cause physique</i> ». L'apathie est un stade ultérieur de la fatigue physique et émotionnelle.</li> </ul>
<b>Insatisfaction au travail</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vide de Cœur et de Shen.</li> </ul>
<b>Détachement et manque d'empathie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La personne détachée de ses émotions et qui manque d'empathie peut présenter : <ul style="list-style-type: none"> <li>• des symptômes de plénitude : le <b>Tae Mo</b> pourrait être trop serré d'un point de vue des émotions, la personne se faisant ceinture sur ses émotions, ou un bouclier émotionnel (le <b>Maître du cœur</b>) serait trop serré ; ou</li> <li>• des symptômes de vide : soit (i) le <b>Coeur</b> ou la <b>Rate</b> sont vides, car ces Tsang gouvernent notamment le goût pour la vie, l'entrain et les émotions, soit (ii) le <b>Métal</b> est atteint car cet élément gouverne le mouvement d'intériorisation, d'isolement et de repli sur soi et certainement de détachement.</li> </ul> </li> </ul> <p>Puisque le burn-out est une pathologie de vide, il semblerait plus logique que les symptômes de détachement résultent d'un vide plutôt que d'une plénitude. Ainsi, la personne présentera</p>

<sup>49</sup> *La pratique de la médecine chinoise*, Giovanni Maciocia, p. 594.

	plutôt un <b>vide de Cœur</b> , de <b>Rate</b> ou une atteinte de <b>Métal</b> selon la personne et le type de burn-out.
<b>Perte d'appétit</b>	- Vide de Rate, Shen défectueux voire déficience du Rein Yang.
<b>Pas de goût pour la vie</b>	- Vide de Cœur et de Shen, vide de Rein <sup>50</sup> ou vide de Rate (pathologie de l'organe en vide et froid).
<b>Isolement social / repli sur soi</b> ( <i>stade avancé du burn-out</i> )	- Le mouvement du Métal (tendance à s'isoler et s'introvertir). - Rate en vide. - À un stade plus grave : les atteintes du Yi ou du Pro. - Le vide de Rein Yang selon Giovanni Maciocia et Jeremy Ross <sup>51</sup> .
<b>Idées noires/pensées suicidaires</b> ( <i>stade avancé du burn-out</i> )	- Atteinte du Pro.

À toutes fins utiles, les autres symptômes plus secondaires du burn-out sont analysés de manière succincte dans le tableau ci-dessous. Ce tableau illustre l'atteinte principale des deux Tsang : le Cœur et le Rein. Dans une moindre mesure, et surtout à des moments « Yang » du burn-out, des atteintes du Foie pourront apparaître (voir les symptômes d'hypertension ou d'irritabilité).

SYMPTÔMES SECONDAIRES DU BURN-OUT – ANALYSE EN ACUPUNCTURE TRADITIONNELLE	
Symptôme	Analyse du symptôme en acupuncture traditionnelle
<b>Hypertension, palpitations ou trouble cardiovasculaires</b>	- Déséquilibre du Cœur. - Cœur en vide ou déficience du Yin ou du Sang du Cœur en cas de palpitations <sup>52</sup> . - Pour l'hypertension, rôle du Chao Yin (pour calmer l'emballement du Cœur) ainsi que du Foie et du Cœur (excès Sang et Yang du Foie, et excès de Yang du Cœur) <sup>53</sup> .
<b>Douleur thoracique / Difficulté à respirer</b>	- Maître du Cœur <sup>54</sup> . - <i>Tchrong Mo</i> (voir la pathologie de la branche antérieure du <i>Tchrong Mo</i> ).

<sup>50</sup> *Zang Fu : The Organs Systems of Traditional Chinese Medecine*, Jeremy Ross, p.186.

<sup>51</sup> *La pratique de la médecine chinoise*, Giovanni Maciocia, 606 ; et *Zang Fu : The Organs Systems of Traditional Chinese Medecine*, Jeremy Ross, p.73.

<sup>52</sup> *Zang Fu : The Organs Systems of Traditional Chinese Medecine*, Jeremy Ross, p.101.

<sup>53</sup> *Energetics in Acupuncture, Five Element Acupuncture*, Radha Thambirajah, p. 291.

<sup>54</sup> Son Tching Kan passe par les côtes et la région du thorax et du diaphragme, la douleur thoracique comme un coup de poignard relève de sa pathologie en plein et chaud. La pathologie externe du Jing Mai du Maître du Cœur provoque un trouble du rythme cardiaque avec plénitude thoracique.

<b>Obstruction de la gorge</b>	- <i>Tchrong Mo</i> .
<b>Insomnie</b>	- De nombreux déséquilibres énergétiques, mais dans le burn-out : plénitude du Foie (stockant le sang la nuit et maintenant le mouvement du Yang) ainsi que le <i>Yang Tsiao</i> ; ou encore la déficience du sang et Yin du Cœur <sup>55</sup> .
<b>Problèmes de concentration</b>	- Terre non centrée, notamment par excès de Feu, car forme d'agitation mentale qui ne permet pas à la personne d'être centrée.
<b>Difficulté pour réfléchir clairement</b>	- Absence de paix du Shen (ne réfléchit pas clairement).
<b>Inquiétude</b>	- Vide de Cœur <sup>56</sup> et atteinte du Rein (voir les pathologies de la voie Lo et le Jing Mai externe, « s'attend à une catastrophe, toujours préoccupé »).
<b>Anxiété</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En théorie la Rate en vide. Mais dans le burn-out, l'anxiété résulte de l'absence d'harmonie entre le Cœur et le Rein<sup>57</sup>. L'anxiété (i) résulte d'une stagnation du sang du Cœur ou vide du Yin du Cœur, ou (ii) lèse le Rein Yin puis le Yin du Cœur (alors qu'une peur subite lèse le Rein Yang)<sup>58</sup>. Giovanni Maciocia indique qu'un surmenage intellectuel peut vider le Yin du Rein et affecter le Cœur et peut engendrer une anxiété chronique<sup>59</sup>.</li> <li>- Le Ling Shu confirme que l'anxiété est un trouble du Cœur<sup>60</sup>.</li> <li>- Chapitre 29 du Nan King : le Qi rebelle du <i>Tchrong Mo</i> (remontant vers le haut) provoque le symptôme de « <i>l'urgence interne</i> » qui s'apparente à l'anxiété ou à de l'angoisse. <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Quelques mots sur la notion « d'anxiété » : <ul style="list-style-type: none"> <li>- C'est une réaction normale au stress mais si elle se transforme en crainte excessive et irrationnelle dans le quotidien, elle lèsera le corps.</li> <li>- Pour le docteur Ohman, l'anxiété consiste à avoir peur de quelque chose qui va arriver ou qui n'est pas encore arrivé. Le docteur Epstein précise que cela constitue une peur non résolue qui empêche d'agir<sup>61</sup>.</li> <li>- Elle peut provoquer des <u>attaques de panique ou d'angoisse</u> (à savoir une apparition soudaine d'un épisode de peur ou de malaise intense, avec une sensation de danger imminent, palpitations, tremblements, sensation d'étranglement, étourdissements, peur de perdre le contrôle, fourmillement, bouffées de chaleur).</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>

<sup>55</sup> Selon Jeremy Ross, « [l']anxiété et le sommeil perturbé montrent que le Shen est perturbé » *Zang Fu : The Organs Systems of Traditional Chinese Medicine*, Jeremy Ross, p.129 et 130.

<sup>56</sup> Voir notamment Su Wen, mais également le docteur Chao Yuan Fang qui précise que l'inquiétude et l'excès de réflexion lèse le Cœur.

<sup>57</sup> *Zang Fu : The Organs Systems of Traditional Chinese Medicine*, Jeremy Ross, p.185.

<sup>58</sup> *Zang Fu : The Organs Systems of Traditional Chinese Medicine*, Jeremy Ross, p.186-187. Pour mémoire, la pathologie du Jing Mai interne du Rein se manifeste notamment par un sentiment d'anxiété et d'être malheureux.

<sup>59</sup> *La pratique de la médecine chinoise*, Giovanni Maciocia, p 400.

<sup>60</sup> Ling Shu, p 216.

<sup>61</sup> *La psyché en médecine chinoise*, Maciocia, p.435.

<b>Hypersensibilité au bruit et à la foule</b>	- Le Foie (bouclier des sensations agressives <sup>62</sup> ) voire l'appareil digestif par le Yang Ming, comme gouverneur des réactions aux évènements extérieurs comme le stress ou les perturbations des rythmes de vie <sup>63</sup> .
<b>Désir de fuir le travail</b>	- Activation du Rein Yang (régissant la peur), des glandes surrénales et du SNS, voire du Tae Yin comme axe régissant la fuite et la survie.
<b>Susceptibilité ou méfiance</b>	- Mauvaise circulation du Qi du Foie.
<b>Colère / Irritabilité</b>	- Montée du Yang du Foie, souvent par plénitude. Le Qi du Foie ne circule pas bien.
<b>Manque de confiance en soi</b>	- Le vide de Maître de Cœur (et présence souvent de Feu cherchant à combler ce vide). Le <i>Yang Tsiao</i> en excès cherche souvent de la reconnaissance.
<b>Absence de ressenti physique / détachement du corps</b>	- Ce détachement renvoie à une coupure, à une séparation de son corps. On pense au Métal. - Potentiellement atteinte du Pro. - Présence de Kwei : le Kwei occupe le corps du patient ; le patient ne ressent rien car il n'occupe pas son corps.
<b>Etat dépressif</b>	- Souvent attribué au <b>Foie</b> (mauvaise circulation Qi et / ou du sang du Foie qui stocke les émotions), surtout si accompagné de colère ou frustration <sup>64</sup> . - Peut aussi être dû au dérèglement du <b>Cœur</b> , surtout si ce dérèglement est accompagné de tristesse et de mélancolie <sup>65</sup> .

Pour conclure, les symptômes du burn-out s'expliquent principalement par un épuisement du Cœur, de son Shen et des Reins. C'est pour cette raison que le *Tchrong Mo* semble atteint.

#### D. Les causes du burn-out en médecine traditionnelle chinoise

Comme précisé dans la section sur **A.** sur le cadre de l'analyse, les causes du burn-out identifiées par la médecine occidentale et examinées dans cette étude sont les suivantes :

<sup>62</sup> *Zang Fu : The Organs Systems of Traditional Chinese Medecine*, Jeremy Ross, p. 102. Voir la pathologie interne du Jing Mai du Foie qui se manifeste par une sensibilité à la foule. En outre, le Foie entretient une relation privilégiée avec le Triple Réchauffeur (le Tsue Yin étant l'avvers du Chao Yang) qui gouverne les relations avec l'externe.

<sup>63</sup> Les quatre barrières, Bernard Dessouter, Acupuncture et Moxibustion, 2006, p. 106.

<sup>64</sup> Jeremy Ross, p. 185.

<sup>65</sup> Jeremy Ross, p. 186.

- parmi les facteurs à l'origine du burn-out endogène, l'excès d'implication d'une personne, son addiction au travail, ses éventuels idéaux qui la lèsent;
- parmi les facteurs à l'origine du burn-out exogène, le stress ressenti au travail ainsi que la dissonance émotionnelle exigée au travail.

Notre objectif consistait à traduire ces causes en acupuncture traditionnelle. Nous avons dans un premier temps établi des hypothèses théoriques permettant d'expliquer, en médecine chinoise, ces causes. Ces hypothèses ont ensuite été confirmées par les entretiens réalisés avec sept personnes ayant vécu ce syndrome (voir l'Annexe 2 résumant ces entretiens).

Il convient maintenant d'étudier comment les symptômes d'atteinte des Reins et du Cœur peuvent survenir.

De manière générale, l'**exposition continue** à des facteurs de stress lèse les Reins, Yin et Yang. Le corps identifie le stress comme un danger et (i) soit n'y fait pas face par insuffisance de Reins, (ii) soit y fait face de manière continue et lèse son Rein. Une telle exposition continue lèse les systèmes ortho-sympathique et surrénalien de la personne. Le système surrénalien vide également les Reins de la personne. Après la lésion du Rein, le Cœur est lésé.

Le schéma ci-dessous résume les pistes d'explication de la survenance du **burn-out endogène**.

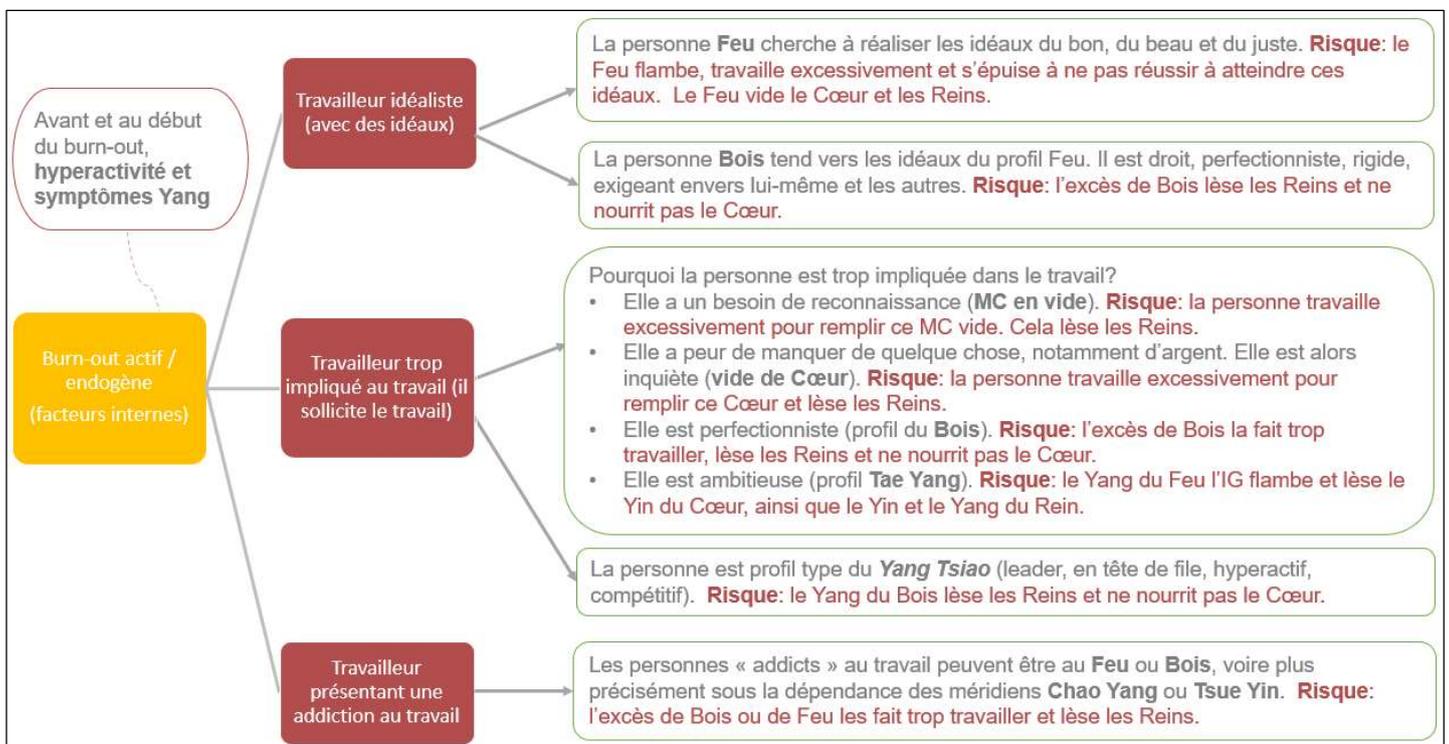


Schéma 11 : Causes du burn-out endogène / actif

Le schéma montre que, dans le **burn-out endogène**, l'hyperactivité du Bois ou du Feu vide souvent les Reins et le Cœur.

Le schéma ci-dessous présente les explications possibles du **burn-out exogène** (la personne fait exclusivement face à des facteurs de stress externes).

