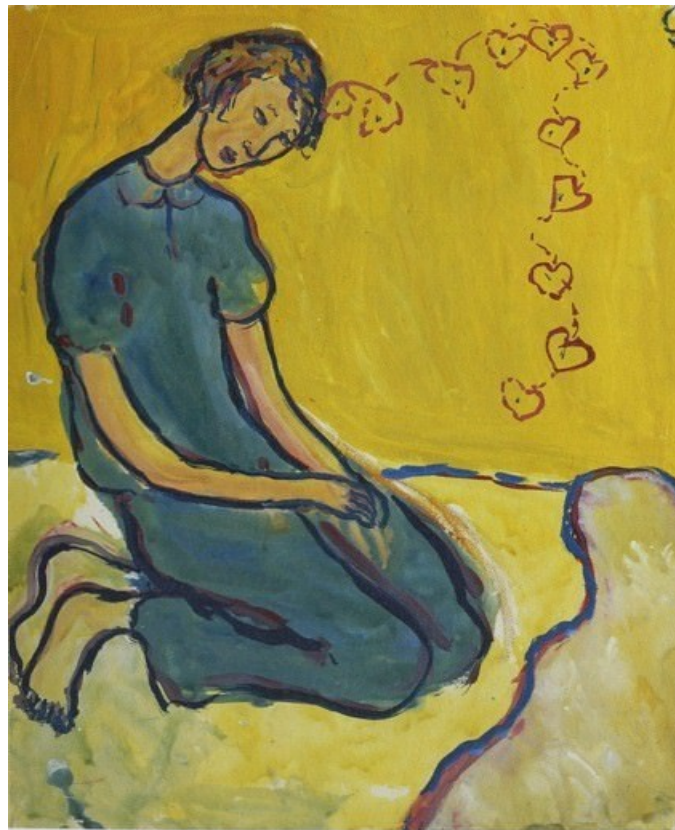


CENTRE IMHOTEP

MONOGRAPHIE DE FIN D'ETUDES

Hypersensibilité(s)

en Acupuncture Traditionnelle



Sous la direction de Olivier HERVY

Septembre 2020

Remerciements

Avant d'entamer cette monographie, je tiens à remercier :

L'ensemble des professeurs et de l'équipe du Centre Imhotep pour la richesse intellectuelle et humaine de leur enseignement, ainsi que leur sens du compagnonnage : mon Directeur de mémoire Olivier Hervy, Jean Motte, Directeur du Centre Imhotep, Claire Bergereau, Fabrice Martinez, Sophie Moreau, Emmanuelle Moyal.

Mes camarades de classe et compagnons de route d'acupuncture de la Promotion Bergson du Centre Imhotep, pour la générosité de nos échanges et partages, et l'émulation positive et collective dont a toujours fait preuve notre groupe.

Mon compagnon, Alexis Bock, pour son soutien tout au long de mes études d'acupuncture, et pour son aide à la réalisation technique et graphique des schémas de cette monographie.

Crédit photographique :

La gouache qui se trouve en première de couverture de cette monographie est de Charlotte Salomon (©*Charlotte Salomon Foundation*). Elle est tirée de la série « *Leben ? oder Theater ?* » et provient des collections du Jewish Historical Museum d'Amsterdam.

TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION.....	5
PREMIERE PARTIE - Qu'est-ce que l'hypersensibilité : essai de définition.....	8
CHAPITRE 1 - Description du phénomène d'hypersensibilité.....	9
• Définitions du terme <i>hypersensibilité</i>	9
• Symptômes et particularités des hypersensibles	11
CHAPITRE 2 - Hypersensibilité(s) au pluriel ?	14
• L'hyperesthésie ou hypersensibilité sensorielle	14
• L'hyperémotivité ou hypersensibilité relationnelle	16
CHAPITRE 3 - Un « câblage neurologique » particulier ?.....	18
• La notion de stimulus et d'hyper-réactivité	18
• Une suractivation du système nerveux	19
• Le cerveau dans la Tradition chinoise : le concept de <i>Grand Shen</i> ou <i>Shen de la Tête</i>	23
CHAPITRE 4 - Les émotions en Occident et en Médecine chinoise.....	25
• La notion de sphère psycho-émotionnelle en Occident	25
• La notion de sphère psycho-émotionnelle dans la Tradition chinoise	26
DEUXIEME PARTIE - Hypothèses de déséquilibres énergétiques chez un hypersensible	31
CHAPITRE 1 - Hypothèse n° 1 : Une Forteresse fragile et vulnérable.....	32
• Les <i>Précieus</i> et les <i>Vêtements de toile</i>	32
• Les <i>Zang</i> , générateurs des émotions	33
• Les différents acteurs de la Forteresse et leur rôle dans l'équilibre émotionnel	36
• Les Merveilleux Vaisseaux, première couche de protection subtile	44
CHAPITRE 2 - Hypothèse n° 2 : Le rôle d'« immunité émotionnelle » du <i>Jue Yin</i>	45
• Un Maître du Coeur qui ne joue pas son rôle de filtre des émotions	45
• Un Foie qui ne joue pas son rôle de protecteur et de régulateur émotionnel	46

CHAPITRE 3 - Hypothèse n° 3 : Une mauvaise communication entre le Coeur et le Rein au sein du <i>Shao Yin</i>	47
• La relation Coeur / Rein, pilier vertical de l'être humain	47
• Une communication Coeur / Rein lésée : fièvre et agitation émotionnelle	47
CHAPITRE 4 - Hypothèse n° 4 : Un Feu et une Terre pathologiques.....	49
• Un Feu Ministre qui flambe et un Feu Empereur dérangé dans sa quiétude	49
• Une Terre anxieuse qui lèse le <i>Shen</i>	50
CHAPITRE 5 - Hypothèse n° 5 : Les troubles du <i>Shen</i> et le rôle des <i>Ben Shen</i>	51
• Un <i>Shen</i> troublé et « immature »	52
• Un mouvement de va-et-vient excessif entre le <i>Shen</i> et un <i>Hun</i> hyperactif	53
• Un déséquilibre entre le <i>Hun</i> et le <i>Po</i> (et la notion de <i>Gui</i>)	56
• Le rôle des autres entités viscérales : <i>Yi</i> et <i>Zhi</i>	59
• Schéma des hypothèses d'interactions des <i>Ben Shen</i>	61
• Résumé des hypothèses d'interactions des <i>Ben Shen</i> chez un hypersensible	62
TROISIEME PARTIE - Pistes de traitements pour des patients hypersensibles.....	65
CHAPITRE 1 - Bilans énergétiques.....	66
• Questionnaires et anamnèses	66
• Observation, prise de pouls, et bilan énergétique	69
• Hypersensibilité et pathologies de méridiens, d'organes, de Merveilleux Vaisseaux et de voie <i>Luo</i>	71
CHAPITRE 2 - Propositions de pistes de traitements.....	72
• Quelques principes acupuncturaux pour traiter un patient hypersensible	72
• Hypersensibilité et points d'acupuncture	74
• Quelques pistes de traitements possibles	78
CHAPITRE 3 – Etudes de cas cliniques.....	80
• Cas n°1	80
• Cas n°2	85
• Cas n°3	90
• Synthèse des cas cliniques	94
CONCLUSION	95
LEXIQUE : CORRESPONDANCE DES TERMES Pinyin / EFEO	99
BIBLIOGRAPHIE	100

INTRODUCTION

« *Avoir les nerfs à fleur de peau* », est une expression que l'on entend souvent à propos de quelqu'un dont les émotions et les réactions paraissent plus intenses que la normale. L'expression est bien sûr une image, elle est utilisée pour décrire une sensibilité nerveuse extrême, donnant au sujet l'impression d'avoir les nerfs exposés à la surface de la peau, et réagissant donc à la plus infime sollicitation. « *Être à fleur de peau* », signifie de quelqu'un qu'il a tendance à réagir trop vite, à être irritable, « à-vif », donc sans protection face à l'extérieur. C'est une expression qui semble dédiée aux personnes hypersensibles.

John Keats par exemple, poète anglais du 19^e siècle, écrivait dans une de ses lettres à son amie Fanny Brawne : « *Je voudrais tant que vous puissiez instiller dans mon coeur un peu de confiance en la nature humaine. Pour ma part, je suis dans l'incapacité d'en ressentir. Le monde est trop brutal pour moi. Je suis heureux qu'il existe une chose telle que la tombe. Je suis sûr que je n'aurais jamais de repos avant d'y arriver.* » (« *I wish you could infuse a little confidence of human nature into my heart. I cannot muster any. The world is too brutal for me. I am glad there is such a thing as the grave. I am sure I shall never have any rest till I get there.* »)¹ John Keats est un exemple emblématique de personne sensible à l'extrême, que l'on appelle désormais « hypersensible ». Orphelin très jeune de père et de mère, décrit comme discret, plein d'humour, bienveillant, à l'apparence d'un adolescent fragile, aimant la nature et la beauté, amoureux passionnel de son amie Fanny Brawne, il mourra à vingt-six ans de la phtisie, maladie touchant le Poumon, organe qui en acupuncture est lié à l'émotion du deuil, du chagrin, de la solitude.

Gustave Flaubert, célèbre écrivain français du 19^e siècle, lui aussi souffrait d'une sensibilité exacerbée : « *Je suis doué d'une sensibilité absurde, ce qui érafle les autres me déchire.* »². Flaubert est délaissé très tôt en faveur de son frère aîné, et il passe une enfance sombre et sans joie. Très préoccupé tout au long de son œuvre d'esthétisme et de psychologie quant à ses personnages, il a un regard ironique et pessimiste sur l'humanité. Ses amours sont tumultueuses et passionnelles. Il meurt subitement le 8 mai 1880 d'une hémorragie cérébrale.

Ces deux exemples sont emblématiques (nous pourrions en citer bien d'autres), et ils nous amènent à poser la question suivante : qu'est-ce qui rend le monde si brutal pour Keats, Flaubert, et nombre d'autres qui se sentent continuellement agressés par leur environnement et en décalage par rapport à cet environnement et aux autres ? Est-ce le monde qui est trop brutal, ou Keats, Flaubert, et leurs semblables qui sont trop sensibles à ce que le monde leur renvoie et déclenche chez eux comme sensations et comme émotions ?

Comment expliquer que des individus aient des façons différentes de se comporter et n'éprouvent pas les mêmes émotions quand ils sont placés dans la même situation ? Pour comprendre cette situation, doit-on analyser uniquement les facteurs externes ou prendre en compte aussi les interprétations internes qui en sont faites ? Nous abordons ici la question de la personnalité (qui est constituée du tempérament – inné - et du caractère - acquis), et d'éventuels troubles de la personnalité. « *Les troubles de la personnalité résultent d'une accentuation de l'un ou plusieurs de*

1 Correspondance de John Keats à Fanny Brawne, *Lettre du 8 août 1820*

2 Gustave Flaubert, *Correspondances*, 1876

ses traits, due à une situation de stress ou de traumatisme, ou s'inscrivant dans une pathologie. »³, l'exacerbation de certains traits pouvant entraver l'adaptation sociale de la personne, et causer une souffrance psychologique.

Dans la Tradition chinoise, ce sont les déséquilibres du Sang et de l'Energie qui produisent des symptômes physiques et émotionnels. Selon le taoïsme, la santé (et le bonheur), c'est d'avoir le Cœur en paix, d'être aligné, de garder son centre, d'agir dans le non-agir. Dans cette perspective, c'est donc vers l'ataraxie ou absence d'émotions, ou plutôt vers l'absence d'émotions violentes, récurrentes ou prolongées, que nous devons tendre. Comme le rappelle souvent Jean Motte, à l'instar des textes traditionnels chinois, une émotion doit être comme un nuage dans le Ciel, elle se cristallise mais ne doit faire que passer, puis se déliter.

Dans cette monographie autour de la notion d'hypersensibilité, nous essaierons de répondre à la problématique suivante : « *Avoir les nerfs à fleur de peau* » (avoir les nerfs à fleur de « *Po* » ?), comment analyser cette expression et travailler ce ressenti en acupuncture ? Cette étude aura pour objectif d'être en capacité d'aider les patients à mieux vivre leur sensibilité et leur réactivité excessive, et à se sentir moins agressés et moins vulnérables face à leur environnement sensoriel et relationnel. Il est important dans cette introduction de préciser que l'hypersensibilité (perception exacerbée) est indissociable de l'hyper-réactivité (réponse disproportionnée). Il est important aussi de noter que l'hypersensibilité est plurielle (d'où le « *s* » à la fin du mot dans le titre de cette monographie). En effet, il existe bien différentes formes d'hypersensibilité, différentes manières de la ressentir, de la vivre et de l'exprimer, nous le verrons tout au long de cette étude.

Nous nous poserons donc un certain nombre de questions afin d'avancer dans notre étude. Comment analyser et traiter en acupuncture une hypersensibilité, qu'elle soit sensorielle ou émotionnelle, c'est-à-dire une hyper-réactivité à des informations sur le plan esthésique et/ou psychique ? Comment expliquer cette surcharge d'informations amplifiées, externes (sens) et internes (émotions), cette sur-stimulation sensorielle et cette sur-réactivité psychique ? Peut-on dire que ce sont les mêmes mécanismes acupuncturaux qui sont en jeu dans le cadre d'une hypersensibilité sensorielle et d'une hypersensibilité émotionnelle ? Quels sont les rapports entre la sensibilité du corps et la sensibilité de « l'âme » ? Pourquoi une Forteresse (nous définirons plus loin le concept de Forteresse en acupuncture traditionnelle) est-elle touchée de manière excessive par des informations externes et internes ? Comment reçoit-elle les informations, comment les perçoit-elle ? Comment en fait-elle le tri ? Comment les traite-t-elle ? Qu'est-ce qui fait que la Forteresse d'un hypersensible soit si vulnérable ?

Nous nous fonderons sur diverses sources, pour beaucoup contemporaines du 20^e et 21^e siècles, mais la première et la plus ancienne d'entre elles, est le chapitre 8 du *Ling Shu* ou *Traité d'Acupuncture*, qui explore la psyché humaine selon la dialectique de l'énergétique chinoise. Dans cette dialectique, le corps et le psychisme sont indissociables, et indissociés dans une théorie psycho-somatique et somato-psychique de la santé et de l'équilibre énergétique. Nous étudierons aussi le *Su Wen* (ou *Huangdi Neijing Suwen*, ou *Pures questions*), l'un des traités composés au début de la période Han (2^e siècle avant notre ère), dont plusieurs chapitres sont consacrés à l'étude des maladies psychiques. Le *Huangdi Nei Jing* ou *Classique de l'Empereur Jaune* est le plus ancien ouvrage de médecine traditionnelle chinoise, il se présente comme un dialogue entre l'Empereur Jaune et son médecin et ministre Qi Bai, et a été rédigé et composé entre le 5^e siècle avant notre ère et le 3^e siècle de notre ère (de - 500 à 220).

3 Définition du *Larousse encyclopédique médical* en ligne

Dans une première partie, il sera essentiel de commencer par définir précisément l'hypersensibilité, et d'étudier sa correspondance en énergétique chinoise. Nous distinguerons ensuite les différentes formes d'hypersensibilité (hyperesthésie, hyperémotivité) et établirons leur analyse en énergétique traditionnelle chinoise. Nous étudierons la notion de stimuli, d'informations qui transitent par les systèmes nerveux central et périphérique, ainsi que le cerveau en tant que système nerveux central en neurologie, mais aussi en tant qu'« Entraille curieuse », « Mer des Moelles » et « *Grand Shen* » dans la Tradition chinoise. Enfin nous définirons la notion de sphère psycho-émotionnelle en Occident, ainsi que dans la Tradition chinoise.

Dans une deuxième partie, nous ferons une analyse en énergétique chinoise de ces notions d'hypersensibilité sensorielle et émotionnelle. Puis nous tenterons de répondre aux questions suivantes : pourquoi la Forteresse d'un hypersensible est-elle si vulnérable aux stimuli externes (sensoriels) et aux stimuli internes (émotionnels) ? Qu'est-ce qui fait l'équilibre psychique et émotionnel d'un individu en acupuncture traditionnelle ? Nous émettrons des hypothèses pour expliquer cette hypersensibilité en énergétique chinoise, en allant voir du côté des différents acteurs de la Forteresse et de leur rôle dans la sphère émotionnelle, du côté des Merveilleux Vaisseaux, des différents axes énergétiques, des cinq éléments et des entités viscérales ou *Ben Shen*.

Enfin, dans une troisième partie, nous proposerons des pistes d'accompagnement pour des patients hypersensibles, sachant qu'il y a autant de manières de vivre l'hypersensibilité que de personnes hypersensibles. Et nous tenterons de répondre à cette question : Comment l'acupuncture peut-elle être une aide dans le Chemin de Vie d'un.e hypersensible afin d'améliorer sa santé physique et psychique (les deux étant bien sûr totalement indissociables dans la dialectique traditionnelle chinoise) ?

Nous terminerons cette introduction en citant Claude Larre et Elisabeth Rochat de la Vallée à propos de « l'Art du Coeur » cher au taoïste et à la Tradition chinoise, et que tout individu se doit de développer pour un équilibre intérieur propice à une bonne santé : « *D'où l'importance d'un "Art du Coeur" qui s'exerce dans le calme et la sérénité (...). Si l'agitation règne, tout se brouille, rien n'est clair ; comment connaître ? Comment régler une conduite, des émotions ?* » ⁴

4 Larre Claude, Rochat de la Vallée Elisabeth. *Les Mouvements du Coeur : Psychologie des Chinois*, Desclée de Brouwer, France, 2005, p. 83

PREMIERE PARTIE

Qu'est-ce l'hypersensibilité ?

Essai de définition

CHAPITRE 1 - Description du phénomène d'hypersensibilité

Définitions du terme « hypersensibilité »

Pour débiter cette étude, il nous faut commencer par définir le terme « d'hypersensible », et ce en utilisant des termes occidentaux.

Dans le *Dictionnaire Larousse* en ligne, nous trouvons à l'occurrence « sensibilité », la définition suivante : « *Aptitude à réagir plus ou moins vivement à un évènement ou une situation. Aptitude à s'émouvoir, à éprouver des sentiments d'humanité, de compassion, de tendresse pour autrui.* »⁵ Ce terme de sensibilité s'est vu ajouter le préfixe *hyper*, qui vient du grec *huper* (ὕπερ, *hypér*) et qui veut dire « *au-dessus, au-delà* ». Nous sommes donc « au dessus et au-delà » d'une aptitude à réagir, à nous émouvoir, à éprouver des sentiments. Les synonymes accolés à cette sensibilité extrême sont les suivants : douillet, émotif, impressionnable, à vif, écorché vif.

Toujours dans le *Dictionnaire Larousse* en ligne, nous trouvons à l'occurrence « hypersensibilité », la définition suivante, d'ordre médical : « *Sensibilité exagérée ou extrême. État d'un organisme réagissant d'une manière excessive à l'introduction d'un antigène.* »⁶ Dans le contexte purement scientifique et médical, il s'agirait donc d'une réaction exacerbée au contact d'un élément extérieur reconnu par des anticorps ou des cellules du système immunitaire d'un organisme, et capable de déclencher chez celui-ci une réponse immunitaire, donc de défense et de protection, exagérée.

L'hypersensibilité est un excès (le préfixe *hyper* exprime l'excès, le plus haut degré) : un excès de sensibilité, c'est-à-dire un excès de réceptivité, de ressentis, de perceptions, d'informations, de réactions, d'émotions.

Quant à la « sensibilité », le *Dictionnaire Larousse* en ligne la définit comme suit : « *Aptitude à réagir plus ou moins vivement à quelque chose* », mais aussi en neurologie : « *Fonction du système nerveux lui permettant de recevoir et d'analyser des informations.* »⁷ Nous sommes donc ici face à deux notions :

- l'une neurologique et sensorielle (la réception et l'analyse d'informations venant de l'extérieur via les sens),
- l'autre psychique et émotionnelle (la manière dont un individu réagit face à une information, et donc sa faculté psycho-émotionnelle à réagir face à cette information).

On voit donc là se dessiner deux formes de sensibilité et donc d'hypersensibilité :

- l'hypersensibilité esthésique (le corps, les sens),
- et l'hypersensibilité émotionnelle (la sphère psycho-émotionnelle).

5 <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/sensibilite>

6 <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/hypersensibilite>

7 <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/sensibilite>

Quant à l'article *Wikipedia* sur l'hypersensibilité, il nous donne la définition suivante : « *L'hypersensibilité, en psychologie, est une sensibilité plus haute que la moyenne, provisoirement ou durablement, pouvant être vécue avec difficulté par la personne concernée elle-même ou perçue comme « exagérée », voire « extrême », par son entourage. Selon les recherches qui ont suivi, les « individus hautement sensibles » représenteraient environ 15 à 25 % de la population. Les caractéristiques de cet ensemble découlent d'une plus forte réactivité à une même stimulation, ce qui a des aspects positifs – Jung parle de « caractère enrichissant » – et des aspects négatifs, comme une sensibilité accrue à la peur. (...) Une sensibilité élevée n'est pas une pathologie. Selon Jung, qui l'a évoquée le premier, c'est un caractère enrichissant, qu'on ne peut pas considérer en lui-même comme pathologique, ou alors il faudrait faire de même avec « un quart de l'humanité ». C'est sans aucune ambiguïté, ce qui ne l'empêche pas de préciser la chose en contexte : « Néanmoins, si cette sensibilité a des conséquences destructrices pour le sujet, on doit bien admettre qu'on ne peut pas la considérer comme bien normale. »*⁸

Carl Gustav Jung entreprit en effet des recherches sur l'hypersensibilité, et il écrivit notamment qu'une « *certaine sensibilité innée produit une préhistoire spéciale, une manière différente de vivre les événements de l'enfance* », puis que « *les événements liés à de puissantes impressions ne parviennent jamais à s'effacer sans laisser de trace chez les personnes sensibles.* »⁹ Plus tard, il évoqua les types psychologiques « *introvertis et intuitifs* », souvent présents chez les hypersensibles, décrivant ces derniers comme ressentant le besoin de protéger l'aspect intérieur, intime et subjectif de la vie face à leur environnement et au monde objectif qui les entoure.¹⁰

Il est important de préciser que l'hypersensibilité n'est pas considérée comme une pathologie médicale, mais comme un trait de caractère. L'hypersensibilité n'est donc pas une pathologie en soi, mais le stress qui découle d'une trop grande sensibilité peut être à l'origine de pathologies physiques et psychiques. En effet, l'hypersensibilité est un terrain favorable au stress, entraînant troubles du sommeil, troubles de l'appétit, déprime, anxiété, crises de panique, peurs diverses. La manière de vivre son hypersensibilité, et les conséquences au quotidien qui découlent de ce trait de caractère, sont donc propres à chaque personne hypersensible. Au-delà de leur trait commun, l'hypersensibilité, les personnes hypersensibles sont très différentes les unes des autres, ce qui fait la difficulté de notre étude. Les déséquilibres énergétiques qui en sont la cause, et ceux qui en sont la conséquence, seront à étudier individuellement pour chaque patient, mais nous essaierons de trouver des dialectiques d'approche et d'analyse génériques de cette hypersensibilité.

L'écrivaine Christel Petitcolin définit l'hypersensibilité comme une conscience aigüe des choses, une effervescence intellectuelle et mentale, des sens très développés auxquels n'échappe aucun détail, une acuité des perceptions, une surabondance d'informations, un questionnement incessant, un système de croyance instable.¹¹

Elaine N. Aron, psychologue et psychothérapeute américaine, précise que ce qui différencie les hypersensibles des autres, c'est leur manière de réagir aux stimuli, le traitement particulièrement aigü de leurs données sensorielles et leur lecture aiguisée de signaux et d'informations subtils, ce qui surstimule leur système nerveux.¹² Elle précise dans ses conseils aux professionnels de santé qui traitent des personnes hypersensibles : « *Les hypersensibles augmentent eux-même leur degré de stimulation car ils perçoivent des nuances subtiles. Mais leur système*

8 [https://fr.wikipedia.org/wiki/Hypersensibilité_\(psychologie\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Hypersensibilité_(psychologie))

9 Jung, Carl Gustav, *Correspondance avec Sigmund Freud*, Gallimard, 1976

10 Jung, Carl Gustav, *Les Types psychologiques*, Georg, 1983

11 Petitcolin, Christel, *Je pense trop : Comment canaliser ce mental envahissant*, Guy Trédaniel, 2016 ; p.10.

12 Aron, Elaine N., *Hyper-sensibles : Mieux se comprendre pour mieux s'accepter*, Marabout, 1996 ; p.72.

*nerveux s'active également de manière automatique dans ce que le reste de la population considère comme une situation modérément stimulante. (...) Toutes ces caractéristiques sont le fruit de leurs différences physiologiques et non psychologiques. L'hypersensibilité ne doit pas être considérée comme une maladie qu'il faut absolument soigner. »*¹³

Quant à Saverio Tomasella, psychanalyste et docteur en sciences humaines, il pose la question de cette définition et des contours de l'hypersensibilité : comment caractériser l'hypersensibilité en quantité et en qualité ? S'agit-il d'une perception plus fine, plus aigüe, plus forte de la réalité ? De ressentis plus vigoureux ? D'une acuité perceptive hors du commun ? D'un handicap pour entrer en relation avec autrui ? D'une fébrilité psychique comme si tous les capteurs étaient tout le temps en éveil ?¹⁴ L'hypersensibilité est caractérisée dans tous les cas à la fois par une intense réceptivité, une forte émotivité et une grande expressivité.

Saverio Tomasella nous apprend que le mot « sensible » apparaît au 13^e siècle pour distinguer « âme sensible » et « âme raisonnable », qu'au 17^e siècle, il prend le sens de « *qui ressent une impression, qui est facilement ému* », et au 18^e siècle de « *qui a des sentiments humains* ». Mais il précise que la notion de sensibilité est relative et les critères d'évaluation dépendent de facteurs personnels (souffrance, conventions sociales et familiales, coutumes)¹⁵. Pour Tomasella, l'hypersensibilité ne serait pas génétique, mais découlerait de l'histoire de chaque personne depuis sa vie intra-utérine, en passant par les influences du contexte familial et de la société.

Symptômes, particularités et causes potentielles de l'hypersensibilité

Pour ce chapitre, nous avons puisé l'essentiel de nos informations dans les livres de Christel Petitcollin (écrivaine), Saverio Tomasella (psychanalyste et docteur en sciences humaines), et Elaine N. Aron (psychologue et psychothérapeute), tous trois spécialistes de l'hypersensibilité.¹⁶

Les hypersensibles représenteraient 15 à 20% de la population. Bien sûr il est difficile de se faire une idée très précise du nombre d'hypersensibles, le diagnostic n'étant pas évident à faire, et l'hypersensibilité pouvant prendre différentes formes. Nous allons donc commencer par lister les différentes formes de l'hypersensibilité ou les différentes catégories d'hypersensibles :

- les hyperesthésiques, gênés par l'hyperstimulation d'un monde trop éclairé, trop sonore, etc.
- les « *encombrés mentaux* » (comme les appelle Christel Petitcollin) qui n'arrivent plus à trier leurs pensées, les hyperémotifs, les hypercurieux (dont la curiosité est insatiable ou ultra-sélective), les hyperactifs, les hyperempathiques.

La première forme d'hypersensibilité listée ci-dessus concerne les sens (vue, ouïe, etc), il s'agit d'hypersensibilité sensorielle ou hyperesthésie. La suivante est liée à la sphère psycho-émotionnelle et concerne la notion d'hypersensibilité émotionnelle ou relationnelle, ou hyperémotivité.

13 Aron, Elaine N., *Hyper-sensibles : Mieux se comprendre pour mieux s'accepter*, Marabout, 1996 ; p.366-367.

14 Tomasella, Saverio, *Hypersensibles : Trop sensibles pour être heureux ?*, Eyrolles, 2013 ; p.14-15.

15 *Ibid*, p.20.

16 Petitcollin, Christel, *Je pense trop : Comment canaliser ce mental envahissant*, Guy Trédaniel, 2016 ; Tomasella, Saverio, *Hypersensibles : Trop sensibles pour être heureux ?*, Eyrolles, 2013 ; Aron, Elaine N., *Hyper-sensibles : Mieux se comprendre pour mieux s'accepter*, Marabout, 1996

Elaine N. Aron évoque, quant à elle, deux types d'hypersensibles : « *ceux qui en font trop* », qui suractivent d'autant plus leur système nerveux déjà hyperstimulé et peuvent être à la fois très curieux et très méfiants, audacieux et anxieux, parfois même surexcités ; et « *ceux qui n'en font pas assez* » et se replient sur leur intériorité pour se protéger de la surcharge d'informations venant de l'extérieur.¹⁷ Elle précise que toutes les émotions peuvent être présentes chez les personnes hypersensibles, de la joie à la colère. Ce n'est pas la nature des émotions qui est alors particulière, mais le degré auquel ces émotions sont ressenties et la puissance du système d'activation du comportement.

Dans l'ensemble, les hypersensibles sont caractérisés par une mauvaise estime de soi, or l'estime de soi est une sorte de « *défense immunitaire morale qui rend résistant au stress* »¹⁸. Dans le cas où l'estime de soi est mauvaise, cette auto-dévalorisation, ce vide identitaire et ce décalage permanent avec l'environnement quotidien crée du stress, et celui-ci peut entraîner des pathologies telles que la dépression, l'anxiété, des comportements addictifs et compulsifs, et surtout un hyper-contrôle épuisant. Nous pensons bien sûr ici à l'axe *Jue Yin*, avec le *Shou Jue Yin*, le Maître du Coeur, qui gère l'image de soi, le rapport aux autres et à l'environnement, et le *Zu Jue Yin*, le Foie, qui assure le contrôle et la protection.

Une autre caractéristique des hypersensibles est un relationnel souvent difficile, du fait d'une méconnaissance des implicites sociaux. Les rapports sociaux, synonymes d'envahissement sensoriel ou émotionnel, la peur du rejet et de l'abandon, les stratégies d'adaptation pour compenser la différence, angoissent et épuisent, d'où un grand besoin de solitude pour se ressourcer. Les hypersensibles peuvent d'ailleurs choisir délibérément le retrait social et la solitude. Souvent, cette difficulté dans les rapports sociaux se répercutent dans le domaine professionnel et donnent lieu à des difficultés avec la hiérarchie et l'autorité. Là encore c'est le *Jue Yin*, ainsi que le Feu Ministre, qui seront à étudier, avec pour ce dernier et en avers-revers le Maître du Coeur et le Triple Réchauffeur qui régissent le rapport à soi, à son environnement, et le rapport aux autres.

Autres caractéristiques des hypersensibles : un idéalisme, une soif d'absolu, un sens du sacré exacerbé, une instabilité émotionnelle, et de grands besoins affectifs, ainsi qu'une susceptibilité excessive liée à l'importance exagérée accordée à l'image de soi dans le regard des autres. Et selon Christel Petitcollin, la peur d'être rejeté et abandonné, la tristesse d'être seul et incompris, la colère de ne pouvoir être soi¹⁹. Nous pensons ici à l'axe *Shao Yin*, aux troubles du Coeur-Empereur et de son entité le *Shen* (l'Esprit), qui régissent la sphère psychique et émotionnelle.

Sans trop anticiper sur notre prochain chapitre, nous pouvons déjà avancer que les symptômes décelés chez les hypersensibles touchent la plupart des *Zang* ou « organes Trésors » :

- le Coeur : de grands besoins affectifs, un idéalisme, une soif d'absolu, une quête d'authenticité, un sens du sacré exacerbé, le Beau, le Bien, le Vrai du *Shen*,
- le Maître du Coeur : une susceptibilité excessive liée à importance exagérée accordée à l'image de soi dans le regard des autres et une fragilité identitaire,
- le Rein : la peur d'être rejeté et abandonné,

17 Aron, Elaine N., *Hyper-sensibles : Mieux se comprendre pour mieux s'accepter*, Marabout, 1996 ; p.87.

18 Petitcollin, Christel, *Je pense trop : Comment canaliser ce mental envahissant*, Guy Trédaniel, 2016 ; p.108.

19 *Ibid.* ; p.122.

- le Poumon : la tristesse d'être seul et incompris,
- le Foie : la colère de ne pouvoir être soi,
- la Rate : l'anxiété créée par cette instabilité émotionnelle constante et la réflexion excessive, la cogitation, qui sont aussi des symptômes très répandus chez les hypersensibles, ainsi que le fait d'être instable et donc de ne pas être centré, ancré par la Terre.

Il est intéressant aussi de noter avec Elaine N. Aron que les hypersensibles souffrent souvent de troubles du sommeil et sont davantage portés aux cauchemars, décrivant souvent « *des rêves archétypaux* ». ²⁰ Nous serions donc en présence d'un *Hun* (entité viscérale du Foie) hyperactif, particulièrement mobile, le *Hun* étant l'entité qui, la nuit, va visiter le Ciel Antérieur pour en ramener informations et intuitions...

Lorsqu'il s'agit de creuser du côté des causes de l'hypersensibilité, on se heurte souvent à des histoires et des chemins de vie très différents les uns des autres. Les causes peuvent être plurielles : biologiques, génétiques, héréditaires, ou bien en rapport à l'interaction avec l'environnement durant l'enfance, ou encore conséquences de traumatismes (crâniens, stress post-trauma, prise de drogues, etc), ou pour finir énergétiques au sens acupunctural. Souvent on retrouve une similitude chez les hypersensibles autour d'une enfance difficile dans un environnement anxiogène et un fort sentiment d'abandon, et/ou d'injustice.

Comme l'explique très bien Savario Tomasella, la mémoire de blessures traumatiques entraîne un phénomène de « correspondance ». Les ressentis (sensations, émotions, sentiments) correspondent de près ou de loin à des ressentis plus anciens liés à des situations désagréables ou des événements douloureux. C'est le conflit entre ressentis actuels et ressentis anciens qui engendre des manifestations d'hypersensibilité (anxiété, émotivité, irritabilité). Les faits et paroles de la réalité viennent résonner dans l'espace vide du trauma, espace laissé vacant parce que déserté par le sujet au moment du traumatisme, et cet espace vide devient une véritable caisse de résonance pour les ressentis qu'elle amplifie. ²¹

Toujours selon Savario Tomasella, les hypersensibles sont sujets à des phénomènes d'amplification, c'est-à-dire des phénomènes psychiques de résonance sensorielle et émotionnelle, dont les origines sont très diverses. Ils sont exagérément affectés par les affects et débordés par eux, ce qui entraîne des réactions émotionnelles disproportionnées ²².

Lors de bilans énergétiques, il faudra donc creuser du côté d'éventuels traumatismes émotionnels ou physiques. Les traumatismes peuvent être caractérisés par une forte rémanence (le temps durant lequel la peur occasionnée par le traumatisme reste active et opérante). La puissance du traumatisme fragilise l'individu, le rendant sensible à tout ce qui pourrait rappeler la catastrophe. Les événements sont amplifiés par la caisse de résonance des traumatismes et la mémoire des expériences douloureuses. Notons ici que la mémoire des traumatismes dans le corps et dans les neurones est associée à la Rate en énergétique chinoise.

20 Aron, Elaine N., *Hyper-sensibles : Mieux se comprendre pour mieux s'accepter*, Marabout, 1996 ; p.54 et 70.

21 Tomasella, Saverio, *Hypersensibles : Trop sensibles pour être heureux ?*, Eyrolles, 2013 ; p.125-126.

22 *Ibid.* ; p.209.

CHAPITRE 2 - Hypersensibilité(s) au pluriel ?

L'hyperesthésie ou hypersensibilité sensorielle

L'article Wikipédia sur l'hyperesthésie nous apprend que « *L'hyperesthésie est l'exagération physiologique ou pathologique de l'acuité visuelle et de la sensibilité des divers sens. Dans le cadre d'une stimulation non nociceptive, celle-ci est anormalement ressentie par le patient comme douloureuse. (...) En psychologie, Jeanne Siaud-Facchin utilise le terme en le définissant comme une « exacerbation des sens »²³ qui caractérise les enfants (et adultes) surdoués (Haut Potentiel - HP) : chez ces derniers, les informations sensorielles parviennent beaucoup plus vite au cerveau que dans la moyenne et ces informations sont traitées dans un temps significativement plus court.* »²⁴

Il y a donc trois notions dans l'hyperesthésie que l'on peut retenir de cet article : l'hypersensibilité sensorielle, l'hyperalgie ou hyperalgésie, le traitement plus rapide des informations sensorielles. L'hypersensibilité se traduit donc aussi sur le plan sensoriel : il s'agit d'un phénomène d'amplification des informations provenant des sens, avec des perceptions très aigües et des ressentis intenses (température, odeurs, bruits, goûts, intensité de la lumière, des couleurs, etc).²⁵

Tout organisme vivant est en interaction constante avec son environnement. Ces interactions lui permettent de se déplacer ou de réagir vis à vis des stimulations du monde extérieur, et de son propre monde intérieur. Ces interactions se font par l'intermédiaire des sens. En permanence des informations sont reçues par l'organisme, et des messages circulent entre les différentes cellules de l'organisme. Le système nerveux est, avec le système endocrinien, un des deux grands systèmes de communication intercellulaire. Dans notre pratique acupuncturale, nous pouvons nous demander si le système des méridiens d'acupuncture ne serait pas un troisième système de communication...

Nous ne connaissons notre propre environnement, tout comme notre propre corps, qu'au travers de nos organes des sens. La somme des impressions provenant des organes sensoriels entraîne une sensation qui, interprétée en fonction de notre expérience, constitue la perception. Chez les hypersensibles, est-ce la sensation ou la perception qui est exacerbée ? Nous serions tentée de répondre : « les deux, mon capitaine ! ».

