



Des addictions comme souffrance du vide, au vide comme chemin de libération :

une approche transversale de l'addiction comme trouble
psychique en acupuncture traditionnelle.

Par le Vide, le cœur de l'Homme peut devenir la règle ou le miroir de soi-même et du monde, car possédant le Vide et s'identifiant au vide originel, l'Homme se trouve à la source des images et des formes. Il saisit le rythme de l'Espace et du Temps ; il maîtrise la loi de la transformation. »

François Cheng, Vide et Plein, Seuil, 1979

En couverture : Le enso est une figure de la calligraphie traditionnelle japonaise. Il symbolise le vide. Le calligraphe l'exécute dans une inspiration en étant vide, aligné et centré.

Remerciements :

Merci: du latin "merces", est au départ féminin et renvoi originellement à l'idée d'un "marché" passé entre deux parties puis d'une "faveur que l'on accorde à quelqu'un en l'épargnant". Celui qui vous tenait à sa merci était celui qui fixait son prix pour votre libération. Accordé au masculin, merci prend les sens de «grâce» et «pitié». Il sert aujourd'hui d'interjection pour exprimer sa gratitude.

Au départ, il y a donc eu un marché, celui de se former à l'acupuncture. Marché passé avec moi-même, puis symboliquement avec des proches, il ne faut jamais négliger la part de l'engagement social. Puis il y a eu un marché avec l'école et l'équipe enseignante.

Finir et rendre ce mémoire sera donc pour moi le prix de ma libération. Pour être aller jusqu'au bout de ce processus, je me dis "merci".

Je remercie aussi toute l'équipe enseignante, Jean, Claire, Fabrice, Olivier, Emma, ainsi qu'Anne-Sophie Guillonnet qui a bien voulu reprendre le suivi de direction de ce mémoire sans que l'on se connaisse par ailleurs.

Merci à Sylvaine Laulom, ma chère cousine, pour l'aide à la relecture et l'hébergement pendant ces années d'aller-retour à Paris.

Merci à toutes les personnes que j'ai croisé au cours de ces années d'apprentissage et avec qui j'ai pu échanger et évoluer.

Merci à mes parents qui m'ont soutenu et en partie aidé à financer cette formation.

Merci à Souad et Babou, sans eux la vie m'aurait sûrement conduit sur d'autres chemins.

Et enfin, merci à la vie et au mystère de l'existence de me permettre d'expérimenter cette incarnation où j'ai eu la chance de rencontrer l'acupuncture taoïste.

Avant-propos :

Ce mémoire est avant tout une exploration.

Une exploration intellectuelle faisant écho à une exploration spirituelle.

Cette recherche, menée de tout temps et dans toutes les cultures par les êtres humains sur cette planète, je la mène aussi, humblement, à l'échelle de mon existence.

Après une période de quelques mois de pause, j'ai été heureux de me replonger dans le regard que porte l'acupuncture taoïste sur le monde et sur l'existence.

Si la première aiguille est bien celle incarnée par l'acupuncteur lui-même, il me semble essentiel de s'affûter, de s'aiguiser et de se polir afin de se préparer au mieux à la pratique.

Ma démarche est celle d'une exploration curieuse et d'un processus d'appropriation de soi-même, un peu à la manière du Petit Prince de St Exupéry. Au fur et à mesure, le petit prince se rapproche du renard, tout comme on se rapproche progressivement du mystère du soi et de la vie lorsque l'on explore le vide : en théorie par l'étude, mais aussi surtout en pratique, par la méditation.

Je citerai ici Leda Bultrini et Emilio Simongini dans l'introduction de leur livre¹ tiré des enseignements de Jeffrey Yuen, moine taoïste représentant la 88ème génération de l'école de la pureté de jade.

« Dans ces enseignements transparaît plus que jamais l'incitation à la recherche, dans notre vie d'être humain et de thérapeute, d'une évolution, d'un état de conscience qui dirige et soutient les connaissances que nous appliquons dans la pratique clinique. »

Le travail présenté ici, mais surtout le processus qui y a mené et qui se poursuit, répondent à cette incitation.

J'ai saisi que pour mon cas, et certainement pour d'autres, l'intérêt pédagogique de ce travail est l'impulsion d'une dynamique de recherche et de travail autonome en acupuncture. Ce qui est présenté est l'état d'une recherche à son début. J'exprime ici le souhait qu'elle puisse perdurer dans le temps et porter ses fruits, au service de la vie.

1 Bultrini et Simongini, Le psychisme en médecine chinoise, Editions Quintessence, 2014

Note méthodologique :

Pour présenter ces recherches et établir un lien permanent avec l'acupuncture traditionnelle taoïste, nous avons choisi d'intégrer des commentaires nommés analyse acupuncturale dans les parties qui ne traitent, au départ, pas spécifiquement d'acupuncture. C'est donc au fur et à mesure du texte que la cohérence du raisonnement prendra forme au regard de la discipline qui nous intéresse.

Nous avons choisi d'adopter un point de vue et une approche transversale, en croisant des disciplines, des approches et des manières de voir afin de tenter d'appréhender le réel tout en questionnant sa nature.

Enfin, chaque travail présente une subjectivité liée à son auteur.

Pour citer André Faubert : « *qui peut parler d'objectivité ?* ».

La perception elle-même est toujours imprégnée des filtres de nos identités. Nous sommes toujours soumis à une forme de conditionnement.

Voici un petit conte pour illustrer notre propos²:

Baiya était un ermite et un sage reconnu en Inde à l'époque du Bouddha. Après des années d'ascétisme et de méditation, il n'était toujours pas parvenu à l'illumination. Un jour, il entend parler d'un sage qu'on appelle Bouddha, ce qui signifie littéralement l'être éveillé, et qui prodigue ses enseignements à qui veut les recevoir.

Baiya se met donc en route pour le rencontrer et lorsqu'il arrive jusqu'à lui, il lui demande de lui expliquer comment faire pour atteindre l'éveil.

Bouddha lui rétorque alors qu'il n'est pas disponible car il est l'heure de manger.