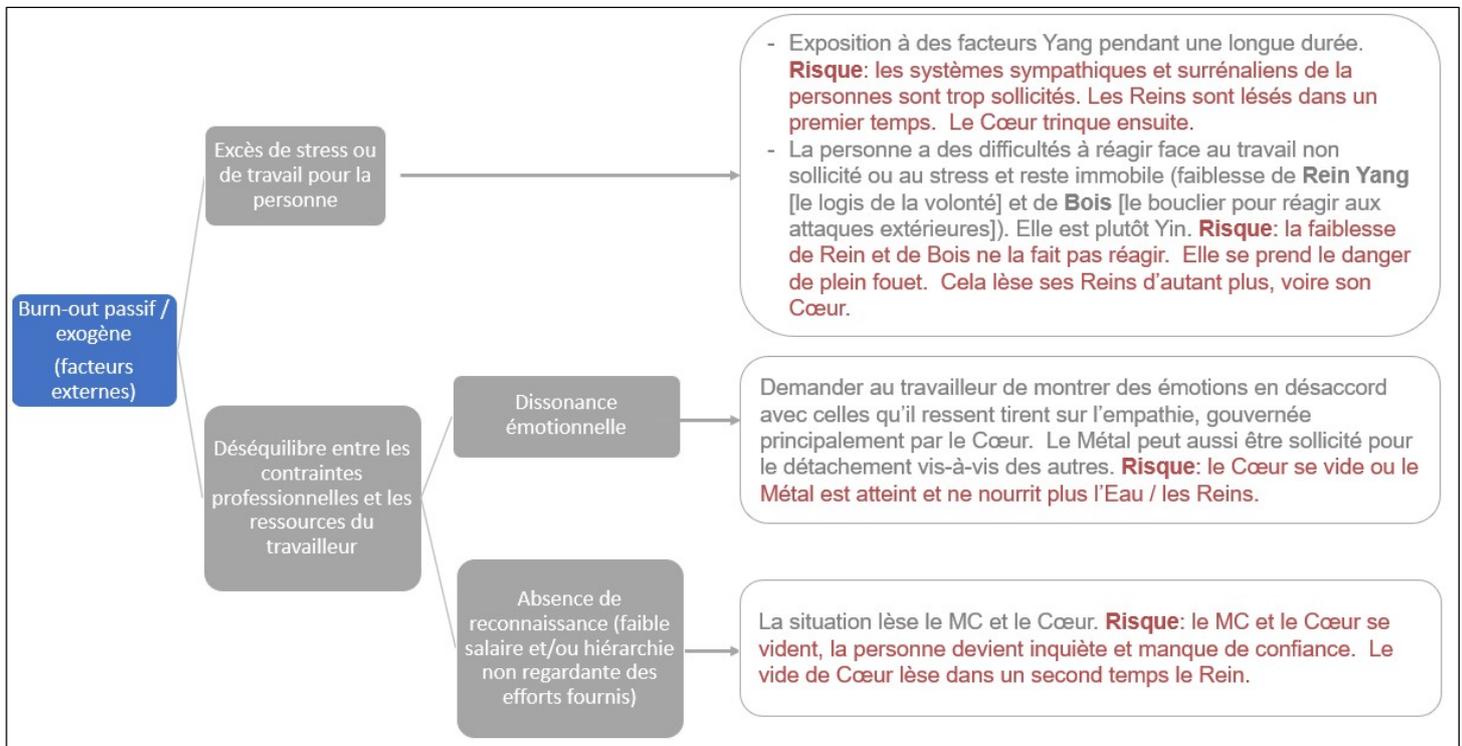


Schéma 12 : Causes du burn-out exogène / passif

Dans la suite de cette étude, pour le burn-out exogène, nous nous sommes concentrés sur le cas de l'excès de stress ou de travail pour la personne.

### E. Des études de cas, des supports permettant de confirmer l'analyse du burn-out et d'explorer des pistes d'analyse en chronopuncture

À l'occasion de la présente étude, j'ai **interrogé plusieurs personnes** ayant vécu un burn-out au cours de leur vie. Les entretiens avec ces personnes avaient pour but de **confirmer et préciser** les hypothèses que j'avais établies pour expliquer le burn-out. Je voulais plus précisément répondre aux questions suivantes :

- Les symptômes retenus à l'occasion de l'étude ont-ils effectivement été ressentis par ces personnes ?
- Ces personnes ont-elles vécu un burn-out endogène ou exogène ?

- Les burn-out de ces personnes révèlent-ils une lésion des Reins et du Cœur ?
- Les hypothèses des causes possibles du burn-out établies dans cette étude permettent-elles d'expliquer les épuisements professionnels de ces personnes ?

Les entretiens ont permis de **répondre de manière positive** à ces questions : les symptômes et les hypothèses d'analyse retenus à l'occasion de cette étude sont effectivement pertinents. L'Annexe 2 résume les entretiens réalisés avec chaque personne ainsi que le tableau clinique.

Puisque les épuisements professionnels vécus par les personnes interrogées n'étaient pas récents, aucune séance n'a eu lieu dans le but de traiter ces personnes.

En revanche, ces entretiens ont permis de rassembler des informations de **chronopuncture**. J'ai tenté d'identifier des « *patterns* » de chronopuncture (comme la présence de Feu dans le Kan de naissance de la personne) qui pourraient être retrouvés dans le profil de la personne et / ou l'année du burn-out. Ces « *patterns* » permettraient à un thérapeute d'expliquer ou de prévenir la survenance d'un burn-out selon le patient !

**Avant d'analyser** les informations de chronopuncture de chaque personne interrogée, j'ai mis sur le papier mes hypothèses (voir le tableau ci-dessous).

Chronopuncture associée aux personnes vivant un burn-out – Pistes de réflexion mises à plat avant les entretiens avec les patients		
	Burn-out endogène	Burn-out exogène
<b>Profil de la personne</b> (fondé sur la date de naissance)	<p><u>Kan de naissance</u> : plutôt Yang, Bois Yang ou Feu Yang (le Bois Yang ou le Feu Yang lèserait alors les Reins)</p> <p>Possibilité aussi de retrouver un Bois Yin ou Feu Yin qui se vide pendant la vie et se remplit d'un Feu ou Bois incorrect</p> <p><u>Merveilleux vaisseau de la journée ou l'heure de naissance</u> : plutôt Yang (<i>Yang Tsiao, Tou Mo, Yang Oé ou Tae Mo</i>).</p>	<p><u>Kan de naissance</u> : plutôt Yin, Terre Yin, Eau Yin ou Métal Yin</p> <p><u>Merveilleux vaisseau de la journée ou l'heure de naissance</u> : plutôt Yin (<i>Jen Mo, Tchrong Mo, Yin Tsiao et Yin Oé</i>)</p>
<b>Moment du burn-out</b> (fondé sur la date du burn-out)	<p><u>Adaptation</u> : le Chao Yin s'effondre</p> <p><u>Merveilleux vaisseau de la période du burn-out</u> : le <i>Tchrong Mo</i> (du 5 novembre au 21 décembre), voire le <i>Yang Tsiao</i> (du 21 décembre au 5 février)</p> <p><u>MV de la journée</u> : <i>Tchrong Mo</i> ou <i>Yang Tsiao</i></p> <p><u>Énergie céleste de l'année du burn-out</u> : présence de Feu (Chao Yin ou Chao Yang) qui léserait le patient + mouvement Feu Yang et Rein Yin</p>	

J'ai analysé les informations de chronopuncture des personnes interrogées afin de vérifier si les pistes de réflexion s'avéraient vraies. L'analyse complète de ces informations est présentée en Annexe 3.

Globalement, on **ne peut pas établir des « patterns » de chronopuncture qui se retrouveraient systématiquement dans les cas de burn-out**. Les informations de chaque patient n'ont en effet pas automatiquement collé aux pistes de réflexion susvisées. Elles varient trop d'un patient à un autre pour tirer une conclusion générale. **Néanmoins, quelques informations ont permis de confirmer certaines pistes de réflexion** présentées dans le tableau ci-dessus. Je résume ici l'analyse.

S'agissant de la date de naissance du patient, j'ai constaté ce qui suit :

- Les personnes n'ont pas systématiquement le Kan de naissance que j'avais identifié dans le tableau.
  - ⇒ Néanmoins, deux personnes ayant fait un burn-out endogène sont de profils Feu Yang (voir le patient #3) et Feu Yin (voir le patient #1). Ceci confirme mon hypothèse.
  - ⇒ L'une des deux personnes ayant fait un burn-out exogène est de type Eau Yin, ce qui peut nous orienter vers une faiblesse constitutionnelle de l'Eau et confirmer aussi l'hypothèse.
  - ⇒ En revanche, l'autre personne ayant fait un burn-out exogène est de type Bois Yang, et non Terre, Eau ou Métal Yin comme je l'avais pensé (voir la patiente #6). Ceci me laisse penser que le Kan de naissance représente la force et la faiblesse du patient. Dans cet exemple, la personne de type Bois Yang aurait finalement un Bois Yang constitutionnellement faible et non fort.
- Les merveilleux vaisseaux des journées ou des heures de naissance ne sont pas nécessairement Yang pour les burn-out endogènes ou Yin pour les burn-out exogènes.

On constate néanmoins que (i) les merveilleux vaisseaux de l'heure de naissance des deux personnes de type « burn-out exogène » sont le *Yin Tsiao* et le *Tchrong Mo* (merveilleux vaisseau Yin), et (ii) les merveilleux vaisseaux de la journée de naissance de deux personnes type « burn-out endogène » sont le *Tou Mo* et le *Yang Oé* (merveilleux vaisseau Yang).

S'agissant du burn-out en lui-même :

- Seule l'adaptation d'un patient a révélé qu'un Chao Yin faible s'est fait prendre la place par une autre énergie (voir le patient #1). Les adaptations des autres patients ne confirment donc pas mon hypothèse.
- Quatre burn-out sur sept ont eu lieu pendant la période d'ouverture du Tchrong Mo (voir les patients #1, 2 6, 7) et un patient s'est effondré pendant une journée et un horaire d'ouverture du *Tchrong Mo*. La thèse de cette étude selon laquelle le Tchrong Mo est lésé par le burn-out est d'autant plus confirmée par cette information de chronopuncture.
- Le burn-out semble souvent intervenir pendant des années où l'énergie céleste Chao Yin (Feu Empereur) ou Chao Yang (Feu Ministre) est présente en Maître ou en Source. La présence

de Feu dans les années de burn-out n'est pas anodine. L'excès de Feu céleste peut accélérer l'effet de la « maladie de brûlure » chez les patients.

Cette conclusion est néanmoins à relativiser car (i) le burn-out n'a pas toujours eu lieu pendant les six mois d'activité de l'énergie céleste, et (ii) statistiquement, les énergies Chao Yin et Chao Yang sont présentes deux années sur trois ; ces énergies sont donc régulièrement actives à un moment de l'année.

### III. LE TRAITEMENT DU BURN-OUT EN PRATIQUE

Cette section vise à fournir des conseils pratiques pour le traitement d'un burn-out. Dans un premier temps des conseils pour l'observation, le questionnaire et la prise de pouls sont fournis (**A.**). Ensuite, des principes de traitements (**B.**) et des points pour le traitement sont précisés (**C.**). Enfin, des traitements sont proposés selon le type de burn-out (**D.**).

#### A. Conseils pour l'observation du patient, le questionnaire et la prise de pouls

Dans l'**observation** du patient, il est nécessaire de relever le degré de vide de Yin / de sang (lèvres pâles, visage pâle etc). Cette observation est ensuite vérifiée par la prise de pouls. Le thérapeute doit être alerté par une personne qui semble Yang, agitée etc : la personne pourrait être à un stade précoce du burn-out ou une énergie perverse pourrait s'être logée sur le vide d'énergie et de sang.

À l'occasion du **questionnaire**, le thérapeute doit, en plus des éléments habituellement interrogés (antécédents médicaux, maladies récurrentes, enfance), comprendre le contexte du burn-out et identifier les éléments suivants :

- Le profil du patient (profil Yang qui va se brûler de l'intérieur ou profil Yin ?) et la cause du burn-out (le patient présente-t-il un profil de Feu ou Bois en excès, voire de *Yang Tsiao* en plénitude qui léserait le Yin ?).
- Le type de burn-out (endogène ou exogène ?).
- Les symptômes du burn-out ; à cet égard, il convient notamment de vérifier :
  - o l'atteinte des **Reins et du Cœur** (quel organe a été lésé en premier ?) ;
  - o l'atteinte également de la **Rate** (le patient a-t-il peu d'appétit, est-il apathique, s'isole-t-il ?);
  - o si les symptômes de la pathologie du **Tchrong Mo** sont ressentis (à cet égard, les symptômes de la branche antérieure sont particulièrement pertinents puisque les points constitutifs de cette branche - 4TM, 25VB et 23V – permettent de relancer les Reins) ;
  - o si les symptômes de **vide** de la **Mer des Moelles** sont présents (notamment, la personne a-t-elle des vertiges et des bourdonnements d'oreille ?) ;si c'est le cas, le patient a-t-il ressenti des symptômes de la **Mer des Moelles en plénitude** (cf l'état de puissance générale et la légèreté du corps et des pieds) avant de ressentir les symptômes de la Mer des Moelles en vide ? si c'est le cas, un burn-out endogène a peut-être eu lieu ;

pour mémoire, l'hypothèse de la pathologie de la Mer des Moelles en plénitude concerne un burn-out endogène où l'excès de Yang interne a brûlé le patient de l'intérieur. On pense à un patient addict au travail ou trop impliqué au travail qui aurait eu cette sensation de puissance générale avant de s'effondrer.

- Le stade du burn-out (les entités sont-elles par exemple atteintes ? au contraire, le burn-out est-il endogène et à un stade encore Yang permettant de limiter les dégâts ?).

Si le stade du burn-out est peu avancé, il faudra évaluer l'état du système nerveux autonome (SNA) afin de potentiellement le réguler. Équilibrer le SNA dans un burn-out est effectivement pertinent car, pour mémoire, la médecine occidentale estime que des personnes confrontées au stress au travail et ayant vécu un burn-out **subissent une hypoactivité de leur SNP et une hyperactivité de leur SNS**.

L'acupuncture traditionnelle dispose d'outils permettant de stimuler ou tempérer le SNS ou le SNP. Des questions devront être posées pour évaluer l'état du SNA (rythme de la digestion et rythme cardiaque – voir l'Annexe 1).

- Les dates pertinentes pour la chronopuncture (période du burn-out et potentiellement une date précise où les choses ont basculé).

Par ailleurs, nous recommandons d'explorer au stade du questionnaire, l'utilité d'un traitement fondé sur les glandes surrénales. Dans quelle mesure le patient est-il souvent sur le qui-vive, en hypervigilance et en tension à l'égard des facteurs externes pouvant générer de la peur chez lui (symptômes de glandes surrénales en hyper activité) ?

Des indications pour orienter un questionnaire sont précisées en Annexe 1.

Enfin, au moment de **prise de pouls**, le thérapeute devrait retrouver des pouls de vide de Yang et de Yin (pouls notamment mous, fins, affaiblis, vides feu, menus voire séparés). La présence de pouls forts doit alerter le thérapeute. Si c'est le cas, une énergie perverse s'est certainement logée sur le vide provoqué par le burn-out.

À ce stade, il est également recommandé de prendre le pouls des glandes surrénales.

## **B. Principes de traitement**

- Principes de base.** Se fonder sur les pouls et traiter les symptômes les plus sérieux en priorité. Le traitement doit impérativement prendre en compte les pouls. Dans le prochain paragraphe, je recommande de relancer le sang, l'énergie, les Reins et le Cœur du patient en première séance. Cette recommandation peut être suivie seulement si les pouls confirment ce diagnostic. Le thérapeute doit aussi traiter les symptômes les plus graves en premier (voir le schéma page 32). Face à un patient présentant une atteinte du Pro, un traitement d'entité doit être d'urgence associé à une relance du Yin

et du sang. La relance du Yang interviendra ultérieurement si la première séance ne permet pas de tout traiter.

- ii. **Relancer le sang, l'énergie, les Reins et le Cœur.** Comme expliqué dans la 2<sup>ème</sup> partie, le sang et l'énergie sont lésés dans le burn-out. Plus précisément, les Reins, le Cœur et le *Tchrong Mo* sont atteints dans le burn-out. Les premières séances avec le patient consistent à le remettre sur pied.

Comme indiqué précédemment, le *Tchrong Mo* est le vaisseau phare pour (i) relancer les deux batteries essentielles (la batterie céleste étant associée aux Reins et la batterie terrestre étant associée à la Rate) de l'homme, (ii) dynamiser le patient et le remettre en mouvement, notamment après un épuisement, et (iii) travailler les deux organes atteints dans le burn-out.

Les points particulièrement utiles du *Tchrong Mo* pour le burn-out sont :

- les 23V et 4TM pour relancer le vide de Rein Yang et Yuann Qi ;
- le 23JM pour relancer l'axe Chao Yin, puisque le burn-out lèse à la fois les Reins et le Cœur ;
- le 39VB comme point Roé du *Tchrong Mo* et point clé de la Mer des Moelles ;
- les 30E et le 4 Rate pour s'appuyer sur la Mer du sang et de l'énergie en utilisant les 37 et 39E, qui sont des points *Juxu*, l'idéogramme qui représente des chevaux aux membres puissants et par extension les jambes fortes pour avancer, marcher.

- iii. **Adapter le traitement de relance du patient selon le tableau clinique :** les traitements doivent être calibrés selon le tableau clinique. Comme nous l'avons vu dans la partie 2, ce tableau peut varier d'un cas à un autre<sup>66</sup> même si la fatigue physique et émotionnelle est systématiquement retrouvée chez les patients.

Par exemple, le traitement doit impérativement inclure un traitement adapté si le patient présente des symptômes **d'atteinte d'entité** ou de la **Mer des Moelles**. Les points constitutifs de la Mer des Moelles sont d'ailleurs particulièrement utiles pour accompagner le traitement général de la relance du patient.