Les capteurs des hypersensibles sont exacerbés, leurs cinq sens sont dotés d'une acuité exceptionnelle, les perceptions sont amplifiées, et ils vivent les événements avec une intensité hors norme. Tout leur système sensoriel et émotionnel est « hyper sensible », et leur perception neurologique est exceptionnellement fine. Ainsi les perceptions et les émotions sont décuplées, et les hypersensibles captent, perçoivent, ressentent, davantage d'informations que la moyenne des individus, et avec une intensité plus forte.²⁶

Christel Petitcolin nous parle aussi de déficit de l'inhibition latente : la hiérarchisation

23 Siaud-Facchin, Jeanne, *L'Enfant surdoué*, Paris, Odile Jacob, 2002, 338 pages ; p. 37.

24 <https://fr.wikipedia.org/wiki/Hyperesth%C3%A9sie>

25 Tomasella, Saverio, *Hypersensibles : Trop sensibles pour être heureux ?*, Eyrolles, 2013 ; p.26.

26 Petitcolin, Christel, *Je pense trop : Comment canaliser ce mental envahissant*, Guy Trédaniel, 2016 ; p.21-25.

automatique des stimuli ne se fait plus automatiquement, en arrière-plan, mais passe au premier plan de la conscience, c'est-à-dire géré par le conscient, ce qui est épuisant. Pour qu'il n'y ait pas overdose de stimulations et d'informations sensorielles, les hypersensibles se retrouvent dans un état émotionnel permanent de méfiance et de tension, état d'éveil, de vigilance et d'alerte permanent.²⁷

L'hypersensibilité sensorielle, ou hyperesthésie, est une hyper-excitabilité d'un ou plusieurs des cinq sens, et concerne donc un ou plusieurs des cinq *Zang* liés aux sens en question. En effet, nous captons les informations via nos cinq sens, les cinq sens de la « Forteresse » (nous reviendrons très amplement sur cette notion de Forteresse dans la deuxième partie de cette étude, le corps humain étant comparé à une forteresse dans laquelle chaque organe a sa fonction). Or, selon les textes traditionnels, le Cœur a sept ouvertures. Il est en contact avec tous les organes vitaux ou *Zang* : les yeux via le Foie, les oreilles via le Rein, les narines via le Poumon, la bouche et la chair via la Rate, la langue enfin qui est le bourgeon du Cœur. L'hyperesthésie peut donc être tactile (le toucher lié à la Rate), visuelle (la vue liée au Foie), olfactive (l'odorat lié au Poumon), auditive (l'ouïe liée au Rein), gustative (le goût lié au Cœur). Cette hyperesthésie est gérée par le système nerveux périphérique et les différentes ouvertures de la Forteresse :

- La vue via l'oeil (assimilés à l'organe Foie et à l'élément Bois) : l'hyperesthésie visuelle a pour corollaire une vision de précision, du détail, et donc une grande sensibilité à la luminosité. Dans le cas d'une hyperesthésie visuelle, nous irons donc voir du côté d'un déséquilibre du Foie et/ou de la Vésicule Biliaire (le 34VB, point *He* de la Vésicule Biliaire, va notamment au nerf optique).
- L'ouïe via les oreilles (assimilés à l'organe Rein et à l'élément Eau) : l'hyperesthésie auditive. La personne entend mieux le grave que l'aigu et davantage le lointain que le proche, l'audition peut donc être rendue pénible surtout en cas d'excès de bruit.
- L'odorat via le nez (assimilés à l'organe Poumon et à l'élément Métal) : l'hypersensibilité olfactive. On notera que les odeurs et l'olfaction sont liées au système limbique du cerveau et donc aux émotions et notamment à la mémoire émotionnelle, et que donc stimuler l'olfaction, c'est stimuler le système limbique et la mémoire émotionnelle.
- Le goût via la bouche (assimilés à l'organe Cœur et à l'élément Feu, la langue étant le bourgeon du Cœur) : l'hypersensibilité gustative ou hypersensibilité aux saveurs.
- Le toucher via la chair (assimilés à l'organe Rate et à l'élément Terre) : l'hypersensibilité tactile.
- On peut se poser la question de l'aspect kinesthésique d'un point de vue acupunctural, celui-ci associant mémoire et sensations (une odeur, une émotion, un goût, une sensation tactile, une atmosphère). On parle de sens kinesthésique à propos de la sensation de mouvement des parties du corps, et de la perception des déplacements des différentes parties du corps.

Emilio Simongini et Leda Bultrini décrivent une relation très intéressante entre les orifices des sens et les points d'acupuncture « Fenêtres du Ciel », qui ont pour fonction de libérer les accumulations d'énergie, et surtout d'énergie *Yang*, à la tête, tout en remettant du *Yang* correct. Ils évoquent le 10V (pour l'ensemble de la tête) ; le 16IG (pour les yeux) ; le 17IG (pour les oreilles) ; le 3P (pour le nez). Ces points agissent lors d'une perte de fonction de l'organe sensoriel ou, à

27 Petitcolin, Christel, *Je pense trop : Comment canaliser ce mental envahissant*, Guy Trédaniel, 2016 ; p.34-37.

l'inverse, lors d'une perception excessive, c'est-à-dire lors d'une hyperesthésie d'un sens.²⁸ Si l'on utilise les points « Fenêtres du Ciel » dans le cas d'une hyperesthésie, on pourrait avancer l'hypothèse suivante : l'hyperesthésie serait liée à un trop plein, une accumulation de *Yang* à la tête qu'il faudrait dégager du « cerveau vers le ciel »²⁹, tout en remettant du *Yang* correct.

Pour étayer ce chapitre sur l'hyperesthésie, on peut aussi évoquer le corps des chamanes, corps ouverts aux énergies externes, avec leurs « points d'entrée » par où peuvent et doivent passer les esprits, les influx célestes, afin que le chamane puisse effectuer sa mission de lien entre le monde terrestre et le monde des esprits. Peut-on parler, dans le cas des hyperesthésiques, de corps énergétiques trop ouverts sur l'extérieur, avec des points d'entrée aux énergies externes que l'on pourrait alors fortifier afin de reconcentrer l'énergie et d'éviter une trop grande porosité ou perméabilité du corps aux stimuli sensoriels ? Nous pensons à quelques grands points d'acupuncture comme le 1RM, grand point psycho-émotionnel et d'ouverture pour les esprits, le 30V et sa notion de « Porte du *Po* » (inférieure), et le 8RM, la « Porte gardée des entrées et des sorties des esprits ».

L'hypersensibilité émotionnelle ou hyperémotivité

De même que l'hypersensibilité sensorielle touche aux sens, l'hypersensibilité émotionnelle touche aux émotions. Et chez les hypersensibles, il semblerait que l'une et l'autre de ces formes d'hypersensibilité soient présentes, souvent conjointement.

L'article *Wikipedia* concernant l'hyperesthésie relationnelle la définit comme suit : « *En psychiatrie, l'hyperesthésie relationnelle désigne la sensibilité et la susceptibilité exagérées dans les contacts sociaux.* »³⁰ Doit-on parler d'hyperesthésie relationnelle, d'hypersensibilité émotionnelle, ou d'hyperémotivité ? Les trois termes se recoupent et désignent une sensibilité exacerbée dans le domaine des émotions, du rapport à soi et du rapport à l'autre, et se traduisent par une hyper-réactivité, une hyper-émotivité, une labilité et une instabilité émotionnelle. La sensibilité de l'être humain est relationnelle, relation à soi-même, à autrui, à son environnement. Là encore nous pensons au *Jue Yin*, et notamment au Maître du Cœur qui régit le rapport à soi et aux autres.

Chez les hypersensibles, l'impression (c'est-à-dire l'impact émotionnel à l'intérieur de soi) est accrue, et l'expression (c'est-à-dire la réaction qui s'en suit) est amplifiée. L'hypersensible perçoit avec beaucoup d'intensité chaque changement de situation, et ses réactions semblent disproportionnées par rapport à la réalité apparente de l'événement. D'où la sensation d'être très souvent ou tout le temps à vif, d'être particulièrement réactif et émotif, l'impression d'être sans protection, de tout recevoir de front sans filtre et d'avoir, selon la fameuse expression, une sensibilité « à fleur de peau ». Cette notion de peau sera aussi à étudier, la peau étant considérée, dans la Tradition chinoise, comme le rempart de la Forteresse et appartenant au Poumon.

Selon Christel Petitcolin, le raisonnement des hypersensibles et des surefficients mentaux est régi par l'hémisphère droit (émotionnel et affectif). Elle écrit : « *Les émotions transitent par le cœur avant d'arriver au cerveau.* »³¹ Ainsi, les émotions ont un rôle significatif dans le processus

28 Bultrini, Leda et Simongini, Emilio, *Le Psychisme dans la médecine chinoise: Les troubles du Shen – Huitième leçon*, Editions Quintessence Holoconcept, Collection Médecines traditionnelles, 2014 ; p. 4 du chapitre *Les influences sur le Shen* .

29 Motte, Jean, *Vade-Mecum d'Acupuncture Traditionnelle*, Eds Guy Trédaniel ; p.143.

30 <https://fr.wikipedia.org/wiki/Hyperesth%C3%A9sie>

31 Petitcolin, Christel, *Je pense trop : comment canaliser ce mental envahissant*, Guy Trédaniel, 2016 ; p.39.

de la pensée et dans la prise de décision chez les hypersensibles.

S. Tomasella et C. Petitcolin ont répertorié les différents signes et expressions de l'hypersensibilité émotionnelle. Nous n'allons pas tous les lister, mais en faire une synthèse :

- une intensité exacerbée dans les ressentis : grande précision des perceptions et grande finesse des intuitions, mais sans filtre et sans protection,
- une vulnérabilité et une émotivité extrême,
- une grande empathie : grande perméabilité à son environnement et à autrui,
- une instabilité émotionnelle : bouffées d'émotions imprévisibles, impression d'être à vif, grande susceptibilité et irritabilité, colères soudaines et crises de panique,
- le besoin d'un climat relationnel serein et positif : insécurité affective et matérielle, dépendance à l'affection d'autrui, peur de l'abandon, peur de décevoir et d'être rejeté, tendance à être profondément déstabilisé par les critiques, à éviter disputes et conflits,
- une quête d'authenticité : recherche de silence, de lenteur et de calme, besoin de temps pour réfléchir et de solitude pour se retrouver, recherche de la beauté, du sacré, lien fort à la nature, tendance à chercher à se cacher, à se replier sur soi, à fuir les autres,
- une fragilité identitaire : mauvaise conception de soi-même, faible estime de soi, manque d'assurance et de confiance en soi, grande sensibilité au jugement d'autrui, besoin permanent d'être rassuré sur soi-même, grande capacité d'auto-critique.

Dans tous ces symptômes, nous reconnaissons un Coeur-Empereur qui n'est pas en paix, et des troubles de son entité viscérale (ou entité psychologique), le *Shen*.

Les conséquences de ces expressions de l'hypersensibilité sont nombreuses : tension émotionnelle, changements d'humeur, nervosité, agitation, angoisse, anxiété, inquiétude, confusion mentale, méfiance, impression d'être persécuté, souci pour soi ou pour les autres, désenchantement, nostalgie, lassitude, découragement, doute, alternance entre accès de colère ou de rage, moments de déprime et d'enthousiasme, d'euphorie, de joie pure. Les hypersensibles ont aussi besoin de douter et de questionner, de remise en cause personnelle permanente, ce qui peut ronger leur estime de soi et entretenir un vide identitaire. Ils font preuve d'une grande curiosité, aiment apprendre et emmagasiner de nouvelles connaissances, ont besoin d'utiliser leurs capacités intellectuelles. Il sont caractérisés par une hyperesthésie, une grande émotivité, un foisonnement intellectuel, une effervescence mentale, pouvant mener à de la rumination.³²

La question que l'on peut se poser est la suivante : l'hypersensibilité serait une perception et une analyse déformée, anormale d'un stimulus, d'une information (on ressent excessivement), et l'hyper-réactivité, une réaction, une réponse exacerbée, inadaptée à ce stimulus et à cette information (on réagit excessivement) ? L'hypersensibilité serait donc caractérisée à la fois par une hyper-perception et par une hyper-réaction.

32 Petitcolin, Christel, *Je pense trop : Comment canaliser ce mental envahissant*, Guy Trédaniel, 2016 ; p.88.

CHAPITRE 3 - Un « câblage neurologique » particulier ?

La notion de stimulus et d'hyper-réactivité

Dans le cadre de notre étude, la notion de stimulus est importante et il nous faut la définir. Le stimulus est une information qui, une fois perçue, engendre une réponse, une réaction. Ce stimulus fait l'objet d'une interprétation subjective. Cette fonction est attribuée aux structures limbiques du cerveau telles que l'amygdale et l'hippocampe. Une personne hypersensible est une personne facilement sujette à l'hyperstimulation, c'est-à-dire un état de stimulation plus élevé que le degré optimal d'activation du système nerveux. Mais qu'est-ce qui crée cet état de suractivation du système nerveux chez les hypersensibles ?

Elaine N. Aron énonce deux faits importants à retenir : « *Fait n°1 : Tout le monde, hypersensible ou non, ressent un bien-être maximal lorsque la stimulation n'est ni trop forte ni complètement absente* », estimant que « *la stimulation idéale est un juste milieu* » (comme le Dao ou Voie du Juste Milieu cher à la Tradition chinoise...). Et « *Fait n°2 : Le degré d'activation du système nerveux diffère considérablement d'une personne à l'autre, dans la même situation, face aux mêmes stimuli.* »³³ Elle précise que ce ne sont pas les sens des hypersensibles qui sont plus aiguisés que ceux des autres, mais le traitement de leurs informations sensorielles qui est plus minutieux.

Le cerveau et les organes des sens sont les médiateurs de la connaissance et de la conscience. Notre cerveau est composé de millions de cellules (neurones) qui communiquent les unes avec les autres en transmettant des messages via les neurotransmetteurs (traversiers chimiques). Ce sont les neurotransmetteurs (dopamine, noradrénaline, sérotonine) qui augmentent ou diminuent l'activité cérébrale. Certaines personnes semblent produire trop de récepteurs de neurotransmetteurs, ce qui les rend plus sensibles aux stimuli. De plus, un état de stress, d'hyperstimulation et d'hyperactivation prolongé et chronique peut faire diminuer la quantité des neurotransmetteurs (notamment de sérotonine ce qui peut conduire à la dépression).

Les informations sont apportées de l'extérieur, via les stimuli, au corps et au cerveau sous forme de ressentis qui passent par les cinq sens (la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher). Ces ressentis peuvent être à l'origine d'émotions, les émotions étant un ensemble complexe de réponses chimiques et neuronales. Elles ont un rôle de régulation, dont le but est de créer des circonstances avantageuses pour l'organisme. Chaque émotion a des conséquences directes sur le corps. La peur ou la colère, par exemple, augmentent le rythme cardiaque, renforcent la réaction réflexe, et accroissent la tension musculaire. La joie donne une sensation d'expansion et de gonflement dans la poitrine. La tristesse donne une sensation de serrement de gorge et des yeux, de relâchement dans les membres. Ces réactions du corps ont pour but d'informer l'organisme et de le pousser à réagir en conséquence.

En neurophysiologie et neurobiologie, l'émotion est un état plaisant ou déplaisant organisé dans le système limbique (ou cerveau émotionnel) du cerveau mammalien (le cerveau des mammifères). Les émotions sont liées à l'activité de zones cérébrales qui dirigent notre attention,

33 Aron, Elaine N., *Hyper-sensibles : Mieux se comprendre pour mieux s'accepter*, Marabout, 1996 ; p.25-26.

motivent notre comportement et déterminent la signification de ce qui se passe autour de nous, et elles sont liées notamment à un groupe de structures au centre du cerveau que l'on nomme système limbique (comprenant l'hypothalamus, le gyrus du cingulum, l'amygdale, l'hippocampe, le fornix, le septum, le striatum ventral, l'insula, les régions périrhinale et parahippocampale). Pour résumer, les émotions sont donc des informations qui permettent à un organisme de communiquer avec son environnement et de réagir afin de s'adapter à cet environnement.

Dans le *VAT* de Jean Motte, il est écrit : « *Le cerveau est l'interface entre les émotions vécues et l'acte qui en est la conséquence.* »³⁴ Le cerveau a un rôle essentiel et prédominant dans la gestion des émotions, de l'information (et de la manière dont elle est ressentie : hypersensibilité) à la réaction (réponse à cette information : hyper-réactivité). Nous allons donc commencer par étudier ce cerveau, et plus particulièrement le cerveau limbique, siège des émotions.

Une suractivation du système nerveux

Le cerveau, système nerveux central, commande l'action de réaction par rapport aux stimuli, ou informations externes (transmises par les cinq sens) et internes (émotions, hormones). C'est la tour de contrôle de notre corps, il constitue, avec la moelle épinière et les nerfs, le système nerveux.

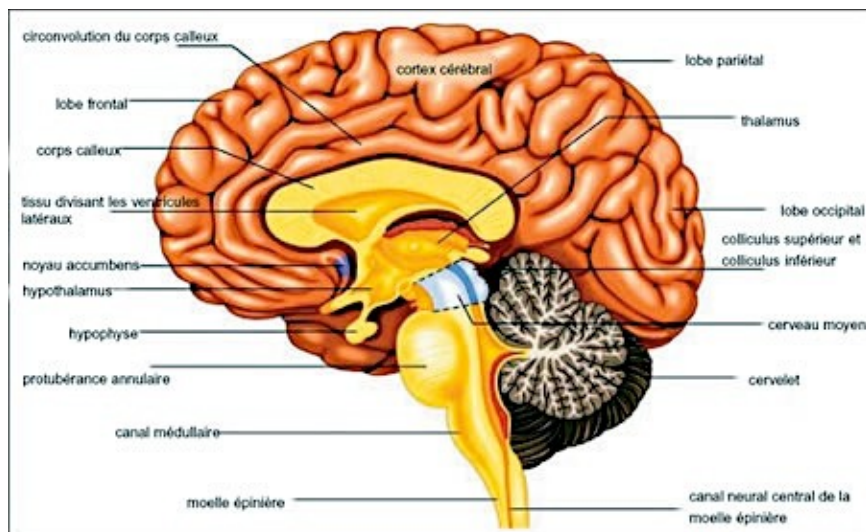
Les nerfs, système nerveux périphérique, recueillent les informations et diffusent les ordres au corps. Les nerfs du système nerveux somatique concernent la relation de l'organisme avec son milieu extérieur. Ils transmettent les informations en provenance des différents détecteurs sensoriels et permettent de répondre à ces stimulations. Les nerfs du système nerveux végétatif régulent les fonctions vitales internes, par l'intermédiaire des systèmes ortho et parasympathique qui équilibrent le milieu intérieur (digestion, respiration, circulation sanguine, etc).

Le cerveau est constitué :

- du lobe frontal qui gère les mouvements volontaires, le raisonnement, le langage, le système de planification, les convenances sociales, la prise de décision, la capacité à se projeter, les relations avec autrui, la mise en mouvement et la coordination des mouvements
- des pariétaux qui gèrent le contrôle des mouvements dans l'espace, la conscience du corps, les organes des sens
- du lobe temporal qui gère l'audition et la mémoire, analyse les sons, donne un sens aux mots
- de l'amygdale qui est un détecteur de mise en danger immédiat (lutte ou fuite) et mémorise les événements riches en émotions (plaisir, nourriture, sexe, etc)
- du cervelet qui gère tous les réflexes de coordination, les mouvements, l'équilibre
- de l'hippocampe qui gère le repérage dans l'espace
- du thalamus, relais entre la périphérie, le corps et le cerveau, qui transmet tous les messages des organes des sens, et qui est un grand centre de tri, d'apprentissage, de mémoire, d'attention, de régulation des émotions

34 Motte, Jean, *Vade-Mecum d'Acupuncture Traditionnelle*, Eds Guy Trédaniel ; p.364.

- de l'hypothalamus, grande structure nerveuse qui régule la soif, la faim, la température, le rythme du sommeil, le rythme cardiaque, le métabolisme, la fonction sexuelle, l'émotivité
- de la glande pinéale qui gère l'adaptation au rythme de la nuit.



Le cerveau - Source : polycopié Imhotep sur les entrailles curieuses

Reliés au cerveau, nous avons la moelle, le tronc cérébral et tout le système nerveux périphérique, avec les nerfs qui vont parcourir le corps, et dont le rôle est d'appréhender et de transmettre au cerveau, par le biais des neurones, tous les stimuli extérieurs pour les interpréter. Les neurones sont entourés d'une substance blanche (que l'on appelle myéline et qui entoure l'axiome), elles font circuler et transmettent les informations, via des messages électro-chimiques et des neurotransmetteurs chimiques.

Paul MacLean, médecin et neurobiologiste américain décrit un cerveau triunique ³⁵ :

- un cerveau reptilien (tronc cérébral et cervelet) qui fonctionne sur le modèle stimulus-réponse, entre en jeu dans la survie, et régule les processus végétatifs du corps (respiration, battements cardiaques, mécanisme de combat-fuite)
- un cerveau limbique ou paléomammalien (qui entoure le cerveau reptilien), qui est à la base des émotions et des sentiments, régit les humeurs et les fonctions corporelles, l'alimentation, le combat, la fuite, le comportement sexuel, est le siège de l'émotion, de l'attention, des souvenirs affectifs, de la conscience des autres, et qui a donc une grande fonction émotionnelle et relationnelle
- un néocortex ou néomammalien (il représente 80% du cerveau), stade le plus avancé du cerveau, qui gouverne la capacité à parler, à penser et à résoudre des problèmes, ainsi que la capacité à apprendre et à analyser.

Nous allons donc nous intéresser plus précisément au cerveau limbique, qui est le siège des émotions et des sentiments. Pour se développer, les mammifères ont besoin de la régulation du

³⁵ https://fr.wikipedia.org/wiki/Théorie_du_cerveau_triunique

système limbique qui donne une cohérence à leur neuro-développement. Le système limbique fut longtemps considéré comme le siège des émotions (agressivité, peur, plaisir, colère), représentant le dialogue entre le cerveau et le corps.

Il est constitué de plusieurs noyaux situés sous le cortex et à proximité du thalamus, dont voici les principaux :

- L'hippocampe (du grec ancien *hippocampos*, signifiant « cheval courbé »), qui a un rôle dans l'apprentissage et le stockage d'une information en mémoire à long terme.
- L'amygdale (du latin *amygdala* qui signifie « amande »), qui a un rôle dans l'agressivité, la colère, la peur, l'anxiété et la mémoire émotionnelle.
- Le cortex limbique qui a un rôle dans le contrôle conscient du comportement.
- L'hypothalamus.

L'hypothalamus, chef d'orchestre du système nerveux central, joue un rôle dans les réactions émotionnelles, dans les processus de maturation somatique (croissance, maturation sexuelle), et dans la mémoire (et en particulier la capacité d'observation), ainsi que dans le contrôle comportemental et affectif (colère, peur, fuite, défense). Son point de commande en acupuncture est le 20DM, grand point situé sur le sommet du crâne et qui régule le système nerveux. L'hippocampe, quant à lui, est l'équivalent d'un logiciel de traitement et de stockage des souvenirs et des apprentissages. L'amygdale (glande dans le cerveau) donne l'alarme. Elle est chargée de décoder les informations du monde extérieur et de décider s'il y a lieu de paniquer ou pas. Elle commande la production des hormones du stress (cortisol et adrénaline) par les glandes surrénales.

L'hippocampe et l'amygdale reçoivent des informations des régions sensorielles du cortex et transmettent ces signaux au tronc cérébral, à l'hypothalamus et au cortex frontal qui déclencheront la modification de divers paramètres physiologiques. Lorsque des signaux, provenant de l'environnement ou du corps, sont interprétés par le système limbique comme une menace, ce dernier déclenche un signal d'alarme. Cette réaction d'alarme est induite par les systèmes spécifiques ascendants du tronc cérébral.

C'est l'amygdale qui est impliquée dans la détection et l'apprentissage des parties de notre environnement qui ont une signification émotionnelle. Elle mémorise les événements riches en émotions (plaisir, nourriture, sexe, etc). C'est un véritable détecteur de mise en danger immédiate, de peur, d'agressivité. Elle peut déclencher le système parasympathique (géré par le point d'acupuncture 10V), qui ralentit les fonctions de l'organisme dans un objectif de conservation de l'énergie, abaisse le rythme cardiaque, facilite la digestion et stimule l'appétit sexuel. Elle est aussi en lien avec les surrénales qui excitent le système orthosympathique (géré par le point d'acupuncture 20VB). Ce système sympathique est associé à l'activité de deux neurotransmetteurs qui réagissent au stress, la noradrénaline et l'adrénaline. Il accélère le métabolisme pour préparer l'individu à la fuite ou à la lutte, à une activité physique ou intellectuelle, augmente la fréquence cardiaque et ralentit le système digestif.

Le cortex préfrontal régule les émotions et le comportement en anticipant les conséquences de nos actions, la gestion des pensées conflictuelles, des choix entre le juste et le faux, le bien et le mal, la prédiction des événements futurs et la gestion du contrôle social, notamment en programmant l'élimination de certaines émotions. Le cortex cingulaire antérieur a un rôle dans

l'attention et la prise de conscience subjective des émotions. L'insula (ou cortex insulaire) a un rôle dans l'expérience physique des émotions, la source des émotions sociales, le désir, le dégoût, l'orgueil, l'humiliation, la culpabilité, l'expiation, l'intuition morale, l'empathie, la capacité à réagir émotionnellement à la musique, etc.

Il est certain que le système limbique, siège de notre vie émotionnelle, ainsi que les émotions en elles-mêmes, sont essentiels au fonctionnement de notre psychisme, de notre apprentissage, et de notre vie sociale. Alain Damasio, écrivain français, explique que les émotions sont inhérentes au processus de raisonnement et de prise de décisions, et représentent donc une composante intégrale du mécanisme de raisonnement, rôle non négligeable dans la vie d'un être humain.

Ce que l'on retiendra aussi pour notre étude, c'est que l'hémisphère gauche est plutôt linéaire, rationnel, verbal, et que l'hémisphère droit est plutôt spatial, abstrait, musical, artistique. On retrouve cette notion chez Carl Gustav Jung (1875-1961), père de la psychologie analytique et du concept d'inconscient collectif ou universel dépositaire des symboles universels, des idées et des archétypes communs à l'humanité. Jung évoque les concepts d'*animus* (ou composante inconsciente masculine chez la femme, responsable de la pensée rationnelle) et d'*anima* (ou composante inconsciente féminine de la psyché chez l'homme, responsable de l'intuition et de la créativité). Ici se pose une question (qui demanderait à elle seule tout un mémoire, nous nous contenterons donc de la poser sans y répondre) : pourrait-on rapprocher, dans la Tradition chinoise, cette notion d'*Animus* de celle du corps et des cinq *Zang*, et celle d'*Anima* de l'âme et des cinq émotions ?...

Christel Petitcolin parle aussi de cerveau gauche et de cerveau droit.³⁶ Elle explique que c'est le cerveau gauche qui est linéaire, méthodique, verbal, numérique, analytique, symbolique, abstrait, rationnel, logique, qu'il privilégie l'autonomie, l'individualisme, la pensée séquentielle, le langage digital, objectif, logique, la pensée cérébrale (celle qui explique, interprète, analyse), et qu'il est responsable de la matérialisation des rêves et de la concrétisation des projets. Le cerveau droit, le cerveau des hypersensibles, est quant à lui davantage dans l'instant présent, axé sur des informations sensorielles, sur l'intuition, l'instinct, la pensée arborescente et foisonnante, l'affectif, l'émotionnel, l'irrationnel, le langage analogique, les symboles, les métaphores, la synthèse, la perception globale, l'humour, la créativité.

Pour C. Petitcolin, les hypersensibles ont un câblage neurologique structurellement différent de ceux qu'elle appelle les « normopensants », c'est-à-dire les individus non hypersensibles. Elle ajoute que le Qi Cong, le Tai Chi, le Yoga, la méditation peuvent aider le cerveau droit à canaliser son émotivité et à apaiser son bouillonnement cérébral.³⁷ Toujours selon Christel Petitcolin, ce « câblage neurologique particulier »³⁸ des hypersensibles est propice à une hyperempathie. Les hypersensibles captent, ressentent instantanément l'état émotionnel des gens qui les entourent, ce qui est souvent la cause chez eux d'une invasion émotionnelle plus ou moins intense.

Chez les hypersensibles, on noterait une sensibilité particulière de l'amygdale cérébrale et un seuil de réactivité bas. L'amygdale est en permanence sollicitée par l'hyperesthésie et l'hyperémotivité des hypersensibles, ce qui les met en état de vigilance permanente. Christel Petitcolin parle d'état de stress post-traumatique latent, ce qui rend les hypersensibles de plus en plus réactifs. Le stress post-traumatique intervient quand l'amygdale a « disjoncté » par trop de stress. Cela entraîne un court-circuit du cerveau qui envoie de nouvelles substances chimiques

36 Petitcolin, Christel, *Je pense trop : Comment canaliser ce mental envahissant*, Guy Trédaniel, 2016 ; p.60-64.

37 *Ibid.* ; p.59.

38 *Ibid.* ; p.47.

(morphine et kétamine), ce qui a pour conséquence une dissociation (la personne ne ressent plus rien et est spectatrice des événements en cours). Ainsi la situation stressante va rester stockée en l'état dans l'amygdale, l'événement sera revécu en boucle, et à chaque invasion émotionnelle, il y aura déconnexion mentale. Les situations intenses sont piégées dans l'amygdale et se réactivent telles quelles.³⁹

Il est important de noter aussi que les fluides corporels des personnes hypersensibles ont une teneur plus élevée en noradrénaline ou adrénaline du cerveau, et en cortisol. La noradrénaline est libérée en cas d'activation du système nerveux, et le cortisol est l'hormone produite en cas d'excitation ou de méfiance. Tous deux sont en lien avec les surrénales. On peut en conclure que les hypersensibles sont davantage soumis à un état de stress et d'hypervigilance permanent et que, d'un point de vue acupunctural, ils ont tendance à « vider » l'énergie de leur Rein.

Le cerveau dans la Tradition chinoise : le concept de *Grand Shen* ou *Shen de la Tête*

Dans la Tradition chinoise, le cerveau est une « Entraille curieuse » (c'est-à-dire qu'il a la forme d'un organe *Yang* puisqu'il est creux, mais qu'il a une fonction d'organe *Yin* puisqu'il emmagasine au lieu de se vider). On l'associe à la « Mer des Moelles » (système nerveux central et liquide céphalo-rachidien), et il est en lien étroit avec l'élément Bois et avec le Merveilleux Vaisseau *Dai Mai*.

Système nerveux central, il est responsable de l'intégration de tous les stimuli extérieurs dans la Forteresse (le corps humain), et donc du ressenti et de la réaction plus ou moins intenses à ces stimuli, à ces informations. Il est constitué de deux hémisphères qui se contrôlent mutuellement et réciproquement. L'hémisphère gauche est rationnel, analytique, spatial et géométrique, et l'hémisphère droit est irrationnel et synthétique. Les deux hémisphères vont se réunir dans le tronc cérébral qui va ensuite communiquer avec la moelle épinière.

Dans le *Ling Shu*, au chapitre 33, on trouve la référence suivante au cerveau : « *Le cerveau est le lieu de concentration du liquide médullaire. Il s'appelle la mer des moelles. L'énergie et le sang émanant de cette mer se dirigent principalement en haut vers le 20DM et en bas vers le 16DM.* »⁴⁰ Le cerveau est donc le lieu de commandement, le lieu où les informations se concentrent, où elles arrivent, se transforment et repartent, le lieu qui permet la communication des êtres humains en eux et entre eux. Il est situé dans la tête (le Ciel) et contient l'essence la plus précieuse, le *Jing Ming*, « l'essence-illumination ».⁴¹

Le cerveau n'est pas considéré dans la Tradition chinoise comme un organe aussi important que le Cœur. Il est associé à la moelle épinière dont il est le prolongement. L'activité mentale, psychique, est attribuée au Cœur, l'Empereur. En acupuncture traditionnelle, le Cœur est véritablement l'organe de l'Esprit. Il est précisé dans le *Nan King* (ou *81 difficultés de l'acupuncture*, traité de la dynastie Han, vers 206-220) que le cœur est plus qu'un organe, c'est le « principe du corps », le siège de la pensée, et le logis de l'Esprit, le *Shen*.

Comme nous le rappellent Gabriel Wahl et Wu Zhen Qiu dans leur article sur l'histoire de la

39 Petitcolin, Christel, *Je pense trop : Comment canaliser ce mental envahissant*, Guy Trédaniel, 2016 ; p.44-46.

40 Motte, Jean, *Ling Tchou*, Editions Centre Imhotep ; p.266.

41 *Polycopié du Centre Imhotep sur Les quatre Mers et les Entrailles curieuses* ; p.9.

psychiatrie traditionnelle chinoise parue dans la revue de psychiatrie *Synapse*, n° 51, février 1989, c'est au 19^e siècle, sous la dynastie des Qing, qu'un certain Wang Qingzen (1768-1831) émet la première critique à cette idée : « *L'esprit et la mémoire ne résident pas dans le cœur mais dans le cerveau.* »⁴²

Emilio Simongini et Leda Bultrini vont encore plus loin et évoquent la distinction entre *Grand Shen* et *Petit Shen*. Selon ces deux auteurs, le *Petit Shen* se refléterait dans le Cœur et serait associé à la réalisation de notre destin, tandis que le *Grand Shen* représenterait la manifestation de la vie et serait associé au cerveau. Dans cette dialectique, la tête, lieu de résidence du *Grand Shen*, est le Ciel et la poitrine qui héberge le *Petit Shen*, le Cœur, est son autel ; *Petit Shen* et *Grand Shen* sont reliés. Le *Grand Shen*, le cerveau donc, est associé à l'essence des Reins, et à la notion de moelles, *Sui*. Le Cœur et le cerveau sont donc liés par cette notion de *Shen*, d'esprit.⁴³

Les points du *Grand Shen*, ou *Shen* de la tête ou Cerveau, se trouvent essentiellement sur le méridien du *Du Mai* ou de la Vésicule Biliaire, par exemple : les 15DM et 16DM, point de la Mer des Moelles, et les 13VB, *Ben Shen* ou « Racines du *Shen* » et 39VB, point de la Mer des Moelles. Il est intéressant de noter, avec Emilio Simongini et Leda Bultrini, que la peur agit sur la moelle en provoquant une stimulation d'adrénaline et une activation immunitaire constante, ce qui induit une attitude d'alerte constante et une réponse de type fuite-attaque, or le 39VB est un point qui traite le « vent de la peur ».⁴⁴

Comme nous l'apprend Jean Motte, il faut ajouter à cette étude sur le cerveau dans la Tradition chinoise, que les Chinois ont reconnu deux parties du cerveau, le cerveau droit qui est *Yin*, et le cerveau gauche, qui est *Yang*. Le cerveau droit (*Yin*) dirige l'oeuvre *Yang*, c'est-à-dire le raisonnement, et le cerveau gauche (*Yang*) dirige l'oeuvre *Yin*, c'est-à-dire l'intuition, l'intellect.⁴⁵

42 Wahl, Gabriel et Wu Zhen Qiu, *Psychiatrie et psychothérapie dans la Chine impériale*, in *Synapse*, n° 51, février 1989

43 Bultrini, Leda et Simongini, Emilio, *Le Psychisme dans la médecine chinoise: Les troubles du Shen – Huitième leçon*, Editions Quintessence Holoconcept, Collection Médecines traditionnelles, 2014 ; p.14 du chapitre *Le Shen et ses manifestations*.

44 *Ibid.* ; p. 6 du chapitre sur les *Maladies occidentales du point de vue de la médecine chinoise*.

45 Motte, Jean, *Les Chemins cachés de l'Acupuncture Traditionnelle Chinoise*, Eds Guy Trédaniel ; p.126.

CHAPITRE 4 - Les émotions en Occident et en Médecine chinoise

Pour plus de clarté, nous allons comparer dans le prochain paragraphe les différentes définitions et visions de la sphère psycho-émotionnelle, en Occident puis dans la Tradition chinoise.

La notion de sphère psycho-émotionnelle en Occident

Pour continuer cette étude, il est impératif d'avoir à l'esprit cette différence qui dépasse le domaine médical, puisqu'elle est quasi-philosophique : en médecine chinoise, les émotions peuvent être causes de maladie, et en Occident, les émotions sont considérées comme essentielles au fonctionnement de l'esprit.

Le mot « émotion » en français vient du latin *e-movere*, c'est-à-dire « faire sortir à l'extérieur ». Il s'agit donc d'un mouvement centrifuge, de l'interne vers l'externe. Une émotion, c'est une motion, c'est-à-dire une impulsion, une mise en mouvement.

Dans le *Dictionnaire Larousse* en ligne, on trouve les définitions suivantes : « *Trouble subit, agitation passagère causés par un sentiment vif de peur, de surprise, de joie, etc.* » et « *Réaction affective transitoire d'assez grande intensité, habituellement provoquée par une stimulation venue de l'environnement.* »⁴⁶ Nous notons la notion de réaction, vive, intense, temporaire, provoquée par une stimulation venue de l'extérieur (une information à laquelle le cerveau et le corps réagissent) et qui cause un trouble (psychique et/ou physique).

Il faut ici aussi distinguer émotions et sentiments. Les sentiments ne sont pas conscients et sont tournés vers l'intérieur et le privé, alors que les émotions sont conscientes, tournées vers l'extérieur et le public. Les sentiments font suite aux émotions. Un sentiment est une émotion qui persiste. C'est d'abord la réponse à un stimulus extérieur qui entraîne une émotion, puis si l'émotion s'installe dans le temps, elle devient un sentiment, tourné vers l'intime.

On parlera souvent dans cette étude sur l'hypersensibilité de « troubles psycho-émotionnels ». Il faut donc aussi définir le psychisme. Il vient du mot grec *psyché* qui signifie « l'âme ». Giovanni Maciocia définit la *psyché*, ou psychisme, comme l'ensemble des phénomènes mentaux, spirituels, émotionnels d'un être humain.⁴⁷

Selon Carl Gustav Jung, le psychisme conscient comporte quatre fonctions essentielles :

- la sensation, c'est-à-dire la perception par les sens (non rationnel),
- l'intuition, c'est-à-dire la perception inconsciente (non rationnel),
- la pensée, c'est-à-dire la fonction de cognition intellectuelle (rationnel),
- le sentiment, c'est-à-dire la fonction d'évaluation subjective (rationnel).

46 <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/emotion>

47 Maciocia, Giovanni, *La Psyché en médecine chinoise*, Elsevier Masson, 2012 ; p.4.

Giovanni Maciocia rappelle, dans son ouvrage *La Psyché en Médecine chinoise*, que le concept occidental du Moi, c'est-à-dire une conscience individualisée, tournée vers la vie psychique intérieure, n'a rien à voir avec le concept de l'individu, plus proche d'un Moi Social, que l'on trouve chez les taoïstes et qui est défini par rapport à la famille et à la société. Il précise aussi que les émotions sont considérées dans la Tradition chinoise comme des forces extérieures qui obscurcissent notre esprit et non comme des passions d'un moi individuel tourné vers l'intérieur. Ainsi, en acupuncture traditionnelle, soigner les émotions est un problème éthique et social plus que psychologique. Le concept occidental du Moi (centre de la conscience individualisée, tournée vers l'intérieur, autonome) est donc très différent de celui que l'on trouve chez Confucius (défini par rapport à la famille et à la société).⁴⁸

Toutefois, et comme l'écrivent Claude Larre et Elisabeth Rochat de la Vallée : « *Les Chinois impassibles, incapables d'émotions ? C'est une contre-vérité. (...) De tout temps, les Chinois se sont intéressés à observer ces soubresauts de la vie, que l'on perçoit dans les autres, que l'on sent en soi-même.* »⁴⁹

La notion de sphère psycho-émotionnelle dans la Tradition chinoise

Dans la Tradition chinoise, la spécialisation en psychologie ou en psychiatrie n'existe pas puisque le corps et l'esprit ne sont pas séparés. Cependant dans le *Houai Nan Tseu*, ouvrage encyclopédique rédigé au 2e siècle avant notre ère, il est dit que « *Tout part des émotions.* »

Les émotions sont liées à la Lune, aux cycles lunaires, et donc au Sang. Dans la Tradition chinoise, les émotions circulent dans et avec le sang. Remettre en mouvement le sang, c'est remettre en circulation les émotions.

George Soulié de Morant souligne dans le chapitre III sur *Le malade - la personnalité* de son *Acupuncture chinoise* que : « *Il faut tout d'abord rappeler que, si l'enseignement du Bouddhisme hindou a répandu l'idée de notre division entre esprit et matière, il n'a pu déraciner la notion chinoise antique qu'il n'est aucune fonction spirituelle ou morale séparable des organes.* »⁵⁰

Et Marcel Granet écrit à son tour : « *Rebelle à tout postulat spiritualiste, la psychologie chinoise est une psychologie du comportement qui s'adapte à une morale de l'attitude.* »⁵¹. Il précise ensuite : « *C'est donc à une opposition du subtil et du grossier et non à une opposition de l'esprit et de la matière que se ramènent les distinctions qu'on établit, je ne dis pas entre les substances, mais entre les états ou, plutôt, les aspects rythmiques pris par les éléments dont la combinaison produit l'être et la personnalité. Aussi le sing, la manière d'être, correspond-il à une certaine aptitude à être, à un lot de vie afférent à un tempérament déterminé.* »⁵²

Le psychisme chez les Chinois, c'est l'ensemble des aspects spirituels des organes *Yin* : *Shen*, *Hun*, *Po*, *Yi* et *Zhi*, dont nous reparlerons plus précisément dans notre deuxième partie.