Baiya insiste, trois fois, et Bouddha finit par lui répondre. Il lui donna alors ce conseil :

« Quand dans ce que tu verras il n'y aura que ce qui est vu, quand dans ce que tu sentiras il n'y aura que ce qui est senti, quand lorsque tu toucheras il n'y aura que ce qui est touché, quand lorsque tu entendras il n'y aura que ce qui est entendu, quand lorsque tu goûteras il n'y aura que ce qui est goûté, alors tu auras atteint l'éveil »

Baiya meurt sur le chemin du retour écrasé par une charrette. Avant, il avait réalisé l'éveil.

2 Extrait d'un discours de Denis Robberechts sur le site dharmanature.org

Table des matières

Table des matières

Avant-propos :.....	5
Note méthodologique :.....	6
Introduction.....	10
I. De l'addiction.....	15
II. Notions de vides et identification incorrecte du soi : aux origines de la souffrance humaine.....	17
II. A. Notions de vides.....	17
1. Le vide existentiel ou vide absence : point de vue existentialiste et analogie avec la physique de Newton.....	17
2. Le vide du point de vue taoïste et analogie avec la physique quantique : la vacuité ou “vide présence”.....	18
3. Vanité et Vacuité.....	21
4. En chinois : plusieurs vides.....	23
III. Les causes de la souffrance.....	24
III. A. Un environnement pathogène.....	24
III. B. L'illusion de l'ego et l'identification incorrecte du soi.....	25
1. Entre immanence et transcendance, Taoïsme, Bouddhisme et Hindouisme, des visions à la fois différentes et semblables.....	25
2. De sukha à dukkha : incarnation et origines de la souffrance.....	26
3. "Quelque chose ne tourne pas rond...".....	28
4. L'expérience du vide par la méditation.....	30
IV. Psyché, conscience et paradigme post-matérialiste.....	33
IV. A. Personnalité, identité, ego.....	33
IV. B. Éclairage fait par les études sur les substances psychédéliques :.....	34
IV. C. Le paradigme énergétique ou post-matérialiste et la question de la conscience.....	37
V. Le psychisme en acupuncture et les déséquilibres énergétiques de l'addiction.....	39
V. A Structuration et fonctionnement du psychisme en acupuncture.....	41
1. Modalités générales des troubles psychiques :.....	41
2. La dynamique des 3 foyers :.....	41
3. Petit Shen et Grand Shen.....	42
4. Shen et Ling.....	43
5. Roun et Pro.....	47
6. Les entités viscérales et la pathologie du pro.....	48
V.B Une terre désaxée : incarnation, quête de soi et place du mental.....	50
1. Le mythe de kong kong.....	50
2. L'humidité et les kweis.....	53
3. Le Pancréas au centre.....	53
V. C. L'ego : système de défense et attachement à l'identité.....	54
1. Le tsue yin.....	54
2. Identité et immunité.....	55
3. Notion d'interface: relation à soi, relation au monde.....	56
V.D. La verticalité de l'axe chao yin.....	57

1. L'eau, premier élément lésé?.....	57
2. Feu, lumière et soi profond.....	58
V. C. Le rôle régulateur de la vésicule biliaire: organe du choix et "axis mundis" de la psyché humaine.....	59
VI. Approches et stratégies thérapeutiques.....	65
VI. A Nettoyage physique et psychique.....	66
1. Action par la technique d'association des points shu du dos et des points mo (IU/MO)....	66
2. D'autres points intéressant dans une perspective de nettoyage physique et d'action sur le sang.....	68
3. Nettoyage psychique et émotionnel : technique de "dekweiage".....	69
4. La possession selon Worsley : Technique des 7 dragons contre les xié psychiques.....	71
5. Technique "secrète" de dispersion des stagnations.....	77
6. Pathologie du pro en tant qu'entité viscérale du poumon :.....	78
7. Points fongs, glands et merveilleux vaisseaux: libérer le fong et relancer les fonctions correctes.....	79
8. Utilisation du yang ming :.....	83
VI. B. Une logique de régulation globale.....	85
1. Technique des 5 éléments: aspects chroniques et cyclique des addictions.....	85
2. Le couplage Tchrong Mo / Tae Mo.....	86
3. Réguler par la vésicule biliaire:.....	88
4. Centrer la terre pour agir sur l'identification incorrecte du soi.....	90
5. Notions de vide dans les points.....	93
VI.C. Aller vers le vide : une transformation alchimique.....	93
VI. D Cliniques.....	95
0.1 Cas de JC.....	95
0.2 Cas de G.....	96
Conclusion.....	98
Bibliographie.....	100
Annexes.....	102

Quelqu'un demanda à Lie-tzeu : Pourquoi estimez-vous tant le vide ?

Le vide, dit Lie-tzeu, ne peut pas être estimé pour lui-même.

Il est estimable pour la paix qu'on y trouve.

La paix dans le vide, est un état indéfinissable. On arrive à s'y établir.

On ne la prend ni ne la donne. Jadis on y tendait. Maintenant on préfère l'exercice de la bonté et de l'équité, qui ne donne pas le même résultat.³

3 Lie Tseu, Vrai classique du vide parfait, traduit par L. Wieger, Gallimard, 1989

Des addictions comme souffrance du vide, au vide comme chemin de libération:

une approche transversale de l'addiction comme trouble psychique en acupuncture traditionnelle.

Introduction

Le point de départ de ce mémoire est le phénomène de l'addiction. L'addiction est caractérisée comme un phénomène de dépendance à une substance ou à un comportement. La première observation à faire pour aborder ce thème est de relever un fait : la dépendance de la vie au monde physique. Plus spécifiquement, la vie du corps physique ne peut émerger et se maintenir que sous certaines conditions. Pour fonctionner, le corps a besoin de lumière, d'air, d'eau et de nourriture.

Dans ce contexte, le Taoïsme propose une approche visant au bon fonctionnement du corps et de l'esprit qui sont intimement liés dans cette vision. Pour vivre selon le Tao, l'être humain doit vivre en fonction des saisons. Il doit **adapter** sa manière de vivre (rythmes, alimentation, activités ...) aux conditions de son environnement, elles-mêmes produites par les différentes phases de la terre tournant autour du soleil et inclinées sur son axe, et par les autres aspects des dimensions de la dynamique cosmique comme le mouvement des étoiles dans le ciel.