- Le 39VB « Xuan Zhong » (cloche suspendue) ou « Sui Hui » (Réunion des moelles), son point clé, le point Roé des moelles, le point Roé du *Tchrong Mo* et le point Lo des Yang du bas. Il va au plus profond des moelles.
- Le 16TM « Xing Xing » (Éveil de l'intelligence), un point Kwei qui se connecte au cerveau (traite ainsi les troubles mentaux) et croise le *Yang Tsiao*. Il est aussi indiqué pour les pensées suicidaires qui peuvent survenir dans certains burn-out.
- Le 20TM « Wei Hui » (Réunion protectrice), le point de réunion des *Tching Kan* indiqué pour les dépressions, l'asthénie et l'insomnie.

Le traitement doit également tenir compte du **terrain du patient** et de la cause du burn-out :

---

<sup>66</sup> Par exemple, un patient A pourrait être touché par une fatigue émotionnelle et insatisfait au travail (échelle basse des symptômes) et à l'autre bout du spectre, un patient B pourrait s'isoler et avoir des idées noires (atteinte des entités du Yi et du Pro).

- Dans le burn-out endogène, les Reins ont été épuisés par le Bois ou le Feu. Il faut donc tempérer ce Bois ou ce Feu. Cette tempérance se fait naturellement lorsque les Reins sont soutenus. En effet, nourrir les Reins permet également de nourrir le Bois avec du Yin correct et de soutenir le Feu pour éviter qu'il s'élève. Le travail sur le Feu peut être complété par les points constitutifs du *Tchrong Mo* qui travaillent aussi le Cœur (comme le 14R ou 23JM).
- Dans le burn-out exogène, le patient est de type Yin et a manqué de Yang et / ou de Kan pour s'affirmer au travail. Les facteurs externes de type Yang l'ont lésé et épuisé. Après avoir soutenu son Yin général par le Rein et le Cœur, il faudra dans les séances ultérieures travailler son Yang général (notamment par le *Tou Mo* et le *Yang Tsiao*) et plus particulièrement son Bois et son Rein Yang.

iv. **Tester un traitement fondé sur les glandes surrénales.** Je recommande de tester un traitement impliquant ces glandes pour concrètement évaluer son effet. Voici des indications de traitement<sup>67</sup> :

- Face à un patient qui réagit rapidement au stress, présente une hypervigilance face au danger et une tension corporelle (tension à ressentir au pouls) : il faut détendre l'activité des glandes surrénales. Ce type de patient pourrait être continuellement en situation de stress et avoir des glandes surrénales en hyperactivité.

⇒ 36E t, 6R t (point d'action des glandes surrénales), 18V d, 1TR d

Le 18V dispersé sera pertinent en raison de l'éventuelle tension existante.

- Face à un patient apathique, Yin, qui ne réagit pas face au stress : il faut stimuler l'activité des glandes surrénales. Cette personne pourrait avoir des glandes hypoactives. Le Yin Tsiao (qui gouverne ces glandes), couplé au *Yang Tsiao*, permet de mettre en mouvement le patient (le *Yin Tsiao* gouvernant des personnes n'osant pas faire le premier pas).

⇒ 36E t, 6R t (point d'action des glandes surrénales), 18V t, 1TR t

v. **Associer la chronopuncture au traitement.** Certaines informations de chronopuncture peuvent renforcer l'efficacité d'un traitement. Par exemple, le burn-out pourrait se produire pendant la période<sup>68</sup> / la journée où le *Tchrong Mo* est actif. On peut alors imaginer que le *Tchrong Mo* soit lésé par le burn-out. Il est également possible qu'une mauvaise adaptation des énergies ait lieu pendant l'année du burn-out (voir les pages 41-42, ainsi que l'Annexe 3 présentant les adaptations des années de burn-out de patients interrogés).

vi. **Prévenir une rechute et / ou intervenir tôt dans un burn-out.**

- Pour prévenir une rechute, il faut continuer à soutenir les Reins et le Cœur (l'un présentant potentiellement une faiblesse plus marquée que l'autre). Il faut également certainement

<sup>67</sup> Pour mémoire, le traitement des glandes surrénales implique de tonifier le 36E, 20TM et 19TM, le 18V pour activer la glande surrénale et le 6R pour le Yin Tsiao.

<sup>68</sup> Pour mémoire, le *Tchrong Mo* est actif du 5 novembre au 21 décembre de chaque année.

modérer ou activer le Yang du patient selon le type de burn-out (voir le tableau ci-dessous précisant des outils pour intervenir tôt dans la pathologie). Comprendre le profil du patient est indispensable pour prévenir cette rechute.

- Si un patient présente des prémisses d'un burn-out mais n'a pas encore atteint le stade avancé d'épuisement émotionnel et physique, le thérapeute peut s'appuyer sur les outils précisés dans le tableau ci-dessous pour modérer ou dynamiser le Yang du patient. Le thérapeute devra également être vigilant vis-à-vis de l'affaiblissement des Reins ou du Cœur.

Outils pour intervenir tôt dans un burn-out (à adapter selon le profil du patient !)	
Patient A – Burn-out endogène	Patient B – Burn-out exogène
<p>Il travaille excessivement et est hyperactif. Il a beaucoup d'énergie.</p> <p>Il est de type Yang, Bois, Feu voire <i>Yang Tsiao</i>.</p>	<p>Il subit une charge excessive de travail (charge non sollicitée). Il se plaint de son excès de travail mais n'ose pas le dire au travail.</p> <p>Il est de type Yin, voire vide de Bois.</p>
<p><u>Objectif principal</u> : tempérer le Yang du patient</p> <p><u>Moyens</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tempérer le <i>Yang Tsiao</i> et dynamiser le <i>Yin Tsiao</i></li> <li>- Tempérer le SNS et activer le SNP (20VB d et 10V t)</li> <li>- Tempérer de manière générale le Bois ou le Feu qui s'agite</li> </ul>	<p><u>Objectif principal</u> : activer le Yang du patient et son Kan</p> <p><u>Moyens</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dynamiser le <i>Yang Tsiao</i></li> <li>- Activer le SNS et tempérer le SNP (par le 20VB t et 10V d).</li> <li>- Activer le <i>Tou Mo</i> (le vaisseau gouverneur de tous les Yang)</li> <li>- Fortifier le Bois et le Rein Yang</li> </ul> <p>Note : Penser aussi aux points <i>Gong</i> (qui ont la symbolique de la soumission ; ils peuvent donner la force à la personne de tourner les talons à une personne ou situation et de s'affirmer), à savoir le 8MC, 19JM et 19IG. Les points <i>Chong</i> (signifiant l'assaut – par exemple le 30<sup>F</sup>, 42E) peuvent être utiles selon le type de patient.</p>
<p><u>Objectif secondaire</u> : soutenir les Reins et le Cœur selon l'élément affaibli</p>	<p><u>Objectif secondaire</u> : soutenir les Reins et le Cœur selon l'élément affaibli</p>

### C. Points utiles pour le traitement<sup>69</sup>

Les points cités ici me semblent pertinents soit pour leur symbolique (1.), soit pour leur fonction générale en médecine chinoise (2.), soit pour leur fonction symptomatique spécifique (3.).

#### 1) Points dont la symbolique est utile pour le burn-out

#	Nom	Symbolique
<b>Notion de brûlure, feu, flamme (le burn-out étant une maladie de brûlure)</b>		
11E	Qi She - Etape du Qi	Qi = le caractère représentant le soleil et le feu, les sources de vapeur. Plus tard, il a été remplacé par le riz qui cuit créant des vapeurs et dégageant un mouvement, une énergie.
10V	TianZhu - Pilier céleste  Point maître du SNP	Zhu = la lampe dont la flamme s'élève.
12V	alias Refu - Palais de la chaleur	« Re » signifie la chaleur, ce qui est ardent.
22V	SanJiaoShu - Bei Shu du TR	Jiao = représente un oiseau au-dessus d'un feu. Jiao veut dire chauffer trop fort, calciner, rôtir, griller, odeur de brûlé et par extension tourmenté, dévoré d'anxiété, rongé d'inquiétude et de chagrin. Le point est situé juste au-dessus du 23V et de Ming Men, et rappelons-le, le TR fait circuler le Yuann Qi dont l'énergie est logée dans Ming Men.
2R	Ran Gu - Vallée du scaphoïde	Ran = allumer, enflammer, feu ardent est une métaphore pour le feu.
12R	Da He - Qi abondant et resplendissant  Constitutif du Tchrong Mo.	He = le Feu et les hommes autour du Feu qui deviennent rouges. He a par extension été traduit par la couleur de feu, le rouge vif, ardent, resplendissant, éclatant.
15R	ZhongZhu  Constitutif du Tchrong Mo.	Zhu = une lampe dont la flamme s'élève, par extension, Zhu signifie le prince, le maître.  On peut ici penser au travailleur avec beaucoup d'ambition ou d'idéaux se comportant comme un prince, dont les yeux sont remplis de rêves, qui se brûle. Le recentrer par ce point Zhong peut être utile !

<sup>69</sup> Sources des indications de points : cours du Centre Imhotep ; *Esprit des points*, Philippe Laurent et *La pratique de la médecine chinoise, Traitement des maladies par l'acupuncture et la phytothérapie chinoise*, Giovanni Maciocia, 2ème édition, 2011.

#	Nom	Symbolique
Et ... tous les points de nature Feu (points <i>long</i> des méridiens Yin et points <i>King</i> des méridiens Yang).		
<b>Notion d'une activité excessive fatigant le patient</b>		
<b>8MC</b>	<i>Lao Gong</i> - Palais du labeur  Point long de nature Feu du MC	<i>Lao</i> = travailler à la lumière, travailler la nuit et implique ainsi le travail pénible, l'épuisement. <i>Gong</i> = le palais dans lequel les hommes castrés et les femmes soumises vivent. Par extension, <i>Gong</i> correspond au palais. Ici, c'est l'idéogramme par excellence qui traite le travail excessif et pénible et les personnes soumises à cette situation. Pour des situations de soumission, penser aussi au 19IG et 19JM incluant l'idéogramme <i>Gong</i> .
<b>14V</b>	<i>Jue Yin Shu</i>  Bei Shu du MC	<i>Jue</i> = une pente escarpée dont l'ascension essouffle l'homme. Cela signifie actuellement suffoquer, s'évanouir, et par extension une activité fatigante.
<b>Notion de jouissance au travail</b>		
<b>1 Rate</b>	<i>Yin Bai</i> – L'esprit caché  Point Ting de nature Bois de la Rate	Il purifie l'esprit et le calme.  <i>Yin</i> = l'idée de jouir de son travail (à savoir l'œuvre de ses mains), de ce que l'on a amassé. L'ajout du caractère du cœur à Yin fait évoluer le sens vers le cœur qui a ce qu'il lui fait, le cœur qui est en paix.  En tant que point Bois, il dynamise une personne (notamment pour les personnes de profil Yin).
<b>Notion de pilier, soutenir, supporter le poids de</b>		
<b>2TM</b>	<i>Yao Zhu</i> – Pilier des lombes	<i>Zhu</i> = pilier, poteau, soutenir – les points constituent les piliers pour soutenir le corps
<b>12TM</b>	<i>Shen Zhu</i> – Pilier du corps	
<b>43VB</b>	<i>Xia Xi</i> - Rivière du soutien	Point Eau de la VB, le Bois est soutenu par son point mère, le point permet de soutenir le patient et l'aider à avancer.
<b>3JM</b>	<i>Zhong Ji</i> – Centre du faite	<i>Ji</i> = la poutre indispensable pour le toit, par extension la clé de voute indispensable pour la stabilité, la structure, pour tenir debout.

#	Nom	Symbolique
<b>37E et 39E</b>	Points avec l'idéogramme <i>Juxu</i>  Points constitutifs de la Mer du sang et des 12 méridiens	<i>Juxu</i> représente les chevaux aux membres puissants et par extension les jambes fortes pour avancer, marcher.
<b>1V, 36V, 56 et 57V, 18VB</b>	Points avec l'idéogramme <i>Cheng</i>	<i>Chen</i> = « supporter le poids de, aider, secourir » Voir en particulier <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>36V</b> : <i>ChengFu</i>, <i>Fu</i> signifiant également aider, secourir – le point permet doublement d'aider le patient à supporter son poids !</li> <li>- <b>18VB</b> : <i>Cheng Ling</i> - Accepter la charge du Shen, de l'esprit du Shen.</li> </ul>
<b>Points comprenant la notion de lumière et incluant l'énergie du Bois afin de dynamiser un patient pour le faire sortir de chez lui pour qu'il voit la lumière du jour et reprenne goût à la vie (points pour les patients sans goût pour la vie qui restent par exemple couchés dans leur lit)</b>		
<b>24VB</b>	<i>Shenguan</i> – Clarté du Shen	Point de clarté sur le méridien de la VB.
<b>37VB</b>	<i>GuangMing</i> – Éclat lumineux	<i>Ming</i> = clarté et <i>Guan</i> = brillant, lumineux, lumière. Le point appartient au méridien de la VB et porte doublement la notion de ce qui brille / ce qui est clair.
<b>1V</b>	<i>JingMing</i> – Éclat de la prunelle	<i>Ming</i> = caractères du soleil et de la lune pour induire une forte luminosité, c'est rayonner, briller, point du jour; <i>Jing</i> = la prunelle et donc les yeux, qui appartiennent au Bois. Le point allie la santé du Shen et la dynamisation du Bois.
<b>Points avec la notion de la juste mesure, la juste limite, s'arrêter au bon moment (notamment dans le travail)</b>		
<b>4IG</b>	<i>Wangu</i> – Os du poignet	<i>Wan</i> = la bonne conduite, se plier aux exigences du maître. C'est un point de la juste mesure situé sur le méridien Yang du Feu, intéressant pour des burn-out provoqués par un excès de Feu.
<b>7IG</b>	<i>ZhiZheng</i> - Soutient le méridien	<i>Zheng</i> = corriger, redresser. L'idéogramme s'arrête à la juste limite, comme ce qui est droit, correct, juste. Même remarque que le 4IG. En outre, le 7IG apaise le Shen.
<b>3MC</b>	<i>Quze</i> – Marais du coude	<i>Ze</i> = l'offense du criminel quand la limite a été franchie. Le point traite aussi les états dépressifs.