48 Maciocia, Giovanni, *La Psyché en médecine chinoise*, Elsevier Masson, 2012 ; p.319-320.

49 Larre Claude, Rochat de la Vallée Elisabeth. *Les Mouvements du Coeur : Psychologie des Chinois*, Desclée de Brouwer, France, 2005 ; p.7.

50 Soulié de Morant, George, *L'Acupuncture chinoise. Tome II : Le maniement de l'Energie* Editions Jacques Lafitte, 1957 ; p. 125-126.

51 Granet, Marcel, *La Pensée chinoise*, Albin Michel (Bibliothèque de l'Evolution de l'Humanité), 1999 ; p.328.

52 *Ibid.* ; p.330.

Dans la philosophie chinoise, il n'y a pas de dualité corps/esprit telle qu'on la retrouve dans la philosophie occidentale, avec notamment le platonisme, le christianisme, le rationalisme de Descartes, Kant, Hegel et bien d'autres. Comme le rappelle Giovanni Maciocia, dans la Tradition chinoise, le corps et l'esprit sont également deux manifestations de l'énergie, du *Qi*, de condensation et agrégation différentes.⁵³

Robert Du Bois précise que le corps chinois est par essence psychosomatique, le corps et le psychisme n'étant pas clivés, ils s'interpénètrent mutuellement⁵⁴. On peut ajouter que le corps chinois est tout autant par essence psychosomatique que somato-psychique. La Tradition chinoise lie l'affect et la raison et « *le constitutionnel devient outil de l'intelligence de l'environnement* »⁵⁵. L'art du Coeur (*Xin*), c'est l'art de vivre en utilisant au mieux l'outil psychique dans toutes ses dimensions⁵⁶.

Les *Ben Shen* (le *Shen*, le *Hun*, le *Yi*, le *Po*, et le *Zhi*) sont interreliés, interdépendants, et surtout liés aux organes et à leur fonctionnement, donc à notre santé. Une lésion psychique peut léser un ou des organes, l'inverse est aussi vrai, un ou des organes déficients peuvent entraîner un déséquilibre psychique. Il y a donc une interaction mutuelle et constante entre les *Zang* et les émotions. Les *Zang* produisent les émotions, le sang véhicule ces émotions au Coeur, et le Coeur les exprime.

L'émotion se dit *Qing* ou *Sing* en chinois, et ce pictogramme est composé du radical Coeur et du concept de plantes qui poussent, associées à la clé de la vie (*Sheng*) et à celle du cinabre (*Dan*). C'est la notion de mouvement printanier, d'élan du Coeur, de dispositions naturelles du Coeur. Il n'y a là rien de négatif. Mais c'est un autre pictogramme qui va davantage nous éclairer. La stimulation ou excitation produite par les émotions se dit *CiJi* en chinois, or *Ji* signifie « jaillir, déferler », et c'est ce déferlement d'émotions, comme une vague qui emporte tout, qui peut être lésionnel et pathologique.

La médecine traditionnelle chinoise, dans la lignée du taoïsme, du confucianisme, du bouddhisme, appréhende les émotions comme une cause de maladie, de pathologie, un facteur d'obscurcissement de la raison. Les Chinois font preuve d'une grande pudeur face à la vie affective et émotionnelle. Toutefois, il faut préciser que dans la Tradition chinoise, les émotions en soi ne sont pas pathologiques, elles deviennent causes de maladies lorsqu'elles durent trop longtemps, sont excessives, très intenses et/ou prolongées.

A ce propos, il est intéressant de noter que Emilio Simongini et Leda Bultrini évoquent les émotions extrêmes et prolongées comme ayant un effet sur les perceptions sensorielles, ce qui déterminerait certaines aptitudes personnelles⁵⁷. Autre lien entre hyperesthésie et hyperémotivité ?...

L'être humain doit ressentir et exprimer la palette des émotions des cinq *Zang* en une journée (nous verrons ces émotions en détail dans la deuxième partie). Ce n'est pas l'émotion en elle-même qui est cause de maladie, c'est sa violence, sa durée, sa fréquence. Une émotion en dominance, trop violente, trop prolongée, trop fréquente, devient alors pathologique et va léser les

53 Maciocia, Giovanni, *La Psyché en médecine chinoise*, Elsevier Masson, 2012 ; chap. I.

54 Dr Du Bois, Robert, *Psychopathologie en acupuncture*, Librairie You Feng, 2012 ; p.28.

55 *Ibid.* ; p.37.

56 *Ibid.* ; p.38.

57 Bultrini, Leda et Simongini, Emilio, *Le Psychisme dans la médecine chinoise: Les troubles du Shen – Huitième leçon*, Editions Quintessence Holoconcept, Collection Médecines traditionnelles, 2014 ; p.16 du chapitre *Associations pathologiques du Shen*

autres organes. C'est pour cela que les Chinois comparent l'émotion à un nuage qui doit juste passer dans le ciel, mais ne pas s'installer, ni perdurer.

Les émotions sont des informations qui agissent sur notre vie affective. Elles peuvent entraîner l'altération de la circulation du Sang et de l'Energie, leur déséquilibre, la lésion des *Zang*, et perturber fortement les *Ben Shen*, en premier lieu le *Shen* du Cœur. La tension émotionnelle est une des causes internes de la maladie (avec l'alimentation qui est mi-interne mi-externe), les climats étant des causes externes. Elle blesse les *Zang*, et cette lésion des *Zang* provoque à son tour un déséquilibre émotionnel. C'est un cercle vicieux. Je cite Claude Larre et Elisabeth Rochat de la Vallée : « *Les émotions, mal maîtrisées, perturbent jusqu'à la mort l'enracinement de la vie en moi, dans mon coeur, dans l'ensemble de mes cinq zang (organes). Chaque passion sort d'un zang et se retourne contre un zang ; elles touchent toutes mon coeur, où se commande ma vie.* »⁵⁸

Comme le dit le *Su Wen* au chapitre 8 : « *Le coeur a comme rôle la fonction du roi qui fournit la clarté de l'esprit.* »⁵⁹ Ce qui sous-tend la vie psychique, l'esprit, c'est le *Shen*, c'est l'entité du Cœur, ainsi que les autres entités, *Hun*, *Po*, *Yi*, *Zhi*. Le *Hun* (lié au Foie), par exemple, dont découlent l'intuition et la créativité, interagit avec le *Shen* pour produire le jugement, la cognition, la volition, et la conduite sociale. Le *Po* (lié au Poumon), quant à lui, qui représente la conscience centrale, module les émotions et les sentiments à un niveau automatique, profond, autonome.⁶⁰ On voit déjà ici poindre deux types de gestion des émotions, une plus instinctive (le *Po*) et une plus intuitive (le *Hun*), les deux interagissant avec le *Shen*, l'Esprit, qui est le maître de la vie psychique par excellence.

L'organe le plus vulnérable en cas de tension émotionnelle, c'est effectivement le Cœur puisqu'il est l'Empereur et qu'il abrite le *Shen*. Or c'est le *Shen* qui ressent les émotions. La chaleur due à une tension émotionnelle peut se transformer en Feu pathologique qui va agresser le *Shen* et engendrer agitation et anxiété. Chaque émotion peut affecter plusieurs organes et fragiliser l'ensemble de la Forteresse, mais toutes les émotions affectent le Cœur.⁶¹

Comme nous le rappellent Claude Larre et Elisabeth Rochat de la Vallée : « *Le maître-mot de la psychologie, telle que les Chinois l'ont vue, c'est le coeur. (...) Par nature, le coeur de l'homme est vaste comme le Ciel est libre ; toujours tenté de se remplir, il doit chercher à se vider. Parfois le coeur de l'homme s'implique par les informations des sens et les mouvements du corps ; mais parfois il sait fermer ses volets pour se recueillir. La maîtrise de la vie, c'est l'art du coeur.* »⁶²

Dans la Tradition chinoise, les émotions sont liées au Sang, elles sont véhiculées par le Sang et liées à l'Energie *Rong* ou *Rong Qi*, l'énergie nourricière. Les émotions provoquent une altération du Sang, puisqu'elles ont un impact sur les organes trésors ou *Zang*, spécialement ceux qui ont une fonction dans la circulation du Sang : le Cœur qui le propulse, la Rate qui le produit et le Foie qui le stocke. Les émotions ont aussi un effet sur la façon dont se déplace l'Energie, le *Qi*. Elles ont donc un impact sur l'équilibre Sang/Energie dans le corps humain.

58 Larre Claude, Rochat de la Vallée Elisabeth. *Les Mouvements du Cœur : Psychologie des Chinois*, Desclée de Brouwer, France, 2005 ; p.15.

59 Duron, André, *SuWen : Première partie*, Editions Guy Trédaniel ; chapitre 8, p.89.

60 Maciocia, Giovanni, *La Psyché en médecine chinoise*, Elsevier Masson, 2012 ; Chap.14.

61 *Ibid.* ; p.19

62 Larre Claude, Rochat de la Vallée Elisabeth. *Les Mouvements du Cœur : Psychologie des Chinois*, Desclée de Brouwer, France, 2005 ; p.8.

Selon Emilio Simongini et Leda Bultrini⁶³, on peut distinguer :

- le *Gan*, l'état d'esprit, l'humeur, lié à *Wei Qi*
- le *Qing*, l'émotion liée à *Rong Qi*
- le *Xing*, le tempérament lié à l'Energie ancestrale, *Yuan Qi*

Toujours selon ces deux auteurs, il y aurait trois types d'émotions⁶⁴ :

- Les émotions *Yuan*, ou « émotions biologiques », qui sont liées à la survie et à l'adaptation, à la peur. Elles sont de type adaptatif, et sont liées à l'Energie ancestrale ou *Yuan Qi*. Un événement violent, un traumatisme peut altérer la distribution de *Yuan Qi*, et le patient deviendra différent de ce qu'il aurait été par nature.
- Les émotions *Ying*, ou « émotions réactives », qui sont liées à la réaction développée vis-à-vis de son environnement et de l'interaction avec les autres. Elles sont liées à l'énergie nourricière, *Rong Qi*.
- Les émotions *Shen*, ou « émotions transcendantes ».

Simongini et Bultrini précisent encore que les émotions prennent racine dans l'élément Terre, puisque la pensée est impliquée et que la pensée est liée à la Rate, l'ordinateur central, le logis du *Yi*. Selon notre mode de pensée, notre conditionnement familial, social et culturel, on va réagir de manière différente aux stimuli émotionnels. La société joue donc un rôle dans l'interprétation de ce que l'on éprouve.⁶⁵

Quant à Giovanni Maciocia, il explique qu'il existe trois grandes périodes, avec des facteurs étiologiques spécifiques, qui peuvent être à l'origine de troubles psycho-émotionnels⁶⁶ :

- Tout d'abord la constitution, c'est-à-dire la construction constitutionnelle d'un individu et l'état du système nerveux dont il a hérité en venant au monde. Les *Ben Shen*, cinq entités viscérales ou entités psychologiques sont de cet ordre, provenant du Ciel Antérieur, données à la naissance, innées. Il est intéressant de noter que la faiblesse innée du système nerveux peut se manifester par une fissure de type Cœur sur la langue, ce qui dénote d'une faiblesse héréditaire du Cœur qui prédispose la personne à l'apparition de troubles psycho-émotionnels.
- Puis l'évolution de l'enfant jusqu'à dix-huit ans, sa relation avec ses parents, ses frères et sœurs, l'absence éventuelle de marques d'affection, des disputes entre les parents, et toute tension émotionnelle imposée à l'enfant.
- La troisième grande période est l'âge adulte et son lot d'émotions, de surmenage, de stimulants, la manière de s'alimenter, l'activité sexuelle, etc. Nous sommes, chez l'enfant et l'adulte, dans le domaine du Ciel Postérieur, c'est-à-dire que les émotions sont alors nourries par l'environnement extérieur. Les traumatismes de la vie font aussi partie de notre constitution, et les émotions peuvent être vues comme un facteur d'apprentissage et d'adaptation de notre comportement vis-à-vis de notre environnement et de la société.

63 Bultrini, Leda et Simongini, Emilio, *Le Psychisme dans la médecine chinoise: Les troubles du Shen – Huitième leçon*, Editions Quintessence Holoconcept, Collection Médecines traditionnelles, 2014 ; p.5 du chapitre *Associations pathologiques du Shen*.

64 *Ibid.* ; p.7.

65 *Ibid.* ; p.17.

66 Maciocia, Giovanni, *La Psyché en médecine chinoise*, Elsevier Masson, 2012 ; p.163.

L'être humain est un être émotionnel par nature et par essence. Mais qu'est-ce qui fait l'équilibre psychique et émotionnel d'un individu ? Comment un hypersensible peut-il reprendre la maîtrise de sa vie, sensorielle et émotionnelle, et développer cet « Art du Cœur » cher aux taoïstes ? Comment peut-il apaiser ce brouhaha interne, ce chaos sensoriel et émotionnel qui crée confusion interne, désorganisation de la vie, insécurité, et absence de tranquillité ?

Dans notre deuxième partie, nous allons avancer des hypothèses pour tenter d'expliquer la notion d'hypersensibilité selon la dialectique acupuncturale, et tenter de trouver des éléments de réponses quant aux causes énergétiques d'une hypersensibilité.

DEUXIEME PARTIE

Hypothèses de déséquilibres énergétiques chez un « hypersensible »

CHAPITRE 1 - Hypothèse n° 1 : Une Forteresse fragile et vulnérable

Dans le chapitre 54 du *Ling Shu*, nous pouvons lire : « *Le Shen représente la manifestation de l'activité vitale lorsqu'il existe déjà un état harmonieux entre le sang et l'énergie et une communication de la circulation des énergies Rong et Wei ainsi qu'une formation complète des cinq trésors. L'énergie du Shen demeure alors au niveau du trésor du cœur. A ce moment, les facteurs représentant l'esprit, la conscience et l'activité fonctionnelle des organes, c'est-à-dire le Hun et le Po, se sont constitués également.* »⁶⁷

Quant au *Su Wen*, nous pouvons y lire, au chapitre 8, que le corps est un pays que les *Zang* sont chargés de gouverner, ces *Zang* étant les officiels d'un gouvernement régi selon les principes du confucianisme. Dans cette Tradition chinoise, le corps humain est appréhendé comme une Forteresse dont les organes (*Zang*) et les entrailles (*Fu*) sont les habitants, et ont chacun un rôle défini à jouer pour garder l'équilibre de cette forteresse et empêcher les perversités (*Xié*) et les maladies de s'y introduire ou de s'y développer, et ainsi de l'affaiblir. « *Ainsi, grâce à la sagesse et à la clarté de l'esprit du roi, le peuple mène une vie tranquille et paisible. Si l'on adapte ce même principe au maintien de la vie humaine, l'état de bonne santé et la longévité de tout le monde, arrivera sans doute. (...) Si au contraire, sous l'influence de l'incapacité et de l'ineptie du roi, les douze fonctionnaires négligent eux aussi leurs devoirs, les voies où circulent généralement les énergies du Shen, seront fermées et bloquées. La communication sera complètement coupée, d'où proviendront des atteintes du corps. Si on applique cette méthode à la vie humaine, des résultats néfastes se produiront.* »⁶⁸

Le roi, c'est le Cœur, l'Empereur. Pour le bien de la santé humaine, il doit « *mener une vie tranquille et paisible* ». Être en paix en soi, dans son espace intérieur, c'est avoir le Cœur-Empereur en paix, c'est être dans le *Dao*, c'est l'harmonie. Mais qu'est-ce qui fait que certaines Forteresses sont plus fragiles, plus vulnérables que d'autres aux causes climatiques ou aux causes émotionnelles de la maladie ? En d'autres termes, la question que l'on doit se poser est la suivante : pourquoi la Forteresse d'un hypersensible est-elle si réceptive et si vulnérable aux informations externes (sensorielles) et internes (émotionnelles) ?

Les Précieux et les Vêtements de toile

George Soulié de Morant, dans son *Précis de la vraie acuponcture chinoise* faisant référence aux textes de la Tradition chinoise, explique que la personnalité en acuponcture relève d'une conception chinoise de l'être humain différente de celle de nos religions occidentales (« *une âme distincte du corps* ») et de notre science (« *une réaction purement anatomique et matérielle de nos cellules cérébro-spinales aux excitations externes* »). Et il ajoute que dans la dialectique chinoise : « *La matière n'est que de l'énergie épaissie en puissance ou en transformation. L'immatériel est de l'énergie pure, dégagée.* »⁶⁹

67 Motte, Jean, *Ling Tchou*, Editions Centre Imhotep ; Livre III – Chapitre 54, p.371.

68 Duron, André, *SuWen : Première Partie*, Editions Guy Trédaniel ; chapitre 8, p.90-91.

69 Soulié de Morant, George, *Précis de la vraie acuponcture chinoise : doctrine, diagnostic, thérapeutique*, Mercure de

Dans son *Acupuncture Chinoise, Tome II*, il évoque deux types de patients : les « précieux » (Koe) et les « non-valeurs » (Tsienn).⁷⁰ Il écrit en citant le *Da Cheng* : (Ta Tch II p.27 v ; I, p. 13 r) : « Les Précieux sont surtout les intellectuels, les citadins. (...) Les Précieux sont frères. Il faut craindre d'agir trop brutalement. Il convient d'aller vite et en superficie. (I, p.13) (...) En fait les Précieux, appelés aussi "les Grands" (Ta-jenn) sont iang et ont une énergie iang très développée. Il est donc bon de tonifier le inn. Les non-valeurs, appelés aussi "Vêtements de toile", sont les physiques, les campagnards, les travailleurs manuels, dont le cerveau est moins développé, moins exercé que le corps. Ils sont inn et ont une énergie inn très développée. Il convient de tonifier le iang. (Ta Tch. II, p.27 v et I, p.13 r) : Les Non-valeurs sont résistants et rudes. Il faut agir fortement, profondément et longtemps. »⁷¹

Avant d'aller plus loin dans l'étude de la notion de Forteresse, il est intéressant de noter cette typologie, avec des « Précieux » qui semblent très sensibles, en tous cas aux traitements et au travail sur l'énergie : « Il faut craindre d'agir trop brutalement. Il convient d'aller vite et en superficie » ; et des « Vêtements de toile » qui le sont moins : « Les Non-valeurs sont résistants et rudes. Il faut agir fortement, profondément et longtemps. »⁷²

Les Zang, générateurs des émotions

Au chapitre 77 du *Su Wen*, il est dit : « Par suite de la séparation avec les parents, de la désespérance, de l'accumulation des soucis et de la concentration de la rancune d'une part, et du chagrin, de la crainte, de la joie et de la colère d'autre part, les cinq trésors deviennent alors en état de vide et le sang et l'énergie quittent, de leur côté, leur emplacement naturel. »⁷³

Dans la Tradition chinoise, le corps est comparé à une Forteresse, un milieu fermé, dont les remparts sont la peau, et où doit régner l'harmonie. Cette Forteresse est en contact avec le monde extérieur, en interaction avec les énergies externes qui peuvent devenir hostiles, agresser la Forteresse, chercher à l'envahir. Ces énergies externes sont appelées *Xié*. Ainsi, dans le *Ling Shu*, nous pouvons lire que « l'homme est attaqué par les six perversités externes et les sept émotions internes ».

La Tradition chinoise évoque donc deux formes d'attaque de la maladie : la voie climatique (non adaptation à un climat externe) et la voie émotionnelle (excès ou insuffisance de sentiments). La maladie peut être d'origine climatique et externe (agression externe avec une pénétration du *Yang* vers le *Yin*) ; d'origine alimentaire (externe et interne) ; ou d'origine émotionnelle et interne (dérèglement interne dans le *Yin*). Dans ces trois cas, l'énergie correcte est perturbée et la maladie arrive. Un stimulus sensoriel trop intense ou trop agressif peut donc être assimilé à un *Xié* externe qui, entrant dans la Forteresse par un de ses orifices ou organes sensoriels, va perturber le *Zang* qui lui est associé (voir notre première partie).

L'hyperesthésie donnant lieu à une hyper-excitabilité et à une hyper-stimulation des sens

France, 1964 ; chapitre XVI, page 74

70 Soulié de Morant, George, *L'Acupuncture chinoise. Tome II : Le maniement de l'Energie* Editions Jacques Lafitte, 1957 ; Chapitre III : le malade - la personnalité, p. 123-124

71 *Ibid.* ; p.123.

72 *Ibid.* ; p.123-124.

73 Duron, André, *SuWen : Troisième partie*, Editions Guy Trédaniel ; p.288.

peut être cause de maladie et de dérèglement des organes. Les stimuli sensoriels, trop nombreux, trop intenses, trop prolongés, peuvent être assimilés à des *Xié* externes qui pénètrent dans l'organisme, le dérèglent, atteignent les *Zang* - puisque chaque organe des sens est lié à un *Zang* -, et peuvent léser ces *Zang*. Le *Zang* agressé et lésé peut réagir alors en produisant, en générant une émotion. Nous avons peut-être là un lien entre hyperesthésie et hyper-émotivité.

La Forteresse peut être aussi fragilisée ou déstabilisée par des informations internes que sont les émotions, mais uniquement dans le cas où ces émotions sont violentes, fréquentes ou prolongées. Comme l'explique Bernard Auteroche, « *Les 7 sentiments (Qi Qing), Joie, Colère, Soucis, Pensée, Tristesse, Peur, Frayeur, représentent les modifications de l'esprit en réaction à la perception de messages émotionnels transmis par l'environnement. Ils font partie de la sphère d'activité normale du mental et ne sont pas en eux-mêmes des agents pathogènes. Mais à la suite de stress mentaux, brutaux, extrêmes, violents, prolongés ou itératifs, ils peuvent provoquer un désordre fonctionnel du Qi ou du sang des Zang Fu et être à l'origine de l'apparition d'une maladie. L'action pathogène des Sept Sentiments (...) n'a pas besoin de pénétrer dans l'organisme, elle se porte directement sur les organes (Zang), c'est pourquoi l'on considère les sept sentiments comme les facteurs principaux des maladies d'origine interne (Nei Shang). Dans la théorie des cinq mouvements, les sept sentiments se rapportent aux cinq éléments et portent le nom des cinq émotions (Wu Zhi) : Joie, Colère, Pensée, Tristesse et Peur.* »⁷⁴

Or, dans cette Forteresse, l'équilibre doit être assuré et harmonieux, car comme le dit Jean Motte : « *Nous éclairons d'un nouvel aspect la phrase du Dao Te King qui nous invite sans cesse à pratiquer la voie de l'équilibre. Si les sentiments sont démesurés ou insuffisants, alors il suffit d'avoir une conduite correcte et appropriée afin de manger et de réagir sans excès ni manque.* » Il s'agit donc de privilégier la voie du Juste Milieu entre des émotions en (trop) plein ou en (trop) vide.⁷⁵ Jean Motte écrit aussi : « *En acupuncture, qu'est ce qu'un déséquilibre émotionnel ? La réponse est claire : c'est un dérèglement organique. L'acupuncture aborde les troubles comportementaux au travers de la somato-psychique et non de la psychosomatique.* »⁷⁶

En effet, les cinq *Zang* (Coeur, Poumon, Foie, Rate, Rein) sont des organes *Yin* qui ont pour fonction de thésauriser et doivent toujours être pleins de leur énergie essentielle. Ce sont des éponges de sang, des organes pleins qui, s'ils se vident de leur énergie essentielle, génèrent une émotion. La Nature n'aimant pas le vide, un *Zang* en vide d'énergie va produire une émotion. Les *Zang* sont donc maîtres et producteurs des émotions qui dirigent notre vie relationnelle. Un *Zang* qui dysfonctionne, en insuffisance ou en plénitude, produit une émotion. L'émotion est l'émanation du *Zang* en fuite qui se disperse.

Il y a cinq émotions premières, fondamentales (sept selon le *Ling Shu*) : au Bois (la colère) et au Feu (la joie excessive), qui sont toutes deux des émotions de manifestation *Yang* ; à la Terre (l'anxiété et les soucis), au Métal (le chagrin et l'angoisse), et à l'Eau (la peur), qui sont toutes trois des émotions de manifestation *Yin*.

Mais on peut aussi considérer que les émotions sont au nombre de dix, deux par élément, à savoir une manifestation *Yang* et une manifestation *Yin* de l'émotion, respectivement : la joie euphorique et le désir (*Yang*) ou la tristesse et l'état inquiet (*Yin*) pour le Feu (Coeur) ; l'agressivité (*Yang*) ou le chagrin et l'angoisse (*Yin*) pour le Métal (Poumon) ; la colère (*Yang*) ou la pusillanimité (*Yin*) pour le Bois (Foie) ; la réflexion excessive (*Yang*) ou l'anxiété et les soucis (*Yin*) pour la Terre

74 Auteroche, Bernard et Navailh, Paul, *Le Diagnostic en Médecine Chinoise*, Maloine, 1998 ; p.105.

75 Motte, Jean, *Les Chemins cachés de l'Acupuncture Traditionnelle Chinoise*, Eds Guy Trédaniel ; p.115.

76 *Ibid.* ; p.99.

(Rate) ; la témérité (*Yang*) ou la peur (*Yin*) pour l'Eau (Rein).

Or deux éléments sont *Yang*, le Bois et le Feu, et trois éléments sont *Yin*, la Terre, le Métal, l'Eau). Selon le tableau ci-dessous, nous avons au Bois *Yang* la colère ; au Feu *Yang*, la joie, le désir ; à la Terre *Yin*, le souci et l'anxiété ; au Métal *Yin*, le chagrin, à l'Eau *Yin*, la peur.

Ce qu'il faut comprendre c'est que, par exemple, dans le cas de la colère n'est pas une plénitude, c'est une émotion d'émanation *Yang*, mais par vide d'énergie du Foie. Il faudra donc veiller à renourrir le Foie, et non disperser la colère.

Elément	Bois (<i>Yang</i> +)	Feu (<i>Yang</i> +)	Terre (<i>Yin</i> -)	Métal (<i>Yin</i> -)	Eau (<i>Yin</i> -)
<i>Yang</i> (+)	<u>Colère</u> (++)	<u>Joie, désir</u> (++)	Réflexion	Agressivité	Témérité
<i>Yin</i> (-)	Pusillanimité	Etat inquiet	Soucis, anxiété (- -)	Chagrin, angoisse (- -)	Peur (- -)

Comme le rappelle Jean Motte dans son cours sur les *Ben Shen* (cours oraux de 2e année de l'Ecole Imhotep), les excès sont toujours dangereux pour le corps humain. Le Bois par nature *Yang* devient pervers dans le cas d'une colère, émotion en excès et donc *Yang* elle aussi. L'émotion en insuffisance (*Yin*) du Bois (*Yang*) est la pusillanimité, elle est moins dangereuse et risque moins de léser les autres éléments dans le cycle *Ko*. La pusillanimité étant *Yin* sur un élément *Yang*, une sorte d'équilibre se crée, contrairement à la colère (*Yang*) sur un élément *Yang*, qui accentue le déséquilibre et la plénitude. Pour le Feu, de nature *Yang*, la joie excessive (*Yang*) est considérée comme plus grave que la tristesse et l'état inquiet. Pour la Terre, de nature *Yin*, les soucis et l'anxiété (*Yin*) seront considérés comme plus graves que la réflexion. Pour le Métal, de nature *Yin*, le chagrin et l'angoisse (*Yin*) seront considérés comme plus grave que l'agressivité. Pour l'Eau, de nature *Yin*, la peur (*Yin*) sera considérée comme plus grave que la témérité.

Il n'est pas pathologique de ressentir des émotions, il est même indiqué de ressentir chacune des cinq émotions dans la même journée, dans une sorte de marée émotionnelle, de mouvement de flux et de reflux tout au long de la journée. Elles sont alors régulées par le cycle *Ko* ou cycle de tempérance. Il est important de préciser, à l'instar d'Emilio Simongini et Leda Bultrini, que les organes ne sont pas blessés par leur propre émotion. Par exemple, la colère ne blesse pas le Foie mais « s'exprime » au niveau du Foie. Les auteurs précisent que c'est la distribution de l'essence des organes par le Triple Réchauffeur qui permet l'expression des émotions qui leur sont associées.⁷⁷

Mais lorsqu'une émotion reste bloquée, stagne, ne se dissipe pas, alors le *Zang* ne peut plus être rempli de son énergie essentielle. C'est l'excès, ou l'insuffisance, d'une émotion qui peut, à long terme, créer un déséquilibre de ce cycle *Ko*, et générer un état émotionnel risquant de devenir pathologique. Il s'agit donc d'éviter qu'une émotion soit trop en excès ou en insuffisance, ce qui pourrait causer un blocage dans un certain état émotionnel devenu pathologique, et ce qui aurait pour conséquence de léser un *Zang* et de créer un déséquilibre organique. Par exemple : l'Eau en insuffisance ne contrôle plus le Feu, le Feu fond le Métal, le Métal ne fend plus le Bois qui appauvrit la Terre, la Terre n'endigue plus l'Eau qui se renforce et retrouve son équilibre, l'Eau éteint le Feu, et le Feu peut lui aussi retrouver son équilibre. Autre exemple : le Feu en excès ne nourrit

⁷⁷ Bultrini, Leda et Simongini, Emilio, *Le Psychisme dans la médecine chinoise: Les troubles du Shen – Huitième leçon*, Editions Quintessence Holoconcept, Collection Médecines traditionnelles, 2014 ; p.31 du chapitre *Le Shen et ses manifestations*.

plus sa fille la Terre qui devient faible et ne contrôle plus l'Eau, l'Eau se renforce et éteint alors le Feu qui arrête de flamber et retrouve son équilibre.⁷⁸

C'est dans le cas où une émotion perdure, s'installe, est récurrente, parce que la cause organique n'a pas été traitée, que cette émotion va léser d'autres organes et surtout va attaquer une entité viscérale (aussi appelée « entité psychologique »). Le rôle de l'acupuncture est donc d'équilibrer les organes afin qu'aucune émotion ne prenne le dessus sur les autres. Jean Motte précise que c'est lorsque l'entité viscérale est touchée que l'on peut parler de « *problèmes de communication de l'être humain et de son environnement*. »⁷⁹ Chaque émotion spécifique, si elle est trop intense/durable/fréquente, va donc léser les *Ben Shen* qui logent dans les *Zang* et qui sont garants de la bonne santé mentale d'un individu. Lorsqu'un ou plusieurs *Ben Shen* sont lésés, cela peut conduire à des troubles psychologiques majeurs (folie, envie de suicide, etc.). Nous aborderons cette problématique de lésion de *Ben Shen* dans un chapitre ultérieur.

L'état de chaque *Zang* influe sur le psychisme et peut causer des troubles émotionnels, et à l'inverse une altération du psychisme et des déséquilibres émotionnels vont affecter un ou plusieurs *Zang*. Il y a une interaction à double sens entre le psychisme et les organes de la Forteresse. Les émotions sont donc à la fois des phénomènes physiques et psychiques.

Les *Zang* ne doivent pas se retrouver en état d'insuffisance ou d'excès, nous l'avons vu, sous peine de générer une émotion qui peut s'installer si le cycle *Ko* est défectueux, et qui peut générer un déséquilibre émotionnel et organique. Cela nous amène à penser que les individus plus instables et plus fragiles émotionnellement que sont les hypersensibles, pourraient être sujets à une instabilité et un déséquilibre chronique des *Zang*. Il faudrait alors travailler sur le *Yin* général, ainsi que sur le *Yin* de chaque *Zang*, avec les points *Mu*, *Mu de Manaka* (émotionnel), et les *Hui* des *Zang* (13F et 5E) pour renforcer les cinq organes Trésors.

Mais comment atteindre cet objectif de Juste Milieu, si cher aux taoïstes, lorsqu'on est hypersensible ? Comment renforcer, fortifier, sa Forteresse afin qu'elle ne soit pas sur-stimulée, et ne laisse pas les informations (externes ou internes, sensorielles ou émotionnelles) la fragiliser, la déstabiliser et atteindre les organes, le *Yin* profond, les entités et le *Shen*, mettant en péril la santé du patient ?

Les différents acteurs de la Forteresse et leur rôle dans l'équilibre émotionnel

Nous allons maintenant resituer chaque organe et son rôle dans l'équilibre sensoriel et émotionnel au sein de cette Forteresse.

Les cinq *Zang*, ou Trésors, (Coeur, Poumon, Foie, Rate, Rein) sont chacun des capteurs des éléments venus de l'extérieur et qui alimentent notre vie, par le biais de l'alimentation, de la perception des sens, des réactions à tous les stimuli. Or, comme l'énonce Tchouang Tseu (chapitre 11) : « *Qui se livre aux plaisirs de la vue se débauche par les couleurs ; qui se livre aux plaisirs de l'ouïe se débauche par les sons ; qui trop aime la bonté bouleverse sa vertu ; qui trop aime la justice guerroye contre la raison ; qui se passionne pour les rites pêche par minutie ; qui se passionne pour la musique tombe dans la débauche ; qui se passionne pour la sainteté développe les habiletés ; qui veut tout savoir cherche la petite bête. Qui se tient paisiblement dans les limites*

78 Motte, Jean, *Les Chemins cachés de l'Acupuncture Traditionnelle Chinoise*, Eds Guy Trédaniel ; p.100-101.

79 *Ibid.* ; p.99.

de sa nature et de ses dispositions originelles, à ces huit genres d'activités, il peut se livrer ou pas. Mais quand on sort de sa nature et de ses dispositions propres, elles bouleversent tout ce qui est sous le Ciel. »

Le Coeur (Xin)

Dans tous les textes de Tradition chinoise, il nous est mentionné que, dans le donjon, le Coeur (Xin), qui est le chef, le roi, l'Empereur, doit être pur, en paix, calme. Ainsi l'Esprit (Shen) que le Coeur abrite sera clair et la Forteresse conservera son équilibre. C'est donc le Coeur qui doit être en priorité protégé de toute influence néfaste, il ne doit être en aucun cas perturbé car c'est lui qui communique avec le Ciel.

Le *Ling Shu*, au chapitre 47, précise que le Coeur peut être intrinsèquement, et de par sa nature même, sa taille, son emplacement, sujet aux troubles psychiques et émotionnels : « Si le volume du coeur est petit, l'énergie du cœur se trouvera alors en état stable et le cœur résistera à l'atteinte de la perversité externe, mais il sera facilement attaqué par les soucis ; cela s'inverse si le volume du cœur est gros. Quant à la position du cœur, si elle est correcte, l'énergie du cœur sera en état d'équilibre et d'harmonie, ni l'énergie perverse venue de l'extérieur, ni la parole des autres ne pourront lui causer d'effets nuisibles. Dans le cas contraire, le Shen du coeur se trouve alors souvent dans un état perturbé et se disperse partout dans le corps. Ainsi, il est difficile de le maintenir à sa place convenable et de le diriger correctement. »⁸⁰ Les hypersensibles auraient-ils donc un coeur-organe constitutivement plus petit, ou un coeur-organe dont la position serait différente de la moyenne ? Difficile de vérifier dans un cadre acupunctural, et surtout difficile d'avoir une action sur ce fait anatomique en acupuncture...

Nous notons toutefois, toujours au chapitre 47 du *Ling Shu*, que la taille, la situation, la constitution, et la position des autres Zang (Poumon, Foie, Rate, Rein) peuvent avoir un effet physique et physiologique (douleurs, gêne, fièvre, gonflement, etc), mais que seul le Coeur a dans ce cas un effet sur l'état émotionnel et relationnel de l'individu (souci, paroles des autres pouvant causer un effet nuisible, etc.). Cette constatation nous confirme encore une fois que le Coeur est bien l'organe qui régit l'état émotionnel, et qu'il doit être en équilibre, en paix et en harmonie, afin de ne pas se disperser, risquant alors de créer un état inquiet et émotionnellement perturbé.

Comme le soulignent Claude Larre et Elisabeth Rochat de la Vallée, les soucis (émotion liée à la Rate) font obstacle à l'expansion du Coeur. Or celui-ci n'est pas fait uniquement pour penser mais aussi pour s'épanouir, « se dilater entre Ciel et Terre », comme l'oeil n'est pas fait uniquement pour voir mais aussi pour irradier la lumière (vers l'externe et vers l'interne), et comme l'oreille n'est pas faite uniquement pour entendre mais aussi pour écouter, recevoir, comprendre.⁸¹ Le Coeur, logis du Shen, permet la sensibilité, le va-et-vient des informations entre l'intime et l'extérieur. Il est cet Empereur, retiré à l'intérieur, qui communique avec l'extérieur par les organes des sens dans un mouvement d'allées et venues incessantes, et qui ne doit pas en être troublé. Le Shen réalise l'union entre le Ciel, la Terre et l'Homme, et est concerné par le Bon, le Bien, le Beau, le Juste. Le Coeur, l'Empereur qui abrite l'Esprit, le Shen, a pour fonction d'apporter une direction, une intégration et une coordination à notre vie psychique, notre conscience, notre sens de l'identité, notre pensée, notre perception, notre vie émotionnelle.

Le Coeur est affecté par toutes les émotions parce qu'il abrite le Shen et que c'est le Shen qui

⁸⁰ Motte, Jean, *Ling Tchou*, Editions Centre Imhotep ; p.333.

⁸¹ Larre Claude, Rochat de la Vallée Elisabeth. *Les Mouvements du Coeur : Psychologie des Chinois*, Desclée de Brouwer, France, 2005 ; p.142.

ressent les émotions. Or, comme l'écrivent Claude Larre et Elisabeth Rochat de la Vallée : « *Le coeur a besoin de santé pour réaliser une évidence chinoise (...) : c'est le coeur qui peut prendre en charge tous les êtres, en demeurant absolument vide.* »⁸² ; et plus loin, rappelant que le coeur est « *un centre qui [peut] recevoir toutes les incitations en restant conforme au naturel, à la nature propre* »⁸³ ; plus loin encore : « *Le coeur, vide et serein, reçoit, parce qu'il est calme et vacant, toutes les pensées qui y germent comme champignons ; il se garde de s'en émouvoir ; il démêle le bon grain de l'ivraie et ne laisse croître que ce qui lui sera profitable.* »⁸⁴

Ce Coeur, logis du *Shen*, a besoin de calme, loin des débordements et des emportements. On ne parle pas ici d'absence de mouvements et de réactions, mais du rétablissement constant de l'équilibre Sang/Energie, et de l'équilibre entre les émotions et la tempérance de ces émotions par leur juste analyse.

Le Maître du Coeur (*XinBao*)

Au chapitre 8 du *Su Wen*, il est écrit : « *Le Tanzhong (17RM) a un rôle dans la fonction, qui a pour mission d'amener la joie et le contentement.* »⁸⁵ Or le 17RM est le point *Mu* (nourricier) du Maître du Coeur. Le Maître du Coeur, *Xin Bao* (« Enveloppe du Coeur » ou encore « Vassal du Coeur ») fait partie dans la Forteresse de l'appareil législatif et protège le Coeur, fait office de garde rapprochée et amène joie et contentement à l'Empereur. Il a ainsi envers le Coeur un rôle de filtre des émotions qui ne doit être ni trop fermé, ni trop ouvert, et qui a une influence profonde sur l'état émotionnel. Il est aussi appelé « *Messenger du Coeur* », il a donc un rôle d'ambassadeur qui transmet les messages d'un état à un autre, et notamment les messages émotionnels.

Le Maître du Coeur est lié au Foie en *Shou/Zu* au sein de l'axe énergétique *Jue Yin*, c'est-à-dire que le Maître du Coeur est le méridien du haut ou de la main du *Jue Yin*, et le Foie en est le méridien du bas ou du pied. Il est lié de ce fait au mouvement du *Hun* qui va de soi (ego) vers les autres dans le cadre des relations humaines, et il est aussi associé au sang émotionnel.