L'alignement, la verticalité, la paix du cœur dont résulte la « longue vie », ou le « bonheur taoïste », sont conditionnés aux lois du Tao.

Le Taoïsme contient donc en lui-même le rapport de dépendance qui nous unit au monde physique.

Le phénomène de l'addiction est très vaste et est généralement appréhendé au pluriel. On parle donc des addictions tant le phénomène recouvre un large champ de pratiques et de problématiques.

On distingue typiquement addictions aux substances et addictions comportementales.

L'intérêt de cette distinction réside dans la toxicité et les effets secondaires propres aux différentes substances et à leurs spécificités. Il est tout de même intéressant de noter que les addictions comportementales ont souvent aussi des effets physiques négatifs, bien que leur vecteur ne soit pas directement la prise de substances.

Ici, nous avons voulu traiter ce phénomène d'un point de vue global en considérant l'addiction comme la conséquence d'un déséquilibre antérieur et plus profond, c'est pourquoi nous nous sommes interrogés sur ce que les addictions ont de commun au-delà de leur diversité.

L'addiction, comme phénomène de dépendance, agit selon une modalité commune à toutes les addictions. Cette modalité, c'est le phénomène du manque. Lorsqu'il y a absence de l'objet de l'addiction (substances ou comportements), on observe chez le sujet addict le développement d'une symptomatologie physique et/ou psychique. L'objet de l'addiction manque au sujet addict.

Du manque, nous déduisons l'existence d'un *vide* : « **il manque quelque chose** ». Ici, le vide est une absence qui génère une souffrance. Remplir le vide par l'objet de l'addiction devient une condition du plaisir et/ou du soulagement d'une forme de souffrance qui s'exprime physiquement et psychologiquement.

L'envie de remplir ce vide crée une tension qui peut aussi se nommer **désir**.

Cette question du désir nous la traiterons sous l'angle du vide. Le désir, en lien avec le plaisir, s'ancre dans la matière notamment par le système de récompense qui existe dans notre cerveau et qui conditionne en bonne partie nos actions. Cette question n'est bien évidemment pas à négliger lorsque l'on aborde la question des addictions.

Notre approche considère que le **désir** n'existe pas en soi mais qu'il est le **produit d'un rapport au vide**.

L'étymologie du mot désir est d'ailleurs très éclairante à ce sujet :

Du latin *desiderare* ("regretter l'absence de quelqu'un ou quelque chose"), dérivé de *sidus, sideris* ("constellation, étoile") : dans la langue des augures ou des marins, constater l'absence d'un astre signifiait déception, regret, au contraire de *considerare*, constater sa présence et par extension "considérer, examiner attentivement".

On voit ici le lien entre vide et désir. Le désir est le produit d'une absence et même originellement le produit de l'absence d'une étoile ! Le désir émergerait-il de l'absence de lumière ? Mais alors, de quelle lumière parle-t-on ? L'étoile est le repère dans le ciel qui donne la direction à suivre. C'est elle qui permet de faire le choix de la direction juste. En tant qu'organe du choix, nous explorerons donc sous de nombreux aspects la place et le rôle de la vésicule biliaire dans les mécanismes de l'addiction (caractérisé par une perte de la liberté de choisir), dans la psyché humaine et le lien particulier qu'elle entretient avec la "lumière".

D'un autre point de vue, l'addiction peut être considérée comme "un miroir grossissant" des fonctionnements humains normaux. C'est une expression que nous empruntons ici au Dr Deborah

Ducasse⁴ lorsqu'elle parle du trouble borderline qui est d'ailleurs présenté en psychiatrie comme une addiction relationnelle caractérisée notamment par un « sentiment de vide ».

Réfléchir sur la question des addictions m'a donc amené à interroger la notion de vide. Qu'est-ce que le vide ? C'est une question qui a été et qui continue d'être posée par les êtres humains depuis longtemps.

Le vide est tour à tour absence, déficience, néant, gouffre abyssal, manque et emprunt d'une représentation et d'un sens négatif. Mais dans un autre sens, le vide est aussi créateur, zone d'émergence, source de tous les possibles, point d'équilibre, espace de libre circulation des souffles. En acupuncture taoïste, il est à la fois la cause première de tous les maux et le but à atteindre, médicament universel et nature de la réalité selon le sens qu'on lui donne et le contexte dans lequel on l'interprète.

“Les Esprits viennent du Ciel et ne consentent à demeurer dans l'homme que si son coeur est serein et vide, comme le Ciel lui-même⁵”

Dans cet extrait du Ling Shu, le vide du cœur n'est pas associé à une déficience mais à la sérénité. On peut interpréter la notion d'esprit qui viennent du ciel comme la capacité à accéder à une conscience plus élargie en lien avec une expérience de transcendance universelle, yang, associé au ciel antérieur.

Qu'est-ce d'ailleurs que le ciel antérieur ? Nous chercherons à établir des liens, des correspondances, des analogies entre différentes manières d'appréhender la réalité.

Le but opérationnel de notre recherche est de proposer des approches thérapeutiques permettant l'accompagnement de personnes souffrant d'addictions mais pas seulement.

Nous cherchons à proposer une approche qui tente de répondre aux racines des maux existentiels que peuvent rencontrer des patients qui, sans forcément souffrir d'addiction à proprement parler, présentent des manifestations proches, une sorte de rapport addict au monde et d'insatisfaction permanente.

En généralisant notre recherche aux causes profondes de la souffrance humaine, nous nous donnons l'ambition d'explorer une acupuncture accompagnant les personnes au niveau psychique et physique dans une perspective d'évolution et de transformation profonde.

Pour appréhender la question du vide nous avons eu besoin d'utiliser différents prismes issus des grandes philosophies orientales.