2) Points utiles pour leurs fonctions en acupuncture traditionnelle

Fonction	Points
Tonification des Reins	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Points habituels :               <ul style="list-style-type: none"> <li>o Reins Yang : <b>4TM, 25VB, 23V, 52V, 26V</b>.</li> <li>o Reins Yin : <b>1R, 3R, 6R, 7R</b> (point King de nature métal : point cicatrisant physique et émotionnel et point mère de l'Eau), <b>14R</b> (constitutif du <i>Tchrong Mo</i>, il distribue l'eau, la nourriture, l'énergie et le sang), <b>6 Rate, 26V</b>.</li> </ul> </li> <li>- D'autres points pour tonifier les Reins :               <ul style="list-style-type: none"> <li>o <b>15 Rate</b> dont l'un des alias est intitulé <i>ShenQi</i> le Qi du Rein.</li> <li>o <b>24V</b> et <b>26V</b>, le 26V étant traduit par « le réservoir des énergies originelles ».</li> <li>o <b>31 à 34V</b> et <b>43V</b></li> <li>o <b>2JM</b> réchauffe le Yang et renforce le Rein. Traite aussi l'épuisement.</li> <li>o <b>4JM Guann Yuann</b> - Barrière de l'origine (autre alias : <i>Xuebai</i> – Mer du sang): Yuann Qi passe là et croise les trois Yin du bas. Il relance <i>Yuann Qi</i>, fortifie les reins, tonifie le Qi et fait revenir le Yang. Il traite l'ensemble des états de déficience, d'épuisement. Il favorise la circulation du <i>Jen Mo</i> et <i>Tchrong Mo</i>.</li> </ul> </li> <li>- Points de tonification des Reins et de la Rate : <b>5TM, 6TM, 7TM</b>.</li> </ul>
Tonification / dispersion du Cœur	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>3C, 3MC, 14JM, 23R, 15V</b> (le 15V élimine la chaleur du Cœur et nourrit le sang du Cœur).</li> <li>- <u>Pour disperser la chaleur du Cœur</u> : <b>8MC</b> et <b>8C</b> en tant que points Feu (à disperser) ; et <b>2IG</b> et <b>2TR</b> : points Eau du Feu Yang (à tonifier).</li> </ul>
Tonification du Shen (le réveiller)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>15V</b> et <b>44V</b>.</li> <li>- <b>1TR</b> (point <i>Ting</i> et Métal du TR, point <i>Chong</i>, réveille le Shen), <b>23VB</b> et <b>24VB</b> (alias <i>Shenguan</i> - Clarté du Shen).</li> <li>- <b>4C</b> <i>Ling Dao</i> – Voie de l'éveil (rallume une personne émotionnellement éteinte, traite les états dépressifs), <b>7C</b> <i>Shen Men</i> (amène de la joie de vivre), <b>1R</b> (selon Philippe Laurent, réveille le Shen), <b>9C</b> (point Bois du Cœur).</li> <li>- <b>9MC</b> (point <i>Chong</i>, point d'assaut).</li> <li>- <b>11TM</b> <i>Shen Dao</i> – Voie du Shen (dirige le Cœur et l'esprit, libère le Yang affectif et l'agitation) et <b>13TM</b> alias Voie joyeuse (voie du bonheur et de la satisfaction, notamment au travail), <b>23TM</b> <i>Shan Xing</i> - Etoile supérieure ou encore <i>Shen Tang</i> – Palais du Shen (pour remettre la personne en connexion avec son étoile supérieure, son étoile du berger pour la faire avancer).</li> </ul>
Apaisement du Shen et l'esprit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Points du Tae Yang</u> : <b>3IG</b> (en tant que point clé du <i>Tou Mo</i>, gère tout le Yang aussi), <b>7IG, 15V</b> (élimine la chaleur du Cœur et le calme), <b>43V</b> et <b>44V</b>.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Points du Chao Yang</u> : <b>10TR</b> (point <i>Ro</i> de nature Terre comme indication de calmer le Shen), <b>35VB</b> (calme le Shen et traite les symptômes dépressifs), <b>36VB</b>.</li> <li>- <u>Points du Tae Yin</u> : Le <b>1 Rate</b> (le point a la notion de calmer l'esprit ; il a aussi la symbolique de la personne qui jouit de son travail et a le cœur en paix).</li> <li>- <u>Points du Chao Yin</u> : <b>3C</b>, <b>4C Ling Dao</b> - Voie de l'éveil (aussi alias « Chemin de l'esprit » - grand point pour apaiser l'esprit, le mental et traiter les palpitations et états dépressifs), <b>5C Tong Li</b> – Libre circulation interne (traite aussi le manque d'énergie, le manque de décision et les oppressions thoraciques), <b>6C</b> – Tsri du <i>Chao Yin</i> (traite aussi les angoisses, enlève les stases du méridien), <b>7C Shen Men</b> – Porte de Shen (tonifie et disperse l'énergie du Cœur et calme le Shen), <b>8C</b>, <b>23 au 25R</b> et selon Philippe Laurent, le <b>6R</b>.</li> <li>- <u>Points du Tsue Yin</u> : <b>1MC</b>, <b>3MC</b>, <b>4MC</b> (en tant que point Tsri, calme le Cœur et le Shen et enlève les stases sur le méridien), <b>5MC</b> (en tant que point King de nature Métal, il assèche et transforme les glaires), <b>6MC Nei Guan</b> – Obstruction interne (lève les blocages du MC, notamment émotionnels, calme le Shen, élimine la chaleur et traite les tensions émotionnelles), <b>7MC</b>.</li> <li>- <u>Points du Jen Mo et Tou Mo</u> : <b>6TM</b> alias <i>Shenzong</i> - Temple du Shen, <b>8TM</b> (selon Philippe Laurent, régularise le Shen dans des maladies liées à un déséquilibre du Foie), <b>11TM Shen Dao</b> – Voie du Shen, <b>17JM</b>.</li> </ul>
<p>Travail de la relation Cœur / Reins (Nord / Sud)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>8P Jing Qu</b> – Canal du poulx : selon Philippe Laurent, <i>Jing</i> correspond à la route tracée du Nord au Sud, de l'Eau au Feu.</li> <li>- Points du <i>Tchrong Mo</i> dont le <b>23JM</b> pour travailler le <i>Chao Yin</i> en tant que point nœud.</li> <li>- Selon Philippe Laurent : <b>5C</b> et <b>1R</b> réharmonisent la relation Cœur / Reins et le <b>25R</b> est situé sur le territoire du Cœur, le logis du Shen. Shen signifiant également « vitalité », cette vitalité existe quand l'énergie du Cœur et des Reins s'harmonisent et alors le Shen est abondant.</li> <li>- Les points du Shen sur le Rein : <b>23</b> au <b>25R</b>.</li> </ul>
<p>Travail du sang</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Points Tsri du sang : <b>40V</b> et <b>10 Rate</b> qui ont tous deux comme alias <i>Xuexi</i> – Tsri du sang.</li> <li>- Tonifier le sang : <b>10 Rate</b>, <b>15V</b> (sang du Cœur), <b>17V</b>, <b>18V</b> (sang du Foie), <b>31V</b>, <b>43V</b> (point de l'entité du Maître du Cœur), <b>8F</b>, <b>9F</b>, <b>13F</b> et <b>14F</b>, <b>9 Rate</b>, <b>4JM</b> (a comme alias <i>XueBai</i> – Mer du sang).</li> <li>- Faire circuler le sang : <b>2F</b>, <b>3F</b>, <b>3MC</b> (son idéogramme Ze a l'idée de marécage, stagnation), <b>8MC</b>, <b>9MC</b> (point <i>Ting</i> et Bois, <i>Chong</i> correspond au carrefour, à l'assaut), <b>18JM</b> (en tant que point nœud du <i>Tsue Yin</i> pour refaire circuler le sang et les émotions).</li> <li>- Retenir le sang : <b>1 Rate</b>.</li> <li>- Tous les Tsri des méridiens Yin ont une action sur le sang.</li> </ul>

### 3) Points symptomatiques

Fonction	Points
Fatigue émotionnelle	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>30V</b> (fatigue et émotivité), <b>25R</b> (faiblesse due au surmenage), <b>4TM</b>.</li> <li>- Instabilité émotionnelle : <b>6JM</b> (traite aussi la fatigue générale), <b>15E Wuyi</b> – Demeure cachée (traite aussi le Shen et les chocs émotionnels).</li> <li>- <b>17JM Dan Zhong</b> – Centre du thorax : pour calmer une instabilité émotionnelle, apaiser l’anxiété, faire le tri en soi, amener de la lumière à l’intérieur pour faire un choix (<i>Dan</i> = examiner les grains à la lumière du jour) et amener de l’énergie en tant que point Roé de l’énergie et du <i>Tou Mo</i>.</li> </ul>
Fatigue physique	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Points de tonification des Reins : voir ci-dessus.</li> <li>- S’appuyer sur le <i>Tchrong Mo</i> (le vaisseau d’assaut qui contrôle la circulation du sang et de l’énergie dans le corps) et la Mer du sang et des 12 méridiens pour relancer les Reins, le Cœur, la Rate, le Yin général, le sang et l’énergie.</li> <li>- Points pour la personne épuisée, l’asthénie : <b>12 Rate Chong Men</b> – Porte des battements ou Porte des carrefours (point <i>Chong</i> de l’assaut, pour reconstruire matériellement le corps – voir aussi tous les points <i>Chong</i>, notamment le <b>30E</b>), <b>13 Rate</b>, <b>17 Rate</b> (pour la personne amaigrie notamment), <b>22V</b>, <b>20TM</b> (traite aussi les états dépressifs), <b>6JM</b>.</li> <li>- <u>Relancer Yuann Qi</u> : <b>4TR</b>, <b>4JM</b> (tonifie Yuann Qi), <b>5JM</b> (alias <i>Ming Men</i> - Porte de la vitalité, fait circuler Yuann Qi), <b>10TR</b> (distribution dans tous les foyers).</li> <li>- <u>Personne qui a du mal à se lever</u> : <b>3TM Yao Yang Guan</b> – Barrière Yang, remet du Yang dans le bas du corps<sup>70</sup>.</li> </ul>
Perte d’appétit	<p><b>9TM Zhi Yang</b> - Arrive au Yang (traite ce qui arrive sur la cage thoracique de manière violente, comme l’absence d’appétit – en dispersion, il libère les contractures Yang au niveau du thorax) et <b>14JM</b>.</p>
Sentiment de désespoir	<p><b>54V</b> (personne qui se sent au bord du précipice) et <b>45V</b>.</p>
Perte de goût pour la vie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Points pour tonifier le Shen</u> : voir le tableau de la section 2.</li> <li>- <u>Points Cœur et du MC</u> : points Bois (9C et 9MC) pour donner l’impulsion au patient de sortir, points nourrissant le Cœur ou le MC (7C, 7MC, 3C et 3MC).</li> <li>- Points comprenant la notion de lumière et incluant l’énergie du Bois afin de dynamiser un patient pour le faire sortir de chez lui pour qu’il voit la lumière du jour et reprenne goût à la vie : voir ci-dessus dans la section 1.</li> <li>- <u>D’autres points incluant la notion de lumière, vitalité</u> : <b>7C</b> et le <b>6R</b> (rayonnement des Reins).</li> </ul>

<sup>70</sup> Il faut impérativement faire monter du Yin si on utilise le 3TM.

<p>Addiction au travail / Travail excessif</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>8MC Laogong</b> - Palais du labeur : notion du travail de nuit excessif qui fatigue la personne.</li> <li>- <u>Points avec la notion de la juste mesure, la juste limite, s'arrêter au bon moment</u> (notamment dans le travail) : voir la section 1. sur la symbolique : 4IG, 7IG et 3MC</li> <li>- <u>Points Zhong<sup>71</sup></u>: ces points peuvent être utiles pour tout excès ou débordement des patients dans leur travail. Philippe Laurent précise que l'idéogramme <i>Zhong</i> renvoie à « ce qui s'oppose aux débordements ». Le sens premier de l'idéogramme, représenté par une flèche traversant une cible, est la précision, la justesse et par extension le centre, le milieu.</li> </ul> <p>Ces points peuvent donc prévenir de nouveaux débordements d'un patient travaillant de manière excessive.</p> <p>Par ailleurs, la Terre étant centrale parmi les 5 éléments, on peut aussi imaginer que les points Zhong nourrissent la Terre. En nourrissant la batterie terrestre, les points Zhong peuvent également soutenir les Reins, lésés dans le burn-out.</p>
<p>Isolement social / repli sur soi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tous les points Bois des méridiens, notamment Yin, afin de donner l'impulsion à la personne de sortir, d'aller vers l'extérieur. Penser notamment au <b>1 Rate YinBai</b> – Esprit caché (sens de vivre retiré, reclus dans les montagnes).</li> <li>- <b>21 Rate DaBao</b> - La grande enveloppe : il extériorise une personne casanière et se connecte au Cœur.</li> <li>- <b>49V Yishe</b> Demeure du Yi : travaille l'entité du Yi.</li> </ul>
<p>Envie de suicide</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Points indispensables</u> : <b>42V</b> et <b>16TM</b> (voir aussi <b>6JM</b>, le <b>17R</b> (traite la personne qui déteste la vie), <b>14F</b> Porte terminale)</li> <li>- <u>Notion de mort</u> : <b>7P Lieque</b> (notion de la décomposition d'un cadavre), <b>7 Rate Lou Gu</b>, <b>16 Rate Fuai</b> (<i>Ai</i> = habits spéciaux du deuil et par extension, le fait d'être affligé par la perte d'un être cher), <b>24R</b> alias « tombeau des morts ».</li> <li>- <u>Tentative de suicide par une corde</u> : <b>19GI HeLiao</b> (<i>He</i> = céréale dont la tête est courbée par le poids de l'épi, et par extension l'image de la tête d'une personne prise dans la corde), <b>30V BaiHuanShu</b> (<i>Huan</i> = se pendre, la corde), <b>5TM Xuan Shu</b> - Articulation suspendue (<i>Xuan</i> = la tête de la personne condamnée suspendue à la branche d'un arbre) et les autres points <i>Xuan</i> : <b>5VB</b>, <b>6VB</b>, <b>39VB</b>.</li> <li>- <u>Au bord d'un précipice</u> : <b>54V</b>.</li> </ul>
<p>Travail de peurs</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Points divers</u> : <b>66V</b> (grand point des peurs), <b>4R</b> (personne craintive), <b>7JM</b> pour les peurs sans raison (le 7JM croise le <i>Tchrong Mo</i>), <b>5R</b> (point tsri des Reins), <b>9P</b> (peurs profondes), <b>2TR</b> (peurs avec palpitations), <b>9VB</b> (peur et émotivité, tout ce qui heurte le patient physiquement et mentalement).</li> <li>- <u>Personne en hypervigilance</u> : <b>8 Rate DiJi</b> (<i>Ji</i> = les hommes en armes qui gardent les frontières et qui sont attentifs au moindre mouvement).</li> </ul>

<sup>71</sup> Pour mémoire, les points *Zhong* incluent notamment: **1P Zhong Fu** – Palais central (point Mo du poumon, point d'entrée de l'énergie long), **7C** qui a comme alias *Rui Zhong* – Centre de la perspicacité, **15IG JianZhongShu** – Point interne de l'épaule, **14R** qui a comme alias *Sui Zhong* – Centre de la moelle (Mo de Manaka des Reins et point constitutif du *Tchrong Mo*), **17R Zhong Zhu** – Se déverse au centre (point constitutif du *Tchrong Mo*), **26R Yu Zhong** – Traduite notamment par distingué et centré ou centre de la distinction culturelle, **9MC Zhong Chong** – Milieu du carrefour (point *ting* et Bois du MC, point de sortie de l'énergie long), **3TR ShongZhu** – Liaison centrale (point *lu* et Terre du TR), **30VB** qui a comme alias *FenZhong* – Centre de séparation, **32VB Zhongdu** – Centre de séparation, **4F Zhong Feng** – Espace frontalier, **6F Zhong Du** – Intermédiaire central.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Notion de heurter, frapper</u> : 30E et 42E (<i>Chong</i> = les hommes qui marchent à côté des troncs pour déplacer une machine de guerre ou donner l'assaut, d'où heurter, frapper). <b>9VB</b> également. Les points sont utiles pour des personnes se sentant frappées ou ayant frappé.</li> <li>- <u>Personne qui se sent saisie</u> : <b>22R</b> (femme qui se sent attrapée et que l'on va amener pour se promener tranquillement sous les arcades) et <b>12F Ji Mai</b> - Vaisseaux impétueux (<i>Ji</i> = une main qui saisit un homme, par extension être sur le point d'être saisi. Pour les personnes paranoïaques qui se sentent attrapées).</li> <li>- <u>Peur active et peur passive</u> : comme indiqué en page 24, Radha Thambirajah différencie la peur passive (de type Yin qui paralyse le patient et l'empêche d'agir) de la peur active (de type Yang qui n'empêche pas le patient d'agir mais le rend tendu, le patient consume alors son Rein Yin). Radha Thambirajah préconise ce qui suit en pratique : <ul style="list-style-type: none"> <li>o Pour la peur passive : notamment lutter contre la peur et renforcer le Rein Yang (3R, 67V, 23V).</li> <li>o Pour la peur active : tonifier le Rein Yin (7R, 3JM et 6 Rate), lutter contre le Yang du Cœur hyperactif (5C et 14JM) et calmer le Yang hyperactif (20TM).</li> </ul> </li> </ul>
Palpitations	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4P, 9C, 26R, 6MC, 7MC, 13JM, 14JM.</li> </ul>
Anxiété, états dépressifs, angoisses	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anxiété : <b>5 Rate, 7IG, 24TM</b> (traite aussi la surexcitation), <b>14JM</b> (Mo de Manaka du Cœur), <b>15JM</b> (point Lo du Jen Mo qui va au plus profond des moelles), <b>22JM Tian Tu</b> - Cheminée céleste et aussi <i>Tian Gu</i> – vigilance céleste (la personne surprise par le chien qui a surgi, les épaules sont levées, angoisse à la gorge empêchant la personne de respirer – point constitutif du <i>Yin Oé Mo</i>).</li> <li>- Etats dépressifs : <b>26E</b> (à associer au 12JM et 36E).</li> <li>- Angoisse : <b>4P, 6C, 16R, 14JM, 16JM Zhong Ting</b> – Cour Centrale (pour centrer et calmer la personne angoissée), <b>8TM</b>. Angoisse se logeant dans la poitrine : <b>9MC</b>.</li> <li>- Oppression thoracique : <b>6MC</b> ou <b>14 / 15E</b>.</li> <li>- Anxiété et dépression : <b>8TM, 9TM</b>. Le 8TM détend les muscles cardiaques et remet du Yang, pour notamment traiter les états dépressifs. Le <b>9TM</b> dispersé libère la cage thoracique.</li> <li>- Angoisse et dépression : <b>8C, 9C</b>.</li> </ul>

#### D. Proposition de traitement

Je résume ici les principes énoncés dans la partie **B** et les points évoqués dans la partie **C**. Le tableau suivant propose un traitement de relance du Yin et du sang du patient conformément à ce qui vient d'être évoqué. Ce tableau n'est pas exhaustif (d'autres pistes de traitement sont possibles) et ne précise pas le travail de long terme à faire avec un patient. Les indications du tableau ne doivent pas être appliquées de manière automatique sans bilan énergétique préalable.