Le Maître du Coeur est aussi lié au Triple Réchauffeur en avers/revers au sein de l'élément Feu Ministre, c'est-à-dire que le Triple Réchauffeur est le *Fu* du Maître du Coeur et le Maître du Coeur est le *Zang* du Triple Réchauffeur, ou encore que le Triple Réchauffeur en est l'organe *Yang* et le Maître du Coeur l'organe *Yin*. Il est donc responsable au niveau psychique et émotionnel d'une bonne interaction avec soi-même et les autres, du mouvement vers les autres, des relations humaines (relations dans la vie sociale, amoureuse, familiale). Il a une action d'activation de la circulation de l'Energie et du Sang (surtout dans la poitrine et dans le Foyer Supérieur), et une fonction de mouvement vers les autres dans le cadre de la sphère relationnelle et émotionnelle. Dans le cas de troubles psychiques et émotionnels, le Feu Ministre est agité par la tension émotionnelle. Le Feu, par nature, flambe et s'élève. Cette Chaleur émotionnelle entraîne une montée de l'Energie vers le haut, ce qui va perturber le Coeur qui appartient au Foyer supérieur. Le Feu Ministre devient alors pathologique, s'embrase et monte déranger l'Empereur.

Emilio Simongini et Leda Bultrini nous indiquent aussi que le Maître du Coeur est associé à la possibilité de comprendre qui nous sommes et d'avoir le contrôle sur notre propre vie. Les points du Maître du Coeur fournissent les instructions pour la vie, ce qui peut être intéressant dans le cas d'une hypersensibilité, dont une des conséquences est le non-contrôle de ses émotions et donc de sa

82 Larre Claude, Rochat de la Vallée Elisabeth. *Les Mouvements du Coeur : Psychologie des Chinois*, Desclée de Brouwer, France, 2005 ; p.79.

83 *Ibid.* ; p.84.

84 *Ibid.* ; p.89.

85 Duron, André, *SuWen : Première partie*, Editions Guy Trédaniel ; p.89.

vie.⁸⁶

Le 20DM, « Cent Réunions », est le point où se réunissent les odeurs (odorat), les saveurs (goût), la lumière (vue), les sons (ouïe), bref les stimuli sensoriels qui viennent de l'extérieur, et qui vont ensuite au 17RM, *Trann Chong*, « Centre du Thorax », point *Mu* du Maître du Coeur qui « capitalise le surplus d'énergie Rong (énergie nourricière) et le remet en circulation pour subvenir aux besoins des organes trésors ».⁸⁷ Ces 20DM et 17RM vont donc avoir un rôle important dans les cas d'hyperesthésie et d'hypersensibilité en général. Le 20DM est aussi le point où se rejoignent le *Shen* du Coeur, le *Hun* et le *Po* pour accéder au *Grand Shen* du cerveau.⁸⁸

Chez un hypersensible, on va donc certainement chercher à resserrer ce filtre des émotions qu'est le Maître du Coeur, peut-être trop lâche, afin de réduire les messages que laisse passer le Maître du Coeur vers le Coeur, et ainsi de moins déranger l'Empereur. Lorsque Christel Petitcolin écrit que les hypersensibles sont caractérisés par une mauvaise estime de soi, et que l'estime de soi est une sorte de « *défense immunitaire morale qui rend résistant au stress* »⁸⁹, on retrouve ici aussi notre Maître du Coeur, responsable de l'image de soi et sorte de « système de défense immunitaire émotionnel », avec notamment son point *Luo* le 6MC qui agit sur les troubles émotionnels et notamment le stress et la fiébrilité.

Le Foie (*Gan*)

Le Foie est le *Gan* ou Bouclier qui va protéger la forteresse. Il est la racine de l'équilibre et de la régulation, le plan des mémoires, et le logis du *Hun*, qui suit le *Shen* comme son ombre. Lui aussi va réguler les sentiments et émotions en rapport avec le *Shen*. Et surtout en tant que *Gan*, Bouclier, il est le rempart contre les agressions extérieures, auxquelles sont particulièrement vulnérables les hypersensibles. Le *Gan*, Bouclier, a donc aussi pour rôle de filtrer et de moduler les stimuli et informations provenant de l'extérieur. En tant que Général des armées, il met en place un système de défense face à une agression externe.

Le Foie est maître des *Jing Jin*, les méridiens tendino-musculaires qui forment une sorte de carapace du corps. Or les émotions, en perturbant la circulation de l'Energie dans le corps, peuvent générer des tensions musculaires.

Enfin, le Foie, Général des armées, est en charge de l'analyse exacte, de la réflexion sensée. S'il est en déséquilibre énergétique, en insuffisance ou en excès d'énergie, cela aura pour conséquence un désordre à l'interne, avec le *Yang* qui s'enflamme et vide le *Yin*.

Chez un hypersensible, on va tonifier, renforcer ce *Gan*, ce Bouclier, ce Général des armées, afin que l'armure de la Forteresse soit plus forte et plus solide et la protège davantage des informations sensorielles et d'éventuelles agressions extérieures.

La Rate (*Bi*)

86 Bultrini, Leda et Simongini, Emilio, *Le Psychisme dans la médecine chinoise: Les troubles du Shen – Huitième leçon*, Editions Quintessence Holoconcept, Collection Médecines traditionnelles, 2014 ; p. 26 du chapitre *Lignes directrices pour le traitement des troubles du Shen*.

87 Motte, Jean, *Les Chemins cachés de l'Acupuncture Traditionnelle Chinoise*, Eds Guy Trédaniel ; p.132.

88 Bultrini, Leda et Simongini, Emilio, *Le Psychisme dans la médecine chinoise: Les troubles du Shen – Huitième leçon*, Editions Quintessence Holoconcept, Collection Médecines traditionnelles, 2014 ; p.61 du chapitre *Traitements particuliers*.

89 Petitcolin, Christel, *Je pense trop : Comment canaliser ce mental envahissant*, Guy Trédaniel, 2016 ; p.108.

La Rate, qui fait partie de l'appareil exécutif, est une sorte d'ordinateur central, qui analyse les informations et donne des conseils. Elle a, elle aussi, une relation particulière avec le Coeur, et donc avec l'Esprit et avec le psychisme, puisqu'elle est synonyme dans la Tradition chinoise de sagesse, de réflexion, de méditation. La Rate, c'est l'aspect terrestre des choses, celle qui centre un individu. La Rate, c'est l'élaboration de la pensée. C'est elle qui situe les sensations, les ressentis sensoriels dans un contexte, et qui crée une signification par le biais de la pensée.

Chez un hypersensible, la Rate peut donc être déficiente dans le cas d'un trop plein d'émotions, l'ordinateur central n'arrivant plus à gérer, à analyser les informations des sens et des émotions. Le Coeur peut aussi être agité si la Rate ne le nourrit pas suffisamment en sang. On cherchera donc à la tonifier, elle aussi, afin de recentrer le patient hypersensible, de lui redonner un ancrage à la Terre, son Centre.

Le Rein (*Shen*)

Le Rein abrite le *Yuan Qi*, l'Essence pré-natale, l'énergie innée, la force, la puissance, qui peut être vidée par un surplus chronique d'émotions, et par le stress qui active excessivement les surrénales. Mais il est aussi le logis du *Zhi* (la Volonté), et active le dynamisme, la détermination, l'enthousiasme, la persévérance, la ténacité. Le Rein a aussi une profonde influence sur l'état mental et émotionnel par l'intermédiaire du Feu Ministre, qui est aussi l'aspect Feu du Rein, et notamment du Rein *Yang*⁹⁰.

L'idéogramme des Reins représente, dans un corps de chair, la fermeté d'un maître dont la main sait tenir ses gens, sagement, solidement. Ils sont l'assise de la vie. Le Rein est la Racine, il permet l'enracinement et calme le Feu, pour éviter qu'il ne flambe, au sein de l'axe vertical *Shao Yin* et au sein du cycle *Ko* dans lequel l'Eau tempère le Feu.

De plus, la plénitude ou le vide de Mer des Moelles (qui vient du Rein) a une incidence sur la vie psycho-émotionnelle. En plein, elle entraîne un excès de vigueur, une grande force (physique et mentale), ce qui veut dire qu'on est capable de faire face en cas de tension émotionnelle, et de conserver son *Shen* intact. En vide, elle prédispose à la tension émotionnelle, le *Shen* étant plus fragile, le patient manque de force mentale, de résilience, et est plus vulnérable à la tension émotionnelle et à la dépression.

Le Poumon (*Fei*)

Le Poumon, maître de l'Energie, abrite le *Po*, « l'Âme corporelle » comme l'appelle Giovanni Maciocia. Il est aussi le garant de la santé de la peau. Or, la peau est le plus volumineux organe sensitif de l'organisme. C'est une barrière protectrice contre les attaques venant de l'extérieur, mais c'est aussi un lieu de communication, de médiation entre l'intérieur et l'extérieur. Le Poumon est aussi responsable de la sensation car il est lié à la peau, au contact tactile.

Le psychanalyste Didier Anzieu a publié une étude, intitulée *Le Moi-Peau*, sur la compréhension du rôle de la peau dans la constitution de l'identité subjective. La peau physique aurait un équivalent psychique, sorte d'enveloppe qui correspondrait aux contours du soi et à son identité. Cette enveloppe psychique aurait deux fonctions : la contenance des contenus (les sensations, les pensées) et l'évolution de ses contenus (leur transformation). La maltraitance et les

⁹⁰ Maciocia, Giovanni, *La Psyché en médecine chinoise*, Elsevier Masson, 2012 ; Chapitre 8 : Les 12 organes internes et la Psyché.

traumatismes physiques pourraient léser cette « peau de l'âme », comme l'appelle Didier Anzieu.

Savario Tomasella, explique que la peau psychique est une enveloppe plus ou moins perméable et fragile, et que les hypersensibles sont des personnes dont l'enveloppe psychique a été malmenée, abîmée, ou est tout simplement défaillante par constitution, de naissance, d'où une identité fragile, des émotions intenses et difficiles à canaliser, et une grande sensibilité⁹¹.

Robert Du Bois parle également de psychopathologie de la peau, et décrit la peau comme « *une interface où se donnent à lire les états d'âme les plus profonds* » et qui « *participe à l'expressivité intime de l'individu.* »⁹²

On se pose donc ici légitimement la question du rôle du Poumon (responsable de la santé de cette enveloppe qu'est la peau) dans la santé de la « peau psychique » ou enveloppe psychique, et donc de son rôle chez les hypersensibles, dont la peau psychique serait fragilisée. Le Poumon, et son entité le *Po*, seront donc à travailler et à tonifier, afin de renforcer cette peau psychique dont nous parlent Didier Anzieu et Savario Tomasella.

La Vésicule Biliaire (*Dan*)

La Vésicule Biliaire, Ministre de la Justice et *Fu* du Général des armées (le Foie), procure la motivation aux autres organes, le courage et la capacité à transformer le dynamisme et la vitalité des Reins en une action positive et concluante. Si la Vésicule Biliaire est faible, cela peut entraîner une indécision, une timidité, un découragement face à l'adversité.

La Vésicule Biliaire est liée au *Shen*, qui est gouverné par le Coeur, et lui donne le courage de prendre des décisions et de les mener à bien. Elle donne au *Shen* cet esprit de décision et de détermination, et le Coeur fournit le contrôle de cet esprit de décision (sinon la personne est trop impulsive). Elle est aussi liée au *Hun* (puisque liée au Foie au sein de l'élément Bois) et facilite son mouvement et son va-et-vient, qui lui-même donne du mouvement au *Shen*.

Pour finir, elle fait partie de l'axe *Shao Yang*, Pression/Dépression, qui peut être responsable des variations d'humeur que l'on observe fréquemment chez les hypersensibles.

L'Intestin Grêle (*Xiao Chang*)

Fu du Coeur, l'Intestin Grêle est une sorte de second cerveau, un cerveau viscéral. En effet, un grand nombre de nos cellules nerveuses (équivalentes au nombre de celles que l'on trouve dans le cerveau d'un chien) sont localisées dans les intestins, ainsi que des neurones et des neuro-transmetteurs. Il s'agit du système nerveux entérique, qui communique avec le Cerveau via le nerf vague qui va de la base du cerveau jusqu'à l'abdomen. Il y a donc une connexion directe cerveau/intestins. L'Intestin Grêle a un rôle non négligeable dans la gestion des émotions, et donc de l'hypersensibilité émotionnelle, notamment en tant que *Fu* et donc protecteur du Coeur, l'Empereur.

De plus l'Intestin Grêle a pour fonction de trier le pur et l'impur au niveau digestif, mais aussi à un niveau plus symbolique, il est en partie responsable du tri entre les émotions, et du discernement.

Le Gros Intestin (*Da Chang*)

91 Tomasella, Saverio, *Hypersensibles : Trop sensibles pour être heureux ?*, Eyrolles, 2013 ; p.102.

92 Dr Du Bois, Robert, *Psychopathologie en acupuncture*, Librairie You Feng, 2012 ; p.207.

Le Gros Intestin est lié au Foie dans le système de défense de la Forteresse. Il est le Logis des Armées commandées par le Foie, et générateur de *Wei Qi* ou énergie de défense. De plus, au niveau psychique, le Gros Intestin gère la capacité à lâcher prise, et notamment l'expression et l'évacuation des émotions. Là encore, le Gros Intestin, qui peut donc être un émonctoire émotionnel, ne sera pas à négliger chez un patient hypersensible qui a du mal à lâcher prise émotionnellement et à évacuer ses émotions.

Au niveau esthétique, le Gros Intestin est lié à la différenciation du spectre de la sensation, à la perception des nuances, à la gradation (par exemple entre la lumière et l'obscurité, entre le chaud et le froid, etc.).

L'Estomac (*Wei*)

Sur le plan psychique, l'Estomac est lié à la capacité à nourrir et à être nourri, et aux troubles émotionnels qui découlent de troubles de nutrition émotionnelle. Comme l'Intestin Grêle, il est chargé de faire un premier tri entre le pur et l'impur au niveau alimentaire, et donc plus symboliquement, il œuvre à la digestion émotionnelle.

Sur le plan esthétique, l'Estomac est responsable de la perception instinctive, de l'élaboration primitive de ce que l'on ressent et des effets qui en découlent.

La Vessie (*Pang Guang*)

La Vessie évacue par la voie des eaux l'impur, et donc les émotions. Un hypersensible la sollicitera a priori davantage. Elle sera aussi à surveiller chez un patient hypersensible du fait de sa relation à la notion de territoire, notion maltraitée chez les hypersensibles qui se sentent souvent débordés par les stimuli sensoriels et émotionnels, les limites de leur territoire intérieur étant alors envahies par leur environnement extérieur.

De plus Emilio Simongini et Leda Bultrini développent une théorie très intéressante au sujet du méridien *Zu Tai Yang* (Vessie). L'essence des Reins (*Jing*) serait distribuée aux organes par les points *Shu* du dos en empruntant le trajet du méridien *Zu Tai Yang*, et notamment les points des entités (42V - 44V - 47V - 49V - 52V). L'organe recevrait alors l'essence par ce point *Shu* du dos qui lui correspond, et il pourrait exprimer son émotion. C'est la distribution non homogène de l'essence via ses points *Shu* du dos qui caractériserait la typologie psychique de l'individu.⁹³

Le Triple Réchauffeur (*San Jiao*)

Le Triple Réchauffeur fait partie, comme la Vésicule Biliaire, du méridien *Shao Yang*, charnière entre le *Tai Yang* qui s'ouvre vers l'extérieur et le *Yang Ming* qui s'ouvre vers l'intérieur. Le Triple Réchauffeur a une influence sur la capacité d'une personne à entretenir des relations avec les autres et avec le monde extérieur. On peut donc le solliciter en cas de troubles émotionnels liés aux relations humaines, que rencontrent souvent les personnes hypersensibles du fait de leur non-adaptation à l'environnement de la majorité des « normopensants ».

Le Triple Réchauffeur facilite la circulation libre et paisible des émotions de façon à ce

⁹³ Bultrini, Leda et Simongini, Emilio, *Le Psychisme dans la médecine chinoise: Les troubles du Shen – Huitième leçon*, Editions Quintessence Holoconcept, Collection Médecines traditionnelles, 2014 ; p.33 du chapitre *Le Shen et ses manifestations*.

qu'elles s'expriment et ne soient pas refoulées. Dans sa gestion de la circulation de l'énergie, il peut aussi aider à apaiser le flux des émotions. De nature duelle (Bois/Feu), l'aspect émotionnel du Triple Réchauffeur n'est donc pas à négliger dans la gestion des émotions chez un hypersensible.

Nous avons vu dans la première partie que les symptômes décelés chez les hypersensibles touchent la plupart des *Zang* : le Coeur (un idéalisme, une soif d'absolu, un sens du sacré exacerbé, le Beau, le Bien, le Vrai du *Shen*) ; le Maître du Coeur (une susceptibilité excessive liée à l'importance exagérée accordée à l'image de soi dans le regard des autres) ; le Rein (la peur d'être rejeté et abandonné) ; le Poumon (la tristesse d'être seul et incompris) ; le Foie (la colère de ne pouvoir être soi) ; et la Rate (l'anxiété créée par cette instabilité émotionnelle constante).

Chacun des *Zang* et des *Fu* a un impact sur la vie psychique et émotionnelle de l'Homme, et un rôle à jouer dans l'équilibre de la Forteresse en Sang et en Energie, afin de protéger in fine l'Empereur, le Coeur, logis du *Shen* :

- le Coeur, l'Empereur, logis de l'Esprit, qui est en charge de la réunion entre le Ciel, la Terre et l'Homme, traite du Bon, du Bien, du Beau, du Juste, et doit être en paix, calme, aligné
- le Maître du Coeur en tant que Messenger du Coeur et Filtre des émotions
- le Foie en tant que Bouclier, Général des Armées et maître des *Jing Jin*, première couche de protection
- la Rate en tant qu'ordinateur central qui traite les informations reçues, rationalise la pensée, ancre et recentre
- le Poumon en tant que garant de la peau qui fait office de remparts de la Forteresse
- le Rein qui permet l'enracinement et la force mentale
- l'Intestin Grêle, *Fu* du Coeur et donc protecteur de l'Empereur, qui est responsable du tri et de l'assimilation digestifs et émotionnels
- le Triple Réchauffeur qui facilite la circulation libre et paisible des émotions
- l'Estomac qui aide à la digestion émotionnelle
- le Gros Intestin en tant que Logis des Armées (en lien avec le Foie), générateur de l'énergie de défense et émonctoire émotionnel
- la Vessie qui élimine les émotions par la voie des liquides.

La Forteresse d'un hypersensible manque de protection. Or la Forteresse peut être fragilisée, malmenée, à chaque étape de la construction d'un individu, a fortiori lorsqu'on est hypersensible. Tout problème émotionnel retentit sur l'équilibre, sur l'état des *Zang* et des *Fu*, et inversement tout déséquilibre Sang/Energie et toute lésion des organes va affecter le *Shen*, l'Esprit.

Les Merveilleux Vaisseaux, première couche de protection subtile

Les Merveilleux Vaisseaux sont issus de *Ming Men*, la « Porte de la Destinée », logis de *Yuan Qi*, l'Energie ancestrale et innée. Ils structurent l'Homme au niveau organique (carte génétique), et au niveau de son Chemin de Vie. Ils sont fondamentaux dans l'embryologie taoïste, et représentent la structure profonde de l'Homme, mais aussi son aura, son rayonnement.

Sorte de bouclier extérieur, ils sont les premiers à être touchés quand une perversité pénètre dans l'organisme. Ils officient au plus profond (embryogénèse), mais aussi au plus superficiel de l'être. Ils sont à l'origine de nos choix de vie ou Chemin de Vie, et sont intimement liés à la vie organique, ainsi qu'à la vie émotionnelle. Ils préservent les frontières de l'individu, la membrane protectrice du corps. Or, Elaine N. Aron révèle qu'une grande majorité des personnes hypersensibles évoque un sentiment « *d'absence de frontières* » qui leur permettraient de maintenir la stimulation excessive à distance.⁹⁴ Chez un hypersensible, ces Merveilleux Vaisseaux vont donc être sollicités en tant que première couche de protection subtile, sorte de bulle qui nous entoure et fait office de frontière et d'interface entre nous et le reste du monde.

Le premier groupe de Merveilleux Vaisseaux (*Ren Mai*, *Du Mai*, *Chong Mai* et *Du Mai*) est lié au Ciel Antérieur, aux fondements de la vie, à la survie. Le deuxième groupe (Les deux *Wei Mai* et les deux *Qiao Mai*) est lié au Ciel postérieur, à l'acquis, aux relations avec notre environnement. Les *Qiao Mai* représentent le sens du territoire et de l'identité, et la manière dont on perçoit le monde. Ils sont associés aux yeux via leur lien avec le 1V.⁹⁵

Nous nous pencherons notamment sur le *Yin Wei Mai*, qui répartit le *Yin* mis en distribution grâce à la Terre et à la Rate. L'une des pathologies du Merveilleux Vaisseau *Yin Wei Mai* est de faire ou ne pas faire le tri dans ses émotions, le rangement dans sa tête, d'être ou ne pas être en bonne relation avec soi-même. Le *Yin Wei Mai* ne traite pas uniquement des douleurs physiques, il aide à se détacher du passé via le 6MC (la « Barrière Interne » qui fait céder les obstacles présents à l'intérieur de nous même), et le 9R (« Construit pour l'Hôte » que l'on peut traduire aussi par « être témoin de sa propre vie en tant qu'hôte ») et le 14F (la spontanéité du moment présent).

Les sujets hypersensibles ayant du mal à faire le tri dans une surabondance d'informations externes (stimuli sensoriels) et internes (émotions), sont surstimulés et ne savent pas faire le tri entre ces informations qui les submergent. On peut alors travailler sur le *Yin Wei Mai* afin d'aider ces patients hypersensibles à mieux hiérarchiser, trier, ranger leurs informations émotionnelles, et à les traiter et les gérer de manière plus sereine.

Le point clé du *Yin Wei Mai*, le 6MC, semble tout indiqué, nous en avons déjà parlé, associé à d'autres points du *Yin Wei Mai*, selon le bilan énergétique effectué. De plus le trajet du *Yin Wei Mai* passe essentiellement par des points de la Rate (12Rte - 13Rte - 15Rte - 16Rte) qui permettront de recentrer, réancrer à la Terre, et par le 23RM, point Noeud du *Shao Yin* qui rééquilibre l'axe entre Coeur et Rein, entre un Feu (qui a tendance à flamber chez les hypersensibles) et une Eau (souvent en vide et s'épuisant à tenter d'éteindre ce Feu qui flambe).

94 Aron, Elaine N., *Hyper-sensibles : Mieux se comprendre pour mieux s'accepter*, Marabout, 1996 ; p.106.

95 Bultrini, Leda et Simongini, Emilio, *Le psychisme dans la médecine chinoise: Les troubles du Shen – Huitième leçon*, Editions Quintessence Holoconcept, Collection Médecines traditionnelles, 2014 ; p.36 du chapitre *Lignes directrices pour le traitement des troubles du Shen*.

CHAPITRE 2 – Hypothèse n°2 :

Le rôle d'« immunité émotionnelle » du *Jue Yin*

Les émotions étant véhiculées par le sang, dans le cas d'une hypersensibilité nous pourrions prospecter du côté du *Jue Yin*. Il s'agit de la couche la plus interne, liée au sang, et notamment au sang émotionnel.

Un Maître du Coeur qui ne joue pas son rôle de filtre des émotions

Une hypersensibilité pourrait par exemple s'expliquer par un axe *Jue Yin* lésé, avec un *Zu Jue Yin*, le Foie ou *Gan*, affaibli et qui ne pourrait plus jouer son rôle de bouclier de la Forteresse, et un *Shou Jue Yin*, le Maître du Coeur qui aurait tendance à flamber (ainsi que nous l'avons vu précédemment) et qui ne jouerait alors plus son rôle de filtre des émotions et de messenger du Coeur, laissant de ce fait passer trop d'informations, trop d'émotions qui potentiellement vont déranger l'Empereur.

Lié au Foie via l'axe énergétique *Jue Yin*, le Maître du Coeur est aussi lié au Triple Réchauffeur via l'élément Feu (Feu Ministre), notamment dans sa fonction psycho-émotionnelle de mouvement vers les autres. Il a une influence profonde sur notre état psychique et émotionnel, et il est aussi responsable du mouvement vers les autres et des relations humaines.

Le Maître du Coeur est plus *Yang* que le Coeur, puisqu'il est l'enveloppe externe du Coeur. Il contrôle la circulation du Sang et de l'Energie au niveau psycho-émotionnel. Il est décrit comme le conseiller du Coeur, son vassal, dont le rôle est de filtrer les émotions. Or ce conseiller peut être faible et laisser passer toutes les informations, même les plus bénignes, « *dérangeant ainsi le suzerain pour des broutilles* »⁹⁶, ce qui va créer des pathologies. C'est le cas chez les hypersensibles qui ont un Maître du Coeur faible, relâché, surchargé, incapable de faire le tri entre informations importantes et secondaires, et impuissant à protéger le Coeur. Le Maître du Coeur en vide d'énergie correcte se remplit alors d'énergie perverse, il flambe, et c'est le Coeur qui risque d'en pâtir et d'être lésé à son tour.

Chez le patient hypersensible, il faudra donc travailler sur le *Shou Jue Yin* afin de resserrer les mailles de ce tamis des émotions, notamment en utilisant un 6MC. Le 6MC est un grand point émotionnel qui agit sur le *Shen*. Il a, selon Giovanni Maciocia, un effet de synergie, c'est-à-dire qu'il accroît l'effet thérapeutique de tout autre point au niveau psychique.⁹⁷ Il est le point *Luo* du Maître du Coeur, et a donc un effet de circulation au niveau psycho-émotionnel. De surcroît il agit sur le Triple Réchauffeur et fait circuler son énergie dans les trois réchauffeurs. C'est un point charnière qui met les choses en relation et régule notre capacité de relations humaines. Enfin, il est le point d'ouverture du *Yin Wei Mai* Merveilleux Vaisseau qui relie entre eux tous les méridiens *Yin*, et donc tous les *Zang*, producteurs et vecteurs d'émotions.

96 Motte, Jean, *Les Chemins cachés de l'Acupuncture Traditionnelle Chinoise*, Eds Guy Trédaniel ; p.102.

97 Maciocia, Giovanni, *La Psyché en médecine chinoise*, Elsevier Masson, 2012 ; p.157.

Un Foie qui ne joue pas son rôle de protecteur et de régulateur émotionnel

Quant au Foie, le *Gan* ou Bouclier, Général des armées, celui qui protège et qui doit renforcer les points faibles de la Forteresse, il pourrait aussi être chez les hypersensibles en insuffisance énergétique, n'étant plus alors en capacité de remplir son rôle de protection.

Ce Foie en insuffisance énergétique, peut être responsable de dépression, d'apathie. Mais il peut aussi se remplir d'énergie perverse et, en excès de *Yang*, donner de l'agitation et une prévalence des émotions. C'est le cas chez certains hypersensibles qui sont sujets à des crises de colère intenses et incontrôlables.

Le Foie est aussi un grand régulateur émotionnel, il draine les émotions et purifie le Sang. Or les émotions ont une action sur le mouvement du Sang. Le *Zu Jue Yin* se trouve donc en première ligne dans la gestion des émotions.

Souvent les hypersensibles décrivent leur peur des autres, et leurs relations difficiles avec leur entourage. Un travail de tonification du Foie, et notamment du 1F (point *Jing* et point *Ben* du Foie qui va dynamiser le *Zu Jue Yin*), permettra de renforcer leur *Gan*, leur bouclier et leur carapace, dans le domaine des relations interpersonnelles.

Giovanni Maciocia explique que le Sang du Foie a besoin d'ancrer le *Hun*, son entité viscérale, pour bénéficier d'une vie émotionnelle équilibrée et heureuse. S'il y a déséquilibre entre Sang et Energie au niveau du Foie, cela peut donner deux états émotionnels opposés : si le Foie est hyperactif, cela entraîne une plénitude du *Shen* et un état maniaque ; si l'énergie du Foie stagne, cela entraîne un vide du *Shen* et un état dépressif. On voit bien ici que le Foie est intimement lié à l'état du *Shen*.⁹⁸

Emilio Simongini et Leda Bultrini avancent même l'idée que le Maître du Coeur n'aurait pas de lien avec le cerveau ou *Grand Shen*, et que le véritable protecteur du Coeur serait le Foie, lien entre Rein et Coeur, et non le Maître du Coeur.⁹⁹ En effet, dans le cycle *Cheng*, le Foie est en même temps fils du Rein et mère du Coeur.

98 Maciocia, Giovanni, *La Psyché en médecine chinoise*, Elsevier Masson, 2012 ; chapitre III.

99 Bultrini, Leda et Simongini, Emilio, *Le Psychisme dans la médecine chinoise: Les troubles du Shen – Huitième leçon*, Editions Quintessence Holoconcept, Collection Médecines traditionnelles, 2014 ; p.24 du chapitre *Le Shen et ses manifestations*.

CHAPITRE 3 - Hypothèse n° 3 :

Une mauvaise communication entre Coeur et Rein au sein du *Shao Yin*

La relation Coeur/Rein, pilier vertical de l'être humain

Robert Du Bois écrit que l'agitation des esprits provoque, au Feu et à l'Eau, la perte des facultés de contenir, et que cet axe *Shao Yin* est le lieu des dissociations psychotiques, celles-ci entraînant la destruction de l'axe *Jing* (au Rein) / *Shen* (au Coeur), donc de l'axe *Shao Yin*.¹⁰⁰

Quand la connexion entre Eau et Feu se ne se fait plus, il s'ensuit fébrilité, agitation, affolement permanent. Le centre n'est plus sous contrôle et ne contrôle plus rien. Le Feu flambe et déséquilibre tout l'axe *Shao Yin*, l'axe vertical, la voie du Nord au Sud, le pilier de l'Homme entre Ciel et Terre, l'axe de la cohésion de la personnalité.

Cet axe *Shao Yin* est aussi l'axe qui met en relation l'essence des Reins, logée dans *Ming Men*, la « Porte du destin », et le Coeur qui doit accomplir cette prédestination, ce Chemin de Vie. Si le Coeur et le Rein ne communiquent pas harmonieusement au sein de l'axe *Shao Yin*, le Coeur ne sera pas en paix et il s'ensuivra des troubles du *Shen*.

Une communication Coeur / Rein lésée : fébrilité et agitation émotionnelle

Emilio Simongini et Leda Bultrini expliquent que s'il y a un manque de communication entre Rein et Coeur au sein de cet axe *Shao Yin*, si l'Energie du Rein ne peut pas s'exprimer et monter au Coeur, la conséquence peut être le développement d'une personnalité marquée par une tendance à l'évitement et un sentiment d'insécurité, ce qui aura pour résultante une personnalité extrêmement impulsive.¹⁰¹ Nous reconnaissons là les symptômes d'une personnalité hypersensible en proie à des émotions qui la submergent, qu'elle ne peut plus contrôler, et qui la rendent vulnérable face à son environnement extérieur. Les deux auteurs précisent que pour que le Rein et le Coeur puissent communiquer, l'ouverture est assurée par le 4C, *Ling Dao*, « Route de l'âme ». Le 4C permettrait alors au *Petit Shen* du Coeur de communiquer avec le *Grand Shen* du Cerveau. Le 4C est un point qui peut être utilisé dans les cas de troubles de la personnalité.

Ces cas de troubles de la personnalité peuvent provenir d'un évènement traumatisant survenu pendant la croissance et l'enfance, empêchant l'Essence ancestrale ou *Yuan Qi* de monter des Reins pour se propager correctement aux différents organes à travers le Triple Réchauffeur, celui-ci faisant monter l'essence le long du *Tai Yang* jusqu'aux différents *Shu* du dos. Il s'agit donc ici aussi d'une communication Eau/Feu, entre le *Jing* des Reins et le *Shen* du Coeur. Si la communication entre *Jing* des Reins et *Shen* du Coeur est lésée, et que le *Shen* du Coeur est empêché de rejoindre la

100 Dr Du Bois, Robert, *Psychopathologie en acupuncture*, Librairie You Feng, 2012 ; p.43.

101 Bultrini, Leda et Simongini, Emilio, *Le Psychisme dans la médecine chinoise: Les troubles du Shen – Huitième leçon*, Editions Quintessence Holoconcept, Collection Médecines traditionnelles, 2014 ; p.17 du chapitre *Le Shen et ses manifestations*.

volonté du Rein, l'expression de soi et l'expression vers le monde est empêchée.¹⁰²

Lors des troubles de la personnalité, *Xing Za Bian*, la personne se sépare de sa propre nature, mais il n'y pas de détachement par rapport à la réalité contrairement aux cas de *Dian Kuang* (Abattement/Manie). Se séparer de sa propre nature, n'est-ce pas le cas des hypersensibles qui, submergés par un trop plein sensoriel et émotionnel, ne peuvent avoir accès à leur nature profonde et à leur harmonie intérieure ?

102 Bultrini, Leda et Simongini, Emilio, *Le Psychisme dans la médecine chinoise: Les troubles du Shen – Huitième leçon*, Editions Quintessence Holoconcept, Collection Médecines traditionnelles, 2014 ; p.55 du chapitre *Shen et Dan : la tradition alchimique*.

CHAPITRE 4 - Hypothèse n° 4 : Un Feu et une Terre pathologiques

Un Feu Ministre qui flambe et un Feu Empereur dérangé dans sa quiétude

Giovanni Maciocia cite l'expression suivante qu'il qualifie de « *classique en médecine chinoise* » : « *Toutes les émotions donnent du Feu.* »¹⁰³ Mais que veut dire cette expression ? Le verbe « donner » sous-entend que les émotions engendrent du Feu, donc un Feu en excès... Nous préfererions dire que toutes les émotions déséquilibrent le Feu, ou ont un impact sur le Feu. En effet, toutes les émotions touchent le Coeur et le Coeur est au Feu Empereur.

Or, on le sait maintenant, l'Empereur n'aime pas, et ne doit pas, être dérangé, sous peine de mettre gravement en péril l'équilibre de toute la Forteresse et la santé du patient. Dans les pathologies psycho-émotionnelles, il y a toujours un excès de *Yang*, de Chaleur qui consomme le *Yin*. Il s'agit donc d'une chaleur par vide de *Yin*. Cette Chaleur peut être accompagnée de glaires qui prolifèrent.

Si toutes les émotions ont un impact sur le Coeur et donc sur le Feu, un hypersensible, dont les émotions sont plus intenses et fréquentes que la moyenne, est donc un patient qui aura certainement un Feu pathologique. Il faudra alors déceler, lors du bilan énergétique, si le patient hypersensible a un terrain Feu à la base, terrain sur lequel s'est développée son hypersensibilité, ce qui a rendu ce terrain Feu pathologique. Ou si le terrain est autre, mais que l'histoire et le mode de vie du patient ont à un moment déclenché une hypersensibilité, il faudra trouver ce qui a déséquilibré le Feu. Souvent chez un hypersensible, ce Feu devenu pathologique flambe et devient un Feu pervers.

Qui dit Feu qui flambe dit Eau qui se vide, ou qui s'est vidée, en amont. Là encore il faudra cibler l'Empereur. Est-ce une Eau défaillante et vide qui fait flamber le Feu et déclenche l'hypersensibilité ? Ou est-ce un Feu pathologique qui vide l'Eau, celle-ci essayant vainement de calmer son Ennemi Vaincu dans l'Honneur et d'éteindre l'incendie ?

Et de quel Feu s'agit-il ? En général lorsqu'on parle de Feu qui flambe, il s'agit du Feu Ministre, le Feu du Maître du Coeur. Giovanni Maciocia décrit un Feu Ministre qui est à l'Eau et qui est facilement agité, remué par la tension émotionnelle, devenant alors pathologique, ce qui va perturber le Coeur. Il ajoute que le Feu Ministre pathologique agresse le Coeur et déloge *Yuan Qi*, l'Energie ancestrale logée dans les Reins.¹⁰⁴

Le Feu Ministre, dans les textes traditionnels, c'est le Maître du Coeur et le Triple Réchauffeur, qui ont effectivement une influence sur l'état mental et émotionnel, et à qui appartiennent les deux points d'ouverture des Merveilleux Vaisseaux *Yin Wei Mai* (6MC) et *Yang Wei Mai* (5TR). Or, nous l'avons vu, une des pathologies du *Yin Wei Mai* est de ne pas faire le tri dans ses émotions... comme les hypersensibles qui reçoivent une surcharge d'informations sensorielles et émotionnelles qu'ils ne parviennent pas à trier.

Chez un patient hypersensible, il faudra donc renourrir l'Eau afin qu'elle tempère son

103 Maciocia, Giovanni, *La Psyché en médecine chinoise*, Elsevier Masson, 2012 ; p.181.

104 *Ibid.* ; chapitre IX.

Ennemi Vaincu dans l'Honneur le Feu, et calmer le Feu afin qu'il ne vide pas son Conseiller à la Cour l'Eau, enfin rééquilibrer et renforcer l'axe énergétique en lui-même (avec par exemple un 23RM, point nœud du *Shao Yin*). Le Feu déraciné est à réancrer par le Rein *Yin*, et/ou à recentrer par la Terre.

Une Terre anxieuse qui lèse le *Shen*

La Rate est l'ordinateur central du corps humain, l'organe de l'intellect, de l'analyse, de la réflexion. Elle emmagasine toutes les informations auxquelles elle a été confrontée.

Dans le cas d'hypersensibilité et d'hyperesthésie, la Forteresse est très (trop) souvent agressée par des informations externes (stimuli sensoriels) ou internes (émotions) fréquentes, violentes, prolongées. La Rate, dans ce cas, et surtout si elle est en déséquilibre énergétique (insuffisance ou excès), n'est plus en capacité de traiter, d'analyser ce surplus d'informations. Elle se bloque et ne joue plus son rôle de distribution aux autres *Zang*. Le cycle *Cheng*, ou cycle nourricier, est déséquilibré et dysfonctionne. La Rate s'épuise à essayer de traiter cette surinformation, elle se vide et génère de l'anxiété.

La Rate, c'est le centrage, la stabilité. Dans le cas d'un vide de Rate, la personne n'a plus de centre et d'ancrage à la Terre, et ses émotions flambent encore plus, ce qui crée davantage d'anxiété face à ce déferlement émotionnel qui la submerge. Chez tous les hypersensibles, nous retrouvons alors, en sus des émotions exacerbées (colère, joie, tristesse, angoisse, peur, etc), une anxiété latente due à ce terrain émotionnel instable et fragile. L'anxiété est une émotion liée à la Rate, et plus précisément à une Rate en insuffisance.

Or l'anxiété intense, prolongée ou trop fréquente, ainsi que les soucis, lèsent le *Shen*. En effet, dans la dialectique des *Ben Shen*, l'activité mentale du *Shen* est affectée par l'anxiété, mais aussi d'une manière plus générale par toute tension émotionnelle excessive. Dans le cas où l'entité du *Shen* est lésée, on verra apparaître des symptômes tels qu'un état inquiet extrême, voire de la paranoïa, et un sentiment d'inutilité (atteinte de la confiance en soi et de l'estime de soi que l'on retrouve chez la quasi-totalité des personnes hypersensibles). Or si le *Shen* est lésé, c'est que le Coeur n'est plus en paix et que la Forteresse est défaillante, chancelante, extrêmement fragilisée. La maladie mentale peut alors s'installer. Certaines personnes à l'hypersensibilité extrême peuvent développer ce genre de symptômes et de troubles paranoïaques, et peuvent développer des troubles psychiques graves, notamment le sentiment d'être constamment agressé, l'inquiétude à l'extrême, la paranoïa, qui sont les symptômes d'un *Shen* lésé.