Nous utiliserons notamment des concepts et des approches proposés par les enseignements du bouddha et bien sûr ceux du Taoïsme dont est issue l'acupuncture. Nous ferons aussi parfois

4 Dr Deborah Ducasse, Psychothérapie du trouble borderline, Elsevier Masson, 2019

5 Larre et Rochat de la Vallée, Les mouvements du coeur, Psychologie des Chinois, Desclée de Brouwer, 1992

référence à certains penseurs de l'hindouisme mais aussi à la psychologie et aux sciences physiques.

Sans occulter leurs différences, nous verrons à quel point ces manières de voir se croisent et sont proches, notamment lorsqu'il s'agit d'aborder la question du vide.

Cette réflexion sur le vide nous a conduit à interroger les notions d'ego et d'identification incorrecte du soi afin de mieux comprendre les mécanismes en jeu dans l'addiction mais aussi dans les causes de la souffrance humaine.

Enfin, au regard de ces réflexions et de ces explorations, se posent les questions suivantes : Comment interpréter le phénomène de l'ego en acupuncture ? Qu'est ce qui produit cette identification excessive et trompeuse à un moi finalement très fluctuant et fragile ? Qu'est-ce d'ailleurs que le soi, le moi ? Comment comprendre ce sentiment de vide et comment y remédier pour modérer l'incessant mouvement de la roue des désirs, générateur de tant de souffrances ? Quelles compréhensions et quelles techniques pourraient nous permettre d'amener un peu d'apaisement et de sérénité en participant à établir ou ré-établir une connexion de nos patients à leur soi véritable, essentiel, sans forme et sans identité figée et dissiper peu à peu le brouillard de l'illusion de l'ego. **L'ego est un "je" de construction et un enjeu de déconstruction.**

Notre développement se déroulera en différentes phases.

Nous aborderons dans une première partie, le phénomène de l'addiction en présentant succinctement la symptomatologie qui lui est associée et nous préciserons certaines de ces spécificités.

Nous présenterons dans une seconde partie certaines notions qui permettent de définir non pas « le vide » mais « les vides ». En passant par la physique et la philosophie, nous nous intéresserons à la polysémie et aux paradoxes de ce terme qui, pour le coup, est loin d'être vide de sens.

Nous poursuivrons notre développement dans une troisième partie en présentant la vision bouddhiste des origines de la souffrance et du vide et nous nous intéresserons aux enseignements phénoménologiques que l'on peut tirer de la pratique de la méditation.

Nous continuerons notre cheminement dans une quatrième partie en précisant certaines notions liées à la compréhension de la psyché humaine et en faisant un détour par les enseignements à tirer des études sur les substances psychédéliques, notamment au travers de la question de la conscience. Nous terminerons alors cette réflexion large et théorique en abordant le paradigme post-matérialiste. En effet, il nous offre une perspective et un lien particulièrement intéressant entre tradition et modernité scientifique, afin de tenter de comprendre le grand mystère de la vie et la nature de la réalité.

Après ces réflexions et ces élargissements théoriques, nous nous centrerons sur l'approche acupuncturale à proprement parler dans une cinquième partie.

Nous tenterons d'expliquer l'addiction en tant que trouble psychique au regard de l'acupuncture traditionnelle en adoptant une approche transversale permettant de mettre en liens différents concepts et disciplines. Nous analyserons donc les notions d'identité, d'ego, de conscience, d'esprit et de vide existentiel afin de comprendre les mécanismes en jeu dans ce phénomène.

En intégrant les conclusions de nos analyses, nous proposerons enfin dans une sixième partie une approche stratégique, pratique et thérapeutique en terminant par la présentation de deux cas cliniques.

I. De l'addiction

Voici l'origine étymologique du mot addiction :

C'est un mot qui vient du latin "addictus", qui signifie dicter à quelqu'un, donner des ordres, faire obéir, soumettre.

On comprend donc que l'addiction contient la notion de perte de liberté et de prise de pouvoir. L'individu addict perd sa liberté de « ne pas ». La substance et/ou le comportement prend le pouvoir et lui impose son dictât. Le tableau présente à la fois la sensation douloureuse d'une absence et la plénitude d'une envie, débordante, dominatrice. On perçoit déjà la notion de vide d'énergie correcte et de plénitude d'énergie incorrecte se dessiner ici.

Dans l'acupuncture taoïste on considère qu'une énergie incorrecte ne peut pénétrer la forteresse du corps humain que s'il y a un vide d'énergie correcte. En considérant l'addiction comme une énergie incorrecte, on peut considérer que celle-ci prend une dimension coercitive qui va mettre la pression sur l'individu afin qu'il se soumette et cela va se traduire par de nombreux symptômes dont voici quelques-uns cités ici de manière non-exhaustive.

- **Symptômes psychiques** : agitations ou apathie, tensions interne, colère, irritabilité, anxiété, angoisses, pensées profuses et déprimantes, image de soi négative...

et/ou

- **Symptômes physiques** : douleurs variées, problèmes digestifs, baisse d'énergie ...

J'ai choisi ici une terminologie très large pour montrer que les symptômes liés aux syndromes de manque peuvent se retrouver dans des tableaux cliniques ne présentant pas obligatoirement une addiction...

Les comportements addictifs constituent une réponse adaptative de l'individu à son environnement. L'objet de l'addiction, énergie incorrecte, vient occuper un vide d'énergie correcte. Puis elle s'intègre au système et devient alors nécessaire à son fonctionnement, instaurant ainsi un rapport de dépendance par le phénomène du manque.

Mais l'addiction, bien qu'elle ait de nombreux effets négatifs, vient souvent prendre le rôle d'une béquille. Celle-ci a une fonction. Permettre à la personne de continuer à « marcher » ou, dit autrement, à maintenir un certain équilibre dans le système et à garder l'expérience de la vie dans un spectre allant de « plus plaisant » à « moins insupportable ».

Il est donc important de noter que les addictions ne sont souvent pas, en elles-mêmes, la cause fondamentale du déséquilibre. Il ne faut pas non plus négliger le fait qu'elles entretiennent et aggravent souvent ce déséquilibre, devenant alors en elles-mêmes des causes systémiques. À partir d'un certain degré et de manière progressive, l'addiction prend des aspects de plus en plus pathologiques qui la rende spécifique. Elle diffère alors du simple rapport d'insatisfaction

chronique et quasi ontologique à la condition humaine comme le présente le bouddhisme par exemple.