## Idées de traitement de première séance pour relancer un patient ayant vécu un burn-out

<p><b>Relancer le sang et le Yin par les Reins et le Cœur</b></p> <p>Chauffer 22V, 23V et / ou 4TM</p> <p>Poncturer le 4JM</p> <p>Travailler le <i>Tchrong Mo</i> et la Mer du sang et des 12 méridiens par le 4 Rate, 30<sup>E</sup>, 37E et 39E (et le point Roé 39VB si c'est pertinent)</p> <p>Nourrir le Cœur par des points du <i>Tchrong Mo</i> : 14R ou 23JM</p>	+	<p><b>Ajuster le traitement selon le tableau clinique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Si idées noires / atteinte du Pro</u> : 52V et 42V chauffés + 6C ou 6IG selon si la joie a été exprimée ou non + 7C + le point du cœur pertinent + associer le 16TM comme point pour les tentatives de suicide</li> <li>- <u>Si isolement social avec atteinte du Yi</u> : 52V et 49V chauffés + 6P ou 7GI selon si la tristesse a été exprimée ou non + 7C + le point du Cœur pertinent</li> <li>- <u>Si isolement social sans atteinte du Yi</u> : 21 Rate, 1 Rate, 1F</li> <li>- <u>Si la personne ne parvient pas à se lever</u> : 25VB (point Yang de la VB en tant que point Mo de Manaka des Reins pour aider le patient à sortir), 41VB (point Bois du Bois), 3TM (remet du Yang dans le bas du corps), 1F ou 2F pour donner de l'impulsion pour avancer, points piliers ou points soutien (ex : 2TM, 12TM, 43VB)</li> <li>- <u>Si absence de goût pour la vie</u> : renourrir le Shen (ex : 4C, 1TR, 15V, 44V, 7C), voire allier des points du Shen et du Bois pour donner l'impulsion (ex : 24VB)</li> <li>- <u>Si en particulier fatigue émotionnelle</u> : par exemple 25R, 6JM, 17JM</li> <li>- <u>Si atteinte de la Mer des moelles</u> : 20TM, 39VB, 16TM</li> <li>- <u>Si pathologies du Tchrong Mo</u> : associer les points de la branche qui est touchée (ex : poncturer des points de la branche antérieure si pathologies de la branche antérieure)</li> <li>- <u>Tenir compte du type de burn-out</u> : endogène : vigilance vis-à-vis du Bois ou du Feu en excès / exogène : vigilance vis-à-vis du Yang faible</li> </ul>	+	<p><b>Associer les techniques de chronopuncture :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le merveilleux vaisseau ouvert pendant la période du burn-out, voire le merveilleux vaisseau ouvert si une journée en particulier a été notée</li> <li>- Une mauvaise adaptation pendant la période du burn-out, si elle est pertinente avec le traitement</li> <li>- Le POT de l'heure du burn-out si c'est pertinent.</li> </ul>
--	---	---	---	---

## CONCLUSION

Cette étude a permis d'initier une première réflexion sur le traitement du burn-out en acupuncture traditionnelle chinoise. L'étude s'est fondée sur des textes et des entretiens réalisés avec des personnes ayant vécu un burn-out au cours de leur vie.

La **première difficulté** a été de **définir les contours de la maladie**. De plus en plus de personnes disent avoir vécu ce syndrome mais les symptômes varient souvent d'une personne à une autre. L'une est fatiguée mais peut toujours se lever et voir son entourage, alors qu'une autre ne parvient pas à se lever et a des idées noires. En plus, selon la médecine occidentale, près de cinquante symptômes seraient souvent identifiés chez les personnes vivant ce syndrome.

Comment alors définir le burn-out ?

Selon certains chercheurs en **médecine occidentale**, le burn-out recouvre trois volets : une fatigue émotionnelle, un certain degré de cynisme et de détachement du travail et une diminution de l'accomplissement personnel au travail. Cette définition n'est pas partagée par tous et n'inclut pas de symptômes physiques. On constate alors que la médecine occidentale a elle aussi rencontré des difficultés pour définir ce syndrome ! Pour **délimiter la recherche en acupuncture**, j'ai choisi de me fonder sur une dizaine de symptômes les plus souvent rencontrés.

En **acupuncture traditionnelle**, cette étude montre que le burn-out constitue une maladie de **vide de Yang et surtout de Yin** (comme la fatigue, l'apathie, l'absence de goût pour la vie). Dans une autre dialectique, cette maladie constitue un vide d'énergie et de sang. D'un point de vue des Fu et des Tsangs, le burn-out est une maladie de vide des Tsangs. Ce vide se matérialise au niveau des **Reins, du Cœur** et de ce fait du Chao Yin et du *Tchrong Mo*. Dans les cas graves, le tsing du Tsang et certaines entités (comme celle du Pro) peuvent être atteints.

La Mer des Moelles peut également être atteinte. Si la Rate soutient les Reins de manière excessive, elle peut elle aussi se vider. Si la Rate ou cette Mer sont effectivement lésées (voir les symptômes ressentis par le patient), le thérapeute devra s'appuyer sur ces éléments dans son traitement.

Les glandes surrénales sont très certainement lésées dans le burn-out, vu leur lien ténu avec les Reins et l'action du stress sur ces glandes.

L'analyse de la **chronologie des symptômes** dans la présente étude fait apparaître une progression des symptômes des moins graves aux plus graves.

Pour étudier les **causes du burn-out**, je me suis fondée sur la distinction faite par la médecine occidentale entre le burn-out endogène (dit « actif », des personnes appelées « self-burners ») et le burn-out exogène (dit « passif ») :

- Dans le burn-out endogène, le patient présente un excès de Yang (notamment de Bois Yang ou de Feu Yang). Il est addict au travail, manque de reconnaissance (vide de MC qui se remplit) et travaille de manière excessive. Il peut également être de profil « *Yang Tsiao* ».

Dans ce cas, le Yang du patient lèse ses Reins et son Cœur.

- Dans le burn-out exogène, le patient est plutôt Yin et manque de Bois Yang ou de Rein Yang pour s'affirmer au travail. Il subit une situation et fait face à un excès de travail qu'il n'a pas sollicité.

Son vide de Yin préexistant est lésé par les facteurs de stress Yang externes à lui. Ses Reins et son Cœur sont lésés.

**L'étude des informations de chronopuncture** des sept personnes interrogées n'a pas permis de conclure que l'on retrouverait systématiquement des « *patterns* » dans les Kan de naissance des patients ou dans leurs années de burn-out<sup>72</sup>. Néanmoins, certaines informations de chronopuncture méritent d'être notées.

- Le burn-out semble souvent intervenir pendant des années où l'énergie céleste Chao Yin ou Chao Yang est présente en Maître ou en Source.
- Les merveilleux vaisseaux de la journée de naissance des deux personnes ayant fait un « burn-out exogène » sont le *Yin Tsiao* ou *Tchrong Mo* (merveilleux vaisseau Yin). Pour deux personnes ayant fait un burn-out endogène, leur merveilleux vaisseau de naissance sont le *Tou Mo* et le *Yang Oé* (merveilleux vaisseau Yang).
- Certaines personnes ayant vécu un burn-out endogène sont de profil Feu Yin ou Feu Yang. Une personne ayant vécu un burn-out exogène est de profil Bois Yang : son Bois Yang était finalement faible → elle pourrait avoir subi une situation au travail par manque d'affirmation / de courage de refuser du travail.
- Plus de la moitié des burn-out ont eu lieu pendant que le *Tchrong Mo* était ouvert pendant l'année. Un burn-out s'est produit pendant la journée et l'heure d'ouverture du *Tchrong Mo* (voir le patient #3).

Pour une future recherche, disposer d'un échantillon d'informations de Kan plus important serait le bienvenu.

La **base de traitement** doit en premier temps consisté à s'occuper des symptômes les plus graves et relancer le patient en sang et en énergie si les pouls et le diagnostic confirment bien un vide de sang et d'énergie. Se fonder sur le *Tchrong Mo* (pour relancer le Cœur et les Reins) est particulièrement pertinent. Le traitement doit prendre en compte le profil du patient (plutôt Yang ou Yin) et de son type de burn-out (endogène et exogène).

Par ailleurs, un travail de prévention de survenance d'un burn-out (ou de rechute) est nécessaire selon le profil du patient. Le travail consistera à (i) tempérer le Yang du patient (par exemple en dispersant son SNS, tempérant son *Yang Tsiao* ou en modérant son Feu et son Bois) s'il est de **profil Yang, Bois ou Feu en excès** (burn-out endogène) ou (ii) à stimuler son Bois Yang et son Kan (par exemple en

---

<sup>72</sup> On s'attendait par exemple à retrouver (i) dans les Kan de naissance : des Bois Yang, Feu Yang ou des profils de Yang Tsiao chez les personnes ayant vécu un burn-out endogène et des Terre Yin, Métal Yin ou des profils de Yin Tsiao dans les personnes ayant vécu un burn-out exogène, et (ii) dans les Kans des années des burn-out, une mauvaise adaptation du Chao Yin ou une présence du Chao Yin pendant la période du burn-out.

tonifiant le Yang Tsiao, le SNS, le *Tou Mo* ou en fortifiant le Bois Yang) s'il est de profil plutôt **Yin**, avec un **Yang et Bois en vide** (burn-out exogène).

À l'occasion de cette recherche, nous n'avons pas eu l'occasion, par manque de patients ayant vécu un burn-out récemment :

- de tester les traitements proposés dans cette recherche et d'évaluer leur effet (voir notamment les traitements fondés sur les glandes surrénales) ; et
- d'étudier pour quelle raison le Pro peut être atteint dans certains cas du burn-out, puisque nous n'avons à ce stade pas identifié de joie excessive qui pourrait être à l'origine de la lésion de cette entité.

Nous encourageons toute personne intéressée par ce sujet à prendre sa plume et ses aiguilles afin d'explorer les pistes de recherche évoquées et de poursuivre le travail initié.

## BIBLIOGRAPHIE

(reproduite par ordre chronologique croissant de publication)

### Sur la médecine occidentale

*Job Burnout*, Christina Maslach, Susan E. Jackson, Michael P. Leiter, Annual Review of Psychology, 2001

*The Copenhagen burnout Inventory : a new tool for the assessment of burnout*, Tage Kristensen, Marianne Borritz, Ebbe Villadsen et Karl Christensen, 2005

*Burnout—a fashionable diagnosis*, Kaschka WP, Korczak D, Broich K. Dtsch Arztebl Int 2011; 108(46): 781–7.

*The medical perspective on burnout*, Tamar Kakiashvili, Jerzy Leszek and Krzysztof Rutkowski, International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health; 26(3):401 – 412 2013

*Burnout: Absence of binding diagnostic criteria hampers prevalence estimates*, Renzo Bianchi, Irvin Sam Schonfel and Eric Laurent, International Journal of Nursing Studies, 2014

*Burnout, dépression, syndrome d'adaptation et cortisol*, Dr Rémy C. Martin-Du-Pan, Revue Médicale Suisse, 12 :2037, 2016

*Burnout, a systematic review*, Gunnar Aronsson, Töres Theorell, Tom Grape, Anne Hammarström, Christer Hogstedt, Ina Marteinsdottir, Ingmar Skoog, Lil Träskman-Bendz, and Charlotte Hall, 2017.

*Maslach Burnout Inventory Manual*, Fourth Edition, Christina Maslach, Susan E. Jackson, Michael P. Leiter, 2018

*Associations of sympathetic and parasympathetic activity in job stress and burnout: A systematic review*, de Loeff PC, Cornet LJM, Embregts PJCM, Nijman HLI, Didden HCM, Public Library of Science PLoS ONE 13(10), 2018

*Endocrine and immunological aspects of burnout: a narrative review*, Ingibjörg H Jonsdottir, and Anna Sjör Dahlman, European Journal of Endocrinology, 180, R147–R158, 2019

*Burnout Assessment Tool*, Wilmar Schaufeli, Hans De Witte and Steffie Desart, 2020

Pour des sources françaises sur le burn-out, voir les pages de la Haute Autorité de Santé :

- [https://www.has-sante.fr/jcms/c\\_2769318/fr/reperage-et-prise-en-charge-cliniques-du-syndrome-d-epuisement-professionnel-ou-burnout](https://www.has-sante.fr/jcms/c_2769318/fr/reperage-et-prise-en-charge-cliniques-du-syndrome-d-epuisement-professionnel-ou-burnout)

- La Fiche Mémo de la HAS sur le sujet : [https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2017-05/dir56/rapport\\_elaboration\\_burnout.pdf](https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2017-05/dir56/rapport_elaboration_burnout.pdf)

Sur le fonctionnement du système nerveux et endocrinien, voir les vidéos de Vérisme TV :

- Sur le système nerveux : <https://www.youtube.com/watch?v=g9OSpPOG9qE>
- Sur les glandes surrénales : <https://www.youtube.com/watch?v=KVO-NoaVZjs>

#### Sur la médecine chinoise

*Bioénergétique et médecine chinoise*, André Duron, C. Laville-Mery et J. Borsarello, ed. Maisonneuve, 1973

*Nan-King, les 81 difficultés de l'acupuncture* (commentaires de M. Mussat et traduction de P. Grison), édition Masson, 1979

*Zang Fu : The Organs Systems of Traditional Chinese Medecine*, Jeremy Ross, 2ème édition, 1985

*Ling Shu* (présenté par Ming Wong, édition Masson, 1987

*Su Wen* (traduit par André Duron), 3 parties, ed. Guy Trédaniel, 1990

*Les quatre barrières*, Bernard Dessouter, Acupuncture et Moxibustion, 2006

*Esprit des points*, Philippe Laurent, éditions You Feng, 2010

*Energetics in Acupuncture, Five Element Acupuncture*, Radha Thambirajah, 2011

*L'abrégé d'acupuncture*, AGMAR, ASF International, 2011

*La pratique de la médecine chinoise, Traitement des maladies par l'acupuncture et la phytothérapie chinoise*, Giovanni Maciocia, 2<sup>ème</sup> édition, 2011

*La psyché en médecine chinoise, Traitement des maladies psychiques et émotionnelles par l'acupuncture et la phytothérapie chinoise*, Giovanni Maciocia, 2012

## ABBREVIATIONS UTILISÉES

C	Cœur
E	Estomac
F	Foie
GI	Gros Intestin
HHS	(axe) hypothalamo-hypophyso-surrénalien
IG	Intestin Grêle
JM	Jen Mo
MBI	Maslach Burnout Indicator
MC	Maître du Cœur
MV	Merveilleux Vaisseau
P	Poumon
R	Reins
SNP	Système nerveux para-sympathique
SNS	Système nerveux sympathique
TM	Tou Mo
TR	Triple Réchauffer
V	Vessie
VB	Vésicule biliaire

## ANNEXES

Annexe 1 : Questionnaire type

Annexe 2 : Études de cas

Annexe 3 : Analyse des informations de chronopuncture des patients interrogés

## ANNEXE 1 : QUESTIONNAIRE TYPE

### 1. Questions générales sur le patient

- Maladies récurrentes du patient, ses antécédents médicaux.
- Chercher si un élément ou un axe prédomine (faiblesse ou plénitude d'un élément ou d'un axe) par rapport au burn-out.

### 2. Questions sur la survenance du burn-out

Les questions sur la survenance du burn-out doivent permettre de comprendre les éléments suivants :

(i) *Le terrain du patient, la cause du burn-out et le type de burn-out*

- Quel est le contexte du travail (type de travail, volume horaire, délais pour réaliser des tâches etc) ?
- Le patient était-il plutôt du type perfectionniste, ou avait un besoin de reconnaissance, addiction (Bois ou Feu impliqué) ?
- Le volume horaire était-il élevé et si oui, pourquoi le patient travaillait autant (addiction, besoin de reconnaissance, ne savait pas refuser le travail etc) ?
- Le patient est-il réservé, timide et a-t-il des difficultés à interagir avec son entourage au travail (personne plutôt Yin) ?
- Le patient présente-t-il des éléments concernant une atteinte de Cœur (inquiétude, manque de reconnaissance, hypertension, rythme cardiaque modifié ou accéléré) ou du Foie (irritabilité, colère, problèmes musculaires, sensible aux bruits, réaction vive d'un point de vue émotionnel) ?
- Un évènement ou un terrain a-t-il vidé les Reins ou le Cœur au préalable (par exemple, un décès vidant le Métal puis les Reins)
  - ➔ Parvenir à une conclusion sur le terrain de la personne (profil plutôt Yang ou Yin), sur la cause du burn-out et sur le type de burn-out

(ii) *Les symptômes ressentis et la chronologie de ces derniers pour comprendre l'évolution*

- Interroger le patient sur les symptômes principaux du burn-out et **leur progression**
  - o La fatigue émotionnelle et physique
  - o L'insatisfaction au travail
  - o L'apathie

- Le détachement et / ou l'absence d'empathie
  - L'absence de goût pour la vie
  - L'isolement / le repli sur soi (si oui, demander si tristesse auparavant)
  - Les éventuelles idées suicidaires (si oui, demander si joie excessive auparavant)
- Ensuite interroger sur les symptômes plus secondaires : apparition de palpitations, crises d'angoisse, hypertension, anxiété, insomnie etc.
  - Vérifier quel élément a été lésé en premier (les Reins ou le Cœur) en posant des questions sur ces deux éléments :
    - Questions sur les **Reins** : transpirations nocturnes, douleurs lombaires, problèmes urinaires, problèmes osseux. Poser aussi des questions sur l'atteinte du Rein Yin et du Rein Yang.
    - Questions sur le **Cœur** : des palpitations, de l'hypertension, de l'inquiétude, ou encore une absence de Shen pour certaines activités.
- ➔ Parvenir à une conclusion sur le stade du burn-out et la progression

(iii) *Chronopuncture*

- Obtenir la période du burn-out et une éventuelle journée où l'effondrement a eu lieu.