De plus, la Terre produit et fournit le sang au Foie et au Coeur, donc elle est souvent aussi au centre des désordres émotionnels, puisque le Sang véhicule les émotions. La Terre fournit l'énergie *Rong* à tous les autres organes via les saveurs. Si les *Zang* sont en vide d'énergie *Rong* et génèrent des émotions, c'est donc aussi lié à une déficience de la Rate qui est au centre, nourrit et distribue aux autres organes. Deux points importants seraient alors le 15Rte et le 21Rte qui vont au Coeur et renourrissent le sang du Coeur par la Rate via le cycle nourricier *Rong Qi*.

Chez un individu hypersensible, en cas d'agitation émotionnelle, d'émotivité excessive, il faudra donc veiller à calmer le Feu, faire du Sang avec la Rate, la tonifier afin de renforcer cet ordinateur central, lui permettre de mieux et plus rapidement traiter les informations, et lui redonner la notion de centre, d'ancrage à la Terre, libérer les blocages, mobiliser ce qui est figé afin de permettre le passage vers la communication à soi et au monde. On travaillera aussi sur le lien entre la Rate et le Coeur (cycle *Rong Qi*) avec par exemple un 15Rte, un 21Rte ou un 10RM.

CHAPITRE 5 - Hypothèse n° 5 :

Les troubles du *Shen* et le rôle des *Ben Shen*

Chacun des cinq *Zang* abrite l'un des cinq *Ben Shen*, c'est-à-dire une entité viscérale, également appelée entité psychologique, qui lui vient du *Shen* cosmique du Ciel Antérieur (avant la naissance). Il y a le *Shen* dont le logis est au Coeur, le *Hun* au Foie, le *Po* au Poumon, le *Yi* à la Rate, et le *Zhi* au Rein. Chaque individu reçoit une répartition de ces entités dans des proportions différentes, ce qui crée un terrain énergétique unique. Ces entités travaillent de concert, en synergie, pour créer la personnalité. Les *Ben Shen* sont enfermés dans le Sang, et sont en lien avec le cerveau.

L'aspect psychique de l'homme est lié au concept de *Shen* (du Coeur) qui est en interdépendance avec les autres entités viscérales liées aux *Zang* ou organes trésors. Ce *Shen* représente l'activité mentale consciente et émotive, l'ensemble des fonctions psychiques et spirituelles qui permettent de communiquer et d'être en permanente adaptation avec son environnement. On peut lire au chapitre 8 du *Ling Shu* : « *Par conséquent, la crainte, l'inquiétude, la méditation ou les soucis excessifs peuvent blesser le Shen. Dès que celui-ci est blessé, le sujet présentera dans sa vie courante, un tempérament inquiet et craintif. Si, à cause de l'excès de chagrin, les viscères sont atteints provoquant le dépérissement et l'épuisement du sang et de l'énergie, la vie du sujet sera sûrement en danger ou même la mort arrivera. L'accumulation d'une joie excessive pourra faire dissiper l'énergie du Shen. La tristesse extrême blesse facilement les poumons et bloque par suite la circulation énergétique du réchauffeur supérieur. La grande colère amène souvent la perturbation du Shen, du Hun, et de la volonté en donnant naissance à la perte du contrôle de soi-même. Une crainte excessive peut provoquer une dissipation ou un état errant de l'énergie du Shen et du Zhi sans pouvoir la faire se concentrer.* »¹⁰⁵

Les émotions intenses, récurrentes ou prolongées (ce qui est le cas chez les hypersensibles) vont léser les *Ben Shen*. Jean Motte, en se référant au chapitre 8 du *Ling Shu*, précise aussi l'impact de telle émotion sur telle entité viscérale : « *La colère du Bois lèse le Zhi. Le Zhi lésé s'accompagne des symptômes suivants: perte de mémoire, oubli du passé. La joie du Feu lèse le Po. Le Po lésé s'accompagne des symptômes suivants : perte de conscience de son entourage, manifestations morbides. L'anxiété de la Terre lèse le Shen. Le Shen lésé s'accompagne des symptômes suivants : état inquiet à l'extrême. L'angoisse du Métal lèse le Yi. Le Yi lésé s'accompagne des symptômes suivants: mélancolie. Le chagrin, la peur de l'Eau lèse le Hun. Le Hun lésé s'accompagne des symptômes suivants : folie, paroles et pensées inconvenantes.* »¹⁰⁶ On voit donc bien ici le lien entre émotions, entités viscérales et troubles psychologiques.

Toutefois, il ne faut pas confondre émotion et entité. C'est le déséquilibre émotionnel trop intense ou de durée excessive qui va endommager une entité, comme le précise Jean Motte : « *Un excès de sentiment qui s'éternise dans le temps peut à la longue léser l'entité qui lui est accolée.* » Si l'entité est lésée, le comportement profond de l'individu en sera modifié et sa relation d'existence avec le monde perturbée : « *Il s'agit de déséquilibres profonds touchant à la psychogénèse de l'individu. L'entité perdue entraîne un conflit constant avec le monde extérieur.* »¹⁰⁷

105 Motte, Jean, *Ling Tchou*, Editions Centre Imhotep ; p.114.

106 Motte, Jean, *Vade-Mecum d'Acupuncture Traditionnelle*, Eds Guy Trédaniel ; p.132.

107 Motte, Jean, *Les Chemins cachés de l'Acupuncture Traditionnelle Chinoise*, Eds Guy Trédaniel ; p.148-149.

Les personnes hypersensibles sont précisément sujets aux émotions violentes, fréquentes et prolongées dans le temps. On voit bien là tout l'intérêt de suivre en acupuncture ces patients, afin de travailler en prévention sur les *Ben Shen*, ceux-ci ayant davantage de risques d'être lésés que chez des personnes moins sujettes aux flambées émotionnelles. Un point semble alors incontournable dans les traitements sur les émotions et la prévention des attaques sur les entités viscérales, il s'agit du 13VB, *Ben Shen*, « Racines du *Shen* » ou « Racines spirituelles ».

Nous allons maintenant étudier chaque entité et leur rapport entre elles, afin d'identifier leurs éventuels rôles respectifs dans le cas d'une hypersensibilité.

Un *Shen* troublé et « immature »

Dans le chapitre III de son ouvrage *L'Acupuncture chinoise - Tome II, chapitre sur Le malade - la personnalité*, George Soulié de Morant écrit : « *Le Chenn est emmagasiné (a son logis) dans le Coeur. On peut à la rigueur le rapprocher de notre Conscient qui, lui aussi, étudie les possibilités extérieures et y cherche la réalisation des impulsions intérieures. Mais il comprend un élément cosmique qui est propre à l'homme ; il faudrait dès lors le rapprocher de la Raison, avec un mélange d'Inspiration morale, sans lequel, est-il dit, on n'est pas encore un humain.* »¹⁰⁸ Et dans son *Précis d'acupuncture*, M. Soulié de Morant ajoute que le *Shen* est la raison, l'étincelle qui nous met en contact avec l'univers, la conscience.¹⁰⁹

Le *Shen* réside au Coeur, il est la conscience, la cognition, la pensée, la vie émotionnelle. Jean Motte parle de conscience supérieure pour évoquer le *Shen*.¹¹⁰

Robert Du Bois précise que le *Shen* est le fondement de la singularité et de l'unicité de l'individu.¹¹¹ L'idéogramme de *Shen* est constitué de trois astres pendus au Ciel associés à deux mains tirant une corde : le *Shen* rattache l'homme à l'Univers.¹¹²

Giovanni Maciocia décrit le *Shen* comme étant une substance vitale, la forme immatérielle du *Qi*, l'Esprit, la conscience, le psychisme, qui sert d'intermédiaire entre l'individu et le monde. Il est donc responsable des activités mentales : la pensée, la conscience, la lucidité, la vie émotionnelle, les activités cognitives, l'intelligence, la sagesse. Toujours selon Giovanni Maciocia, le Coeur, logis du *Shen*, permet la cohésion des différentes parties de notre psyché (*Hun, Yi, Po, Zhi*), ressent et reconnaît les émotions et la vie émotionnelle, permet l'identité du Moi et l'intégration des diverses parties de notre vie mentale et émotionnelle dans notre psychisme. Le *Shen* est une création permanente tout au long de l'existence, selon nos expériences et nos acquis. Attribué à un individu, il est en constante évolution, et transforme le corps physique, émotionnel et spirituel de la naissance à la mort. C'est grâce au *Shen* que l'individu a une conscience de lui-même et de l'univers, ressentie et identifiée par lui. Cette mécanique propre au *Shen* est individuelle.¹¹³

108 Soulié de Morant, George, *L'Acupuncture chinoise. Tome II : Le maniement de l'Energie* Editions Jacques Lafitte, 1957 ; p.125-126.

109 Soulié de Morant, George, *Précis de la vraie acupuncture chinoise : doctrine, diagnostic, thérapeutique*, Mercure de France, 1964 ; p.75.

110 Motte, Jean, *Les Chemins cachés de l'Acupuncture Traditionnelle Chinoise*, Eds Guy Trédaniel ; 142.

111 Dr Du Bois, Robert, *Psychopathologie en acupuncture*, Librairie You Feng, 2012 ; p.27.

112 *Ibid.* ; p.28.

113 Maciocia, Giovanni, *La Psyché en médecine chinoise*, Elsevier Masson, 2012 ; chapitre II.

L'activité mentale du *Shen* est particulièrement affectée par l'excès de pensée ou par des tensions émotionnelles excessives. Il s'agit donc d'éviter tout travail mental excessif, tout excès de désir qui risquerait d'enflammer le Feu et de perturber le Coeur et son messenger, le Maître du Coeur. Il y a une relation d'interdépendance entre l'équilibre psychique de l'individu, l'état du Cœur, celui du *Shen* et des autres entités viscérales, et enfin les émotions. De même, l'extériorisation et le contact épuisant avec les autres et avec son environnement peuvent constituer une menace pour la santé. Comme l'écrivent Claude Larre et Elisabeth Rochat de la Vallée : « *L'usage intense des sens est à proscrire, car il affole le coeur.* »¹¹⁴

Le *Shen* a donc un rôle central et déterminant dans les activités mentales et émotionnelles. C'est le *Shen*, logé dans le Coeur, qui ressent les émotions, le Coeur étant l'Empereur de tous les organes. Il est responsable de la conscience, reconnaît les émotions à un niveau cognitif et les ressent. Ainsi, toutes les émotions affectent le Coeur, en plus d'affecter les organes spécifiques. D'ailleurs, toute émotion peut provoquer une pointe de langue rouge, la langue reflétant l'état du Coeur (dans ce cas, il s'agit d'une Chaleur émotionnelle).

Giovanni Maciocia nous explique que le début du développement affectif et cognitif de l'enfant se fait grâce à l'expérimentation de ses cinq sens, à l'interaction avec son environnement et à la découverte qu'il fait progressivement de lui-même. Alors le *Shen*, ou conscience, entreprend son développement, par la pensée et la mémoire des expériences. Il enregistre et filtre les émotions. Le *Shen* atteint sa maturité à sept ans (le fameux « âge de raison »). Auparavant, il est encore immature. L'enfant, avant sept ans, a des émotions intenses, changeantes, qui parfois le submergent, et ils les extériorisent souvent de manière violente.¹¹⁵ Tout comme les hypersensibles ! L'hypersensibilité serait-elle alors une forme « d'immaturité du *Shen* » ?...

Un mouvement de va-et-vient excessif entre le *Shen* et un *Hun* hyperactif

Dans le chapitre III de son ouvrage *L'Acupuncture chinoise - Tome II*, chapitre sur *Le malade - la personnalité*, George Soulié de Morant écrit : « *Le Hun (...) c'est-à-dire la vitalité physique, opposée à l'énergie mentale et morale du Chenn ; l'intelligence instinctive, non guidée par les principes et la Raison, comme est le Chenn. La ruse, l'instinct et les besoins.(...) Le Chenn attaché à l'énergie forme le Hun.(...) On le rencontre employé dans le sens de Subconscient. (...) Il serait formé de l'intelligence collective des cellules.* »¹¹⁶ Cette conscience primitive et intuitive, ou « second inconscient » ou encore « subconscient » (c'est le terme employé par George Soulié de Morant), englobe tout ce qui n'est pas conscient et qui est acquis : l'intuition, les souvenirs, les traumatismes. Il ajoute dans son *Précis d'Acupuncture* que le *Hun* est « *l'élan de la vie sexuelle organisée qui nous pousse vers des besoins précis et personnels, le subconscient.* »¹¹⁷

Robert Du Bois précise que l'idéogramme *Hun* évoque les nuages sous le Ciel associés à la notion de « Revenant ». Il écrit que « *ce qui suit fidèlement le Shen dans ses allées et venues dénote les Hun* ». ¹¹⁸ Selon lui, le *Hun* est « *la mise en mouvement, l'imagerie corporelle, la capacité de*

114 Larre Claude, Rochat de la Vallée Elisabeth. *Les mouvements du Coeur : Psychologie des Chinois*, Desclée de Brouwer, France, 2005 ; p.80.

115 Maciocia, Giovanni, *La Psyché en médecine chinoise*, Elsevier Masson, 2012 ; p.292.

116 Soulié de Morant, George, *L'acupuncture chinoise. Tome II : Le maniement de l'Energie* Editions Jacques Lafitte, 1957 ; p.125-126.

117 Soulié de Morant, George, *Précis de la vraie acupuncture chinoise : doctrine, diagnostic, thérapeutique*, Mercure de France, 1964 ; p.75.

118 Dr Du Bois, Robert, *Psychopathologie en acupuncture*, Librairie You Feng, 2012 ; p.29.

faire surgir du corps des images provenant des percepts du sensorium, des fantasmes et des rêves dont le Hun va faire lecture ». ¹¹⁹ En effet, le caractère chinois contient le radical *Gui* (ou *Kouei*), qui signifie « fantôme, esprit, démon », ce qui évoque la partie ténébreuse, souterraine, intuitive, non rationnelle, de notre psychisme.

Le *Hun* peut être traduit par « Âme spirituelle », « Âme souffle ». On peut aussi, à l'instar de Giovanni Maciocia, le traduire par « Âme éthérée ». Giovanni Maciocia explique aussi que le *Hun* est responsable de notre vie émotionnelle, de notre intuition, de notre inspiration, de nos rêves de vie, des mouvements de l'âme au moment du rêve, des désirs, du mouvement vers les autres dans le cadre de relations humaines (amoureuses, familiales, professionnelles), du fait de nouer des relations, faire des projets, des plans, interagir, sympathiser, se projeter vers l'extérieur, aller vers les autres et leur répondre sur le plan émotionnel. Le *Hun* est lié au mouvement printanier du Bois et il est mobile, toujours en mouvement, contrairement au *Shen*. Il voyage la nuit, et peut aller dans le Ciel Antérieur rendre visite au *Shen* cosmique. Il navigue du plan terrestre au plan céleste. Le *Hun* est esprit volatile, il a tendance à s'élever, monter. Il a un mouvement centrifuge et ascendant. ¹²⁰

Ce *Hun* est la forme primitive de l'Esprit, l'intelligence intuitive et la curiosité spontanée caractéristique des enfants. Giovanni Maciocia explique que chez les jeunes enfants (jusqu'à sept ans), le *Shen* est immature et ne contrôle pas encore le *Hun* : « *Après l'âge de sept ans, l'Esprit (Shen) mûrit et commence à contrôler et à restreindre l'Âme Éthérée.* » ¹²¹ En effet, les jeunes enfants expriment pleinement et ouvertement leurs émotions. Cette idée est très intéressante car ce comportement, normal chez les enfants, est considérée comme pathologique chez les adultes. Or, selon Saverio Tomasella, tous les enfants sont hypersensibles jusqu'à l'âge de six ou sept ans, le fameux « âge de raison ». Mais qu'en est-il pour un individu qui reste hypersensible malgré le passage à l'âge adulte ? Reste-il bloqué entre un *Shen* « immature » et un *Hun* qui s'agite, car non contrôlé par le *Shen* ?

Claude Larre et Elisabeth Rochat de la Vallée décrivent ainsi les *Hun* : « *Durant la vie, ils s'élèvent en intelligence, connaissance, sensibilité, spiritualité, imagination, rêves et songerie, contemplation. Mais, pour ce faire, il leur faut un enracinement dans le Yin, qui les tienne fermement. (...) C'est ainsi que le foie les thésaurise. Le Foie a une nature profonde Yin ; il est le grand thésaurisateur, gardien du sang. Ce sang, qui porte déjà la marque du cœur et de ses esprits, fera, pour les Hun, un logis idéal, leur permettant un lieu de fixation, comme on propose un nid ou un perchoir aux oiseaux du Ciel.* » ¹²²

Le *Hun* définit également notre sensibilité émotive, ce qui en fait un élément incontournable et central, avec le *Shen*, de notre étude sur l'hypersensibilité. Le *Hun* est responsable de notre force de caractère, notre force morale et la puissance d'affirmation de nos aspirations, mais aussi de notre aspect pulsionnel et affectif. Ne serait-ce pas lui qui induirait une inclinaison à privilégier le mental et la compréhension (cerveau gauche) ou alors les sentiments et le ressenti (cerveau droit) ?

Le *Hun* a son logis au Foie, or ce *Zang* est particulièrement sensible aux émotions, à l'alcool, aux drogues et aux stimulants. Le *Hun* est mouvement *Yang*, et aura donc tendance à s'élever dans les hauteurs (mouvement centrifuge et ascendant). La Chaleur de n'importe quel organe (Foie, mais aussi Cœur, Poumon, Estomac, Rein) peut agiter le *Hun*. Toujours en mouvement, le *Hun* peut être

119 Dr Du Bois, Robert, *Psychopathologie en acupuncture*, Librairie You Feng, 2012 ; p.29.

120 Maciocia, Giovanni, *La Psyché en médecine chinoise*, Elsevier Masson, 2012 ; chapitre III.

121 *Ibid.* ; p.39.

122 Larre Claude, Rochat de la Vallée Elisabeth. *Les mouvements du Cœur : Psychologie des Chinois*, Desclée de Brouwer, France, 2005 ; p.70.

caractérisé par des va-et-vient permanents entre excès (état maniaque, avec une montée du *Yang* du Foie), et insuffisance ou stagnation (état dépressif). Cette alternance et ce va-et-vient entre excès et insuffisance du *Hun* est en partie responsable de l'expansion et de la contraction de notre vie psychique, et donc émotionnelle.

Au cours de ses études sur l'hypersensibilité, Elaine N. Aron a pu constater que les personnes hypersensibles « *entretiennent des contacts étroits avec leur inconscient, qu'ils font des rêves vivaces et ressentent une attirance profonde envers l'imaginaire et le spirituel.* »¹²³ Ces particularités ont toutes un lien avec le *Hun* qui, nous l'avons vu, est associé à l'inconscient, aux rêves et à l'imagination. Le *Hun* semble donc avoir un rôle possible et probable dans l'hypersensibilité émotionnelle.

Et dans les cours d'Olivier Hervy, nous avons vu que d'un point de vue kinesthésique, c'est le *Hun* qui s'occupe de la conscience du corps, et donc de la sensibilité individuelle à la douleur, comment on l'appréhende et comment on se défend par rapport à la douleur. La gestion de la douleur, le fait qu'on la subisse est lié au *Hun*. Or les hypersensibles sont, dans l'ensemble, plus sensibles à la douleur que les autres. Le *Hun* serait-il alors à l'origine d'une hyperesthésie ou hypersensibilité sensorielle ?

Nous avons vu les caractéristiques du *Shen* et du *Hun*, mais ce qui est plus intéressant dans le cadre de notre étude sur l'hypersensibilité, ce sont les rapports qu'entretiennent ce *Shen* et ce *Hun* entre eux.

Selon Robert Du Bois, le *Shen* est synonyme d'intelligence, de capacité essentielle de représentation psychique. C'est lui qui donne sens aux perceptions du corps, aux images et aux sensations qui lui viennent du *Hun*. Le *Hun* (Foie) interagit avec le *Shen* (Coeur) pour produire la cognition.¹²⁴

Le système limbique de notre cerveau, notre vie émotionnelle, permet à notre psychisme de fonctionner. Les émotions ont un rôle vital dans la coordination de notre vie sociale, et l'on retrouve dans cette idée l'équivalent de la relation entre le *Shen* et le *Hun*. Selon Claude Larre et Elisabeth Rochat de la Vallée, les *Shen* font des allées et venues, et ce sont les *Hun* qui assurent ces échanges, et qui nous ramènent à la réalité.¹²⁵

Le *Hun* est « l'ombre du *Shen* ». En effet, chaque nuit le *Hun* sort du Foie pour aller chercher dans le Ciel Antérieur, dans le *Shen* cosmique, ce que nous serons demain. Il revient ensuite donner l'information au *Shen* du Coeur afin que nous puissions être au plus près possible de notre Chemin de Vie. Il revient le matin dans son logis, le Foie, et donne l'information à la Vésicule Biliaire, organe de la décision auprès de laquelle tous les organes prennent audience au réveil. Le *Shen* doit ensuite exploiter l'information que le *Hun* lui a rapportée du Ciel Antérieur, et la mettre en oeuvre. La Vésicule Biliaire a donc un lien fort avec le Coeur et avec le *Shen*. Nous pouvons rappeler ici qu'un des points de la Vésicule Biliaire, le 13VB, se nomme *Ben Shen*, « Racines du Shen », il pourra nous être utile dans nos traitements.

Entre le *Hun* et le *Shen*, s'effectue donc une communication, un va-et-vient, entre l'inné et

123 Aron, Elaine N., *Hyper-sensibles : Mieux se comprendre pour mieux s'accepter*, Marabout, 1996 ; p.293.

124 Dr Du Bois, Robert, *Psychopathologie en acupuncture*, Librairie You Feng, 2012 ; p.16.

125 Larre Claude, Rochat de la Vallée Elisabeth. *Les mouvements du Coeur : Psychologie des Chinois*, Desclée de Brouwer, France, 2005 ; p.71.

l'acquis, le spontané et le réfléchi (l'inconscient et le conscient ?). En effet, quand le *Hun* s'exprime, il fait taire le mental et la raison, va au-delà de l'éducation et des apprentissages et fait appel au naturel, au spontané.

Le *Shen* et le *Hun*, de nature *Yang* tous deux (respectivement au Feu et au Bois) et liés l'un à l'autre, participent donc conjointement aux activités psychiques. C'est grâce au *Hun* que le *Shen* peut se projeter dans le monde extérieur et se tourner vers l'intérieur.¹²⁶ L'équilibre des émotions et le contrôle de la vie émotionnelle sont maintenus par le *Hun* sous l'influence du *Shen* (et donc du Cœur), ce qui évite que les émotions deviennent excessives et provoquent des maladies. Un *Shen* faible ne retient et ne contrôle plus le *Hun* qui va être trop agité. S'ensuivent agitation mentale, confusion, instabilité psychique et émotionnelle, caractéristiques que nous retrouvons chez les hypersensibles qui sont continuellement en proie à une sur-stimulation sensitive et émotionnelle.

Le *Shen* et le *Hun* sont donc, ensemble, responsables de l'ensemble de la pensée, de la vie émotionnelle, de l'équilibre entre les idées. La création du mouvement, de l'impulsion, de l'émergence de la pensée est au *Hun*, et le contrôle de cette pensée est au *Shen*. Un déséquilibre émotionnel serait-il donc le résultat d'un *Hun* trop agité, trop mobile, et d'un *Shen* dépassé par cette agitation et qui ne contrôle plus les pensées qui découlent de ce trop-plein de mouvements et d'émotions ? Le *Hun* est à l'origine de l'intuition et de la créativité (particulièrement développées chez les hypersensibles), et c'est par le biais de l'activité du *Shen* que cette intuition et cette créativité produisent la pensée et la conduite de l'Homme. Au cœur de l'hypersensibilité, il semble donc bien y avoir un va-et-vient pathologique entre le *Shen* et le *Hun*, avec un mouvement du *Hun* excessif (et pathologique ?), et un *Shen* qui ne peut remplir son rôle de contrôle et d'intégration des mouvements du *Hun*.

Un déséquilibre entre le *Hun* et le *Po* (et la notion de *Gui*)

Nous allons maintenant nous intéresser au *Po*, entité viscérale du Poumon. C'est le *Po* qui module les émotions à un niveau automatique et autonome.

Dans le chapitre III de son ouvrage *L'Acupuncture chinoise - Tome II, chapitre sur Le malade - la personnalité*, George Soulié de Morant écrit : : « *Po (...) Les médecins emploient souvent cette expression dans le sens de vie matérielle animale, en opposition au Chenn mental et au Hun instinctif et organique. (...) Faut-il y voir l'Inconscient, ou l'intelligence animale profonde des cellules comme le pensent les Hindous ?* »¹²⁷

George Soulié de Morant se pose donc la question (et il la repose dans son *Précis d'Acupuncture*¹²⁸) de rapprocher les notions de *Po* et d'Inconscient. L'Inconscient est hors de la perception consciente, mais situé dans la mémoire du sujet. Il a un impact sur les pensées et actes de l'individu. L'inconscient est tourné vers le « monde intérieur ». On trouve dans l'inconscient des automatismes : les mouvements vitaux, les battements de cœur, la circulation sanguine, la croissance du corps, la respiration, les pulsions instinctives, les réactions physiques à un stimulus extérieur, les sensations.

126 Maciocia, Giovanni, *La Psyché en médecine chinoise*, Elsevier Masson, 2012 ; chapitre III.

127 Soulié de Morant, George, *L'Acupuncture chinoise. Tome II : Le maniement de l'Energie* Editions Jacques Lafitte, 1957 ; p.126.

128 Soulié de Morant, George, *Précis de la vraie acupuncture chinoise : doctrine, diagnostic, thérapeutique*, Mercure de France, 1964 ; p.75.

En relisant Carl Gustav Jung, nous sommes frappée par cette phrase : « *L'âme (...) est évidemment une anima corporalis (âme corporelle) (...) qui demeure dans le sang. Elle correspondrait ainsi à l'inconscient dans la mesure où l'on admet que ce dernier est le phénomène psychique qui intervient entre la conscience et les fonctions physiologiques du corps.* »¹²⁹ Jung serait-il en train de parler du *Po* de la Tradition chinoise ?...

Robert Du Bois oppose les allées et venues dans le Ciel des *Hun* avec les rentrées et sorties de et dans la matière des *Po*, qu'il rapproche de l'incorporation, de la matérialisation et de l'individuation.¹³⁰ Le *Po*, c'est « l'Âme du Sang », la matérialité de la vie et la viscéralité du corps, le mouvement vers la matérialisation et le producteur de corporéité.¹³¹ Il fait aussi un lien avec la notion de Surmoi, un Surmoi qui peut être rigide, trop sévère, trop protecteur ou au contraire mortifère.¹³² Un blocage Eau/Métal avec un empiétement du *Po* qui enfermerait les émotions et les affects dans le corps, déstructurerait l'axe *Jing/Shen*¹³³, c'est-à-dire l'axe Eau/Feu et donc l'axe *Shao Yin*. Un *Po* pathologique peut donc léser le Coeur, le *Shen*, et créer des troubles psychiques et émotionnels.

Claude Larre et Elisabeth Rochat de la Vallée expliquent que les *Po* sont de l'ordre du sensitif, du végétatif, du corporel.¹³⁴ Ils les nomment « *Âme sensitive* », « *Esprit végétatif* », « *Âme Sang* »¹³⁵, et décrivent leur activité comme des entrées et sorties qui font passer de l'intérieur à l'extérieur, puis de l'extérieur à l'interne d'un être, au gré des réactions, des stimuli, des émotions¹³⁶.

Giovanni Maciocia évoque aussi le rôle du *Po* dans la vie émotionnelle. Il fait une distinction entre l'émotion, qui est liée au *Hun* et tournée vers l'extérieur et le public, et le sentiment non conscient, qui est lié au *Po* et tourné vers l'intérieur et le privé. C'est « l'Âme corporelle », l'âme physique responsable de tous les processus physiologiques et des sensations (lié donc au cerveau reptilien).¹³⁷

L'idéogramme du *Po* comprend la notion de « revenant », qui implique le retour à la Terre que chaque corps humain accomplit après son décès, le retour à l'origine, au ventre maternel. Le *Po*, c'est le trésor précieux caché dans la Terre, l'ancrage du Métal, l'esprit fondamental du corps, l'instinct de survie apparenté au cerveau reptilien. Il est la force à s'incarner, à contenir dans l'enveloppe corporelle, à condenser dans la matière. Le *Po* est en relation avec le corps et les constituants du corps. Il a un mouvement centripète et descendant.

Comme nous l'avons fait pour le *Shen* et le *Hun*, nous allons maintenant étudier les relations que peuvent avoir le *Hun* et le *Po* entre eux, et les conséquences de ces interactions chez un sujet hypersensible.

Dans le chapitre 8 du *Ling Shu*, on peut lire : « *A propos de la règle des piqûres, il faut, avant tout, apprécier l'activité morale et physique du malade. Le sang, le pouls, l'énergie Yang,*

129 Jung, C.G., *Psychologie et Alchimie*, Editions Buchet-Chastel, 1970 ; p.362.

130 Dr Du Bois, Robert, *Psychopathologie en acupuncture*, Librairie You Feng, 2012 ; p.31-33.

131 *Ibid.* ; p.58-88.

132 *Ibid.* ; p.142.

133 *Ibid.* ; p.94.

134 Larre Claude, Rochat de la Vallée Elisabeth. *Les Mouvements du Coeur : Psychologie des Chinois*, Desclée de Brouwer, France, 2005 ; p.70.

135 *Ibid.* ; p.73.

136 *Ibid.* ; p.74.

137 Maciocia, Giovanni, *La Psyché en médecine chinoise*, Elsevier Masson, 2012 ; chapitre IV.

*l'énergie essentielle, la pensée et la conscience appartiennent tous aux éléments fondamentaux et à l'activité du maintien de la vie et sont emmagasinés au niveau des cinq trésors. Si vous menez une vie en cédant exagérément aux sept sentiments, il se produira alors la perte de la fonction génératrice, l'état errant de l'âme et du Po, la perturbation de la volonté et la disparition de la capacité intellectuelle et la méditation du sujet. »*¹³⁸

« *La perturbation de la volonté, de la capacité intellectuelle et la méditation du sujet* », nous reconnaissons ici l'atteinte du *Zhi* des Reins et du *Yi* de la Rate. « *L'état errant de l'âme* » nous fait penser au *Hun*, exubérant et expansif, qui va constamment vers le monde et a une tendance centrifuge, alors que le *Po* est comme une enveloppe qui isole le corps du reste du monde et a une tendance centripète. Ici le *Hun* et le *Po* sont dans un « état errant », c'est-à-dire non enracinés dans la matière, dans la construction d'un corps solide grâce à « l'Âme corporelle », le *Po*, qui permet d'ancrer « l'Âme éthérée », le *Hun*, l'empêchant de flamber, de s'envoler, de quitter la vie corporelle.

Ce que nous apprend Giovanni Maciocia¹³⁹, c'est que le *Hun* et le *Po* se rattachent tous deux au concept de *Gui* (ou *Kouei*), car ils ont une existence indépendante. Ils vont et viennent entre l'interne et l'externe, et peuvent influencer notre psychisme inconscient à la manière d'esprits extérieurs. Le *Hun* et le *Po* sont des forces psychiques inconscientes. Les *Gui* sont la forme ténébreuse de la psyché (à rapprocher du concept « d'Ombre jungienne » ?). Ce sont les aspects réprimés et refoulés du Moi conscient que nous refusons de voir ou d'admettre. En font partie le *Hun* (au niveau psychique) et le *Po* (au niveau physique). Maciocia précise que les *Gui* sont alors perçus comme des éléments extérieurs, des esprits néfastes qui peuvent envahir un esprit défaillant, un vide du *Shen*, alors que ce ne sont que des productions de la psyché elle-même.¹⁴⁰

Ce qui est aussi très intéressant dans ce chapitre VII de *La Psyché en médecine chinoise* sur les *Gui*, c'est lorsque Giovanni Maciocia décrit les *Gui* et les *Shen* comme deux états opposés et complémentaires de concentration et d'expansion, deux états émotionnels d'une même personne à différents moments et qui alternent. Or l'équilibre psychique entre *Gui* et *Shen* dépend des activités opposés du *Hun* et du *Po*, l'une en expansion, centrifuge, ascendante (*Hun*), l'autre en contraction, centripète, descendante (*Po*), comme les deux pôles *Yin* et *Yang* de la psyché humaine.

Le va-et-vient du *Hun* et du *Po* peut avoir pour conséquence l'alternance *Dian/Kuang* que l'on retrouve dans le *Ling Shu* au chapitre 22 (chapitre qui traite des maladies mentales). Cette alternance entre *Dian* (abattement) et *Kuang* (folie furieuse) peut être apparentée au trouble bipolaire et à la cyclothymie. *Dian/Kuang*, c'est l'alternance entre un excès de *Yin* et un excès de *Yang* par vide d'énergie *Rong*. Dans ce cas extrême, le *Shen* et le *Hun* quittent leur demeure, leur logis. *Dian*, c'est la notion d'esprit, de maladie intérieure que l'on associe à la phase mélancolique du Métal. *Kuang*, c'est « l'irruption du chien », la notion d'attaque perverse, la phase de folie furieuse du Bois et du Feu qui s'enflamment et consomment.¹⁴¹

L'hypersensibilité pourrait-elle alors être aussi liée à un déséquilibre entre le *Hun* et le *Po*, avec un *Po* défaillant qui ne permet pas l'ancrage à la vie corporelle et la construction d'un corps solide, et un *Hun* qui s'envole et aurait tendance à quitter l'enveloppe corporelle laissant le corps trop vide, et donc sujet à être rempli par les énergies de l'environnement (les informations venant de l'extérieur sous forme de stimuli sensoriels). On pourrait alors travailler chez un hypersensible cet équilibre entre *Hun* et *Po*, et rééquilibrer l'axe horizontal Bois / Métal.

138 Motte, Jean, *Ling Tchou*, Editions Centre Imhotep ; chapitre 8, p.113.

139 Maciocia, Giovanni, *La Psyché en médecine chinoise*, Elsevier Masson, 2012 ; chapitre VII.

140 *Ibid.* ; p.84.

141 Motte, Jean, *Ling Tchou*, Editions Centre Imhotep ; chapitre 22, p. 213-218.

Le rôle des autres entités viscérales : le *Yi* de la Rate et le *Zhi* du Rein

Dans le chapitre III de son ouvrage *L'Acupuncture chinoise - Tome II*, chapitre sur *Le malade - la personnalité*, George Soulié de Morant écrit : « I (...) Il faut y voir aussi l'idéation ou plutôt la concentration d'esprit, la faculté de comprendre, car les enfants qui ont une Rate déficiente ont de mauvaises places en classe, ne peuvent fixer leur attention ; mais ils gagnent vite les premiers rangs quand la rate est convenablement tonifiée. Ils comprennent surtout mieux les mathématiques. »¹⁴² Dans son *Précis d'Acupuncture*, il ajoute que le *Yi* est l'intelligence.¹⁴³

Robert Du Bois rapproche le *Yi* (logé dans la Rate) de la mise en forme de la représentation psychique, du propos et de la pensée¹⁴⁴, de l'intellect¹⁴⁵, et l'associe aux émotions sociales (convivialité, ou isolement sur soi en cas de lésion de l'entité).¹⁴⁶ Giovanni Maciocia parle aussi d'Intellect de la Rate, le *Yi* étant à la pensée appliquée, à l'étude, à la mémorisation, à la concentration, à la production d'idées, à la capacité à étudier.¹⁴⁷ Emilio Simongini et Leda Bultrini précisent que si le *Po* est la conscience immédiate, le *Yi* quant à lui est la conscience filtrée, concentrée sur un détail.¹⁴⁸ Les personnes qui n'arrivent pas à filtrer ce qui se passe autour d'eux, à séparer ce qui est pur et impur ont donc un problème de *Yi*, et par extension de Rate.

Le *Yi* serait ainsi à surveiller, les hypersensibles ayant parfois, du fait de leur trop-plein de sensations et d'émotions, des difficultés à se concentrer, à filtrer et analyser les informations, à clarifier leur pensée.

Dans son *Précis d'Acupuncture*, George Soulié de Morant décrit le *Zhi* du Rein comme la force de caractère, le ressort, la décision, la volonté.¹⁴⁹ Robert Du Bois aborde la notion de *Zhi* comme l'affirmation de soi par l'intelligence du monde, l'intelligence de la vie qui donne à l'homme sa force, la volonté rationnelle pure.¹⁵⁰ Giovanni Maciocia parle aussi de volonté, de dynamisme, de détermination, de résolution dans la poursuite des objectifs, de motivation. Le *Zhi* et le *Shen* doivent être coordonnés, le *Zhi* étant la base du *Shen* et le *Shen* dirigeant le *Zhi*. Si le *Shen* est clair mais que le *Zhi* faible, l'Homme n'aura pas le dynamisme pour réaliser ses objectifs, et si le *Zhi* est fort mais que le *Shen* est immature, l'Homme transforme le dynamisme et la détermination en prise de risque excessive et inconsidérée.¹⁵¹

142 Soulié de Morant, George, *L'Acupuncture chinoise. Tome II : Le maniement de l'Energie* Editions Jacques Lafitte, 1957 ; p.126.

143 Soulié de Morant, George, *Précis de la vraie acupuncture chinoise : doctrine, diagnostic, thérapeutique*, Mercure de France, 1964 ; p.75.

144 Dr Du Bois, Robert, *Psychopathologie en acupuncture*, Librairie You Feng, 2012 ; p.16.

145 *Ibid.* ; p.39.

146 *Ibid.* ; p.216.

147 Maciocia, Giovanni, *La Psyché en médecine chinoise*, Elsevier Masson, 2012 ; chapitre V.

148 Bultrini, Leda et Simongini, Emilio, *Le Psychisme dans la médecine chinoise: Les troubles du Shen – Huitième leçon*, Editions Quintessence Holoconcept, Collection Médecines traditionnelles, 2014 ; p. 37 du chapitre *Le Shen et ses manifestations*.

149 Soulié de Morant, George, *Précis de la vraie acupuncture chinoise : doctrine, diagnostic, thérapeutique*, Mercure de France, 1964 ; p.75.