Dans le cas des addictions chroniques, le xié s'ancre, s'approfondit et devient un constituant à part entière de l'histoire et de l'identité de la personne. En fonction de l'atteinte, se libérer, s'émanciper des comportements addictifs constitue un processus de confrontation à soi et de déconstruction assez radical tant la personnalité peut se construire autour des conduites addictives, imprégné de cette logique.

La recherche que je présente ici tente de comprendre les causes profondes de ces troubles et comment l'acupuncture peut aider à accompagner les personnes qui en souffrent.

II. Notions de vides et identification incorrecte du soi : aux origines de la souffrance humaine.

Tout d'abord, notons le paradoxe que comporte le concept de vide lorsqu'il est associé à l'idée de néant. À partir du moment où on le nomme et où on se le représente, il s'annule lui-même. En effet, penser au vide nous amène très rapidement à s'en donner une représentation spatiale : un espace vide, en trois dimensions, incluant la possibilité de la matière et donc du temps. Le vide, en tant qu'absolu, a donc cette caractéristique commune avec le Tao auquel il est associé : il est ineffable et dépasse les limites de la pensée.

II. A. Notions de vides

1. Le vide existentiel ou vide absence : point de vue existentialiste et analogie avec la physique de Newton.

En philosophie occidentale, le vide est une notion qui a été interrogée depuis l'antiquité grecque et qui a beaucoup évolué au travers du temps. Avec l'avènement de la modernité scientifique et de la pensée cartésienne depuis le siècle des lumières, le monde s'est « désenchanté⁶ ». Il a perdu le sens intrinsèque autrefois donné par la religion et la tradition. Bien que les enjeux de l'existence n'aient pas fondamentalement évolué pour l'être humain, toujours soumis aux aléas de l'existence et aux passions, l'individu s'est retrouvé seul face au mystère de l'existence. C'est dans le contexte de la seconde moitié du XXe siècle, en pleine émergence de la société de consommation et de l'individualisme que la philosophie existentialiste est née.

L'existentialisme qui représente bien le sentiment de vide auquel l'individu peut être confronté dans nos sociétés actuelles. L'absurde y est une notion centrale, notamment chez Camus. Il décrit le conflit entre l'aspiration humaine à trouver un sens et un ordre dans le monde, et l'indifférence silencieuse de l'univers. Camus explique que cette confrontation mène à la reconnaissance de l'absurdité de la condition humaine. En soi, la vie est vide de sens. Le sujet est seul, responsable et autonome face à cette constatation. Par ses actions, il définit un sens et des valeurs avec lesquels il remplit le vide de l'existence.

Par analogie, la physique classique de Newton définit le vide comme l'absence statistique de particules dans un espace donné. C'est la notion d'absence qui définit aussi le vide dans ce cas. Nietzsche, face à ce vide métaphysique produit par la "mort de dieu" et l'effondrement des anciennes croyances, enjoint l'être humain à fonder de nouvelles valeurs pour combler ce vide.

6 L'expression « désenchantement du monde » a été définie en 1917 par le sociologue Max Weber pour désigner le processus de recul des croyances religieuses et magiques au bénéfice des explications scientifiques.

Camus, quant à lui, propose de faire face à ce vide selon lui incontournable. C'est en acceptant l'absurdité de la vie que l'individu peut, de manière autonome, lui donner un sens en se concentrant sur les expériences concrètes de l'existence humaine.

Analyse acupuncturale :

On fait ici l'expérience d'associer un courant philosophique, ici l'existentialisme, qui postule du vide métaphysique et de l'absurdité de l'existence, à un système énergétique que nous analyserons par l'acupuncture. Le tout est dans la partie et inversement. L'approche fractale et analogique du Taoïsme nous permet de l'utiliser comme un outil d'analyse s'adaptant à tous les objets d'études.

L'approche existentialiste se fait principalement par l'intellect, le mental, la réflexion et la pensée langagière, ce qui correspond à la Rate. C'est comme si l'on ne s'intéressait qu'au yin, matière et qu'on négligeait la partie yang plus subtile et insaisissable de l'expérience humaine.

On peut faire l'analogie avec une rate qui stagne en plénitude d'humidité et qui empêche la circulation du yin/yang. S'il y a une plénitude d'énergie perverse, c'est qu'il y a eu précédemment un vide d'énergie correct laissant la place à cette énergie pour s'y installer.

On peut aussi voir dans cet excès de matérialisme un déséquilibre du pro. Le pro va réduire la vie à la matière et à sa dimension physique et temporaire tout comme le point de vue matérialiste.

Cependant il est important de nuancer notre propos. Les existentialismes, qu'ils soient de Camus ou de Nietzsche ne sont pas des philosophies du néant. Ils ne proposent pas de se résigner à l'absurde mais partagent avec le Taoïsme l'importance des valeurs de libertés, ils acceptent l'impermanence et promeuvent une vie authentique et simple. Ces deux points de vue proposent à l'individu de vivre sa vie en accord avec soi-même et non selon le conformisme d'une société qui cherche à imposer ses normes.

2. Le vide du point de vue taoïste et analogie avec la physique quantique : la vacuité ou "vide présence"

Dans le Taoïsme, le vide est créateur. Il est considéré comme la source de toute chose.

Il est dit que le vide engendre le yin et le yang, qui sont les deux principes complémentaires de l'univers. Le vide est considéré comme un état de potentialité, une force créatrice. Il représente un état de non-être, mais qui est nécessaire pour la création de l'être.

Le vide dans le Taoïsme est associé au concept de Wu Wei, qui signifie « l'action sans action ». Cela implique que l'on doit agir de manière spontanée et naturelle, sans effort conscient, afin de s'harmoniser avec le flux de la nature.

Le vide est l'état d'existence primordial à partir duquel toute chose émerge.

Par analogie, le vide en physique quantique est considéré comme l'état fondamental de l'univers. C'est un état d'énergie minimal qui contient des fluctuations quantiques de champs. Selon cette théorie, les particules subatomiques naissent et disparaissent constamment du vide quantique. Celles-ci peuvent interagir de manière spontanée et naturelle, sans qu'il soit nécessaire d'intervenir de manière externe. Le vide est donc considéré comme une source potentielle d'énergie et de création.