(iv) *Enquêteur davantage pour préciser le diagnostic en médecine chinoise*

Ces questions doivent être adaptées selon l'issue des questions de la section **1.** et **2. (i).**

- Le **Tchrong Mo** : systématiquement interroger les symptômes d'atteinte du vaisseau d'assaut et sur les pathologies des trois branches. La branche postérieure est particulièrement intéressante vu ses points du Rein Yang et de *Ming Men* qui les constituent. La branche antérieure est utile en cas d'angoisse se logeant au niveau de la gorge ou respiratoire.
- La **Mer des Moelles** : systématiquement interroger les symptômes de vide de la Mer (la présence de bourdonnement et de vertiges étant caractéristiques de la Mer). Si les symptômes sont présents, demander si les symptômes de la pathologie en plein apparaissaient avant l'épuisement.

- Pour prévenir une rechute de burn-out ou la survenance d'un burn-out, poser les questions sur (i) les pathologies du **Yang Tsiao**, et (ii) l'état du **SNS et du SNP** (le SNS est-il en hyperactivité par exemple ?)

Pour l'état du fonctionnement du SNA, poser des questions suivantes : le rythme du système digestif est-il ralenti, le rythme cardiaque est-il accéléré, la personne est-elle agitée (est-elle anxieuse et sensible aux émotions) ?

- Pour une éventuelle atteinte des **glandes surrénales**, demander si le patient se sent souvent en hypervigilance et a peur de nombreuses choses, notamment liées au travail. Ensuite prendre les pouls des glandes surrénales.

## ANNEXE 2 : ÉTUDES DE CAS

### PATIENT #1 – FEMME

#### Kan de naissance (née le 27 mars 1972 à 19H TU)

Année	Journée	Lunaire	Heure
Kouei Tcheou (50 <sup>ème</sup> )	Ting Se (54 <sup>ème</sup> )	Yi Mao (52 <sup>ème</sup> )	Keng Sui (47 <sup>ème</sup> )
Points et MV d'ouverture			
POT : 11GI; POC : 3IG et 64V; POL : 4F			
MV de la journée : Yang Oé ; MV de l'heure : Tae Mo			

Kan de naissance
Feu Yin, née au printemps. → Son Feu est fort et nourri. Elle aime le Feu et la Terre, elle n'aime pas l'Eau, le Bois et le Métal.
Na Hin
Terre: nourrir au sens propre ou figuré

Energies de l'année
MAITRE: Tae Yin opposé
MOUVEMENT : Feu Yin
SOURCE: Tae Yang opposé

→ **Analyse:** la patiente est Feu Yin (fort et nourri). Le mouvement de son année de naissance est également Feu.

#### Kan du burn-out (mai 2004 – la patiente était enceinte de son 4<sup>ème</sup> mois au moment du burn-out)

- Combinaison de l'année : Yi Yeou (22<sup>ème</sup>)  
→ Maître : Yang Ming correct ; Source : Chao Yin opposé; Mouvement : Métal Yin
- MV ouvert pendant la période : Tae Mo
- Adaptation : la source Tae Yang correct a pris la place de la source Chao Yin (tonifier le 59V et disperser le 8R).

**Antécédents médicaux** : appendicite ; **Maladies récurrentes** : entorse à répétition (enfant), douleurs lombaires (adolescente), rhume des foins après deux grossesses.

#### Terrain de la personne

- Observation : personne plutôt Yin et Terre. Elle est sociable, aime se réunir avec ses amis.
- Grande travailleuse avec beaucoup de volonté de bien faire et travailler beaucoup (Reins forts)
- Feu présent : besoin de reconnaissance à l'école et au travail, perfectionniste (MC en vide pour la reconnaissance) ; compétition sportive ; inquiétude. Syndrome de la première de classe qui fait les choses bien.

**Contexte du burn-out** : Son métier était exigeant en termes d'horaires et de service rendu (travail tard la nuit, projets de grande envergure induisant du stress et des urgences). L'environnement masculin était dur et la patiente avait la volonté de montrer qu'elle pouvait être aussi compétente que ses collègues masculins.

#### Évolution des symptômes

*Globalement pendant la période* : perte de cheveux

*1<sup>ère</sup> phase – épuisement au travail avant l'arrêt de travail*

- Crises d'angoisse avec bourdonnements d'oreille, vertiges, montées de chaleur et alternance chaud/froid. Difficulté de respirer au niveau de la gorge. Besoin de fermer les yeux.
- Perturbation du sommeil : endormissement bon, mais réveil nocturne avec cogitation.
- Pleurs réguliers, provoqués par la sensation de ne pas réussir ou de ne pas s'en sortir. Pleurs également quand on lui demandait si elle allait bien (émue quand il fallait avouer que ca n'allait pas).

#### 2<sup>ème</sup> phase – pendant l'arrêt de travail

- Elle est restée dans son lit toute la journée. Elle n'avait pas d'énergie pour faire des choses (ses courses, se promener). Elle se levait seulement pour manger.
- Elle avait quand même toujours un goût pour la vie.
- Elle n'avait pas de besoin de s'isoler. Elle était toujours empathique, elle n'avait pas d'idées noires (au contraire, volonté de s'accrocher et aller de l'avant).

#### Analyse du burn-out en MTC

- **Cause du burn-out** : La patiente a un terrain de vide de MC et de Cœur, avec des Reins suffisamment forts à l'origine pour lui donner la force et la volonté de vouloir obtenir la reconnaissance qu'elle cherche. Pour remplir ce besoin de reconnaissance, un Feu lésionnel est apparu et le Rein s'est épuisé à vouloir soutenir le Feu qui s'enflamme.
- **Type du burn-out** : **Endogène** – avec un profil plutôt de Feu en vide qui s'est ensuite rempli.
- **Analyse des symptômes du burn-out** :
  - Vide du Cœur (émotivité, pleurs, inquiétude) et vide du Rein Yang (aucune énergie pour se lever)
  - Mer des moelles en vide (bourdonnements d'oreilles, vertiges) et atteinte du *Tchrong Mo* (perte des cheveux et obturation de la gorge).
  - Pas d'atteinte de la Rate ni des entités viscérales.
  - Quelques symptômes Yang avec une alternance de température (*Yang Oé* ou *Chao Yang* atteints – le *Chao Yang* pourrait être lésé si le MC, l'avant du TR, est vidé). Pas de symptôme Bois Yang d'irritabilité, vomissement etc.

## PATIENT #2 – FEMME

### Kan de naissance (née le 20 mai 1989 à 13h TU)

Année	Journée	Lunaire	Heure
Keng Ou (7 <sup>ème</sup> )	Keng Tchen (17 <sup>ème</sup> )	Hsin Se (18 <sup>ème</sup> )	Kouei Wei (20 <sup>ème</sup> )
Points et MV d'ouverture			
POT : 10R; POC : 11TR; POL : 2IG;			
MV de la journée : Yin Tsiao ; MV de l'heure : Yin Tsiao			

Kan de naissance
Métal Yang, née pendant l'été. → Son Métal est captif. Elle n'aime pas le Métal ni la Terre. Elle aime le Bois, l'Eau et le Feu
Na Hin
Métal : fondre et changer de forme.

Energies de l'année
MAITRE: Chao Yin correct
MOUVEMENT : Métal Yang
SOURCE: Yang Ming correct

→ La patiente est née pendant que l'énergie source Chao Yin (correcte) était active.

### Kan du burn-out (période : novembre 2018 à février 2019)

- Combinaison de l'année de 2018 : Tchi Hai (36<sup>ème</sup>)  
→ Maître : Tsue Yin correct ; Source : Chao Yang opposé ; Mouvement : Terre Yin
- MV ouvert en novembre 2018 : *Tchrong Mo*
- Adaptation : le Tsue Yin opposé en source a pris la place du Tae Yin opposé (tonifier le 1V et disperser le 18V).
- Journée du 1<sup>er</sup> novembre 2018 (journée de l'effondrement) : Journée : Ting Yeou (34<sup>ème</sup>) / Feu Yin ; MV de l'heure : Yang Oé ; MV de la journée : Yin Tsiao

**Antécédents médicaux** : chute sur le menton et cicatrice vers 3 ans, coloscopie vers 7 ans, verrues plantaires pendant l'enfance, tendinites des fessiers ; **Maladies récurrentes** : rhume des foins, constipation sans envie, douleur au genou (forme d'arthrose)

**Observation de la personne** : langue : fissure centrale de type Chao Yin / Mains Feu, morphologie fine, Feu.

#### Terrain de la personne :

- *Yang Tsiao*, hyperactif, première de groupe, aime faire beaucoup de choses.
- Signes de Feu vide qui se remplit : activités artistiques et sportives, inquiétude, besoin de reconnaissance (MC en vide), perfectionniste, syndrome de la 1<sup>ère</sup> de classe.
- Un peu de Bois : irritable, rapidement en colère et démangeaison
- **Par rapport au burn-out** : par recherche de reconnaissance et par ambition, elle rejoint une structure qui ne convient pas à ses valeurs (respect de la vie privée etc).

**Contexte du burn-out** : Travail excessif le soir, la nuit et le week-end. Travail exigeant (qualité du travail, urgences etc).

#### Évolution des symptômes

- Adrénaline (sensation de plaisir dans le travail excessif, sentiment de « puissance » et « d'importance ») puis effondrement le 1<sup>er</sup> novembre 2018 marqué par des pleurs, émotivité, anxiété.
- Après cette journée : envie de s'isoler, repli sur soi, détachement au travail, difficulté à réaliser certaines tâches simples (comme répondre au téléphone au travail).
- Pensée : « le travail n'a aucun sens », « qu'est-ce que je fais ici ».
- Hyper-vigilance au travail : les tâches lui font vite peur.
- Garde néanmoins un goût pour la vie à côté : prend plaisir à manger, voir son entourage, faire du sport etc.
- Autres symptômes : rythme cardiaque accéléré, digestion lente, chute de cheveux et démangeaisons, constipations spasmodiques

#### Analyse du burn-out en MTC

- **Cause du burn-out** : Le vide de MC et de Cœur issu de l'histoire de la patiente a été comblé par un Feu Yang, qui a d'autant plus lésé le Feu Yin et les Reins. La patiente est de profil *Yang Tsiao* (son *Yin Tsiao* de naissance a pu s'affaiblir et laisser de la place à un *Yang Tsiao* en plénitude). À l'origine, les Reins étaient suffisamment solides pour accompagner la plénitude de Feu mais les Reins se sont ensuite épuisés.
- **Type de burn-out** : **Endogène** – profil Feu (le vide de MC et de Cœur a été comblé par un Feu pathologique qui a lésé les Reins).
- **Analyse des symptômes du burn-out**
  - SNS en hyperfonctionnement (va de pair avec le *Yang Tsiao*).
  - Vide des Reins et du Cœur (Shen atteint vu l'inquiétude, l'apathie et la fatigue émotionnelle).
  - Mer des moelles en plénitude avant l'effondrement. En revanche, pas de vide de Mer des moelles après l'effondrement.
  - Atteinte du *Tchrong Mo*.
  - Certainement atteinte des glandes surrénales (vu l'hypervigilance face au travail)
  - Pas d'atteinte de la Rate ni des entités viscérales.

## PATIENT #3 – HOMME

### Kan de naissance (né le 22 novembre 1988 à 2h TU)

Année	Journée	Lunaire	Heure
Tchi Se (6 <sup>ème</sup> )	Hsin Se (18 <sup>ème</sup> )	Yi Hai (12 <sup>ème</sup> )	Hsin Tcheou (38 <sup>ème</sup> )
Points et MV d'ouverture			
POT : 3MC; POC : 11P; POL : 67V			
MV de la journée : Tae Mo ; MV de l'heure : Yin Tsiao			

Kan de naissance
Métal Yin, né au en hiver → Son Métal est faible (car la saison de l'hiver l'épuise). Il aime la Terre et le Métal. Il n'aime pas le Bois, le Feu et l'Eau.
Na Hin
Métal: se fondre et changer de forme

Energies de l'année
MAITRE: Tsue Yin opposé
MOUVEMENT : Terre Yin
SOURCE: Chao Yang opposé

→ **Analyse du Kan de naissance** : Le patient est né pendant que l'énergie source Chao Yang opposé était active.

### Kan du burn-out (novembre 2013 jusqu' janvier 2014 comme période aigüe)

- Combinaison de l'année : Kia Ou (31<sup>ème</sup>)  
→ Maître : Chao Yin correct ; Source : Yang Ming correct ; Mouvement : Terre Yang
- MV ouvert en novembre 2013 : *Tchrong Mo*
- MV ouvert après le 21 décembre 2013 (moment du 2<sup>ème</sup> effondrement) : *Yang Tsiao Mo*
- Adaptation : Le mouvement Terre Yang a pris la place du mouvement Terre Yin (dispenser le 12JM et tonifier le 13F).
- Journée du 6 novembre 2013 (journée de l'effondrement) vers 19h TU : Journée : Ping Tse (13<sup>ème</sup>) / Feu Yang ; MV de l'heure : *Tchrong Mo* ; MV de la journée : *Tchrong Mo*

**Antécédents médicaux** : 2 chutes qui ont provoqué la fracture d'orteils, de l'auriculaire et l'annulaire ; déchirure du tendon du genou + douleur au genou pendant 10 ans ; 4 ongles incarnés du gros orteil + 3 opérations sur l'orteil droit et une opération sur l'orteil gauche ; otites régulières surtout entre 8 et 14 ans → plusieurs symptômes de **vide d'Eau** ;  
**Maladies récurrentes** : eczéma dès l'âge de 10 ans sur le côté extérieur des bras, creux du poplité, face interne de la cuisse. L'eczéma est surtout présent l'hiver.

#### Observation et terrain de la personne :

- **Observation** : Calvitie précoce (vers 23 ans ; logorrhée ; profil Chao Yin ; grand organisateur (planifie des travaux bien à l'avance).
- Perfectionniste ; prend les choses à cœur ; émotif (vide de Cœur et de MC)
- La mère du patient est assez exigeante. Le patient a peur de ramener des mauvaises notes à la maison (vide de Rein Yin si la peur de la mère est réellement présente).
- Le patient (qui est ingénieur) s'est senti oppressé par la pression de la société qu'un ingénieur ait un certain devoir (le TR, qui régit les relations aux autres, semble ici lésé – ceci peut être accentué par le vide de MC).

- **Evènement notable** : décès du neveu le 6 août 2013 (3 mois avant le burn-out - un vide de Métal a certainement accentué le vide d'Eau constitutif (voir les antécédents médicaux) et le vide des Reins provoqué par le burn-out.
- **Par rapport au burn-out** : il est très impliqué au travail et prend les choses à cœur. Il veut que les choses soient bien faites.

**Contexte du burn-out** : il voulait que les choses soient bien faites (« c'était insupportable que les choses soient mal faites », à savoir par exemple quand les délais étaient raccourcis ou quand il fallait faire des économies sur des matières premières). Le fonctionnement de l'entreprise dans laquelle il travaillait était en contradiction avec ses valeurs et son envie de bien faire. Il cogitait la nuit par rapport aux choses à faire le lendemain. Il faisait des horaires relativement longs.

#### Évolution des symptômes

- Fatigue émotionnelle le soir en rentrant du travail mais avant le jour de l'effondrement, hâte de retourner au travail. Il était globalement moins combatif/plus mou au travail (pas d'irritabilité).
- Aucun cynisme ni détachement. Voir ses collègues lui donne envie de revenir.
- Sommeil perturbé car cogitation par rapport au lendemain (inquiétude du Cœur).
- Pendant son arrêt de travail, le patient a continué à bricoler et réussissait à se lever. Son goût pour la vie (voir ses amis, cuisiner, son appétit) était toujours là mais s'était réduit par rapport à avant son effondrement.
- Pas de symptômes de la Mer des Moelles en vide ou en plénitude, ni de symptômes du *Tchrong Mo*. Pas de douleurs lombaires ou des transpirations nocturnes.
- Pas d'idées noires.