150 Dr Du Bois, Robert, *Psychopathologie en acupuncture*, Librairie You Feng, 2012 ; p.39-40.

151 Maciocia, Giovanni, *La Psyché en médecine chinoise*, Elsevier Masson, 2012 ; chapitre VI.

Pour Claude Larre et Elisabeth Rochat de la Vallée, le *Zhi*, le Vouloir, permet l'ancrage des sentiments, et l'expression du mouvement propre à chacun des cinq *Zang*.¹⁵² Ils évoquent le rôle du *Zhi* dans la conduite efficace et contrôlée, et écrivent : « *si cet axe (axe central de la personne) est profondément ancré dans le vouloir des reins, correctement stabilisé par le propos de la rate et bien éclairé par les esprits du coeur, les coups les plus durs seront amortis et les chocs les plus violents ne pourront renverser. (...) Propos et Vouloir structurent en commun l'animation particulière de chacun. Ils sont en harmonie et assurent le bon ordre, le contrôle ; ou bien, le coeur s'égare, propos et vouloir sont dissociés et désorganisés, c'est le trouble et le désordre. Propos et vouloir ne sont ni bons ni mauvais : simplement, ou ils exercent un contrôle régulateur, ou ils s'en révèlent incapables ; ils me gardent dans l'axe de ma vie, ou ne peuvent m'y orienter.* »¹⁵³

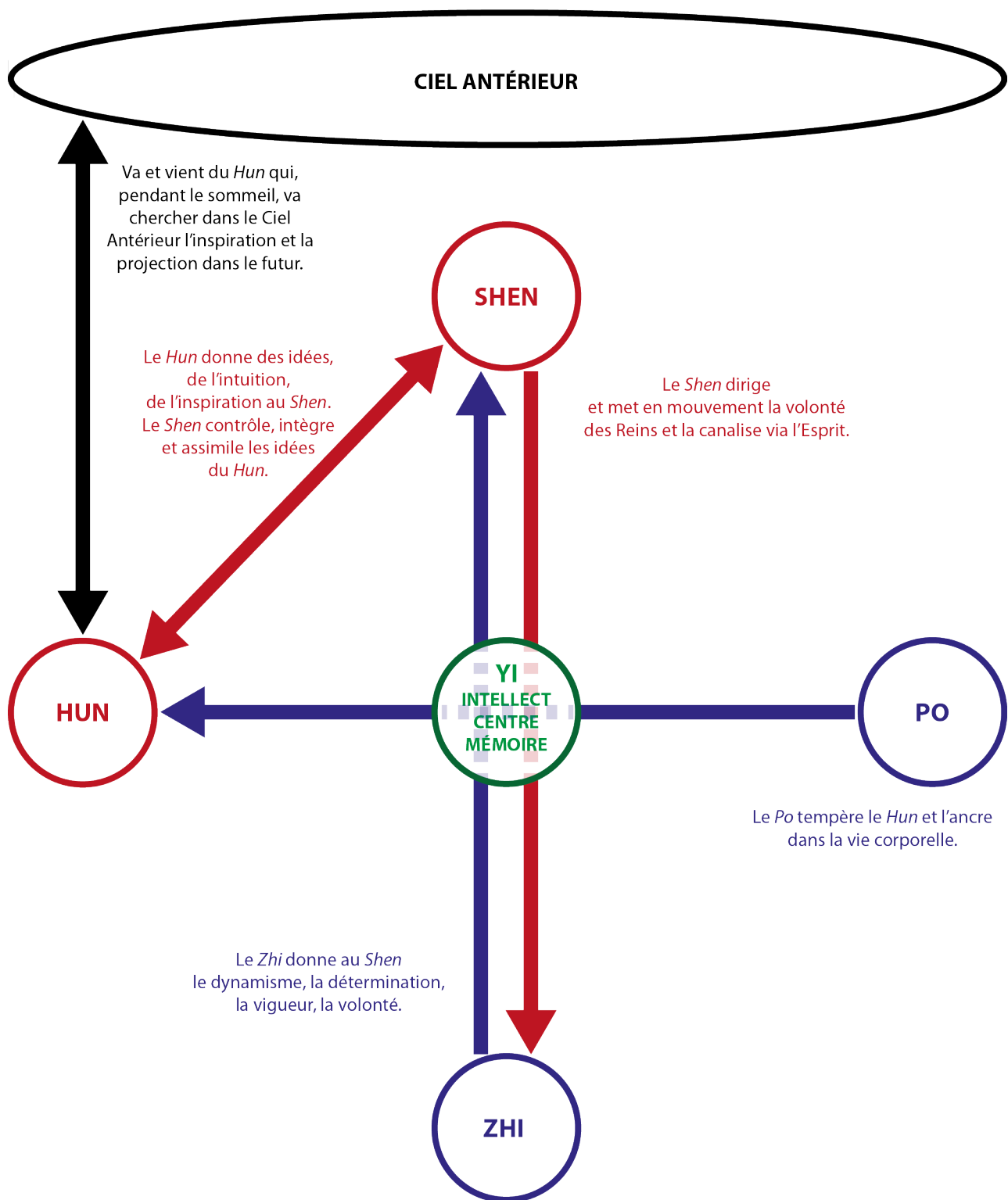
Le *Zhi*, c'est donc la volonté de cheminer et de faire des choix justes pour se rapprocher de son idéal (Chemin de Vie).

Pour résumer ces hypothèses d'interactions entre les *Ben Shen*, nous proposons le schéma en page suivante (page 61), ainsi que les schémas de la page 63.

152 Larre Claude, Rochat de la Vallée Élisabeth. *Les mouvements du Coeur : Psychologie des Chinois*, Desclée de Brouwer, France, 2005 ; p.91.

153 *Ibid.* ; p.111.

Hypothèses d'interactions des *Ben Shen*



Légende

- *Shen* et *Hun* : entités au mouvement centrifuge et ascendant en lien avec le subtil, l'Esprit, l'Âme, le spirituel, l'expansion.
- *Zhi* et *Po* : entités au mouvement centripète et descendant en lien avec la matière, la corporéité, la concentration.

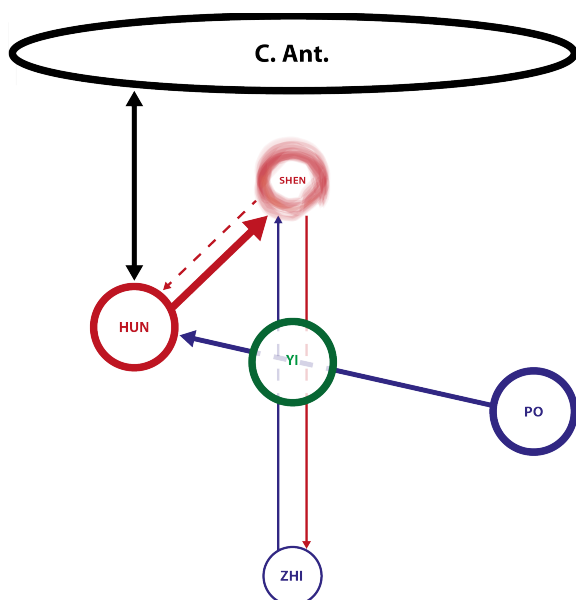
Résumé des hypothèses d'interactions des *Ben Shen* chez un hypersensible

Chez les hypersensibles, les *Ben Shen* sont donc tous concernés et à surveiller puisque, du fait de leur intensité, fréquence et pérennité supérieures à la normale, les émotions des hypersensibles peuvent léser davantage les entités viscérales. Mais on retiendra surtout au niveau du travail sur les entités ces différentes pistes :

- Un *Shen* « immature », insuffisamment stabilisé et enraciné par la volonté et la détermination rationnelle du *Zhi*, et qui ne peut trier les informations venant de son environnement et les émotions qui en découlent,
- un *Hun* excessivement mobile, volatile et hyperactif, qui s'élève dans un mouvement centrifuge exagéré d'ascendance et d'expansion,
- Un *Po* hypoactif au regard de son action centripète et descendante, qui ne joue pas suffisamment son rôle de concentration, de corporation, d'enracinement dans la matière,
- un *Yi* à stimuler pour que pensée et intellect puissent aider à la rationalisation des émotions,
- et un *Zhi* à fortifier pour qu'il permette endurance et stabilité face aux aléas de la vie, et donne volonté, détermination et soutien à l'expression de la nature profonde du *Shen*.

Pour résumer notre pensée et nos hypothèses sur le rôle des *Ben Shen* chez un patient hypersensible, nous pouvons nous trouver face à quatre cas :

1. Cas « normal » : le *Shen* est soutenu par le *Zhi*, et le *Hun* est contenu par le *Po* ; le *Shen* et le *Hun* communiquent normalement ; le *Yi* stimule l'intellect. Toutes les entités sont en relation et coordonnées (voire le schéma de la page 61).
2. Cas du *Shen* « immature » : le *Zhi* est faible (constitutivement ou à la suite de traumatismes et de grosses peurs), il ne peut stabiliser ou ancrer suffisamment le *Shen*. Le *Shen* est alors « immature », c'est-à-dire qu'il manque de volonté et de détermination, et ne peut remplir son rôle de contrôle et d'intégration du *Hun* qui s'élève, s'agite, est trop mobile, et déstabilise d'autant plus ce *Shen* déjà fragile.
3. Cas du *Hun* « hyperactif » : le *Hun* excessif ne peut plus être tempéré par le *Po*, même si celui-ci est constitutivement fort. Il s'ensuit un va-et-vient pathologique entre le *Hun* et le *Shen*, ce qui va perturber ce dernier. La communication entre le *Shen* et le *Hun* est excessive et le *Shen* n'est pas en paix, constamment dérangé par les va-et-vient frénétiques du *Hun*.
4. Cas du *Po* « défaillant » : le *Po* est faible et ne permet pas l'ancrage à la vie corporelle et la construction d'un corps solide, la condensation dans la matière, le mouvement centripète de l'individu qui lui permet de se protéger de son environnement. Il ne peut contenir le *Hun* qui s'élève, aura tendance à quitter l'enveloppe corporelle laissant le corps trop vide, et donc sujet à être rempli par les énergies de l'environnement. Nous avons alors un déséquilibre entre un *Po* qui ne remplit pas son rôle centripète et un *Hun* qui s'éloigne du Centre, se dilue dans un mouvement centrifuge et ascendant, déstabilise et perturbe le *Shen*. Ceci pourrait expliquer le tempérament parfois déconnecté de la réalité, « planant », des hypersensibles.



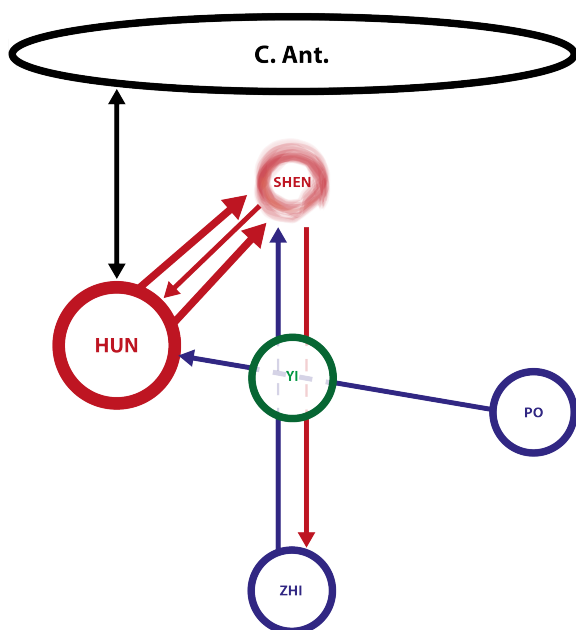
Shen « immature » :

Un *Zhi* faible qui ne peut ancrer et stabiliser le *Shen*.
Le *Shen* manque de la volonté et de la détermination du *Zhi* : il est « immature ».

Le *Shen* ne peut plus remplir son rôle de contrôle et d'intégration du *Hun*.

Le *Hun* s'élève, s'agite, est trop mobile et déstabilise encore plus le *Shen* déjà fragile.

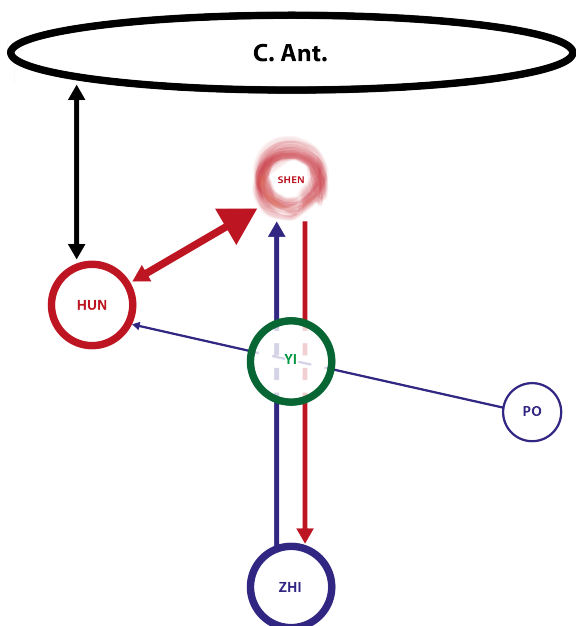
Le *Shen* n'est pas en paix.



Hun « hyperactif » :

Un va-et-vient excessif entre le *Hun* et le *Shen* perturbé et dérangé par ce *Hun* hyperactif qui lui transmet trop d'informations.

Le *Shen* n'est pas en paix.



Po « hypoactif » :

Faiblesse du mouvement centripète et descendant du *Po* qui ne peut plus contenir et ancrer le *Hun*.

Le *Hun* s'élève, se disperse dans un mouvement centrifuge et ascendant, qui déstabilise le *Shen*.

Le *Shen* n'est pas en paix.

Dans notre troisième partie, nous allons essayer de trouver des traitements individualisés (chaque hypersensible a son terrain, son histoire) afin d'aider ces patients à mieux vivre leur hypersensibilité, sensorielle et émotionnelle. Tout en gardant en mémoire cette phrase de Claude Larre et Elisabeth Rochat de la Vallée : « *On ne peut rien faire d'autre, pour soulager et pour guérir, que de remettre délicatement dans le courant céleste, par les moyens de la thérapie, celui qui ne vit que par l'incessant va-et-vient des Esprits.* »¹⁵⁴

154 Larre Claude, Rochat de la Vallée Élisabeth. *Les mouvements du Cœur : Psychologie des Chinois*, Desclée de Brouwer, France, 2005 ; p.15.

TROISIEME PARTIE

Pistes de traitements pour des patients hypersensibles

CHAPITRE 1 - Bilans énergétiques

Après avoir défini l'hypersensibilité, et énoncé des hypothèses d'analyse acupuncturale, nous allons proposer des bilans énergétiques et des pistes de traitements concernant des patients hypersensibles. Nous rappelons ici que l'hypersensibilité n'est pas une pathologie, ni une anomalie, mais qu'elle est considérée comme un trait de caractère, une caractéristique de personnalité. Les patients hypersensibles sont tous très différents et ils vivent leur hypersensibilité de manières plurielles. Nous allons toutefois essayer de trouver des points communs, des points de référence en dépouillant nos questionnaires et en établissant nos bilans énergétiques.

Il faudra bien sûr prendre en compte les trois facteurs suivants : la typologie énergétique de la personne, son éducation et son histoire, l'impact de la société sur elle. Nous ne vivons pas en Chine, nos patients sont des occidentaux façonnés par une culture et des normes sociales (nous l'avons vu dans notre première partie lorsque nous avons défini les émotions en Occident et dans la Tradition chinoise). Et comme le dit le *Su Wen* dans le chapitre sur *l'Etude des cinq fautes* : « *Avant de pratiquer l'examen des malades, il faut s'enquérir de leur situation aisée ou pénible et de la vie qu'ils mènent, car il y a des cas où, bien que l'on ne soit pas attaqué par la perversité, la maladie pourrait néanmoins se produire à l'intérieur du corps ; cela s'appelle* « le changement de résidence de l'énergie » ». ¹⁵⁵

Nous devons toujours avoir en tête lors de nos bilans énergétiques et séances d'acupuncture sur des patients hypersensibles que le physique (le sensoriel) lèse le *Yang*, et que le psychique (l'émotionnel) lèse le *Yin*. La maladie va de l'externe vers l'interne, c'est-à-dire du physique à l'émotionnel, puis au mental, et inversement la guérison va du mental, à l'émotionnel puis au physique, de l'interne à l'externe. Il faudra agir avant que l'émotionnel ne pénètre le mental, et aider à l'extériorisation vers le physique, et enfin à l'extériorisation et à la suppression de la perversion.

Et bien sûr, il nous faudra toujours garder en tête cette phrase de Jean Motte : « *L'acupuncture traditionnelle n'est pas de supprimer des symptômes, mais d'aligner l'homme entre ciel et terre, afin qu'il reprenne son rôle d'intercesseur entre les forces célestes et terrestres.* » ¹⁵⁶

Questionnaires et anamnèses

Le questionnaire que nous allons proposer en début de séance pour faire l'anamnèse de nos patients comprendra des questions dans le but de déceler une éventuelle hyperesthésie, et s'il y en a une, quel(s) sens sont concernés par cette hypersensibilité sensorielle. Ensuite nous creuserons l'aspect émotionnel. Bien sûr, nous prospecterons du côté de l'histoire du patient, les conditions de sa naissance, son enfance, sa jeunesse, d'éventuels traumatismes physiques et émotionnels.

Pour commencer, nous donnerons donc au patient un questionnaire axé sur les symptômes de l'hypersensibilité. Nous nous sommes inspirée pour ce faire du test sur l'hypersensibilité de Karine Hyenne, Cédric Vitaly et Saverio Tomasella (*décembre 2017, CERP*), que nous avons modifié, réorganisé et réorienté afin qu'il puisse s'intégrer dans une dialectique acupuncturale.

155 Duron, André, *Su Wen : Troisième partie*, Editions Guy Trédaniel ; p.284.

156 Motte, Jean, *Webinaire du 22 avril 2020 : Les Ben Shen/Entités viscérales*

• **Questionnaire sur l'hypersensibilité :**

1. Vos perceptions sensorielles sont-elles particulièrement précises et exacerbées (odeurs, lumière, bruits, saveurs, touchers, ...) ?	
2. Vous sentez-vous vite débordé.e, à cran, susceptible, facilement irritable ou contrarié.e ?	
3. Êtes-vous facilement découragé.e par les critiques et la contradiction ?	
4. Évitez-vous les disputes et les conflits ?	
5. Avez-vous remarqué que vous saturez facilement et que vous vous fatiguez vite ?	
6. Ressentez-vous tout (ou presque) de façon intense ?	
7. Êtes-vous particulièrement émotif.ve ?	
8. Avez-vous l'impression d'être perméable, de vivre sans filtre protecteur ?	
9. Sentez-vous monter en vous des bouffées d'émotions imprévisibles ?	
10. Êtes-vous rapidement submergé.e par vos émotions ?	
11. Avez-vous une mauvaise conception de vous-même ou une faible estime de vous ?	
12. Êtes-vous très exigeant.e ou très perfectionniste ?	
13. Ressentez-vous de l'empathie et de la compassion pour autrui ?	
14. Êtes-vous dépendant.e de l'affection des autres ?	
15. Craignez-vous de décevoir et d'être rejeté.e ?	
16. Vous sentez-vous à vif, sur le qui-vive, en permanence ?	
17. Avez-vous peur d'être abandonné.e ?	
18. Êtes-vous anxieux.se, inquiet.e, soucieux.ce pour vous ou pour les autres ?	
19. Avez-vous besoin de calme, de lenteur et de solitude pour réfléchir ?	
20. Passez-vous beaucoup de temps à réfléchir, à penser, à analyser ?	

- **Questionnaire sur l'hypersensibilité et ses correspondances acupuncturales :**

BOIS – FOIE + VESICULE BILIAIRE	
Vos perceptions sensorielles sont-elles exacerbées (odeurs, lumières, bruits, saveurs, touchers) ? <i>Le Foie en tant que Bouclier de la Forteresse ; mais aussi chaque Zang en rapport avec un sens : Foie (vue), Coeur (goût), Rate (toucher), Poumon (odorat), Rein (ouïe).</i>	
Vous sentez-vous vite débordé, à cran, susceptible, facilement irritable ou contrarié ? <i>Le Foie qui n'arrive pas à planifier ; Foie et VB en plénitude pour les colères faciles et l'irritabilité.</i>	
Êtes-vous découragé par les critiques et la contradiction ? <i>Pusillanimité : Bois Vide</i>	
Évitez-vous les disputes et les conflits ? <i>Pusillanimité : Bois Vide</i>	
Avez-vous remarqué que vous saturez et fatiguez vite ? <i>Manque d'endurance et fatigabilité : Bois Vide</i>	
FEU MINISTRE – MAITRE DU COEUR + TRIPLE RECHAUFFEUR	
Ressentez-vous tout (ou presque) de façon intense ? <i>Défaillance du Tamis des émotions : MC</i>	
Êtes-vous particulièrement émotif ? <i>Emotivité du MC</i>	
Avez-vous l'impression d'être perméable, de vivre sans filtre protecteur ? <i>Jue Yin : défaillance du Foie en tant que protecteur de la Forteresse et du MC en tant que filtre des émotions</i>	
Sentez-vous monter en vous des bouffées d'émotions imprévisibles ? <i>Feu et MC qui flambent ; Yin Wei Mai : « Faire le tri et mettre de l'ordre dans ses sentiments et émotions »</i>	
Êtes-vous rapidement submergé par vos émotions ? <i>MC en tant que filtre des émotions ; Yin Wei Mai (point clé = 6MC) : « Faire le tri et mettre de l'ordre dans ses sentiments et émotions »</i>	
Avez-vous une mauvaise conception de vous-même ou une faible estime de vous ? <i>MC et le rapport à Soi ; Yin Wei Mai (point clé = 6MC) : « Entretenir de bonnes relations avec soi-même »</i>	
Êtes-vous très exigeant ou très perfectionniste ? <i>MC et le rapport à Soi, l'image de Soi</i>	
FEU EMPEREUR – COEUR + INTESTIN GRÊLE	
Ressentez-vous de l'empathie et de la compassion pour autrui ? <i>Coeur</i>	
Êtes-vous dépendant de l'affection des autres ? <i>Coeur et Shao Yin qui veut être aimé</i>	
Vous sentez-vous à vif, sur le qui-vive, en permanence ? <i>Etat inquiet du Coeur Vide</i>	
TERRE – RATE + ESTOMAC	
Êtes-vous anxieux, inquiet, soucieux pour vous ou pour les autres ? <i>Anxiété et soucis : Rate vide</i>	
Avez-vous besoin de calme, de lenteur et de solitude pour réfléchir ? <i>Pensée, Intellect de la Rate et repli sur soi du Yi lésé</i>	
Passez-vous beaucoup de temps à réfléchir, à penser, à analyser ? <i>Réflexion +++ : Rate pleine</i>	
METAL – POU MON + GI	
Avez-vous l'impression d'être perméable, de vivre sans filtre protecteur ? <i>Poumon = responsable de la peau, rempart de la Forteresse → notion de « peau psychologique »</i>	
EAU – REIN + VESSIE	
Craignez-vous de décevoir et d'être rejeté ? <i>Peur d'être mal aimé du Shao Yin et peur de l'abandon du Rein et de l'Eau en vide</i>	
Avez-vous peur d'être abandonné ? <i>Peur de l'abandon de l'Eau en Vide</i>	
Vous sentez-vous à vif, sur le qui-vive, en permanence ? <i>Pathologie du TT externe de Rein qui s'attend à une catastrophe</i>	

- **Questionnaire pour effectuer un bilan énergétique et acupunctural :**

Dans un deuxième temps, en sus de notre questionnaire d'anamnèse acupuncturale classique, nous poserons des questions plus spécifiques, afin de connaître la typologie énergétique de notre patient, et sur quels éléments, axes énergétiques, méridiens, organes, nous allons travailler. Voici quelques questions complémentaires à un questionnaire de bilan acupunctural classique chez un hypersensible :

- Une sensibilité particulière aux sons ? Quels types de sons ? Quelles sensations ou émotions en découlent ?
- Une sensibilité particulière à la lumière ? Quels types de lumière ? Quelles sensations ou émotions en découlent ?
- Une sensibilité particulière aux saveurs ? Quels types de saveurs ? Quelles sensations ou émotions en découlent ?
- Une sensibilité particulière aux odeurs ? Quels types d'odeurs ? Quelles sensations ou émotions en découlent ?
- Une sensibilité particulière au toucher ? Quels types de touchers ? Quelles sensations ou émotions en découlent ?
- Une sensibilité particulière à la douleur ? Quelles sensations ou émotions en découlent ?
- Une tendance aux accès émotionnels fréquents, intenses, prolongés ? Si ou, quelle(s) émotion(s) revien(nen)t le plus souvent ? Ces émotions sont-elles extériorisées ou non-extériorisées ? Dans quels contextes et situations surviennent-elles ?
- Une tendance à l'un de ces comportements : comportement et paroles inconvenantes ? Paranoïa, état inquiet à l'extrême ? Repli sur soi, isolement, mélancolie ? Morbidité, idées suicidaires, perte de l'entourage ? Troubles de la mémoire ?
- D'éventuels traumatismes physiques ? (accident, blessure, opération, traumatisme crânien,...) Une date précise ?
- D'éventuels traumatismes psychologiques ? (naissance compliquée, enfance difficile, maltraitance, deuil, séparation, etc.) Une date précise ?

Observation, prise de pouls, et bilan énergétique :

Une information intensifiée, externe ou interne, sensorielle ou émotionnelle, va induire chez l'individu un changement de l'attitude, une altération du teint, de la voix et des sensations. L'organisme répercute le signal produit originellement dans le Coeur. Pour cette étude, nous nous sommes appuyée entre autres sur l'ouvrage de Giovanni Maciocia *La psyché en Médecine chinoise*, et notamment son chapitre 11 sur *Le diagnostic des troubles psychiques et émotionnels*.¹⁵⁷

¹⁵⁷ Maciocia, Giovanni, *La Psyché en médecine chinoise*, Elsevier Masson, 2012 ; p.175-186.

- **L'observation du teint et des yeux chez le patient hypersensible :**

Le teint est la marque de l'état du *Shen*. Il doit avoir de l'éclat, être brillant, signe de bonne santé. Les émotions vont altérer et modifier la couleur et l'éclat du teint. Par exemple, la colère va donner un teint verdâtre, une joie excessive donnera des pommettes rouges, l'inquiétude amènera un teint grisâtre, une peau sans éclat, un excès de réflexion entraînera un teint cireux, et la peur se manifestera par des joues et un front blanc.

L'éclat des yeux reflète aussi l'état du *Shen*. Si les yeux sont ternes et voilés, c'est que le *Shen* est perturbé par des troubles émotionnels. Des yeux fuyants ou trop fixes peuvent aussi témoigner de troubles émotionnels.

- **L'analyse de la langue chez le patient hypersensible :**

Toutes les émotions produisent au bout d'un certain temps du Feu. Un des signes cliniques les plus évidents de tension émotionnelle est la langue rouge avec une pointe rouge sur la zone du Coeur (la langue étant le « bourgeon du Coeur »), c'est-à-dire sur le bout de la langue. Ceci signifie la présence d'un Feu émotionnel.

Si la pointe de la langue est rouge, et a fortiori si le corps de la langue est rouge, cela signe des troubles psychiques et émotionnels présents ou passés, et une Chaleur émotionnelle (une chaleur du Coeur). En effet, le Coeur, et son entité le *Shen*, sont atteints par toutes les émotions en tant que siège de la compréhension des sentiments. La fissure de type Coeur se trouve sur la ligne médiane, est étroite et va de la racine à l'extrémité de la langue (à ne pas confondre avec celle de l'Estomac qui est plus courte et plus large). Plus la fissure est profonde, plus les troubles émotionnels sont graves. Les bords de la langue rouges sont symptomatiques des troubles émotionnels dus à la colère ou montée de *Yang* du Foie. Si la pointe de la langue est rouge et que les bords sont également rouges, on peut penser à des troubles émotionnels graves dus à la colère et à la frustration. Si l'on étudie la forme de la langue, et s'il y a un gonflement important du premier tiers antérieur (on parle de langue « en marteau »), ou si la langue est très gonflée partout, les troubles psychologiques peuvent être graves.

- **La prise de pouls chez le patient hypersensible :**

Nos cinq sens reçoivent des informations de l'extérieur, nous adaptent au monde externe, et impriment ce monde extérieur à l'intérieur de notre corps. Chaque organe est l'expression des cinq sens imprimée dans le corps, et cette captation sensorielle modifie les pouls. Toute information entrée dans le corps laisse une trace sur le pouls. Les émotions sont alors des manifestations de notre intériorité vis-à-vis du monde qui nous entoure, elles atteignent l'Energie et le Sang dans leur quantité et leur qualité, et le pouls est ainsi marqué d'une qualité émotionnelle.

La colère donnera un pouls tendu, en corde, parfois seulement à gauche sur la loge du Bois. Une colère réprimée donnera un pouls serré, comprimé et contraint par un *Yang* qui opprime le *Yin*. La tristesse et le chagrin donneront un pouls rugueux ou court, sans ondulation sur le pouce ou la barrière (mais pas sur le pied). La joie excessive donnera un pouls vaste ou vide Feu sur le Coeur. La peur donnera un pouls rapide et dans les cas graves de grosse frayeur et de choc émotionnel, un pouls remuant, serré et fin sur le Coeur. En cas de troubles psycho-émotionnels, le pouls du Coeur pourra être vaste ou plein, superficiel, vide, rugueux, et si le pouls est tendu sur le Coeur, cela peut signifier de l'inquiétude, de la peur, un sentiment de culpabilité ou de honte.

Hypersensibilité et pathologies de méridiens, d'organes, de Merveilleux Vaisseaux et de voie Luo :

Nous allons maintenant nous attarder sur les symptômes d'hypersensibilité sensorielle et émotionnelle que nous pourrions repérer chez nos patients et que l'on retrouve dans les pathologies de méridiens, d'organes, de Merveilleux Vaisseaux et de Voie *Luo*.

Hyperesthésie et pathologies	Hyper-émotivité et pathologies
Foie en vide : Eblouissements (vue)	VB Chaleur : Irritabilité VB en Plénitude : Colères faciles
<i>Jing Mai</i> externe de d'Esto : Sursaute aux craquements de bois (ouïe)	Foie en Plénitude : Colérique
<i>Jing Mai</i> externe de Rate : Sensation de corps douloureux (kinesthésique) Voie <i>Luo</i> 21Rte : Tout le corps est douloureux (kinesthésique)	Coeur et MC en Vide : S'effraie facilement Coeur et MC en Plénitude : Surexcitation mentale et physique <i>Jing Mai</i> externe de MC : Rires incessants <i>Jing Mai</i> interne de MC : Inquiétude
<i>Jing Mai</i> externe de Rein : Eblouissement sans pouvoir fixer le regard (vue)	IG Chaleur et Plénitude : Surexcitation et rire facile
	<i>Jing Mai</i> interne de Vessie : Folie Vessie en Vide et Froid : Impressionnable, confusion
	<i>Jing Mai</i> externe de Rein : Frayeur, s'attend à une catastrophe <i>Jing Mai</i> interne de Rein : Anxiété, sentiment d'être malheureux
	Yin Wei Mai : Tristesse profonde, ne peut faire le tri dans ses émotions (Chemin de Vie)

CHAPITRE 2 –

Propositions de pistes de traitements chez un patient hypersensible

Quelques principes acupuncturaux pour traiter un patient hypersensible

- **Commencer par nourrir les Reins et terminer par des points de la tête (VB, *Du Mai*) :**

Dans tout traitement émotionnel, il faudra veiller d'abord à renourrir le Rein si le pouls au pied est faible, et ceci pour renforcer la volonté et la force vitale du patient hypersensible. On utilisera alors, par exemple, un 23V, un 52V, un 4RM, un 6RM, un 8RM.

Comme nous le rappelle Fabrice Martinez dans son cours de 4^e année du Centre Imhotep sur les émotions, tout traitement émotionnel doit se terminer par un point de la tête afin de connecter au cerveau : un point de la VB - par exemple le 13VB (« Racines spirituelles ») ou le 18VB (« Reçoit le Ling ») -, ou du *Du Mai* (par exemple le 23DM « Etoile Supérieure »).

- **Lien entre les points Fenêtre du Ciel et l'hypersensibilité sensorielle :**

Emilio Simongini et Leda Bultrini proposent eux aussi des pistes intéressantes, notamment celle qui traite de la relation entre les points « Fenêtres du Ciel » et les orifices des sens. Ces points pourraient avoir un effet sur la perte de fonction de l'organe sensoriel ou perception excessive : le 10V pour l'ensemble de la tête, le 16IG pour la vue, le 17IG pour l'ouïe, le 3P pour l'odorat.¹⁵⁸

- **Utilisation des *Jing Jin*, des points *Luo*, des *Jing Mai* et des Merveilleux Vaisseaux dans les troubles du *Shen* :**

Autre piste intéressante chez Emilio Simongini et Leda Bultrini qui parlent de démarches thérapeutiques visant à traiter les troubles du *Shen*, et conseillent :¹⁵⁹

- d'utiliser les *Jing Jin*, les méridiens tendino-musculaires, dans le cadre d'une approche psycho-somatique et de troubles de l'humeur,
- d'utiliser les points *Luo* dans le cadre de traumatismes au cours de la vie post-natale, qui affectent donc *Rong Qi*,
- d'utiliser les méridiens principaux dans le cadre d'une approche comportementale, de développement psycho-social, liée au tempérament,
- d'utiliser les Merveilleux Vaisseaux dans le cadre d'une approche constitutionnelle liée à la condition ancestrale.

158 Bultrini, Leda et Simongini, Emilio, *Le Psychisme dans la médecine chinoise: Les troubles du Shen – Huitième leçon*, Editions Quintessence Holoconcept, Collection Médecines traditionnelles, 2014 ; p.4 du chapitre *Les influences sur le Shen*.

159 *Ibid.* ; p.5-6 du chapitre *Lignes directrices pour le traitement des troubles du Shen*.

- **Utilisation des points *Mu* pour les sentiments et des points *Xi* pour les émotions :**

Nous avons vu que tout excès d'émotions affecte l'élément Feu, or ce Feu peut léser l'esprit, le *Shen*. Nous avons vu aussi que les sentiments se traitent par les points *Mu* (nourriciers) et les émotions par les points *Xi* (d'urgence). Ceci est logique puisqu'une émotion est immédiate, violente, elle peut être traitée par les points d'urgence que sont les points *Xi*. Les sentiments eux sont plus installés dans le temps, plus chroniques, et risquent de léser les organes, ou *Zang*, par leur durée prolongée, on peut alors les traiter avec les points *Mu* et *Mu de Manaka* (points nourriciers avec une dimension davantage émotionnelle), qui vont renourrir les organes ou *Zang*.

- **Reconstruire la notion de Centre, favoriser la conscience et l'estime de Soi :**

Robert Du Bois évoque le deuxième cinabre, près du Coeur, dans la zone du 15RM au 19RM comme une zone où les points d'acupuncture favoriseraient la « *fusion à soi-même* », « *l'alchimie complexe du narcissisme* ». ¹⁶⁰ Il décrit ensuite l'aspect psychologique du cinabre moyen où se fabrique et se consolide la construction psychologique d'un centre, la notion de Moi, l'image de soi et l'estime de soi, qui sont souvent dévalorisées chez les hypersensibles. ¹⁶¹ Il précise que pour reconstruire une conscience de soi fragile ou insuffisante, on peut travailler sur les points des merveilleux vaisseaux *Yang Wei Mai* et *Yang Qiao Mai* avec les 63V - 62V – 61V, et le 1RM. ¹⁶²

- **Equilibrer les systèmes ortho et parasympathique :**

Un hypersensible étant constamment sur le qui-vive, en stress quasi permanent du fait de la sur-stimulation de ses sens et de ses émotions, ses surrénales et son amygdale sont particulièrement sollicitées. On pourrait alors travailler sur les systèmes ortho et parasympathique, en tonifiant le 10V qui active le parasympathique, et en dispersant le 20VB qui active l'orthosympathique. L'orthosympathique est en effet associé à l'activité de deux neurotransmetteurs, la noradrénaline et l'adrénaline, qui réagissent au stress. Il accélère le métabolisme pour préparer l'individu à la fuite ou à la lutte ou à une activité physique ou intellectuelle, augmente la fréquence cardiaque et ralentit le système digestif. On pourrait donc, chez un hypersensible, calmer ce système en dispersant le 20VB. Le système parasympathique, quant à lui, ralentit les fonctions de l'organisme dans un objectif de conservation de l'énergie. Il abaisse le rythme cardiaque, facilite la digestion. On pourrait donc, chez un hypersensible, l'activer en tonifiant le 10V.

- **Réancrer le *Po*, empêcher la fuite du *Hun* :**

Enfin, nous avons émis l'hypothèse que l'hypersensibilité pouvait s'expliquer par un déséquilibre au sein des *Ben Shen*, et notamment entre le *Hun* et le *Po*, avec un *Po* défaillant qui ne permet pas l'ancrage à la vie corporelle et la construction d'un corps solide, et un *Hun* qui s'envole et aurait tendance à quitter l'enveloppe corporelle laissant le corps trop vide, et donc sujet à être rempli par les énergies de l'environnement (les informations venant de l'extérieur sous forme de stimuli sensoriels). Pour empêcher la fuite du *Hun* et réancrer le *Po*, on pourrait aussi utiliser dans un traitement, outre les 42V et 47V, les points pivots : le 25E à droite (*Po*) et le 25E à gauche (*Hun*), associés au 8RM, *Porte de la Vitalité* ou *Porte gardée du Shen*, pour recentrer le patient.

160 Dr Du Bois, Robert, *Psychopathologie en acupuncture*, Librairie You Feng, 2012 ; p.104.

161 *Ibid.* ; p.106.

162 *Ibid.* ; p.110.

Hypersensibilité et points d'acupuncture

- **Les points d'acupuncture et les pathologies sensorielles et émotionnelles :**

Avant de faire des propositions de pistes de traitement pour des patients hypersensibles, nous allons lister tous les points qui traitent des pathologies au niveau sensoriel et/ou émotionnel, et que nous pourrions intégrer dans nos traitements suivant le bilan énergétique effectué.

Hyperesthésie	Hyper-émotivité
1P : sensibilité de la peau, point de la contenance, de la peau, de l'enveloppe	7P : tristesse, émotivité, puissant effet émotionnel, libère les blocages émotionnels 9P : agitation, colère 11P : calme les agitations du <i>Po</i>
	3GI - 13GI : émotivité 5GI - 7GI : surexcitation 8GI : accès de désespoir 16GI : colères violentes
12E : ne supporte ni col serré ni cravate 14E : redoute d'être regardé ou touché 15E : hyperesthésie cutanée 27E : sensible aux émotions, au toucher, à l'air 44E : redoute le bruit	15E : mélancolie 15E - 16E : recevoir / repousser l'ennemi, mise en oeuvre des défenses 19E : Débordement affectif (ou au contraire retient trop ses émotions) 23E : hystérie 24E : apaisant dans les surexcitations 25E : dit <i>Logis du Po</i> 27E : grande émotivité 36E : maladies psychiques 39E : émotion violente ou soudaine 41E : émotivité 45E : peurs
20Rte : hyperesthésie au toucher, à la douleur, à l'air froid, très irritable	2Rte : manque de contrôle émotionnel, de discipline intérieure, exagération des soucis, difficultés en mathématiques 4Rte : anxiété, tristesse
6C : troubles du goût	3C : maniaco-dépressif 4C : état agité 5C : hyper-émotivité, tristesse, chagrin 7C : tension émotionnelle 8C : état dépressif et angoissé
19IG : acuité auditive	7IG : apaise les états anxieux, émotivité 8IG : irritabilité, instabilité de caractère
1V : toutes les pathos des yeux 6V - 45V - 58V : éblouissements	15V : tremblements émotionnels 15V : redonne le moral, tristesse, anxiété, nervosité 30V - 66V : émotivité 42V : point du <i>Po</i> et du rêve 61V : paroles excitées 66V : peur

18R : hyperacousie, photophobie, horreur de la lumière	11R : émotivité 22R : émotif 26R : équilibre narcissique, susceptibilité, pense que personne ne l'aime, perte d'estime de soi 27R : peurs
	1MC : tristesse 4MC : peurs et timidité 5MC : démence avec rires 7MC : surexcitation 8MC : humeur instable et colérique 9MC : anxiété, peur
1TR : éblouissement 5TR : malaise aux changements de temps 7TR : hypersensibilité de la peau 16TR-19TR : pathos et troubles des organes des sens	10TR : surexcitation nerveuse, émotivité, irritabilité, ne supporte pas les gens, choc émotionnel
17VB : éblouissement 36VB : sensibilité au froid provoquant de l'anxiété	9VB : émotivité 15VB : émotivité à l'approche du soir 20VB : irritabilité 24VB : dépression, hystérie 26VB : manque de force intérieure 35VB : apaise le psychisme
1F : sensibilité au froid	1F : mélancolie
	8DM-9DM : agitation anxieuse 11DM : agitation extrême, troubles relationnels 12DM : colères excessives, incontrôlables 19DM-24DM : surexcitation
19RM : augmente les défenses au sens propre (défenses de la forteresse) et au sens figuré 20DM , <i>Cent Réunions</i> : point où se réunissent les odeurs (odorat), les saveurs (goût), la lumière (vue), les sons (ouïe), les stimuli qui viennent de l'extérieur et qui vont ensuite au 17RM , <i>Centre du Thorax</i> , point Mu du MC	6RM : instabilité émotionnelle avec troubles du comportement, instabilité dans les sentiments 10RM : lien entre Rate et Cœur (<i>Si</i>) 12RM : tristesse 15RM : calmer l'Esprit, tristesse, chagrin, inquiétude, dépression, point maître de tout ce qui est contenu (émotions contenues ou non ?) 17RM : apporte la sérénité 19RM : augmente les défenses au sens propre et figuré (défenses face aux informations extérieures qui engendrent des émotions) 21RM : émotivité 22RM : anxiété 24RM : améliore l'humeur, calme l'esprit, anxiété
	Pt HM <i>Hunshe</i> = Demeure du <i>Hun</i> → 1c du 8RM

- **Les points d'acupuncture pouvant avoir une utilité dans un traitement sur d'hypersensibilité émotionnelle :**

Nous avons aussi lister tous les points qui pourraient nous aider dans le cadre d'un traitement d'hypersensibilité émotionnelle.