Nous verrons plus loin comment on peut faire un rapprochement entre le vide quantique et la question de la conscience au travers de différents points de vue. Ces perspectives émergent entre autres des études sur les états de consciences modifiés impliquant les substances psychédéliques ou encore les expériences péri mortem.

« Le Vide taoïste n'est pas rien, il est tantôt le contenant et tantôt le dynamisme de ce qui passe ; Il est même plus permanent, plus substantiel que ce nous croyons voir, entendre et toucher. »⁷.

Analyse acupuncturale :

Ce commentaire de Claude Larre fait un écho à la notion de vide quantique, un vide rempli d'énergie. On peut relever que, pour décrire ce vide, ce sont les termes de contenant et de dynamisme qui sont employés, termes associés au yang. Le vide est yang, subtil, éthérique. C'est la trame et la structure du monde. On note ici le lien à faire avec les **merveilleux vaisseaux** en tant que structure de base et trame du système énergétique de l'être humain. Si l'on veut agir sur l'être en tentant de le connecter au vide "présence", à la "plénitude de vacuité", il pourrait être pertinent d'utiliser ce système, en tant que système le plus yang et le plus subtil.

Le vide taoïste et le vide quantique se ressemblent, car ils sont le lieu primordial, l'origine, le fondement, le non-espace d'où émerge l'espace.

Eux aussi procèdent d'une dialectique de la dualité tout comme les principes yin/yang, vide/plein, shen/pro, ciel antérieur/ciel postérieur, manifesté/moins manifesté.

C'est en se plaçant en équilibre dans ce vide médian, intercesseur entre terre et ciel que l'être humain laisse circuler sans entrave les souffles yin de la terre et ceux yang du ciel.

Lorsque la circulation yin/yang entre la terre et le ciel, au travers de l'Humain, est entravée, il y a souffrance, symptômes et pathologies.

Si d'un côté, on associe ciel, ciel antérieur, yang, et vide quantique et de l'autre, terre, ciel postérieur, yin et vide de la physique classique, on peut supposer que la voie d'un matérialisme excessif peut être pathologique en ce sens qu'il entrave la connexion terre-ciel.

En effet, que ce soit d'un point de vue philosophique, et plus pratiquement dans la représentation que l'on a de soi et du monde, la réduction du champ des possibles au spectre de la matière mais

⁷ Claude Larre, in *Commentaire du Dao De Jing, Desclée de Brouwer, 2015*

aussi à celui de l'intellect peut, du point de vue acupunctural, procéder d'une dissociation yin/yang.

On peut aussi penser à une plénitude de yin pervers, notamment une humidité atteignant la rate. C'est la prédominance écrasante du mental rationnel et la difficulté d'adaptation au nouveau paradigme vibratoire et post-matérialiste, démontré par la physique quantique⁸ qui pourrait nous indiquer ce déséquilibre.

Mais une plénitude d'énergie perverse se place toujours sur un vide d'énergie correcte. Qu'est ce qui aurait alors lésé la rate afin de créer ce vide ?

Une humidité aussi importante, par la pesanteur et le ralentissement qu'elle provoque pourrait-elle mener à une dissociation yin-yang ?

Le vide est donc une notion double si on l'aborde du point de vue existentialiste ou taoïste. Vide "absence", à remplir et manque à combler d'un côté ; vide "présence", source de toutes choses, à l'origine des phénomènes, des "10 000 êtres" de l'autre.

La Voie donne vie au Un
_Le un donne vie au Deux
_Le deux donne vie au Trois
_Le trois donne vie aux Dix mille êtres
_Les Dix mille êtres adossés au Yin
_Embrassant le Yang
_Les souffles qui s'y ruent composent en Harmonie

Tao To King 42⁹

Notons aussi que le zéro a été inventé en Inde où le contexte culturel de l'hindouisme et du bouddhisme accorde une grande importance au vide comme principe premier du réel. Le zéro est alors appelé *sunya* ce qui signifie le vide. Au XII^e siècle, le mathématicien indien Bhaskara parvient à établir que $1/0 = \text{l'infini}$. Il démontre ainsi, la relation qui existe entre le vide et l'infini.

Remarquons aussi que le zéro ressemble à un œuf et fait ainsi référence à l'origine. En occident, le zéro a pris du temps à être accepté par l'église, car le vide et l'absence était associé au diable. On peut encore retrouver cette peur du vide dans nos sociétés actuelles. Le matérialisme et la culture consumériste des sociétés industrielles issues de l'occident se manifestent par la tendance à vouloir "remplir" en permanence l'expérience vécue. Actuellement, l'économie numérique de l'attention atteint un paroxysme où chaque moment est rempli de stimuli et d'informations notamment via l'usage des réseaux sociaux qui est certainement l'addiction la plus répandue de nos jours.

8 Philippe Guillemant, Le futur est déjà réalisé le passé existe encore, Podcast Anti-Thèse, 2023

9 Lao Tseu, Dao De Jing, traduction de C. Larre, Desclée de Brouwer, 2015

3. Vanité et Vacuité

La vanité est définie comme ce qui est frivole, vain, illusoire. Elle exprime une préoccupation excessive pour sa propre apparence, ses réalisations, ses intérêts personnels. Elle est souvent liée à l'orgueil et à l'ego, et implique une quête constante de reconnaissance et de validation externe. Les individus, dans leur quête vaniteuse de reconnaissance et de validation, peuvent se retrouver confrontés au vide existentiel, réalisant que leurs efforts pour atteindre un statut ou une importance sont finalement vains. La vanité se heurte à l'absurde existentialiste.

Dans une perspective taoïste, cette quête est vue comme une illusion qui perturbe l'harmonie naturelle. La vanité éloigne l'individu du Tao, car elle repose sur des désirs artificiels et des ambitions qui ne sont pas en accord avec la nature.