#### Analyse du burn-out en MTC

- **Cause du burn-out** :
  - L'histoire du patient montre un vide d'Eau et de Métal avant le burn-out. Le patient montre en plus des symptômes de vide de Cœur et de MC (émotif, prend les choses à cœur etc) avant le burn-out. Le Chao Yin est atteint avant le burn-out.
  - Le travail accentue le vide de Cœur et donc du Chao Yin puisque le patient a l'impression de mal faire son travail. Il est insatisfait.
- **Type de burn-out** : **Endogène** par vide de Cœur principalement, et des Reins.
- **Analyse des symptômes** :
  - Le *Tchrong Mo* est ouvert au moment de l'effondrement en novembre 2013, mais également la journée et l'heure de l'effondrement ! Néanmoins, il n'y a pas de symptômes physiques de vide du *Tchrong Mo*.
  - Pas de symptômes de vide ou de plénitude de la Mer de Moelles
  - Pas d'atteinte des entités ni de la Rate.

## PATIENT #4 – FEMME

**Kan de naissance (née le 27 mai 1987, entre 9h50 et 11h heure TU)**

Année	Journée	Lunaire	Heure
Wu Tchen (5 <sup>ème</sup> )	Ping Tse (13 <sup>ème</sup> )	Wu Ou (55 <sup>ème</sup> )	Yi Se (42 <sup>ème</sup> )
Points et MV d'ouverture			
<b>POT</b> : 3F et 9P; <b>POC</b> : 11P; <b>POL</b> : 8C			
<b>MV de la journée</b> : Tchrong Mo ; <b>MV de l'heure</b> : Yin Oé			

Kan de naissance
Feu Yang, née en été
→ Son Feu est prospère (car elle est née en été). Elle aime la Terre, le Métal et l'Eau. Elle n'aime pas le Bois et le Feu.
Na Hin
Eau : s'écouler sans heurt; passer dans une vie sans tension, refuser les conflits

Energies de l'année
<b>MAITRE</b> : Tae Yang opposé
<b>MOUVEMENT</b> : Feu Yang
<b>SOURCE</b> : Tae Yin opposé

→ **Analyse** : la patiente est Feu Yang, née en été. Sa combinaison lunaire est également Feu et le mouvement de l'année est Feu Yang.

**Kan du burn-out (juillet 2015)**

- **Combinaison de l'année** : Ping Chen (33<sup>ème</sup>)  
→ **Maître** : Chao Yang opposé ; **Source** : Tsue Yin correct ; **Mouvement** : Eau Yang
- **MV ouvert à ce moment-là** : Jen Mo
- **Adaptation** : le mouvement Métal Yin a pris la place du Métal Yang
- **Journée** : samedi 25 juillet 2015, entre 8h et 10h heure TU ; **Journée** : Kia Tchen (41<sup>ème</sup>) – Bois Yang ; **MV de la journée** : Yin Tsiao ; **MV de l'heure** : Yang Tsiao.

**Antécédents médicaux** : luxation du genou à l'adolescence ans (opération du genou à cette époque) ; arthrose du genou depuis 2020 ; états dépressifs à plusieurs reprises ; **Maladies récurrentes** : nombreux vertiges de type Bois entre 8 et 13 ans (à cette époque, elle voyait ses parents se disputer et son père violent physiquement. Elle avait peur de son père (incontinence à une reprise quand son père a été violent avec elle) ; malaises vagues.

**Terrain de la personne**

- Profil *Yang Tsiao* : hyperactive, toujours première de groupe (en revanche pas de symptôme physique du *Yang Tsiao* en excès)
- Présence de Feu (à la fois en vide et en plénitude) : perfectionniste, besoin de reconnaissance à l'école et au travail (MC en vide) ; valeurs fortes du bien, beau et bon ; ne peut pas faire les tâches « mal » au travail ; grande implication au travail et s'épuise ensuite ; émotions en « montagnes russes » (joie excessive puis désespoir) ; transpiration la journée quand elle est stressée ; course à pied et vélo ; transpiration, palpitations et inquiétude.
- Bois plutôt plein : bonne organisatrice ; planificatrice avec de nombreuses idées ; parle avec peu de filtre
- Pleurs quand elle ne parvient pas à faire quelque chose de bien dans une tâche qui lui tient à cœur.
- **Évènement notable** : Sa mère a fait un arrêt cardiaque en janvier 2005. Avant cet évènement, la patiente était plutôt réservée et n'osait pas faire le premier pas dans la vie (*Yin Tsiao* défaillant). Après cet évènement, la patiente va de

l'avant, elle ose sortir de sa zone de confiance, elle parle aux gens qu'elle ne connaît pas. Elle est téméraire (*Yang Tsiao* potentiellement en hyperactivité et Eau remplie d'une énergie incorrecte).

- **Énergies de l'année 2005** : **Maître** : Yang Ming correct ; **Source** : Chao Yin opposé ; **Mouvement** : Métal Yin
- **Adaptation** : le Feu Yang a pris la place du Feu Yin (tonifier le 14JM)

- **Par rapport au burn-out** : perfectionniste, hyperactive, très impliquée au travail, fait les choses à fond et travaille tard et le weekend (profil *Yang Tsiao*, excès de Yang et de Feu). Elle s'épuise au travail.

**Contexte du burn-out** : Pression de l'environnement de travail (chef stressé) et de la patiente elle-même qui se mettait la pression

#### Évolution des symptômes

- Avant l'effondrement, sentiment de plénitude générale, de puissance, hyperactive, beaucoup d'adrénaline.
- Sommeil très perturbé, réveil nocturne tôt avec cogitation/inquiétude et tachycardie
- Pleurs la journée par épuisement physique et émotionnel. Migraines frontales.
- En juillet 2005 (moment de l'effondrement), crise de pleurs soudainement un jour.
- Pendant l'arrêt de travail : rythme ralenti mais continue à avoir un goût pour la vie, faire du vélo, à se lever le matin, manger etc. Pas d'isolement ni repli sur soi. Peut se lever.
- Traitement pendant la période : anxiolytique

#### Analyse du burn-out en MTC

##### - Cause du burn-out

- La personne présente du **Feu** à la fois dans les **Kan** (elle est de profil Feu Yang, sa combinaison lunaire est Feu, et le problème d'adaptation de l'année de l'arrêt cardiaque de sa mère se manifeste par un mouvement Feu Yang qui a pris la place du Feu Yin) et dans ses **traits de caractère**. Le Feu est à la fois en vide (inquiétude, pleurs, palpitations, manque de confiance en soi) et en excès (joie excessive, hyperactive).
- Elle a un profil **Yang Tsiao**. Le MV de l'heure de son effondrement est le *Yang Tsiao*.
- Dans le burn-out, l'excès de Yang (par le *Yang Tsiao*) et de Feu a continué à léser ses Reins. Son Eau avait peut-être été vidée puis remplie par l'arrêt cardiaque de sa mère puisqu'elle est téméraire (voir le passage d'une personne réservée (profil *Yin Tsiao*) à une personne hyperactive et extravertie (profil *Yang Tsiao*) après cet évènement).

- **Type de burn-out** : **Endogène** – l'excès de Yang et de Feu a brûlé le Yin des Reins et du Cœur. Le Feu alterne en état de vide et de plénitude, mais c'est bien la plénitude du Feu qui lèse les Reins et le Cœur.

##### - Analyse des symptômes :

- Symptômes de vide de Feu : palpitations récurrentes, pleurs, inquiétude.
- Eau touchée mais Rein Yang encore présent puisqu'il y a un épuisement physique et émotionnel mais la patiente peut se lever le matin.
- Symptômes Yang puis Yin (hyperactive, beaucoup d'adrénaline et un jour, effondrement).
- Pas de symptôme Bois (pas d'irritabilité, de colère, vomissement), ni du *Tchrong Mo* ni de la Mer des moelles en vide.
- Eventuelle Mer des Moelles en plénitude avant l'effondrement (avait un sentiment de plénitude et de puissance générale).
- Pas d'atteinte de la Rate ni des entités viscérales.

## PATIENT #5 – FEMME

### Kan de naissance (née le 18 avril 1984 à 5 heures TU)

Année	Journée	Lunaire	Heure
Yi Tcheou (2 <sup>ème</sup> )	Jen Ou (19 <sup>ème</sup> )	Keng Tchen (17 <sup>ème</sup> )	Kouei Mao (40 <sup>ème</sup> )
Points et MV d'ouverture			
POT : 7R; POC : 2 Rte; POL : 45E			
MV de la journée : Tou Mo ; MV de l'heure : Yin Oé			

Kan de naissance
Eau Yang, née au printemps
→ Son Eau est forte (car elle est née au printemps). Elle aime la Terre, le Bois et le Feu. Elle n'aime pas le Métal et l'Eau.
Na Hin
Bois : se tordre et se redresser.

Energies de l'année
MAITRE: Tae Yin opposé
MOUVEMENT : Métal Yin
SOURCE: Tae Yang opposé

→ **Analyse** : La personne est Eau Yang. L'Eau est sa force et sa faiblesse (voir ses antécédents médicaux).

### Kan du burn-out (mars 2018)

- **Combinaison de l'année** : Tchi Hai (36<sup>ème</sup>) .  
→ **Maître** : Tsue Yin correct; **Source** : Chao Yang correct; **Mouvement** : Terre Yin
- **MV ouvert à ce moment-là** : jusqu'au 21 mars, *Yin Oé Mo* / après le 21 mars, *Yang Oé Mo*
- **Adaptation** : l'énergie maître Tae Yang opposé a pris la place de l'énergie maître Chao Yang opposé (dispenser le 1V et tonifier le 17IG).

**Antécédents médicaux** : vertiges type Eau depuis l'âge de 1 ou 2 ans (aucun événement en tête qui précéderait les vertiges - vertiges surtout quand caprice et sanglot (« spasmes du sanglot ») ; plusieurs cystites depuis l'adolescence ; pyélonéphrite entre 20 et 23 ans ; calculs biliaires vers 20 ans et ablation de la vésicule biliaire à 21 ans ; douleurs lombaires vers 20 ans → **Vide des Reins**, avec une conséquence sur la **VB** (non nourrie par sa mère). On s'attend à ce que le Foie ou le Cœur compense l'absence de la VB ; **Maladie récurrente** : transpiration nocturne (sur la tête et le front), se lève la nuit pour faire pipi, acouphènes.

### Observation et terrain de la personne

- **Observation** : personne Feu, agitation, parle vite, fume.
- Actuellement : profil Feu : course à pied, boit 4 cafés par jour, fume tous les jours en fin de journée pour se détendre. Elle a eu longtemps tendance à être hyperactive et l'est moins aujourd'hui après sa grossesse (potentiel *Yang Tsiao*).
- Elle mange plutôt manger salé.
- **Par rapport au burn-out** : vide de Feu, notamment de Cœur et Shen : la personne n'est pas satisfaite au travail, pas de goût pour le travail, pas de travail excessif, pas d'idéaux à réaliser, peu d'envie.

**Contexte du burn-out** : insatisfaction au travail depuis une dizaine d'année (insatisfaction accentuée depuis 2018). Son travail ne lui plaît pas « « bullshit job » et la société utilise les employés comme des ressources. « Tombée par hasard » dans ce métier, elle n'a pas eu l'impression d'avoir réellement choisi son travail (VB).

### Evolution des symptômes

- Depuis mars 2018, difficulté à s'endormir et réveil, torticolis quand elle est contrariée, tendance au repli et isolement sur soi avec les gens du travail. En revanche, pas d'isolement vis-à-vis des amis et de la famille, goût pour la vie toujours présent.
- Epuisement émotionnel, indifférence au travail (forme de cynisme et détachement), impression de mettre un masque au travail et jouer un rôle.
- Aggravation des symptômes en 2020 : crises d'angoisse et pleurs en rentrant le soir, irritabilité et sentiment de désespoir. Néanmoins, arrive à se lever le matin, peut faire des courses.
- Dans un premier temps, sentiment de puissance générale puis vertiges, bourdonnement d'oreilles, acouphènes, faiblesse générale.
- Signes d'un Rein en vide : transpiration nocturne (sur le front et la tête), se lève la nuit pour aller uriner. En revanche, pas de signe physiologique de vide de Cœur (pas de palpitations ni transpiration diurne par ex).
- Gorge serrée, douleur lombaire, constipation, chaleur au niveau de la tête.

### Analyse du burn-out en MTC

- **Cause du burn-out :**
  - Avant le burn-out : vide d'Eau et des Reins qui a conduit à un vide de la VB. L'Eau de naissance était sa force et sa faiblesse (Kan de naissance = Eau Yang). L'ablation de la VB et le vide des Reins ont fragilisé le Cœur et le Foie qui tentent de prendre le relai.
  - Le Cœur s'enflamme puis défailit.
- **Type de burn-out :** **Endogène** – l'insatisfaction au travail a continué à vider son Cœur et son Shen.
- **Analyse des symptômes du burn-out :**
  - Vide de Rein (avec tout de même un Rein Yang présent ; elle arrive à se lever).
  - Shen perturbé (gestion des émotions difficile, repli sur soi, insatisfaction au travail) et MC perturbé (torticolis). Essaie de remplir son Cœur (fume, course à pied). Montée du Qi du Foie (elle est facilement irritable)
  - Atteinte de la Mer des Moelles (en plénitude dans un premier temps puis en vide).
  - Eventuelle atteinte du *Tchrong Mo*.
  - Pas d'atteinte des entités viscérales.

## PATIENT #6 – FEMME

### Kan de naissance (née le 1er mars 1986 à 8h36 heures TU)

Année	Journée	Lunaire	Heure
Ting Mao (4 <sup>ème</sup> )	Kia Tchen (41 <sup>ème</sup> )	Jen Inn (39 <sup>ème</sup> )	Keng Tchen (17 <sup>ème</sup> )
Points et MV d'ouverture			
<b>POT</b> : 5GI; <b>POC</b> : 1F; <b>POL</b> : 41VB			
<b>MV de la journée</b> : Yang Oé; <b>MV de l'heure</b> : Tchrong Mo			

Kan de naissance
Bois Yang, née au printemps → Son Bois est prospère (car elle est née au printemps). Elle aime le Métal, le Feu et la Terre. Terre. Elle n'aime pas l'Eau et le Bois.
Na Hin
Feu : recherche ce qui est artistique ou spirituel.

Energies de l'année
<b>MAITRE</b> : Yang Ming opposé
<b>MOUVEMENT</b> : Bois Yin
<b>SOURCE</b> : Chao Yin correct

→ **Analyse**: Présence de Bois Yang dans son Kan de naissance et sa combinaison lunaire. Présence de Bois dans le mouvement de l'année. Le Bois Yang de naissance est à la fois sa faiblesse et sa force.

### Kan du burn-out

#### 1<sup>ère</sup> période : décembre 2011

- Combinaison de l'année : Jen Tchen (29<sup>ème</sup>)  
→ **Maître** : Tae Yin correct ; **Source** : Tae Yang opposé ; **Mouvement** : Bois Yang
- **MV ouvert à cette période** : si la période considérée est avant le 21 décembre 2011, le *Tchrong Mo*
- **Adaptation** : le Tsue Yin correct en source a pris la place du Yang Ming opposé en source (dispenser le 4F et tonifier le 9E).

#### 2<sup>ème</sup> période : août 2019

- Combinaison de l'année : Keng Tse (37<sup>ème</sup>)  
→ **Maître** : Chao Yin opposé ; **Source** : Yang Ming opposé ; **Mouvement** : Métal Yang
- **MV ouvert à cette période** : si après le 5 août 2019, *Yin Tsiao Mo*
- **Adaptation** : le mouvement Eau Yang a pris la place de l'Eau Yin (tonifier le 25VB).

**Antécédents médicaux** : angines et verrues plantaires enfant ; anémie par manque de fer (20 ans) ; cystites (à partir de 20 ans) ; fracture du cubitus en 2015 (chute en sport) ; syndrome polykystiques (identification vers 13 ans) ;

**Maladies récurrentes** : gonflement du ventre et constipation spasmodique lorsque aliment trop sensible pour son estomac ou quand le stress apparaît ; rougeur quand émotion forte (rougeur accentuée et continue pendant quelques heures après un changement thermique du froid vers le chaud)

#### Terrain de la personne

- **Observation** : personne plutôt Yin (calme, posée).
- Résistante au stress et à la fatigue du travail : longs horaires de travail depuis l'âge de 25 ans, travail de nuit, urgences et stress. Reste calme malgré ce travail, pas d'agitation apparente.
- Tendance à interioriser les émotions au travail – plutôt Yin. Quand le stress apparaît, le ventre gonfle : « c'est comme si je gardais tout en moi » (digestion des émotions difficile, cf Yang Ming/ Tae Yin).

- Terre et Feu : tournée vers la famille et ses amis, fait du sport (course, vélo, randonnée).
- **Evènements notables**
  - Décès du père le 9 juin 2013 (année Kia Ou (31<sup>ème</sup>) → Vécu comme la perte d'un pilier important (vide de Rein Yang).
  - Tentative de suicide de la mère en 2003 → perte également d'un pilier à ce moment, ne peut plus compter sur sa mère (vide de Rein Yin).
- **Par rapport au burn-out** : Terre dérégulée dans un premier temps pendant l'adolescence, puis Métal et Eau vidés par le décès et la tentative de suicide de la mère. Elle intériorise les émotions et ne réagit pas à la surcharge de travail (finalement, son Bois est faible).