Poumon	2P : <i>Porte des nuages</i> qui a une action directe sur le <i>Po</i> et qui brumise les émotions 3P : <i>Palais Céleste</i> qui peut aider quelqu'un de désincarné, qui n'est pas dans la réalité 4P : <i>Chevalier Blanc</i> qui peut soutenir le Coeur 7P : traite la mélancolie ou l'agitation
GI	4GI : qui stabilise le <i>Hun</i>
Estomac	14E : point « arnica » réconfortant au niveau psycho-émotionnel 19E : <i>Débordement</i> , symbolique de contenir ce qui déborde, en lien avec le Coeur émotionnel 25E à droite qui correspond au <i>Po</i> / 25E à gauche qui correspond au <i>Hun</i> 32E : <i>Lapin Caché</i> qui concerne la vie émotionnelle et lunaire de la personne 36E : point qui se raccorde au Coeur et au cerveau (<i>Jin Bié</i>)
Rate	1Rte : point qui retient le sang, or c'est dans le Sang que circulent les émotions 21Rte : point qui a un lien avec le Coeur et amène du sang au Coeur
Coeur	3C : <i>Mer du Shao Yin</i> qui calme l'esprit et traite l'agitation mentale 5C : qui traite l'hyperémotivité, pour les patients au « Coeur impressionnable » 7C : nourrit le <i>Shen</i> , calme l'esprit
IG	5IG : point Feu qui draine la chaleur, l'agitation et fait le tri physique mais aussi émotionnel 7IG : notion de ce qui est droit et correct 8IG : point utilisé dans les maladies <i>Dian Kuang</i>
Vessie	7V : point qui communique avec le cerveau 8V : point qui a l'esprit du <i>Luo</i> et favorise l'action de se dominer 13V : point qui travaille le <i>Po</i> , entité qui condense (pour les gens dispersés) 15V : point qui traite la désorientation, la dispersion, les états dépressifs, la mélancolie 20V : point qui recentre et traite l'anxiété 23V : point qui renforce la volonté (par exemple pour les état dépressifs) 30V : ce point a la notion de <i>Porte du Po</i> (inférieure) et d'évacuation émotionnelle 42V : point du <i>Po</i> qui traite les tendances suicidaires, la tristesse, le chagrin 44V : point du <i>Shen</i> qui traite l'agitation mentale, la tristesse, l'inquiétude 47V : point du <i>Hun</i> permettant de réancrer le <i>Hun</i> qui aurait tendance à flamber 49V : point du <i>Yi</i> traitant l'intellect, la capacité à réfléchir sereinement, et l'état mélancolique 52V : point qui renforce le <i>Zhi</i> , la volonté des Reins
Rein	1R : <i>Source jaillissante</i> , point Bois qui permet la montée de l'Eau vers le Feu 2R : point qui permet le mouvement ascendant de l'Eau vers le Feu 9R : point <i>Xi</i> du <i>Yin Wei Mai</i> qui fait la répartition du <i>Yin</i> , du Sang, donc la répartition émotionnelle 16R : point des membranes profondes qui permet la communication Rein / Coeur 23R : <i>Fief du Shen</i> , dans les cas d'états agités avec vide de <i>Yin</i> du Rein et du Coeur 24R : <i>Tertre du Ling</i> , idem que le 23R 25R : <i>Cache du Shen</i> , idem que le 23R

MC	2MC : <i>Source Céleste</i>, pour affronter ce qui est trouble et marécageux à l'intérieur de soi 3MC : <i>Marais courbé</i>, pour affronter les difficultés de la vie, surmonter les traumatismes 4MC : point <i>Xi</i>, point qui traite les urgences émotionnelles, point de désobstruction, « voie de l'ouverture à notre propre douleur », qui permet la communication entre <i>Petit Shen</i> et <i>Grand Shen</i> 5MC : point <i>Gui</i> et point des glaires psychiques 6MC : <i>Barrière Interne</i>, grand point émotionnel, pour affronter ses propres barrières intérieures 7MC : <i>Grand Tertre</i>, point nourricier du Coeur et point <i>Gui</i>, qui permet la communication entre le <i>Petit Shen</i> et le <i>Grand Shen</i> 8MC : <i>Palais du Labeur</i>, point <i>Gui</i> qui traite l'agitation mentale, point pour accéder à son propre palais et entrer en contact avec son programme de vie
TR	18TR (<i>Vaisseau des Convulsions</i>) et 19TR (<i>Apaise le Cerveau</i>) : points qui sont liés à l'amygdale, ce détecteur de mise en danger immédiat et de peur ou d'agressivité
VB	9VB (<i>Battement Céleste</i>) : point lié au thalamus qui fait le relais entre la périphérie/le corps/le cerveau, transmet tous les messages des organes des sens et a un rôle dans la régulation des émotions 10VB : <i>Tête Claire</i>, qui dissipe la brume et éclaire la tête 13VB : <i>Racines du Shen</i>, pour donner du courage aux personnes qui éprouvent des difficultés dans leur existence, leur Chemin de Vie 15VB : <i>Gouverne les Pleurs</i>, point qui peut aider dans les cas de pleurs, de tristesse, et pour les gens qui oscillent entre deux états, une alternance dépression / euphorie 16VB (<i>Fenêtre des Yeux</i>) et 19VB (<i>Ouverture du Cerveau</i>) : points liés à l'occiput et au système visuel, et donc à une éventuelle hyperesthésie visuelle 18VB : (<i>Pariétaux</i> ou <i>Supporter le poids de l'esprit</i>), lié aux pariétaux et donc aux organes des sens 19VB : <i>Nao Kong</i>, « Ouverture du cerveau » pour ceux qui n'arrivent pas à faire le vide dans leur tête 23VB : <i>Muscles des Flancs</i> pour sa notion de protection 36VB : point <i>Xi</i> pour les colères non exprimées 40VB : point qui renforce l'esprit de décision, traire la dépression et les sautes d'humeur
Foie	3F : point qui traire l'irritabilité, les accès de colère 13F : <i>Porte des Fortifications</i> pour sa notion de protection
RM	1RM : grand point émotionnel, point <i>Gui</i> 4RM : point qui calme le mental 5RM : point qui draine les émotions via les liquides, les urines 8RM : <i>Porte gardée du Shen</i>, point qui fait communiquer le <i>Shen</i> du Coeur et la Volonté du Rein, et porte des entrées et des sorties des esprits 14RM : le point <i>Mu</i> nourricier du Coeur 23RM : point qui permet la communication Rein / Coeur au sein de l'axe <i>Shao Yin</i>
DM	11DM : <i>Chemin de l'Esprit</i> 17DM : <i>Porte du Cerveau</i> 22DM et sa notion de Coeur inquiet 23DM : <i>Etoile Supérieure</i>, permet de se reconnecter à son étoile, à son Chemin de Vie 26DM : <i>Centre de l'Homme</i> ou <i>Palais du fantôme</i>, point <i>Gui</i>

Quelques pistes de traitements possibles pour des patients hypersensibles

Nous proposons ici quelques pistes de traitements sur les émotions qui peuvent être utiles dans le cas de patients hypersensibles. Nous nous sommes appuyée pour ceci sur le chapitre *Shen et Dan : la tradition alchimique* de l'ouvrage *Le psychisme dans la Médecine chinoise : Les troubles du Shen - Huitième leçon* de Emilio Simongini et Leda Bultrini, ainsi que sur le cours de 4^e année du Centre Imhotep de Fabrice Martinez sur les émotions.

- **Les 9 Fleurs pour les 9 Douleurs du Coeur de Ge Hong :**

Cette technique peut être utilisée dans les cas d'hypersensibilité où le patient a l'impression que « son cœur déborde », que quelque chose n'a pas été digéré émotionnellement et le fait souffrir, ainsi que pour traiter une dysharmonie du Centre, accompagné d'éventuels problèmes de nourriture.

On va puncturer, pour ce faire, 9 points qui tournent autour du 21R dans un certain ordre en allant du *Yin* vers le *Yang*, d'abord d'un côté puis de l'autre en partant de la droite pour les femmes et de la gauche pour les hommes :

- 21R
- 19R
- 19E
- 23R
- 14RM

Ensuite on demande au patient d'effectuer un rituel, de tenir un journal avec tout ce qu'il ou elle a éprouvé dans la journée qui suit, puis de brûler le papier.

- **Les 11 Etoiles de Ma Dan Yang :**

Cette technique est à utiliser dans tous les cas de troubles du *Shen*, dont l'hypersensibilité fait bien sûr partie. Il s'agit d'un rituel qui a pour but de transformer le Coeur et les émotions :

1. On va agir sur le Coeur et le Cerveau : le patient est allongé sur le dos avec les jambes repliées, on va puncturer puis enlever les aiguilles dans l'ordre dans lequel elles ont été piquées : on puncture les 36E et 44E tonifiés pour drainer la chaleur du Coeur via le *Yang Ming* ; puis les 11GI et 4GI tonifiés pour activer le *Yang Ming*.
2. On active le *Tai Yang* : le patient est sur le ventre avec les pieds relevés, on puncture puis on enlève les aiguilles dans l'ordre dans lequel elles ont été piquées : les 40V ; 57V ; 60V tonifiés.
Le pouls doit devenir flottant, superficiel.
3. Le patient est couché sur le flanc, on pique à gauche pour l'homme et à droite pour la femme et on change de côté : les 30VB et 34VB tonifiés.
Le pouls doit devenir glissant.
4. On va ouvrir le Coeur et le Foyer supérieur : le patient est allongé sur le dos avec les paumes vers le Ciel, on va puncturer puis enlever les aiguilles dans l'ordre dans lequel elles ont été piquées : les 5C et 7P tonifiés.
Le pouls doit augmenter en force.

- **Les 7 Dragons :**

Cette technique est à utiliser dans les cas de stress post-traumatique, de programmation inconsciente, ce qui peut être le cas chez certains hypersensibles, puisque nous avons vu dans notre première partie que l'hypersensibilité pouvait découler de traumatismes physiques ou psychiques vécus dans l'enfance ou même plus tard à l'âge adulte.

En 1ère séance, nous pouvons utiliser la technique des « Dragons internes » afin de traiter le Cœur émotionnel via le *Yang Ming* :

1. Puncturer en dispersion :

- le point hors-méridien à mi-chemin entre 14RM et 15RM
- le 25E
- le 32E
- le 41E

Pour les points bilatéraux, piquer d'abord à droite en dispersion, puis à gauche en dispersion à l'inspiration et sans manipulation d'aiguilles.

2. Disperser en faisant un tour de 180° de droite à gauche une fois toutes les aiguilles mises en place et attendre 10 à 15 minutes.
3. Tonifier en faisant un tour à 180° de gauche à droite en commençant par les points de gauche puis de droite.
4. Retirer les aiguilles de haut en bas en commençant par la droite.
5. Ajouter :
 - le POT de date du traumatisme
 - gros sel et moxa sur le 8RM ou le 4RM pour renforcer les Reins.

En 2e séance, nous pouvons poursuivre en utilisant la technique des « Dragons externes » pour travailler le cerveau et dégager la peur via le *Tai Yang*. Pour ce faire, puncturer, en utilisant la même manipulation d'aiguilles que pour les dragons internes, les points suivants :

- le 20DM
- le 11V
- le 23V
- le 61V

CHAPITRE 3 – Etudes de cas cliniques

Cas n°1

* Observation :

Le patient est un homme né le 18/03/1990 à 14h30 TU. Il est de type Feu, *Shao Yin*, de corpulence forte au niveau du haut du corps, avec un torse large et des bras musclés, un visage rouge, une tête ronde et en partie chauve (alopécie), des mains petites, fines et rouges. Il est ostéopathe.

* Motif :

Le patient est sujet à des crises d'angoisse avec la gorge qui se serre, une sensation d'oppression thoracique, des difficultés à respirer, l'impression de manquer d'air, et d'avoir un poids sur la poitrine, les mains et les pieds qui transpirent. Nous pouvons penser ici à une pathologie du *Jin Mai* interne de Poumon, mais aussi à la pathologie générale et de la branche antérieure du *Chong Mai*. Le reste du bilan énergétique précisera la pathologie.

* Anamnèse :

Du questionnaire sur l'hypersensibilité, il ressort que notre patient a une hypersensibilité très développée, puisque sur 20 questions du questionnaire, il a répondu 19 fois par l'affirmative :

- Le patient a des perceptions sensorielles très précises, nous dit même qu'il semble percevoir des informations sensorielles que les autres ne perçoivent pas. Cette hyperesthésie touche tous ses sens, mais plus spécialement l'ouïe et la vue. Il est particulièrement sensible aux sons d'origine humaine (mastication, respiration), qui entraînent chez lui un sentiment d'envahissement, l'impression d'être dépassé par cette invasion sonore, et une colère rentrée contre la personne à l'origine du bruit. Il est aussi spécialement sensible à la luminosité, surtout aux flashes d'appareil photo ou aux néons, qui entraînent chez lui des phosphènes
- Il se dit aussi très émotif, explique que certaines choses le touchent intensément, surtout les émotions négatives des autres. Il précise qu'il a une sensation de fatigue quasi permanente et quotidienne, parce qu'il « *ressent les choses plus fort* ».

Du questionnaire énergétique, il ressort que notre patient a :

- Trois entités viscérales à surveiller : une tendance au repli sur soi, à l'isolement, la mélancolie (le *Yi*) et à la désespérance, aux idées morbides et suicidaires (le *Po*), se sent très souvent en hypervigilance (le *Shen*). Il peut avoir une tendance à l'exaltation lorsque quelque chose le passionne (émotion en excès du Cœur qui lèse le *Po*), et est très anxieux depuis l'enfance (émotion de la Rate qui lèse le *Shen*).

- Un Bois faible : il évite les disputes et les conflits (pusillanimité), est fatigué le matin et toute la journée, surtout après les repas (VB faible), a des réveils toujours difficiles (VB faible et vide de Yang). Il précise qu'il a un grand besoin de contrôle, de maîtrise pour se sentir en sécurité.
- Un Feu en excès : il a du mal à garder ses émotions dans des proportions raisonnables et contrôlables, il est submergé par ses émotions. Très exigeant et perfectionniste avec lui et avec les autres, il a peur de décevoir, et se met la pression (MC). Il fait part de problèmes de circulation veineuse et de retour veineux, de varices aux jambes (Coeur). Il évoque une tendance à l'inflammation et à la stagnation (TR). Il n'aime pas avoir trop chaud, a une tendance à la transpiration facile et excessive en journée, surtout à la tête, avec des bouffées de chaleur. Il se souvient avoir eu des insolation (Chaleur externe).
- Une Terre lésée : une enfance difficile, anxiogène, pris en étau entre ses deux parents, avec un rôle de « *sauveur* » de sa mère face à son père (on pense ici au 4P, *Chevalier Blanc*). Il est souvent en excès de réflexion, de cogitation et d'analyse, fait preuve d'un grand sens du détail, a l'impression de tourner en rond, de piétiner. Il ressent un grand besoin de calme et de solitude pour se ressourcer. Il est ostéopathe et sur-sollicite donc son sens du toucher. Enfin il a une tendance aux ballonnements.
- Un Métal pathologique : il souffre de crises d'angoisse récurrentes avec des manifestations physiques type serremments de poitrine (Poumon vide). Il a été sujet aux bronchites, otites, maladies ORL à répétition, accompagné d'asthme et d'eczéma étant enfant.
- Une Eau en vide : il se plaint d'une fatigue latente et chronique, de douleurs lombaires (Eau en vide, Rein) ; n'aime pas être debout (Eau en vide, Rein). Il a eu beaucoup de fractures (poignet, pied), est sujet aux sinusites et aux infections urinaires (Vessie). Il évoque des phosphènes (vide de *Yin* de Rein). Il aime le salé (sa saveur préférée avec le sucré) et il aime beaucoup l'eau, nager dans de l'eau fraîche. Il est à noter qu'il a fait de l'apnée étant adolescent, et a plusieurs fois été en hypothermie car il ne portait pas de combinaison pour aller sous l'eau, et ce pendant plusieurs heures (il a donc vidé son Rein).
- Des pathologies qui nous amènent vers le merveilleux vaisseau *Chong Mai* : transpiration à la tête accompagnée de bouffées de chaleur, alopecie (notre patient est chauve) et des douleurs lombaires (pathologie de la branche postérieure) ; des crises d'angoisse avec gorge serrée, oppression thoracique et contraction du diaphragme (pathologie générale du *Chong Mai*).

Pour finir, nous notons quelques particularités intéressantes pour la suite de notre étude :

- Le besoin d'être en activité, de bouger, sinon il a tendance à stagner, tout en étant facilement fatigable (plénitude de *Yin* mais par vide de *Yang*).
- Une tendance à forcer sur son organisme, aller au-delà de ses limites et se blesser (témérité du Rein vide qui s'est rempli d'une perversité ?).
- Il se sent en lutte contre son environnement extérieur, à l'impression d'être perméable, d'être sans filtre protecteur et que les émotions des autres entrent à l'intérieur de lui. Il dit avoir « *l'impression que les trucs lui collent à la peau* »

- Il sature facilement au niveau mental et il est difficile pour lui de prioriser les informations et d'aller à l'essentiel (problème de tri des informations, de discernement : Rate ? MC ? IG ?) . Il est très anxieux, soucieux : « *Est-ce que je vais y arriver ? Est-ce que je suis dans la bonne direction ?* » (Rate, Shen, Coeur, MC)
- Il est souvent sujet à l'envahissement émotionnel (angoisse) qui survient dans des contextes d'interaction, ou quand les choses ne sont pas cadrées, quand il a « *l'impression de flotter dans le vide* », et se met dans des états émotionnels « *qui débarquent de nulle part* », en captant fort, vite et intensément les stimuli extérieurs « *par voie consciente ou inconsciente* ».
- Ses émotions sont presque toujours intériorisées, il résiste contre elles, se met à lutter, il précise qu'il pleure très rarement.
- Il sent beaucoup les messages de son corps : il n'aime pas être serré dans ses vêtements, n'aime pas la sensation d'encombrement que cela suscite chez lui, n'aime pas avoir un chapeau sur la tête, des lunettes de soleil, il les sent trop fort, son corps se met alors « *en lutte* » contre ces éléments extérieurs.

*** Langue :**

La langue est fine (Yang), rouge, sans enduit, avec une fissure sur le *Shao Yin* et une pointe Feu (émotionnelle), des fissures un peu partout (vide de Yin de Rein et d'Estomac). Nous sommes donc ici en présence d'une langue de Chaleur par vide de Yin.

*** Pouls :**

Les pouls sont dans l'ensemble sans force dans le Yang, avec un Vide Feu dans le Yin (pouls fort mais qui disparaît à la pression). Les barrières ne sont pas fortes, notamment la Terre. Le Foyer inférieur est vide.

*** Bilan énergétique :**

Nous sommes en présence d'une Chaleur ou d'un Feu apparent en haut du corps, par vide de *Yin* et notamment de Rein *Yin*, et d'une Eau qui est en vide (Empereur de la maladie). L'axe *Shao Yin* est à renourrir et la communication Rein / Coeur à relancer. La Rate est vide elle aussi, et ne distribue plus, ne nourrit plus son fils le Métal, qui s'épuise lui-même à essayer de renourrir les Reins (d'où les crises d'angoisse).

Il nous faudra donc relancer le *Yin* profond et le *Yang* général pour protéger ce *Yin*, et faire circuler l'énergie *Rong*, nourrir le Métal qui va à son tour nourrir l'Eau, faire circuler la Terre, nourrir le Coeur via la Rate et équilibrer l'axe *Shao Yin*.

*** Séance du 26/05/2020 à 9h00 TU :**

Nous allons travailler sur le *Chong Mai*, relancer les Reins, renourrir le Yin en profondeur, ré-équilibrer le *Shao Yin*, tonifier le Yang général, et travailler sur la sensation d'oppression à la poitrine. Pour ce faire, nous allons utiliser les points d'acupuncture suivants (rappelons que le 4Rte et 6MC sont les points des Merveilleux Vaisseaux du jour et de l'heure de la séance) :

- **39VB** en tonification : *Xuan Chong*, en tant que point Maître des Moelles lié au *Chong Mai*, qui renforce le Yang général, et s'appelle *Cloche Suspendue*, cloche qui permet de se débarrasser des *Gui*.
- **4Rte** en tonification : *Gong Sun*, en tant que point clé du *Chong Mai*, qui s'appelle *Grand-Père Petit Fils* et est lié à la notion de filiation et à l'histoire familiale, à la notion de « Ne surtout pas garder pour soi », ce qui paraît pertinent pour notre patient qui n'exprime pas ses émotions et ne pleure quasiment jamais. De plus ce point traite les ballonnements auxquels est sujet notre patient , ainsi que l'anxiété, la tristesse.
- **6MC** en tonification : *Nei Guan* ou *Barrière Interne*, en tant que point constitutif du *Chong Mai*, point qui est aussi très intéressant pour apaiser la tension émotionnelle, pour affronter ses propres barrières intérieures, et qui traite la chaleur des mains avec transpiration.
- **4TM** en tonification : *Ming Men* ou *Porte de la Destinée*, point constitutif du *Chong Mai* (branche postérieure), point de l'énergie ancestrale *Yuan Qi*, qui va renforcer le Yang des Reins et du Foyer inférieur, et traiter la fatigue.
- **16R** en tonification : *Huang Shu* ou *Point des Membranes*, point constitutif du *Chong Mai*, qui va renourrir le Yin profond, faire circuler dans les trois foyers, améliorer la communication Rein / Coeur, et qui traite l'angoisse.
- **22R** en tonification : *Bu Lang* ou *Promenades sous les Arcades*, *Mu* de Manaka du Poumon, qui va renourrir le Poumon et notamment d'un point de vue émotionnel, va traiter la tristesse et l'émotivité, point de sortie de l'énergie *Rong* qui va au Coeur.
- **3C** en tonification : *Shao Hai* ou *Mer du Shao Yin*, point *Rong* de nature Eau, POC (Point d'Ouverture Céleste) de la séance, qui va rafraîchir, apaiser le Feu, en tant que point du *Jing Bié* il va au visage et fait monter le Yin à la tête (notre patient a le teint rouge et transpire facilement du visage), et c'est un point qui traite les colères refoulées et l'agitation mentale.
- **23RM** en tonification : *Lian Quan* ou *Source de l'Angle*, point nœud du *Shao Yin* qui permet la communication Rein/Coeur, la re-dynamisation et le ré-équilibrage de l'axe *Shao Yin*.
- **22RM** en dispersion : *Tian Tu* ou *Cheminée Céleste*, point Fenêtre du Ciel *Yin* du Foyer Supérieur, qui va traiter la sensation d'oppression à la poitrine tout en remettant du Yin correct, travailler sur la notion de gorge nouée et de colère non exprimée, et calmer l'anxiété.
- **22DM** en tonification : *XinHui* ou *Réunion de la Fontanelle* lié à la notion de Coeur inquiet.

En fin de séance, les pouls se sont remplis et assouplis, dans le Yin et dans le Yang, et notamment dans le Foyer inférieur. Le patient se sent libéré d'un poids sur la poitrine, apaisé.

Lors d'une séance ultérieure, nous pourrions travailler sur les *Ben Shen* afin de protéger une ou plusieurs entité qui risqueraient d'être lésées par ce trop-plein d'émotions récurrent.

Chez notre patient qui a régulièrement des crises d'angoisse, nous travaillerons sur cette émotion liée au Poumon en vide, tout en protégeant le *Yi*, entité viscérale de la Rate, qui risque d'être lésée par cette angoisse récurrente. Rappelons-nous que le patient nous a parlé d'une tendance au repli sur soi et à la mélancolie. Le patient a de surcroît une forme chronique d'anxiété et d'excès de soucis et de réflexion, il nous faudra donc aussi veiller à protéger le *Shen*, qui peut déjà sembler lésé le patient se sentant en état d'hypervigilance permanente (état inquiet à l'extrême).

Pour ce faire, nous pourrions faire le traitement suivant :

- **44V** en tonification et de préférence au moxa : *Shen Tang* ou *Palais du Shen*, point qui va travailler sur l'entité viscérale du *Shen*
- **49V** en tonification et de préférence au moxa : *Yi She* ou *Demeure du Yi*, point qui va travailler sur l'entité viscérale du *Yi*
- **52V** en tonification et de préférence au moxa : *Zhi Shi* ou *Logis du Zhi*, point à adjoindre à tout traitement sur les *Ben Shen* pour travailler sur l'entité viscérale du *Zhi* et ainsi renforcer la Volonté des Reins
- **6P** en dispersion : *Kong Zui* ou *Trou de Collecte*, point *Xi* du Poumon à utiliser en cas de crises d'angoisse extériorisées (ce qui est le cas chez notre patient)
- **22R** en tonification : *Bu Lang* ou *Promenades sous les Arcades*, point *Mu de Manaka* du Poumon qui va renourrir le Poumon d'un point de vue émotionnel
- **17R** en tonification : *Shang Qu* ou *Courbe du Gros Intestin*, point *Mu de Manaka* de la Rate qui va renourrir la Rate d'un point de vue émotionnel
- **7C** en tonification : *Shen Men* ou *Porte du Shen*, point *Shu* et *Yuan* du Coeur, et point Source du *Shao Yin*, qui va renourrir le Coeur et donner de la joie de vivre à notre patient.

Cas n°2

* Observation :

Le patient est un homme né le 01/05/1987 à 1h15 TU, de type Bois (corps fin, sec et musclé), *Shao Yang* de prime abord, démarche dynamique, rire facile et voix qui porte, esprit vif, mais cela semble cacher un *Jue Yin* car le patient se révèle nerveux et agité, enclin à une fébrilité émotionnelle et à l'humeur variable. Artiste (graphiste et musicien), il a une grande sensibilité à l'Art et se dit en grande recherche spirituelle. En couple, sans enfant, il a eu une enfance difficile avec un père violent physiquement et verbalement et une mère soumise peu rassurante.

* Anamnèse :

Sur les 20 questions sur l'hypersensibilité, le patient a répondu 17 fois par l'affirmative. Du point de vue de ce questionnaire, notre patient est hypersensible au niveau sensoriel et émotionnel.

Du questionnaire sur l'hypersensibilité, il ressort que notre patient a :

- Une hyperacousie : il entend fortement les bruits et peut très vite être dérangé par un excès de stimuli auditifs. Il ne supporte pas le « *brouhaha, le désordre sonore* ». Ses autres sens sont développés : il aime décomposer les saveurs, les odeurs, la musique, a le sens du détail. Il supporte mal la douleur physique (il est atteint de spondylarthrite ankylosante qui lui cause des douleurs quotidiennes qui peuvent le mettre très en colère).
- Il est facilement déstabilisé, dérangé par un excès d'émotion chez les autres. Empathique, il parle « *d'éponge émotionnelle* » car certaines émotions des autres font très vite écho en lui (surtout la colère, l'agitation, la nervosité).
- Il se sent en état d'hyper-vigilance permanent et est très exigeant envers lui-même.
- Il est impulsif, peut être sujet à de fortes colères ou au contraire amorphe car trop fatigué, il se définit comme très anxieux, nerveux, agité.
- Il a subi un traumatisme psychologique durant son enfance, une maltraitance physique et verbale de la part de son père.

Du questionnaire énergétique, il ressort que :

- Notre patient est atteint de spondylarthrite ankylosante. Il s'agit maladie inflammatoire chronique des articulations qui cause d'intenses douleurs de type rhumatismal (calcification des ligaments, surtout au niveau des sacro-iliaques).
- Il a aussi des douleurs au talon et à la voûte plantaire (trajet du Rein et de la Vessie), des douleurs aux lombaires et une fatigue relativement intense et constante (vide d'Eau, de Rein). Il a eu de grandes peurs étant petit, peur de la violence de son père (Eau lésée).

- Il est attiré par le Beau (l'art, la musique, le dessin) et par le Bien, le Bon, il est en recherche spirituelle depuis des années (Feu).
- Il a l'impression que son cerveau cogite tout le temps, à tel point que parfois son cerveau s'embrume, il parle alors d'un « *brouillard intellectuel* ». Il peut dans ce cas avoir des difficultés de concentration (Terre et *Yi* lésés).
- Il a des douleurs articulaires (pathologie de la voie *Luo* de la Rate ou de VB pleine) dues à sa maladie, et les extrémités froides (21Rte). Il a un fort appétit, aime le sucré, mais a tendance à maigrir (Terre en déséquilibre).
- Il lui arrive d'avoir les muscles qui spasment (Foie froid). Il fait beaucoup de rêves (le *Hun* est agité). Il se définit comme impulsif, facilement émotif, avec un état psychique changeant, une humeur labile (il est sensible par exemple au changement de temps et à la météo), et une tendance à la colère (VB et/ou Foie en plénitude) et à l'anxiété (Rate).
- Pour finir, il a une tendance à la constipation, des douleurs abdominales, et soupçonne une candidose (*candida albicans*).

*** Langue :**

La langue est fine (*Yang*), rouge (Chaleur), humide (Humidité), brillante et sans enduit sur les foyers supérieur et moyen (manque de *Qi* de l'Estomac) ; indentée (manque de *Yang* de Rate) ; stasée sur le Bois (manque de circulation du Foie et de la VB) ; avec une pointe Feu (Chaleur émotionnelle sur le Cœur) ; et un enduit jaune sur le Foyer inférieur (plénitude Chaleur sur le Rein ou sur les intestins) ; des fissures sur le Bois et sur le corps de la langue (manque de *Yin* d'Estomac et de Rein). Nous sommes donc en présence d'une langue de Chaleur Humide avec une pointe Feu (émotionnelle), par vide de *Yin*, et notamment de *Yin* de Rein et d'Estomac.

*** Pouls :**

Les pouls sont tendus dans le *Yang*, glissants dans le *Yin*, mais sans force. On constate un vide sur le Foyer supérieur (Feu et Métal) et sur le Foyer inférieur (Eau *Yin* et *Yang*), avec un *Yang* et un *Yin* plus fort aux barrières (Terre et Bois). Donc, nous avons une tension interne du Bois (attaque de Bois qui flambe, ou douleur ?) et une humidité dans le *Yin* (vide de Rate qui ne contrôle plus l'humide), mais en premier lieu nous nous occuperons des barrières à débloquent pour faire circuler du Foyer supérieur au Foyer inférieur.

*** Bilan énergétique :**

Nous sommes en présence d'une Eau vide, vidée dans l'enfance par les peurs liées aux maltraitements familiaux, ce qui a lésé l'axe *Shao Yin* et la communication Rein/Cœur. L'Eau étant faible, elle s'épuise à nourrir le Bois, et ne peut calmer le Feu. Le Bois et le Feu s'élèvent, s'agitent. Le *Hun* est agité (beaucoup de rêves, insomnies, impulsivité) et le *Shen* n'est pas en paix bien qu'il la recherche (arts, spiritualité). Le Métal étant faible, le *Po* ne peut s'ancrer et ré-équilibrer l'axe horizontal Bois/Métal (humeur instable et changeante). La Terre est elle aussi en déséquilibre (anxiété, cogitation, amaigrissement, douleurs articulaires, difficultés de concentration).

*** Séance n°1 du 11/05/2020 :**

Nous allons relancer l'énergie globale, la vitalité du patient, l'énergie ancestrale de *Yuan Qi*, et la circulation générale dans les trois foyers, ainsi que les échanges haut/bas. Après avoir relancé le Foyer inférieur et la circulation dans les trois foyers, nous pourrions renourrir l'Eau, le Rein et reconnecter le Rein et le Coeur, rééquilibrer l'axe *Shao Yin*, ce qui calmera le Bois et ancrera le Feu. Nous ferons alors circuler le Bois et surtout le Bois *Yang* qui est fort au poulx, et stasé sur la langue. Il faudra aussi s'occuper de renourrir la Terre et de recentrer le patient avec un point de connexion Coeur / Rate.

Nous allons, pour ce faire, utiliser les point d'acupuncture suivants :

- **21Rte** en tonification : *Da Bao* ou *Grande Enveloppe*, point *Luo* de la Rate, lié au Coeur dans la circulation de l'énergie *Rong*, qui va donc nourrir le Coeur, et relancer la circulation sanguine dans les extrémités (pour son symptôme d'extrémités froides), et qui va dégager l'humidité du *Tai Yin* présente sur la langue et dans les poulx glissants. De plus ce point traite les douleurs articulaires dont souffre notre patient.
- **25E** puncturés en tonification à droite et à gauche : *Tian Shu*, *Pivot Céleste* alias *Logis du Po*, *Mu* du GI, qui va permettre la régulation du Foyer Moyen et la remise en circulation des trois foyers, ainsi que les échanges entre le haut et le bas du corps. De plus, il va permettre de rééquilibrer l'axe horizontal *Hun/Po*, puisqu'à gauche le 25E est lié au *Hun* et à droite il est lié au *Po*. Il a de surcroît le mérite de traiter les intestins, et notamment la parasitose.
- **8RM** chauffé tonifié en moxibustion posé sur du gros sel pour amener la chaleur dans le *Dan Tien* inférieur : *Shen Que* ou *Porte gardée du Shen*, point qui fait communiquer le *Shen* du Coeur et la Volonté du Rein, et est porte des entrées et des sorties des esprits. Il va permettre à l'énergie de se concentrer et ne pas se disperser. Il est aussi *Porte de la Vitalité*, donc il va relancer l'énergie vitale, traiter la fatigue chronique du patient, le recentrer.
- **17RM** chauffé tonifié au moxa : *Tan Zhong* ou *Centre du Thorax*, point *Mu* du Maître du Coeur, *Hui* des souffles, maître du Foyer supérieur, Mer de l'Energie et des Souffles, il croise le Rein, le Coeur, le MC, le TR, et traite les problèmes émotionnels, l'émotivité, la nervosité et les maladies auto-immunes (en l'occurrence la spondylarthrite de notre patient). Ce point peut relancer la liaison entre le Coeur et le Rein par l'intermédiaire du MC et du TR auxquels il est lié, et ainsi permettre une meilleure diffusion du *Yuan Qi* dans le corps à travers le TR. En effet, comme nous l'avons vu dans notre deuxième partie, ce qui affecte le *Shen* empêche l'Esprit du Coeur de rejoindre la Volonté du Rein, et altère la diffusion de *Yuan Qi* par le TR, ce qui peut être cause de troubles de la personnalité, comme l'hypersensibilité.
- **23R** en tonification : *Shen Feng* ou *Fief du Shen*, *Mu de Manaka* du Coeur (point nourricier et émotionnel), reconnecte le Rein et le Coeur, ce qui permet au *Shen* de monter.
- **25VB** en tonification : *Jing Men* ou *Porte de la Capitale*, point *Mu* du Rein, il fait du Yin et du Yang de Rein et traite aussi les douleurs de hanche et les lombalgies hautes
- **41VB** en dispersion : *Zu Lin Qi* ou *Gouverne les Pleurs*, POC (Point d'Ouverture Céleste) et Epoux/Epouse du POT (Point d'Ouverture Terrestre) de la date de naissance du patient. Disperser le point *Shu* et *Ben* de nature Bois de la Vésicule Biliaire va permettre de calmer

l'attaque du Bois *Yang*, fort au pouls, sur la Rate dans le cycle Ko ; notons que ce point traite également les douleurs rhumatismales généralisées.

- **4GI** en tonification : *He Gu* ou *Torrent Harmonisateur*, point *Iuan* du Gros Intestin et point qui appuie le 41VB dans sa fonction de POC et de POT en époux/épouse, et qui relance le Yang général
- **6VB** en dispersion : *Xuan Li* ou *Cheveux Suspendus*, point qui permet de « couper le Bois de l'arbre sur lequel on est pendu, abattre le Bois incorrect pour mettre du Bois correct », donc relancer le Bois correct chez le patient, et travailler sur les troubles psychiques lorsque le patient n'est pas en accord avec le modèle parental.
- **13VB** en tonification : *Ben Shen* ou *Fondement du Shen* ou *Racines Spirituelles*, point lié au cinq entités viscérales, et notamment au *Shen* et à sa notion de spiritualité.

En fin de séance, nous avons un pouls du pied qui se renforce et une meilleure circulation du pouls dans les trois foyers du Foyer inférieur au Foyer supérieur en passant par le Foyer moyen. Les barrières, et notamment le Bois, se sont assouplies.

*** Séance n°2 du 18/05/2020 :**

Le patient nous rappelle quelques jours plus tard pour donner son ressenti. Dans les trois jours qui ont suivi la séance, il a eu un accès de colère particulièrement explosif et des migraines. Nous lui donnons rendez-vous une semaine après notre première séance. Au questionnaire, il nous donne une nouvelle information que nous n'avions pas noté la première fois : une sensation chronique de jambes faibles, ainsi que le matin au lever, une sensation de « jambes sans repos », c'est-à-dire qu'il ressent le besoin de se lever vite et tôt pour se mettre en mouvement et relancer la circulation dans ses jambes. Il a aussi souvent les jambes et les pieds froids.

Les pouls sont de nouveau bloqués aux barrières, surtout dans le *Yang* (Esto et VB), et circulent mal entre le Foyer inférieur et le Foyer supérieur. L'Estomac et la Vésicule Biliaire sont très présents, davantage que la Rate et le Foie, avec tous deux un côté superficiel. Nous allons travailler en priorité sur la Vésicule Biliaire, compte tenu de son aspect de plénitude au pouls, ainsi que des symptômes d'irritabilité, de colère, de sensation de douleur et de froid dans les jambes avec l'envie de bouger. Nous pensons ici à une pathologie de la voie *Luo* de la VB, (« énergie en révolte » et froid aux extrémités), mais aussi à une pathologie de la VB en plénitude (colères faciles, migraines, douleurs articulaires).