Lorsque les individus prennent conscience de la vacuité de leurs aspirations et de l'absurdité de l'existence, ils peuvent voir leur vanité sous un jour nouveau. Ce que l'on croyait être des réalisations significatives peut apparaître comme des efforts futiles pour échapper au néant.

Le Taoïsme enseigne que la vacuité n'est pas quelque chose à craindre, mais à embrasser. La vacuité est l'espace dans lequel le Tao peut s'exprimer. Reconnaître la vacuité permet de se libérer des désirs vaniteux et de vivre en harmonie avec la nature.

Le mécanisme de l'addiction peut être vu sous cet angle. C'est la difficulté à embrasser ce vide qui pousse l'individu, de manière vaniteuse, dans la recherche insatiable des plaisirs, et de l'intensité qui constitue souvent une fuite face à ce vide ressenti.

Notre recherche portera sur la compréhension des causes de cette difficulté à faire face et à embrasser le vide afin de pouvoir y apporter une réponse en acupuncture.



Vanité - Philippe de Champaigne

4. En chinois : plusieurs vides

Nous allons maintenant nous intéresser à différents idéogrammes qui expriment les notions de vide. Nous nous basons sur deux articles publiés sur internet¹⁰ et qui eux-mêmes se sont appuyés principalement sur le dictionnaire Ricci et le Wieger. Nous avons choisi de ne pas être exhaustif afin de mieux centrer notre approche et de nous intéresser uniquement au vide Xu et au vide Kong.

虚 XU

Composé de deux éléments: HU (image des rayures d'un tigre) et QIU (point culminant, plateau); cet idéogramme nous parle d'un espace vidé par les tigres. On pourrait y voir la pression de l'environnement (événement traumatique, climatique, etc...) qui met le système à l'épreuve et y ouvre des failles permettant l'entrée des énergies perverses. Mais une autre lecture est aussi possible. Ce haut plateau sur lequel passe le vent peut être vu comme un espace de libre circulation, laissant les souffles yin/yang aller et venir sans entrave.

Notons que la partie basse de l'idéogramme figurant le plateau désertique nous fait penser à une colonne, une voie de circulation. Cette colonne, ce pourrait être l'humain et notamment le yang ming qui figure le tube allant de la bouche à l'anus.

Le sens et l'interprétation de cet idéogramme est donc double. Il revêt à la fois le caractère de vide "manque" (trou vacant, inoccupé, faux, mensonger, illusoire, vain, inutile, faible, débile, craintif, timide) que celui de vide "vacuité" (absence de toute pensée, de tout désir, de tout projet, vide, vacuité, relativité de toute chose par rapport à l'absolu).

空 KONG

Cet idéogramme représente à la fois l'arche de la voûte céleste¹¹, une caverne, un creux¹² et prend dans le bouddhisme chinois la notion de vacuité, qualité fondamentale de toute chose et de l'ultime réalité¹³. Henning Strom parle aussi de vide métaphysique pour comprendre le sens de ce mot.

Le vide a donc plusieurs sens. Il peut se rapporter à la défaillance comme à la complétude. Il revêt aussi un sens métaphysique et constitue la nature de toute chose selon la vision taoïste.

10 <http://www.lebambou.org/article-les-caracteres-xu-et-shi-vide-et-plein-78423987.html> et <https://medecine-integree.com/vide-plenitude/>

11 Aperçu de médecine chinoise traditionnelle, Rochat de la Vallée, Larre, Shatz, Editions Trédaniel

12 L'esprit des points, Laurent, Editions You Feng

13 Le petit monde merveilleux des points d'acupuncture, Strom, Editions You Feng

III. Les causes de la souffrance

III. A. Un environnement pathogène

Le Taoïsme propose un mode de vie synchronisé avec les rythmes saisonniers et la nature. En respectant ces préceptes et donc en se conformant aux lois de l'univers, l'être humain vivrait longtemps, en pleine santé et "heureux". Dans ce cadre, le "bonheur taoïste" correspond à la satisfaction et la joie ressenties par l'accomplissement des tâches nécessaires à la vie.

Pour un être aligné, le désir d'agir ne semble pas intrinsèquement lié à son identité propre mais serait le produit de la circulation sans entrave des énergies yin/yang entre la terre et le ciel au travers de lui-même.

Le but du Taoïsme est donc de rester centré dans une verticalité permettant cette circulation. On reconnaît ici l'axe chao yin, reins-cœur représentant la verticalité et la rate représentant le centre. La volonté des reins porte l'action qui elle-même nourrit le cœur qui s'en satisfait.

L'expérience est directe et le questionnement existentiel absent. Dans cette configuration, l'être humain et sa rate ne se pose pas "trop de questions". La terre est au "centre" et permet une libre circulation des 4 autres mouvements : le bois qui monte jusqu'au feu, le métal qui descend jusqu'à l'eau. Le cycle des phénomènes et du temps se produit sans entraves.

Mais, déjà à l'époque de la rédaction du Su wen, on s'alarme de l'état de dégradation de l'énergie vitale des personnes qui ne respecte pas le Tao, bien que l'environnement soit bien moins dégradé, la population plus réduite et les conditions de vies plus proches des cycles de la nature (pas de lumière électrique, dépendance plus forte des cycles des saisons pour l'alimentation...)

Force est de constater qu'à notre époque moderne, les modes de vies des individus sont bien loin de la voie du Tao et de l'adaptation aux rythmes saisonniers. L'énergie vitale est donc généralement dégradée chez la plupart des gens.

Le constat est fait d'une déconnexion, dissociation entre la "nature" et les êtres humains. L'environnement de nos sociétés modernes exerce une pression sur les individus et façonne des modes de vie qui sont en grande partie antinomiques avec les principes taoïstes et donc avec les conditions d'une existence non-pathologique.

Le Tao, traduit parfois par chemin, établit donc une conduite à suivre. Celle-ci conditionne la non-souffrance.

On peut alors dire que les conditions d'existence vécues dans notre environnement moderne nous dissocient d'avec les lois du Tao et entravent la possibilité de s'y conformer.

C'est un premier niveau et mode de séparation que nous pouvons observer ici.