**Contexte du travail** : lourdes responsabilités en tant qu'étudiante en internat de médecine (prise en charge de nourrissons à pathologies graves qui sont décédés et absence de soutien de la hiérarchie), peu d'effectifs. Difficile de voir les nourrissons et les familles souffrir. Impression de participer à la souffrance de ces personnes. Détachement grandissant (ne ressent pas d'empathie au moment d'annonces de nouvelles graves aux familles).

#### Évolution des symptômes

- Gonflement du ventre et constipation spasmodique quand elle est stressée. Intériorisation des émotions. Quand la fatigue est trop grande, elle peut annoncer des nouvelles graves sans émotion.
- Isolement social, pas d'envie de faire des choses, baisse d'appétit et du goût pour la vie.
- Quand la fatigue et l'absence d'empathie surviennent : réveil nocturne (cogitation sur les choses faites et à faire), mal de tête frontal avec envie d'être allongée et dans le noir.
- A peut-être eu des idées noires à ces périodes (aucune idée concrète).

#### Analyse du burn-out en MTC

- **Cause du burn-out** :
  - La Terre est dérégulée à l'adolescence (voir le syndrome polykystique – peut-être en raison du Bois Yang fort – cf les Kan de naissance de la patiente). Le Métal et l'Eau se vident vers 20 ans (voir les évènements familiaux). La Terre n'arrive pas à soutenir le Métal et l'Eau.
  - Le stress est non digéré et se manifeste par un gonflement du ventre (couplage Yang Ming / Tae Yin).
  - Personne Yin qui intériorise les émotions. Eventuel excès de MC (ou Bois Yang ou *Tae Mo*) qui ne laisse pas passer les émotions (le maillage émotionnel est trop serré). Le *Tae Mo* fait notamment le gonflement du ventre, et son MV couplé le *Tchrong Mo*, fait la constipation spasmodique.
- **Type de burn-out** : **Exogène** – la personne ne s'est pas brûlée de l'intérieur. Intériorisation des émotions et pas de réaction aux évènements extérieurs (par vide de Yang et de Bois).
- **Analyse des symptômes** :
  - Vide de Rein (dont de Rein Yang : difficulté de se lever, faire des courses). Vide aussi du Shen (absence d'empathie, détachement) → Quand les Reins s'effondrent, la Rate, le Cœur et le Shen trinquent aussi. Quand la patiente se repose (les Reins reprennent de l'énergie), elle reprend goût à la vie.
  - Atteinte de la Rate : problème de digestion, isolement, pas de goût pour la vie, perte de l'appétit. La Terre n'arrive pas à soutenir l'Eau.
  - Pas d'atteinte générale du *Tchrong Mo* ni de la Mer de moelles.
  - Atteinte du Yi ou du Shen (tendance à l'isolement, baisse de goût de la vie). Faible atteinte du Pro.

## PATIENT #7 – HOMME

**Kan de naissance (né le 16 août 1973 à 00h15 heure civile, donc né le 15 août 1973 à 22h15 TU).**

Année	Journée	Lunaire	Heure
Kia Inn (51 <sup>ème</sup> )	Kouei Wei (20 <sup>ème</sup> )	Jen Chen (9 <sup>ème</sup> )	Kouei Hai (60 <sup>ème</sup> )
Points et MV d'ouverture			
<b>POT</b> : 1R; <b>POC</b> : 44VB; <b>POL</b> : 3GI			
<b>MV de la journée</b> : Yang Tsiao; <b>MV de l'heure</b> : Yin Tsiao			

Kan de naissance
Eau Yin, né en été
→ Son Rein est captif (car il est né en été). Il aime le Métal et l'Eau. Il n'aime pas le Bois, le Feu ni la Terre.
Na Hin
Bois: se tordre et se redresser

Energies de l'année
<b>MAITRE</b> : Chao Yang correct
<b>MOUVEMENT</b> : Terre Yang
<b>SOURCE</b> : Tsue Yin opposé

→ **Analyse** : Le patient est Eau Yin. Il présentera alors une faiblesse d'Eau. Le mouvement Terre Yang de l'année de naissance pourrait aggraver son Eau Yin.

### Kan du burn-out (deuxième quinzaine de novembre 2013)

- **Combinaison de l'année** : Kia Ou (31<sup>ème</sup>)
  - **Maître** : Chao Yin correct ; **Source** : Yang Ming correct ; **Mouvement** : Terre Yang
- **MV ouvert à ce moment-là** : *Tchrong Mo*
- **Adaptation** : pas de problème d'adaptation.

**Antécédents médicaux** : anémie à 2 ans, hospitalisation (probablement vide de Rein Yin qui vide la Rate, la productrice de sang) ; Incontinence nocturne à 7 ans ; opération de la cheville à 19 ans car luxation du tendon du péroné ; Calculs rénaux trois-quatre fois (urgences et hospitalisations) entre 2010 et 2013 ; appendicite opérée (enlevée) en novembre 2028 → Vide de Rein Yin manifeste, avec impact sur le Bois qui ne serait pas nourri) ; **Maladies récurrentes** : Tendance à la diarrhée lorsqu'il est stressé ; transpiration nocturne.

### Observation et terrain de la personne

- **Observation** : semble interioriser ses émotions avant le burn-out avec un manque de Bois et de Yang pour exprimer son avis et s'affirmer au travail
- Terrain de **vide de Rein Yin et Yang** compte tenu de l'anémie, l'incontinence, les transpirations la nuit et les calculs rénaux.
- **Par rapport au burn-out** : vide de Rein Yin et Yang. Faiblesse de Yang et de Bois pour s'affirmer au travail. Interiorisation des émotions (profil Yin).

### Contexte de travail :

- Environnement de travail hyper-contrôlant et déshumanisant (la hiérarchie contrôle les faits et gestes des salariés : minutes prises pour temps de pause, pour aller aux toilettes, pour effectuer des tâches etc). Difficulté de parler de ces sujets avec la hiérarchie qui était tyrannique et les collègues qui vivaient des burn-out aussi. Aucune issue pour

sortir de cet environnement. Depuis plusieurs années, insatisfaction au travail et morosité. Mais aucun symptôme physique.

- Application de la personne dans la réalisation des tâches (aucun cynisme ni détachement, faisait bien les choses).

## Symptômes et évolution

### Symptômes avant l'arrêt de travail

- Aucun symptôme physique ressenti avant le jour où les choses ont basculé. Mais un jour : mal-être intense ressenti devant l'immeuble du travail. La seule issue est de fuir car s'il entre dans l'immeuble, il faudra se tuer de la fenêtre.
- Oppression thoracique ressentie (difficulté de respirer). Gorge nouée, la bouche sèche, impossibilité de parler au moment d'échanger avec le médecin et la chef à propos de l'arrêt de travail.

### Symptômes pendant l'arrêt de travail

- Difficulté pour s'endormir et réveil tôt avec cogitation (« je ne peux pas y retourner » « comment je vais faire » « je culpabilise »).
- Envie de suicide pour faire cesser la douleur.
- Perte d'appétit, aucune envie de manger (perte de poids). Ne pas manger ne faisait aucune différence.
- Transpiration nocturne.
- Toujours aucun ressenti physique pendant cette période.
- Ne parlait pas de ce qu'il ressentait.
- Traitement pendant période : anxiolytique

## Analyse du burn-out en MTC

- **Cause du burn-out :**
  - Terrain de vide de Rein avant le burn-out (voir le Kan de naissance et les antécédents médicaux) avec intériorisation des émotions. Personne plutôt Yin.
  - Vide de Bois et de Yang suffisant pour s'affirmer au travail.
- **Type de burn-out :** **Exogène** (la situation l'a brûlé) – stade **très avancé** du burn-out (atteinte du Pro et du Tae Yin)
- **Analyse des symptômes :**
  - L'effondrement du patient a lieu pendant la période où le *Tchrong Mo* est ouvert (d'ailleurs, oppression thoracique et difficulté à respirer le jour de l'effondrement).
  - Reins vidés (transpiration nocturne).
  - Tae Yin et Pro atteints (intériorisation, fuite nécessaire, idée noire, pas de ressenti physique). Difficulté à expliquer l'atteinte du Pro puisque le patient ne fait pas état de joie excessive auparavant. Ne montrait pas de joie particulière.
    - ➔ Sur l'absence de ressenti physique et le détachement de son corps : Pro atteint ou présence de Kwei dans le corps – Métal atteint vu le détachement du corps
  - Atteinte de la Rate, du Shen et du Yi également (besoin d'isolement, absence de goût pour la vie, perte d'appétit).
  - Pas d'atteinte du *Yang Tsiao* ou de la Mer des Moelles.

### ANNEXE 3 : ANALYSE DES KAN DE PATIENTS

Les énergies indiquées en **gras** sont celles lors desquelles la naissance ou le burn-out a eu lieu (par exemple : le patient 1 est née pendant que l'énergie Tae Yin opposé était active).

# patient et type de burn-out	Kan de naissance			Kan du burn-out				Données de Kan pertinentes pour l'analyse
	Journée	Année	MV	Journée	Année	MV	Adaptation	
1 (femme) Endogène	Ting Se (54 <sup>ème</sup> ) <b>Feu Yin</b> (Cœur) Née au printemps	Kouei Tcheou (50 <sup>ème</sup> ) <b>Maître : Tae Yin opposé</b> Source : <b>Tae Yang opposé</b> Mouvement : <b>Feu Yin</b>	Journée : <b>Yang Oé</b> Heure : <b>Tae Mo</b>	Aucune	Yi Yeou (22 <sup>ème</sup> ) <b>Maître : Yang Ming correct</b> Source : <b>Chao Yin opposé</b> Mouvement : Métal Yin	Période : <b>Tae Mo</b>  Journée et heure : pas d'information	La source <b>Tae Yang correct</b> a pris la place de la source <b>Chao Yin opposé</b>	Kan de naissance : <b>Feu Yin</b> Mouvement de l'année de naissance : <b>Feu Yin</b> MV de naissance : <b>Yang Oé</b> Adaptation burn-out : <b>Chao Yin faible</b> Énergie céleste de l'année du burn-out : <b>Chao Yin opposé</b> en source
2 (femme) Endogène	Keng Tchen (17 <sup>ème</sup> ) Métal Yang (GI) Née en été	Ken Ou (7 <sup>ème</sup> ) <b>Maître : Chao Yin correct</b> Source : Yang Ming correct Mouvement : Métal Yang	Journée : <b>Yin Tsiao</b> Heure : <b>Yin Tsiao</b>	Ting Yeou (34 <sup>ème</sup> ) <b>Feu Yin</b>	Tchi Hai (36 <sup>ème</sup> ) Maître : <b>Tsue Yin correct</b> Source : <b>Chao Yang opposé</b> Mouvement : <b>Terre Yin</b>	Période : <b>Tchrong Mo</b> Journée : <b>Yin Tsiao</b> Heure : <b>Yang Oé</b>	La source <b>Tsue Yin opposé</b> a pris la place de la source <b>Tae Yin opposé</b> .	Énergie céleste pendant la naissance : <b>Chao Yin correct</b> en maître MV de la période du burn-out: <b>Tchrong Mo</b> Énergie céleste pendant la période du burn-out : <b>Chao Yang opposé</b> en source
3 (homme) Endogène	Hsin Se (18 <sup>ème</sup> ) Métal Yin (P) Né en hiver	Tchi Se (6 <sup>ème</sup> ) Maître : <b>Tsue Yin opposé</b> Source : <b>Chao Yang opposé</b>	Journée : <b>Tae Mo</b> Heure : <b>Yin Tsiao</b>	Ping Tse (13 <sup>ème</sup> )	Kia Ou (31 <sup>ème</sup> ) Maître : <b>Chao Yin correct</b> Source : <b>Yang Ming correct</b>	Période : <b>Tchrong Mo</b> avant le 21 décembre, <b>Yang Tsiao</b>	Le mouvement <b>Terre Yang</b> a pris la place du mouvement <b>Terre Yin</b> .	Énergie céleste pendant la naissance : <b>Chao Yang opposé</b> en source

# patient et type de burn-out	Kan de naissance			Kan du burn-out				Données de Kan pertinentes pour l'analyse
	Journée	Année	MV	Journée	Année	MV	Adaptation	
		Mouvement : Terre Yin		Feu Yang	Mouvement : Terre Yang	après le 21 décembre Journée : Tchrong Mo Heure : Tchrong Mo		Énergie céleste pendant l'année du burn-out : Chao Yin correct en maître MV de la période du burn-out: Tchrong Mo MV de la journée et de l'heure de l'effondrement : Tchrong Mo
4 (femme) Endogène	Ping Tse (13 <sup>ème</sup> ) Feu Yang (IG) Née en été	Wou Tchen (5 <sup>ème</sup> ) Maître : Tae Yang opposé Source : Tae Yin correct Mouvement : Feu Yang	Journée : Tchrong Mo Heure : Yin Oé	Kia Tchen (41 <sup>ème</sup> ) Bois Yang	Ping Chen (33 <sup>ème</sup> ) Maître : Chao Yang opposé Source : Tsue Yin correct Mouvement : Eau Yang	Période : Jen Mo Journée : Yin Tsiao Heure : Yang Tsiao	Le mouvement Métal Yin a pris la place du Métal Yang	Kan de naissance : Feu Yang Mouvement de l'année de naissance : Feu Yang MV de la naissance : Tchrong Mo MV de la journée et de l'heure du burn-out : Yin Tsiao et Yang Tsiao
5 (femme) Endogène	Jen Ou (19 <sup>ème</sup> ) Eau Yang (V) Née au printemps	Yi Tcheou (2 <sup>ème</sup> ) Maître : Tae Yin opposé Source : Tae Yang opposé Mouvement : Métal Yin	Journée : Tou Mo Heure : Yin Oé	Aucune	Tchi Hai (36 <sup>ème</sup> ) Maître : Tsue Yin correct Source : Chao Yang correct Mouvement : Terre Yin	Période : Yin Oé jusqu'au 21 mars et Yang Oé à partir du 21 mars Journée et heure : pas d'information	La source Tae Yang opposé a pris la place de la source Chao Yang opposé	Énergie céleste de l'année du burn-out : Chao Yang en source
6 (femme) Exogène	Kia Tchen (41 <sup>ème</sup> ) Bois Yang (VB) Née au printemps	Ting Mao (4 <sup>ème</sup> ) Maître : Yang Ming opposé Source : Chao Yin correct Mouvement : Bois Yin	Journée : Yang Oé Mo Heure : Tchrong Mo	Aucune	1 <sup>ère</sup> période (décembre 2011) Maître : Tae Yin correct Source : Tae Yang opposé	1 <sup>ère</sup> période (décembre 2011) Période : Tchrong Mo jusqu'au 21 décembre /	1 <sup>ère</sup> période : le Tsue Yin correct en source a pris la place du Yang Ming opposé en source	Kan de naissance : Bois Yang (à la fois sa force et sa faiblesse) Énergie céleste pendant l'année de naissance : Chao Yin correct en source

# patient et type de burn-out	Kan de naissance			Kan du burn-out				Données de Kan pertinentes pour l'analyse
	Journée	Année	MV	Journée	Année	MV	Adaptation	
					Mouvement : Bois Yang <u>2ème période (août 2019)</u> <b>Maître : Chao Yin opposé</b> Source : Yang Ming opposé Mouvement : Métal Yang	<b>Yang Tsiao</b> après le 21 décembre Heure et journée : pas d'information <u>2ème période (août 2019)</u> Période : Yin Tsiao	<u>2ème période</u> : Le mouvement <b>Eau Yang</b> a pris la place de l' <b>Eau Yin</b> .	MV du burn-out de la première période du burn-out : <b>Tchrong Mo</b> Énergie céleste pendant les périodes des burn-out : <b>Chao Yin</b> en maître (mouvement <b>Bois Yang</b> le premier burn-out)
7 (homme) Exogène	Kia Inn (51 <sup>ème</sup> ) <b>Eau Yin</b> (Reins) Né en <b>été</b>	Maître : <b>Chao Yang correct</b> <b>Source : Tsue Yin correct</b> Mouvement : <b>Terre Yang</b>	Journée : <b>Yang Tsiao</b> Heure : <b>Yin Tsiao</b>	Aucune	31 <sup>ème</sup> combinaison (Kia Ou) Maître : <b>Chao Yin correct</b> <b>Source : Yang Ming correct</b> Mouvement : <b>Terre Yang</b>	Période : <b>Tchrong Mo</b>	Pas de problème d'adaptation	Kan de naissance : <b>Bois Yang</b> (captif car né en été) Énergie céleste pendant l'année de naissance : <b>Chao Yang correct</b> en maître MV de la naissance : <b>Yang Tsiao</b> et <b>Yin Tsiao</b> MV du burn-out : <b>Tchrong Mo</b> Énergie céleste pendant l'année du burn-out : <b>Chao Yin correct</b>