Nous avons effectué le traitement suivant :

- **37VB** en dispersion : *Guang Ming* ou *Eclat Lumineux*, point *Luo* de la Vésicule Biliaire
- **20VB** en dispersion : *Feng Shi* ou *Etang du Vent*, sorte de point « Fenêtre du Ciel » qui va extraire le Yang incorrect et remettre du Yang correct, et qui travaille sur le système orthosympathique (rappelons que notre patient se sent souvent en état d'hypervigilance et de stress permanent)
- **40VB** en tonification : *Qiu Xu* ou *Grand Tertre*, point *Iuan* de la VB pour remettre de l'énergie correcte dans le méridien après cette extraction

- **22E** en tonification : *Guan Men* ou *Porte de l'obstruction*, Point *Mu de Manaka* de la VB et « point Barrière » qui va débloquent et renourrir la VB dans son aspect émotionnel
- **19E** en dispersion : *Bu Rong* ou *Débordement*, point qui dans son aspect symbolique va travailler sur le Cœur émotionnel, et plus précisément sur la notion de trop plein et de débordement émotionnel (rappelons que notre patient ne peut contenir ses émotions, et notamment sa colère qui le submerge)
- **30E** en dispersion : *Qi Chong* ou *Carrefour de l'Energie*, point qui, dans sa notion de carrefour du Sang et du Qi, va faire circuler l'énergie entre le Foyer moyen et le Foyer inférieur, et notamment dans les jambes (afin de travailler cette notion de jambes que le patient a besoin de mettre en mouvement)
- **13F** en tonification : *Zhang Men* ou *Porte des Fortifications*, qui croise l'Estomac, et qui va nourrir la Rate et le Foie, mais aussi tous les *Zang* et le *Yin* en général
- **2F** en dispersion : *Xin Jian* ou *Intervalle de la Marche*, point Feu du Foie qui va remettre en circulation le Sang stagnant, et notamment le Sang émotionnel, et traiter les colères
- **21R** en tonification : *You Men* ou *Porte Cachée*, *Mu de Manaka* du Foie, qui va renourrir le *Yin* du Foie dans une dialectique émotionnelle, en même temps que le Rein
- **16R** en tonification : *Huang Shu* ou *Point des Membranes*, point pivot qui permet de mettre en communication les trois foyers, de faire circuler, qui permet l'extériorisation et la dynamisation de l'énergie Oé dans les intestins (rappelons que notre patient a des problèmes digestifs peut-être dû à un candida albican) et qui va nourrir le *Yin* profond

A la fin de la séance, les pouls de VB et d'Estomac ont retrouvé leur souplesse. Les pouls de Rate et de Foie ont repris leur place et leur ampleur. Les pouls du Foyer supérieur et du Foyer inférieur se sont remplis. L'ensemble circule et a gagné en souplesse. Le patient se sent détendu.

Lors d'une séance ultérieure, nous pourrions travailler sur l'entité du *Zhi*, celle-ci pouvant être lésée dans le cas de colères fréquentes et intenses, comme chez notre patient. Il faudra donc faire une séance pour protéger l'entité qui risque d'être attaquée, tout en traitant l'émotion originelle.

Ce traitement pourrait être, par exemple, le suivant :

- **52V** au moxa en tonification : *Zhi Shi* ou *Logis du Zhi*, point qui va travailler l'entité du *Zhi* et renforcer la Volonté des Reins
- **6F** en dispersion : point *Xi* du Foie pour traiter les urgences émotionnelles et les crises de colère extériorisée fréquentes
- **21R** en tonification : *Mu de Manaka* du Foie, qui va renourrir le Foie d'un point de vue émotionnel et traiter ce sentiment de colère latente
- **3C** en tonification : *Shao Hai* ou *Mer du Shao Yin*, pour les cas de colère avec agitation et céphalées.

Cas n°3

* Observation :

La patiente est une femme née le 04/10/1982 à 00h30 (donc le 03/10/1982 à 23h30 TU). Elle est de type Feu, *Shao Yang*, grande, plus large du haut du corps que du bas du corps, avec des épaules développées, un teint rouge, une voix qui porte, le rire facile. Elle est psychologue et psychothérapeute, en couple, sans enfant.

* Motif :

La patiente est sujette à des névralgies et à des douleurs inflammatoires, notamment une névralgie d'Arnold (ou inflammation du nerf d'Arnold) avec une douleur qui part du 20VB et fait le trajet de Vésicule Biliaire tout le long du crâne, descendant dans le temporal, et tout le maxillaire supérieur, et lui causant de fortes migraines, des deux côtés. Elle est aussi très sujette aux allergies (animaux, pollen, poussières) et a quasi constamment le nez bouché et une rhinite chronique. Elle se plaint d'un manque d'énergie et d'une fatigue dès le matin. Ses douleurs sont présentes dès le réveil et ont tendance à s'estomper vers la fin de journée (son moment préféré étant le soir à la tombée du jour, ce qui équivaut à l'élément Métal dans la dialectique des cinq éléments).

La patiente a fait un « burn-out » en 2013, accompagné de crises d'angoisse caractérisées par des difficultés à respirer (dyspnée), des bouffées de chaleur, une tachychardie, l'impression que tout s'agite, de basculer en arrière et de « *devenir folle* ». Suite à ce « burn-out », elle a changé de vie et de travail, afin d'avoir une vie plus calme et plus sereine, sans source de stress.

* Anamnèse :

Du questionnaire sur l'hypersensibilité, il ressort que notre patiente est hypersensible d'un point esthétique et émotionnel, puisque sur 20 questions du questionnaire, elle a répondu 16 fois par l'affirmative :

- La patiente est caractérisée par une hyperesthésie auditive, elle a l'ouïe très sensible, et certains sons, notamment les sons répétitifs, l'agacent fortement et la mettent en colère. Elle est aussi très sensible aux couleurs, qui peuvent lui provoquer d'intenses émotions telle que la joie et l'émerveillement.
- Les émotions les plus intenses et fréquentes chez notre patiente sont la colère, l'anxiété et la rumination. Elle ne peut plus vivre en ville, source de stress, et s'est créé un environnement favorable à la sérénité, en habitant une maison en pleine campagne. Etant psychologue et psychothérapeute, elle travaille depuis plusieurs années sur ses émotions, qu'elle a refoulées et inhibées une grande partie de sa vie (avant d'entamer ses études de psychologie et son travail sur elle-même). Elle a un grand besoin de se protéger et met tout en œuvre pour travailler cette protection en s'éloignant des sources de stress. Elle est facilement fatigable et a besoin de calme, de repos, de solitude pour se ressourcer. Elle est souvent intensément émue, émerveillée, bouleversée, et pleure facilement. Elle est anxieuse, réfléchit et analyse beaucoup. Elle se définit comme étant perfectionniste, exigeante avec elle-même, se demandant constamment « *Est-ce que je vais y arriver ?* ». Elle évoque des « *crises d'anxiété* » lors desquelles elle ressent « *des courants d'air froid dans le ventre, surtout la nuit* ».

Du questionnaire énergétique, il ressort que notre patiente a :

- Un Bois en plénitude : des allergies chroniques avec rhinite, nez bouché et toux (Foie plein). On pense alors à un *Jue Yin* en excès et à une immunité auto-agressive, avec un Foie trop protecteur et un Maître du Coeur qui ne fait plus la différence entre le Soi et l'extérieur. Souvenons-nous ici que la définition de l'hypersensibilité, d'un point de vue médical, évoque la notion de réaction exacerbée au contact d'un élément extérieur reconnu comme étranger par l'organisme, et capable de déclencher chez celui-ci une réponse immunitaire de défense et de protection exagérées. Les allergies peuvent donc être le symptôme d'une hypersensibilité. Pour poursuivre l'analyse de l'élément Bois chez la patiente, celle-ci a beaucoup de mal à se lever le matin et est très vite fatigable. Enfin, elle se définit comme très colérique (Foie, Vésicule Biliaire).
- Un Feu en plénitude : notre patiente est attirée par la spiritualité, le chamanisme, le lien avec les chevaux (les chevaux sont liés à l'élément Feu). Ayant grandi souvent dans des îles au climat chaud (ses parents travaillaient dans le tourisme international), elle a souvent eu, enfant, des insulations et des coups de chaleur.
- Une Terre lésée par des déménagements continuels durant l'enfance : tous les six mois, le travail de ses parents les amenait à changer de lieu de résidence, en France et à l'étranger. Etant fille unique et ayant des parents très occupés, elle était souvent seule et a beaucoup souffert des déménagements successifs et répétés, et des séparations affectives que ceux-ci engendraient. La patiente précise qu'ayant des parents « *originaux* », elle avait l'impression d'être la « *maman de ses parents* ». Elle a une tendance aux ballonnements après les repas, aime le sucré et les produits laitiers.
- Un Métal en vide : les séparations affectives (avec ses amis, sa famille, ses animaux) ont jalonné son enfance, lésant ainsi son Métal. De plus, elle est asthmatique, a une tendance aux bronchites asthmatiformes (Poumon), et à la constipation sans envie avec un transit lent et paresseux (GI hypoactif).
- Une Eau en insuffisance : la patiente a souffert de crises de panique qui se sont notamment déclenchées lors de séances de plongée sous l'eau ou lors de voyages en avion (grandes peurs de l'eau et de l'enfermement liées au Rein).

*** Langue :**

La langue est large, de couleur rouge (Chaleur), sans enduit (vide de *Yin* et Chaleur qui a lésé les liquides organiques), stasée sur le Bois (Foie et Vésicule Biliaire congestionnés), indentée (manque de *Yang* de Rate), avec des fissures sur la Terre et le Métal (vide de *Yin* de Rate et de Poumon). Il s'agit donc d'une langue de Chaleur par vide de *Yin*.

*** Pouls :**

Les pouls sont, dans l'ensemble, vides dans le *Yang* (surtout sur l'Estomac et le GI) et Vaste dans le *Yin*. Nous notons aussi un Métal vide, une Terre sans force qui ne circule pas, et un pouls Tendu sur le Foie.

* Bilan énergétique :

Pour résumer ces informations, nous sommes en présence d'une Chaleur (climatique suite aux insulations, et/ou émotionnelle ?) avec un vide de *Yin*. Nous pensons à une Terre *Yin* lésée dans l'enfance, qui ne distribue plus, ne nourrit plus son fils le Métal, ce dernier ne contrôlant plus son EVH le Bois qui s'agite (Foie ultra-protecteur). L'axe Eau/Feu est lui aussi déstabilisé avec une Eau en insuffisance et un Feu qui flambe (Coeur et Maître du Coeur).

* Séance du 13/06/2020 à 9h00 TU :

Nous allons extraire la Chaleur du Sang avec un *Bei Shu* suivi d'un *Mu* du Foie, rééquilibrer l'axe *Jue Yin*, travailler sur le terrain inflammatoire qui lui cause ses névralgies, renourrir la Terre et le Métal, et relancer l'axe *Tai Yin*.

Il faut préciser que les allergies de la patiente ont toutes une cause émotionnelle (allergie aux chats depuis la mort de son chat, allergie aux chevaux depuis la séparation d'avec un cheval suite à un déménagement, allergie à la poussière et au pollen depuis l'emménagement dans la maison de campagne qui appartenait à sa famille). Ces allergies, ainsi que ces douleurs et névralgies à la tête, se sont révélées, réveillées, accentuées lors de son emménagement dans la maison de famille, en pleine campagne, maison qui lui a été donnée par ses parents en octobre 2017 (ceux-ci ayant déménagé en Bretagne), et qu'elle habite avec son compagnon, sa chienne, son chat et sa jument.

Or si nous calculons l'adaptation entre 1982 (sa date de naissance) et 2017 (date de son emménagement), nous constatons que le *Shou Shao Yang* (TR) a pris la place du *Shou Jue Yin* (MC), ce qui pourrait expliquer son état inflammatoire et ses douleurs, notamment à la tête sur le trajet de la VB et du TR (migraines et névralgie d'Arnold).

- **18V** en dispersion et en bilatéral : *Gan Shu* ou *Bei Shu du Foie*, point *Bei Shu* du Foie qui va nettoyer le sang émotionnel et le sang organique et extraire la Chaleur du Foie et du Sang.
- **21R** en tonification : *You Men* ou *Porte Cachée*, point *Mu de Manaka* du Foie qui va renourrir le Foie d'un point de vue émotionnel tout en nourrissant l'Eau via le Rein. Ce point traite les colères et les affections pulmonaires.
- **38VB** en dispersion : *Yang Fu* ou *Assistance Yang*, point de nature Feu de la Vésicule Biliaire qui va traiter le vide de *Yang*, et surtout qui a une grande action anti-inflammatoire, ainsi qu'une action sur les *Feng* (c'est un grand point des allergies) et une action sur les céphalées temporales.
- **21TR** en dispersion : *Er Men* ou *Porte de l'Oreille*, point Accessoire du Triple Réchauffeur qui va aider à dégager le *Shou Shao Yang* qui a pris la place du *Shou Jue Yin* lors de l'adaptation entre 1982 et 2017.
- **7MC** en tonification : *Da Ling* ou *Grande Colline* alias *Vassal du Revenant*, point *Shu* de nature Terre, point des Revenants qui traite l'agitation émotionnelle et qui, en tant que point Source du Coeur, nourrit l'émotionnel et apaise l'Esprit. De plus, en tant que point *Yuan* du Maître du Coeur, il va aider le *Shou Jue Yin*, qui a été remplacé par un *Shou Shao Yang* lors de l'adaptation entre 1982 et 2017, à retrouver sa place. Il est Point d'Ouverture Terrestre de la séance associé au 3R.

- **3R** en tonification : *Tai Xi* ou *Suprême Vallée*, associé au 7MC en tant que POT. Il est point *Yuan* du Rein et va donc renourrir le *Zu Tai Yang*. C'est aussi un grand point de l'Energie ancestrale *Yuan Qi*.
- **4RM** en tonification : *Guan Yuan* ou *Barrière de l'Origine*, point de l'Energie *Wei* du jour de la séance, point *Mu* de l'Intestin Grêle et grand point de l'Energie ancestrale *Yuan Qi*, point qui est sur le trajet des *Jing Mai* de Rate et de Rein.
- **3Rte** en tonification : *Tai Bai* ou *Vénus*, point *Shu* et *Yuan* de nature Terre de la Rate et donc point *Ben* (de saison), qui va ancrer, recentrer la patiente dont la fonction d'adaptabilité de la Rate a été très sollicitée pendant l'enfance. C'est un point de la renaissance, du renouvellement, qui traite les obsessions, les cogitations, les ressassements du passé.
- **1P** en tonification : *Zhong Fu* ou *Palais Central*, point *Mu* du Poumon qui va renourrir l'organe Poumon et le Métal, traiter les affections pulmonaires et respiratoires, et notamment l'asthme.
- **12RM** en tonification : *Zhong Wan* ou *Milieu de l'Estomac*, Point *Mu* de l'Estomac qui va renourrir la Terre *Yang*, et en tant que *Hui* des *Fu* va nourrir tous les organes *Yang*. C'est aussi le point Noeud du *Tai Yin* qui va ré-équilibrer l'axe entre son *Shou* le Poumon et son *Zu* la Rate.
- **22DM** en tonification : *Xin Hui* ou *Réunion de la Fontanelle* : point qui traite les allergies respiratoires et le nez bouché, et qui va calmer la notion de « Coeur inquiet ».

A la fin de la séance, les pouls se sont assouplis et n'ont plus leur caractère de vastitude dans le *Yin* ou de tension pour le Foie. La Terre circule mieux dans le *Yin* et dans le *Yang*, le pouls du Métal s'est emplie. L'Eau reste encore faible, et il faudra songer, lors d'une prochaine séance, à renourrir cette Eau, et notamment le Rein, et à relancer l'axe *Shao Yin* et la communication entre le Rein et le Coeur.

Lors d'une séance ultérieure, nous pourrions travailler sur l'entité qui risque d'être lésée par cette anxiété et cet excès de réflexion chronique, à savoir le *Shen*, ainsi que l'entité viscérale des Reins, le *Zhi*, pour renforcer la Volonté. Pour ce faire, nous pourrions faire le traitement suivant :

- **44V** en tonification au moxa : point qui va travailler sur le *Shen*, entité viscérale du Coeur
- **52V** en tonification au moxa : point qui va travailler sur le *Zhi*, entité viscérale du Rein
- **17R** en tonification : point *Mu de Manaka* qui va renourrir la Rate sur le plan émotionnel
- **7C** en tonification : point *Shu* et *Yuan* du Coeur, et point Source du *Shao Yin*.

Synthèse des cas cliniques :

Dans les trois cas cliniques présentés dans cette étude, nous n'avons, ni en priorité ni spécifiquement, travaillé sur l'hypersensibilité des patients. Nous avons fait un traitement adapté au bilan énergétique et aux pouls au moment de la séance. Il faudra revoir les patients de manière régulière afin de suivre l'évolution de leurs bilans énergétiques, de leurs pathologies, de leurs pouls.

Toutefois, nous pouvons d'ores et déjà remarquer que, chez deux de nos patients, nous avons travaillé prioritairement sur un vide d'Eau constitutif, et/ou consécutif à des lésions au cours de la vie et souvent dans l'enfance. Ce vide d'Eau a lésé l'équilibre du *Shao Yin* et la communication Rein/Coeur. Comme nous l'avons vu dans cette étude, quand la connexion entre l'Eau du Rein et le Feu Empereur du Coeur se ne se fait plus, il s'ensuit fébrilité émotionnelle, agitation et impulsivité. Le Feu flambe et déséquilibre tout l'axe *Shao Yin*, l'axe qui met en relation l'essence des Reins (logée dans *Ming Men*, la « Porte du Destin ») et le Coeur (qui doit accomplir cette prédestination), précisément l'axe de la cohésion de la personnalité. Le Feu Empereur et le *Shen* du Coeur ne sont alors plus en paix. Ce vide d'Eau peut aussi être à l'origine d'un Bois qui s'agite, avec un *Yang* de Foie et une Vésicule Biliaire en plénitude apparente par vide de *Yin* des Reins, ce qui est le cas chez notre deuxième patient, sujet à l'irritabilité et aux colères fréquentes et explosives. Chez notre troisième patiente, le vide d'Eau est aussi présent et l'axe *Shao Yin* sera bien sûr à nourrir et à équilibrer, mais il semble que son hypersensibilité soit davantage liée à une Terre lésée dans l'enfance, donc une Terre anxieuse et qui a pu léser le *Shen* et le rendre inquiet, et à un Bois non contrôlé par le Métal et qui s'agite dans un mouvement ascendant, avec un Foie hyper-actif dans son rôle de protection de la Forteresse et dans son rôle immunitaire, et qui déséquilibre l'axe *Jue Yin* faisant flamber le Maître du Coeur et le Feu Ministre, ce qui atteint forcément l'Empereur et ne le laisse pas en paix.

Ces déséquilibres énergétiques et émotionnels ont pu entraîner ensuite des déséquilibres d'autres méridiens, de la circulation *Rong*, de l'équilibre Sang/Energie au sein des organes, voire des lésions des *Ben Shen* ou entités viscérales. Il faudra alors forcément, à un moment, travailler les entités touchées afin de les prévenir de lésions graves et définitives.

Quant aux *Ben Shen*, nous avons chacun des trois cas exposés dans notre deuxième partie :

- Notre premier patient pourrait être un exemple de *Shen* « immature » par faiblesse du *Zhi*, de la Volonté des Reins, qui ne peut ancrer suffisamment le *Shen*, celui-ci étant alors très facilement déstabilisé et fragilisé par des informations venant de l'extérieur.
- Notre deuxième patient pourrait être un exemple de *Hun* constitutionnellement hyperactif, et qui effectuerait des va-et-vient excessifs avec le *Shen*, ne le laissant ainsi jamais en paix.
- Notre troisième patiente pourrait être un exemple de faiblesse du *Po*, ce qui aurait pour conséquence une agitation du *Hun*, trop mobile, qui s'élève, s'éloigne du Centre, se dilue dans un mouvement centrifuge et ascendant, et ne peut plus être contrôlé ni par le *Po*, dans un axe horizontal Bois/Métal, ni par le *Shen*, celui-ci étant alors perturbé et agité.

Il va de soi que trois cas cliniques ne peuvent faire une généralité. Nous poursuivrons donc, bien après le rendu et la soutenance de cette étude, un travail régulier auprès de ces patients et d'autres, afin de les aider à mieux vivre leur hypersensibilité, et à appréhender cet aspect de leur personnalité comme un véritable atout au sein de leur Chemin de Vie, tout en ayant le coeur en paix.

CONCLUSION

Dans notre première partie, nous avons commencé par définir l'hypersensibilité, en précisant que celle-ci n'est pas considérée comme une pathologie médicale, mais comme une caractéristique de la personnalité que l'on peut retrouver chez 15 à 20% de la population. L'hypersensibilité est caractérisée à la fois par une hyperperception et par une hyperréaction, tant au niveau des informations venant de l'extérieur (stimuli sensoriels) dans le cas de l'hyperesthésie, que des informations internes (stimuli émotionnels) dans le cas de l'hyperémotivité.

Nous avons vu qu'une personne hypersensible était une personne facilement sujette à l'hyperstimulation, c'est-à-dire un état de stimulation plus élevé que le degré d'activation normal du système nerveux. Dans la Tradition chinoise, l'activité mentale et psychique, est attribuée au Coeur, l'Empereur, logis du *Petit Shen*. Mais le cerveau, appelé *Grand Shen*, est aussi le lieu de l'esprit et de la mémoire. Le Coeur et le cerveau sont liés par cette notion de *Shen*, d'esprit. L'hypersensibilité pourrait donc être liée à un problème de communication entre le *Petit Shen* du Coeur et le *Grand Shen* du cerveau, créant ainsi une surabondance d'informations sensorielles et émotionnelles peu compatible avec la paix du Coeur nécessaire à la santé de l'homme.

Nous terminions cette première partie en rappelant que, dans la Tradition chinoise, ce n'est pas l'émotion en elle-même qui est cause de maladie, mais son intensité, sa durée, sa fréquence. Une émotion en dominance, trop violente, trop prolongée, trop fréquente, devient pathologique et va léser les organes ou *Zang*, et ainsi l'équilibre Sang / Energie dans le corps.

Dans notre deuxième partie, nous nous sommes demandée pourquoi la Forteresse d'un hypersensible était si vulnérable aux informations externes (sensorielles) et internes (émotionnelles). L'hyperesthésie donnant lieu à une hyperstimulation des sens, les stimuli sensoriels, trop nombreux, trop intenses, peuvent être assimilés à des *Xié* externes qui pénètrent dans l'organisme, atteignant et lézant les *Zang* (chaque organe des sens étant lié à un *Zang*). Les *Zang*, déséquilibrés énergétiquement, peuvent alors réagir en produisant, en générant une émotion. L'état de chaque *Zang* influe sur le psychisme et peut causer des troubles émotionnels, et à l'inverse une altération du psychisme et des déséquilibres émotionnels vont affecter un ou plusieurs *Zang*. Il y a interaction à double-sens, psycho-somatique et somato-psychique.

Nous avons évoqué les différents acteurs de la Forteresse et leur rôle dans l'équilibre émotionnel. La Forteresse d'un hypersensible manque dans l'ensemble de protection et son Coeur-Empereur n'est pas en paix. Tout problème émotionnel retentit sur l'équilibre et l'état des *Zang* et des *Fu*, et inversement tout déséquilibre Sang/Energie et toute lésion des organes va affecter le *Shen*, l'Esprit, la sphère psycho-émotionnelle. Chez un hypersensible, les Merveilleux Vaisseaux vont aussi être particulièrement sollicités en tant que première couche de protection subtile, sorte de bulle qui nous entoure et fait office de frontière et d'interface entre nous et le monde.

Nous avons ensuite proposé quelques hypothèses sur les causes d'une hypersensibilité d'un point de vue acupunctural. Les émotions étant véhiculées par le sang, nous avons tout d'abord prospecté du côté du *Jue Yin*, qui est la couche la plus interne, la couche du sang et notamment du sang émotionnel. Nous avons évoqué un *Zu Jue Yin* qui ne jouerait pas son rôle de *Gan*, de bouclier de la Forteresse, de Général des armées, et de régulateur du sang émotionnel, et un *Shou Jue Yin* qui

ne jouerait pas son rôle de filtre, de tri des émotions, et de messenger du Coeur, en laissant passer trop d'informations émotionnelles qui vont déranger l'Empereur. On pourrait aussi penser le *Jue Yin* comme l'axe de l'immunité, avec un Foie responsable de l'immunité physiologique, et un Maître du Coeur qui serait responsable d'une sorte « d'immunité émotionnelle », c'est-à-dire de la capacité à résister à une agression extérieure d'ordre relationnel et qui serait productrice d'émotion.

L'axe *Shao Yin* peut aussi être une piste, puisqu'il est l'axe qui met en relation l'essence des Reins, logé dans *Ming Men*, la « Porte du destin », et le Coeur qui doit accomplir cette prédestination, ce Chemin de Vie. Si le Coeur et le Rein ne communiquent pas harmonieusement au sein de cet axe *Shao Yin*, le Coeur ne sera pas en paix, et il s'en suivra des troubles du *Shen*. Dans les cas d'hypersensibilité, le Feu Empereur flambe et déséquilibre tout l'axe *Shao Yin*, l'axe vertical, la voie du Nord au Sud, le pilier de l'Homme entre Ciel et Terre, l'axe de la cohésion de la personnalité.

Si toutes les émotions affectent et ébranlent le Feu, un hypersensible, dont les émotions sont plus intenses et fréquentes que la moyenne, est donc un patient qui va avoir un Feu lésé, voire un Feu pathologique. Ce Feu va avoir tendance à flamber, s'agiter, et le Coeur-Empereur sera sans répit dérangé dans sa quiétude. Le Feu, en déséquilibre énergétique, ne nourrira plus sa fille, la Terre, et cette Terre vide donnera une Rate anxieuse qui, à son tour, lèsera le *Shen*. Cette lésion du *Shen* entraînera un état excessivement inquiet.

Pour finir, notre réflexion nous a menée sur le plan des *Ben Shen*, entités viscérales, ou entités psychologiques. Nous avons émis les hypothèses suivantes pour les cas d'hypersensibilité. Notre première hypothèse est celle d'un « *Shen* immature » (du fait d'un *Zhi* du Rein faible qui ne peut stabiliser ou ancrer suffisamment le *Shen*), c'est-à-dire d'un *Shen* qui manque de volonté et de détermination, et ne peut remplir son rôle de contrôle et de restriction des mouvements du *Hun* qui s'élève, s'agite, est trop mobile, et déstabilise d'autant plus ce *Shen* déjà fragile. La deuxième hypothèse est celle d'un « *Hun* hyperactif », effectuant trop de va-et-vient et dérangeant le *Shen*, ce qui perturbe inutilement ce dernier. La troisième hypothèse est celle d'un « *Po* hypo-actif » qui ne permet pas l'ancrage à la vie corporelle, la condensation dans la matière, le mouvement centripète de l'individu qui lui permet de se protéger de son environnement, et ne peut contenir le *Hun* qui s'élève, se dilue dans un mouvement centrifuge et ascendant, perturbent alors le *Shen*. Dans tous les cas, l'hypersensibilité se traduit par un *Shen* déstabilisé et fragilisé, ce qui va altérer le passage vers la communication à soi et au monde.

Pour résumer nos première et deuxième parties, nous avons identifié deux mécanismes, deux systèmes acupuncturaux inter-reliés, qui entrent en jeu dans le cas d'une hypersensibilité, et qui se jouent à deux niveaux.

Le premier mécanisme se situe au niveau des *Ben Shen*, et plus précisément comme nous l'avons vu, au niveau de l'interaction et de la communication qui se doit d'être équilibrée et harmonieuse entre le *Shen* du Coeur, soutenu par le *Zhi* du Rein qui lui donne racine et volonté, le *Hun* du Foie et son mouvement centrifuge et ascendant, mobile et volatile, et le *Po* du Poumon et son mouvement centripète et descendant, incarné et concentré, sans oublier le *Yi* de la Rate, centré et aligné.

Le deuxième mécanisme se situe au niveau de la Forteresse et de son degré de protection face à l'environnement extérieur. Nous avons vu le rôle des Merveilleux Vaisseaux, des axes énergétiques et des organes, et notamment le rôle protecteur du *Jue Yin* en tant que « système immunitaire émotionnel », le rôle du *Shao Yin* et de la communication entre Coeur et Rein, ce

dernier étant nécessaire à l'assise et à l'aplomb émotionnel, ainsi qu'à l'épuration des émotions via les urines, et enfin le rôle de la Rate, ordinateur central de la Forteresse, dans son lien avec l'anxiété des personnes hypersensibles qui lèsent le *Shen*, devenu alors hyper-vigilant.

Dans notre troisième partie, nous avons fait quelques bilans énergétiques de personnes hypersensibles, et essayé de trouver des pistes de traitements pour aider ces personnes à mieux vivre leur hypersensibilité. La manière de vivre son hypersensibilité, et les conséquences au quotidien qui découlent de ce trait de caractère, sont propres à chaque personne hypersensible. Les déséquilibres énergétiques qui en sont la cause, et ceux qui en sont la conséquence, sont donc à étudier individuellement, au cas par cas, pour chaque patient, à l'aide de notre grille de lecture.

Chaque individu reçoit dans la même situation, le même lot de stimuli externes. Ce n'est pas la quantité ou la qualité des informations venant de l'extérieur qui font l'hypersensibilité, ce sont la perception, la gestion et la réaction d'un individu à ces informations. C'est donc l'équilibre énergétique interne, l'équilibre des *Zang* et *Fu* en Sang et en Energie, une certaine vulnérabilité de la Forteresse, un déséquilibre dans les cinq éléments, ou dans les axes énergétiques, une coordination dysharmonieuse ou un déséquilibre constitutif des *Ben Shen*, qui font que l'on va ressentir plus intensément les agressions externes, et que l'on va y réagir émotionnellement de manière plus forte, plus fréquente, plus prolongée, créant alors à nouveau un déséquilibre entre Sang et Energie et d'éventuelles lésions des organes et de la circulation énergétique dans le corps.

Nous terminerons cette étude en rappelant que l'être humain est par nature, un être émotionnel, et que la sensibilité est l'essence de la vie. Les émotions sont essentielles au fonctionnement de notre esprit, de notre vie intérieure, de notre vie sociale, de notre communication avec notre environnement. Elles font de nous des êtres humains et donnent sens à notre vie. L'hypersensibilité n'est pas une pathologie, une anomalie, toutefois elle peut être cause de souffrance et créer des difficultés, notamment dans le rapport aux autres, à l'entourage. Elle peut être, dans certains cas, suffisamment problématique pour que chaque personne hypersensible soit amenée tôt ou tard à devoir travailler sur son hypersensibilité.

Carl Gustav Jung évoque les hypersensibles comme des hommes et femmes dotés d'une « *clairvoyance prophétique* » car influencés par leur subconscient qui leur fournit des informations subtiles. Il écrit à leur sujet : « *Ils sont la preuve vivante que ce monde si riche et varié, que cette vie débordante et enivrante n'existent pas uniquement à l'extérieur, mais s'épanouissent aussi à l'intérieur. (...) Leur vie nous apprend plus que leurs paroles. (...) Elles nous enseignent l'autre possibilité, la vie intérieure qui fait si douloureusement défaut à notre civilisation.* »¹⁶³

Marie von Franz, psychologue qui collabora avec Jung, décrit à son tour les hypersensibles comme des « *intuitifs introvertis* » et les associe à une certaine catégorie de « prêtres » : « *Le type intuitif introverti possède la même capacité que l'intuitif extraverti de subodorer l'avenir (...) Mais son intuition est tournée vers l'intérieur, ce qui fait de lui le type même du prophète religieux, du devin. Sur un plan primitif, c'est le chaman qui sait ce que les dieux, les fantômes et les esprits des ancêtres préparent, et qui transmet leurs messages à la tribu. (...) Il connaît les lents cheminements qui se produisent au cœur de l'inconscient collectif.* »¹⁶⁴

Elaine N. Aron achève son étude sur les hypersensibles en énonçant que ceux-ci ont des affinités singulières avec l'âme et l'esprit, le subtil, les rêves et l'imagination, et qu'à ce titre, ils sont

163 Jung, Carl Gustav, *Les Types psychologiques*, Georg, 1983

164 Von Franz, Marie et Hillman James, *Lectures on Jung's Typology*, Dallas, Spring, 1984, p.33.

« marginalisés par une société qui encourage le matérialisme au détriment de l'âme et de l'esprit ». ¹⁶⁵ Christel Petitcolin, quant à elle, parle même de l'hypersensibilité comme d'un réel « contre-pouvoir ». ¹⁶⁶

On voit bien, dans ces citations et analyses de ceux qui ont étudié le sujet, tout le potentiel positif d'une hypersensibilité, qui ne doit pas être perçue comme un handicap, un fardeau ou une maladie, mais comme une qualité particulière de finesse, de subtilité et de profondeur dans l'appréhension du monde, qualité à nourrir, à cultiver et à transcender. Nous pouvons ainsi affirmer haut et fort, à l'instar de Saverio Tomasella : « *Devenir humain est une conquête quotidienne, et celle-ci passe par la fierté d'être sensible* ». ¹⁶⁷

Cette recherche n'a pas eu pour objectif de trouver, ni d'énumérer, les moyens de traiter l'hypersensibilité de manière exhaustive. Cependant nous pensons que, dans le paysage de toutes les thérapeutiques, médecines et pratiques spirituelles, l'acupuncture a toute sa place pour en diminuer les désagréments éventuels, afin que le patient puisse tirer avantage de cette sensibilité particulièrement aiguë, et en faire un atout, mieux une force, pour appréhender le monde de manière plus fine, plus subtile et plus profonde. Au delà de l'hypersensibilité, l'acupuncture est pour tout un chacun, par la régulation du sang et de l'énergie au sein des organes et méridiens, mais aussi de la sphère psycho-émotionnelle (notamment avec les *Ben Shen*), un outil pour accompagner l'homme dans son désir d'élévation spirituelle, s'épanouissant pleinement dans son rôle d'intercesseur entre la Terre et le Ciel.

165 Aron, Elaine N., *Hyper-sensibles : Mieux se comprendre pour mieux s'accepter*, Marabout, 1996 ; p.340.

166 Petitcolin, Christel, *Je pense trop : Comment canaliser ce mental envahissant*, Guy Trédaniel, 2016 ; p.40.

167 Tomasella, Saverio, *Hypersensibles : Trop sensibles pour être heureux ?*, Eyrolles, 2013 ; p.138.

LEXIQUE : CORRESPONDANCE DES TERMES PINYIN / EFEO

- *Fu / Fu* : entrailles creuses de nature *Yang*, Vésicule Biliaire, Intestin Grêle, Estomac, Gros Intestin, Vessie, Triple Réchauffeur, et qui protègent les *Zang*.
- *Gan / Kan* : le Bouclier, le Foie.
- *Gui / Kouei* : notion de « fantôme », de « revenant », « d'esprit néfaste ».
- *Hun / Roun* : entité viscérale du Foie.
- *Jing / Tsing* : Essence des Reins.
- *Jing Jin / Tching Kan* : méridiens tendino-musculaires.
- *Jue Yin / Tsue Yin* : axe énergétique reliant le Maître du Coeur au Foie.
- *Po / Pro* : entité viscérale du Poumon.
- *Rong / Iong* : énergie nourricière.
- *Shao Yang / Chao Yang* : axe énergétique reliant le Triple Réchauffeur à la Vésicule Biliaire.
- *Shao Yin / Chao Yin* : axe énergétique reliant le Coeur au Rein.
- *Shen / Chen* : entité viscérale du Coeur.
- *Shou / Tcheou* : méridien du haut du corps.
- *Tai Yang / Tae Yang* : axe énergétique reliant l'Intestin Grêle à la Vessie.
- *Tai Yin / Tae Yin* : axe énergétique reliant le Poumon à la Rate.
- *Wei / Oe* : énergie de défense.
- *Yang Ming / Yang Ming* : axe énergétique reliant le Gros Intestin à l'Estomac.
- *Yi / Yi* : entité viscérale de la Rate.
- *Yuan Qi / Yuan Chi* : énergie ancestrale localisée dans les Reins.
- *Zang / Tsang* : « Trésors », organes pleins de nature *Yin*, Foie, Coeur, Rate, Poumon, Rein, Maître du Coeur, et qui nourrissent les *Fu*.
- *Zhi / Tche* : entité viscérale du Rein.
- *Zu / Tsou* : méridien du bas du corps.

BIBLIOGRAPHIE

- Anzieu, Didier, *Le Moi-peau*, Dunod, 1985
- Aron, Elaine N., *Hyper-sensibles : Mieux se comprendre pour mieux s'accepter*, Marabout, 1996
- Auteroche, Bernard et Navailh, Paul, *Le Diagnostic en Médecine Chinoise*, Maloine, 1998
- Bultrini, Leda et Simongini, Emilio, *Le Psychisme dans la médecine chinoise: Les troubles du Shen – Huitième leçon*, Editions Quintessence Holoconcept, Collection Médecines traditionnelles, 2014 (version numérique)
- Dr Du Bois, Robert, *Psychopathologie en acupuncture*, Librairie You Feng, 2012
- Duron, André, *SuWen*, Editions Guy Trédaniel, 1991
- Granet, Marcel, *La Pensée chinoise*, Albin Michel, 1999
- Jung, Carl Gustav, *Psychologie et Alchimie*, Editions Buchet-Chastel, 1970
- Jung, Carl Gustav, *Correspondance avec Sigmund Freud*, Gallimard, 1976
- Jung, Carl Gustav, *Les Types psychologiques*, Georg, 1983
- Larre Claude, Rochat de la Vallée Élisabeth. *Les Mouvements du Coeur : Psychologie des Chinois*, Desclée de Brouwer, 2005
- Maciocia, Giovanni, *La Psyché en Médecine chinoise*, Elsevier Masson, 2012
- Ming Wong (Traduction et commentaires), *Ling-Shu*, Masson, 1987
- Motte, Jean, *Les Chemins cachés de l'Acupuncture Traditionnelle Chinoise*, Guy Trédaniel, 2010
- Motte, Jean, *Vade-Mecum d'Acupuncture Traditionnelle*, Guy Trédaniel, 2014
- Motte, Jean, *Ling Tchou : Livre du pivot de la spiritualité (d'après les travaux de traduction de Monsieur C. Laville-Méry)*, Editions Centre Imhotep
- Petitcolin, Christel, *Je pense trop : Comment canaliser ce mental envahissant*, Guy Trédaniel, 2016
- Philippe Laurent, *L'Esprit des Points*, Editions You Feng, 2010
- Soulié de Morant, George, *Précis de la vraie acupuncture chinoise : Doctrine, diagnostic, thérapeutique*, Mercure de France, 1964
- Soulié de Morant, George, *Acupuncture : (Communications 1929-1951)*, Guy Trédaniel, 1979
- Soulié de Morant, George, *L'Acupuncture chinoise. Tome I : L'Energie*, Eds Jacques Lafitte, 1957
- Soulié de Morant, George, *L'Acupuncture chinoise. Tome II : Le maniement de l'Energie* Eds Jacques Lafitte, 1957
- Tomasella, Saverio, *Hypersensibles : Trop sensibles pour être heureux ?*, Eyrolles, 2013
- Wahl, Gabriel et Wu Zhen Qiu, *Psychiatrie et psychothérapie dans la Chine impériale*, in *Synapse*, n° 51, février 1989

Hypersensibilité(s) en Acupuncture Traditionnelle

Monographie de fin d'études de Bénédicte PIBAUME

4e année du Centre IMHOTEP (Paris)

Formation en Acupuncture Traditionnelle

Sous la direction de Olivier Hervy

Septembre 2020