III. B. L'illusion de l'ego et l'identification incorrecte du soi

1. Entre immanence et transcendance, Taoïsme, Bouddhisme et Hindouisme, des visions à la fois différentes et semblables

L'acupuncture traditionnelle est issue du Taoïsme. Le Taoïsme est l'une des trois principales approches philosophiques et spirituelles qui a été développée en Asie avec le bouddhisme et l'hindouisme. Ces approches peuvent prendre des formes religieuses et dévotes mais cela ne constitue pas leurs essences. Il est aussi important de noter qu'à l'intérieur de ces catégories, il y a différents courants qui présentent des spécificités plus ou moins importantes.

Ce sont des "manières de voir", des perspectives sur le réel qui sont issues de méthodologies basées sur l'observation et qui ont beaucoup à voir avec ce que l'on nomme la phénoménologie en science moderne.

Ces trois approches considèrent chacune que le vide est la base de tout et constitue la nature de la réalité. Le monde des phénomènes, par nature impermanent, revêt un aspect illusoire.

Le Taoïsme a cette spécificité qu'il conçoit la possibilité du bonheur dans le monde manifesté, incarné, si bien que l'on se soumette à ses principes. Un bonheur accessible donc, à la condition de régler la vie du corps et de l'esprit sur le rythme de la nature et des saisons. Bouddhisme et hindouisme quant à eux insistent plus sur l'éthique des comportements, sur la pratique de la méditation et sur la sagesse. Le Taoïsme est souvent moins explicite et fonctionne plus par aphorisme, métaphore et revêt une forme qui peut parfois faire penser à la poésie.

Quant à la question métaphysique, elle est en quelque sorte inabordable dans le Tao. Par nature, le Tao est ineffable et inaccessible en tant que tel. Lorsque l'on nomme le Tao ce n'est plus le Tao. C'est le concept d'immanence qui préside à l'approche taoïste. Il considère les phénomènes comme une expression directe de la réalité ultime. Bouddhisme et hindouisme insistent plus sur la nature illusoire des phénomènes. En cela ils revêtent une approche plus transcendantale : la réalité ultime se cache au-delà du voile des illusions : l'accès au bonheur ou la fin de la souffrance est possible en dépassant les conditionnements et contingences de la matière. Pour le Taoïsme, cette réalisation est justement accessible par la matière en se conformant à ses lois et en adoptant la voie de moindre résistance, wu wei ou le non-agir.

Cependant, et malgré leurs différences, Taoïsme, bouddhisme et hindouisme se rejoignent sur de nombreux aspects et semblent parfois exprimer différemment une même vision. Ils accordent tous trois une grande importance à la vacuité et proposent des chemins visant au bonheur, à la réalisation et à la non-souffrance.

2. De sukha à dukkha : incarnation et origines de la souffrance

Ici, nous allons faire un détour par le bouddhisme. Il nous offre un éclairage intéressant sur la question de la souffrance et de son origine. Cette interrogation et la conviction de la possibilité d'une cessation de la souffrance est au cœur de la motivation de Siddhartha, le futur Bouddha¹⁴, à renoncer à son destin de prince, au confort, aux plaisirs et à la possibilité de gouverner pour tenter de faire le bien. Il ressentait et comprenait que les racines de la souffrance étaient en lui-même.

En effet, malgré le fait que, dans les temps anciens, l'environnement naturel offrait certainement la possibilité pratique de vivre selon "le Tao"; et, dans l'exemple du Bouddha Siddhartha, il y a en plus la possibilité d'accès à un niveau de confort élevé. L'expérience humaine telle qu'on la connaît et telle qu'on la relate depuis des temps immémoriaux semble en partie être faite de désagréments, de souffrances, d'insatisfactions.

Le bouddhisme en tant que philosophie et "manière de voir", nous offre un regard sur la condition humaine. Pour cette approche, la vie phénoménale, l'expérience de l'incarnation humaine implique la "souffrance".

Il est intéressant de noter que le mot souffrance est une traduction du mot sanskrit "dukkha" qui n'a en fait pas d'équivalent exact en français. Le mot sanskrit original "**sukha**" signifie « qui tourne parfaitement » qui évolue vers « dukkha », souvent comparé à une roue qui ne tourne pas correctement. On pourrait donc le traduire par : « qui ne tourne pas rond », « désagréable » ou « insatisfaisant ».

Pour le bouddhisme, toute vie implique l'insatisfaction, le désagrément, la souffrance; toute vie implique quelque chose qui ne tourne pas rond, une résistance, un frottement... toute vie implique "dukkha".

Analogies avec le Taoïsme et analyses acupuncturales.

On relèvera ici l'**image de la roue**, très présente dans la **vision cyclique** et saisonnière du Taoïsme, dans l'**alternance yin/yang** et le **symbole du tae ki**. Le Tao préconise de maintenir la terre au centre, à la verticale de l'axe nord-sud (eau-feu) et à l'horizontal de l'axe est-ouest (bois métal, bois et métal représente respectivement les mouvements ascendant et descendant. Si l'axe terre se décale et passe au sud-ouest dans la disposition des 5 mouvements, on passe de sukha à dukkha. Le passage du 4 ou 5 amène le mouvement du yin au yang, du pair à l'impair. C'est l'image du déséquilibre dynamique de la vie mais aussi celle de la roue désaxée, du frottement et de la résistance entre notre âme, ou shen cosmique, et notre incarnation.

14 Qui signifie l'éveillé. Il aura d'autres Bouddhas dans l'histoire du bouddhisme.

Le shen cosmique s'incarne en se séparant du ciel antérieur, non-local, non dual et simultané. Non régi par la notion d'espace-temps car non contingent à la matière. Le feu est nourri d'un désir de contact avec cette transcendance qu'il a quittée. C'est l'une des motivations de la recherche spirituelle mais aussi l'une des explications du rapport addict au monde.

Ce qui est désaxé ne tourne pas correctement et engendre un frottement entre l'axe et le noyau de la roue. Ce frottement créera de la chaleur : la description du monde taoïste par les mouvements du yin yang procède des lois de la thermodynamique.

Cette chaleur de l'incarnation, c'est yuan tchi et le combustible nécessaire c'est le tsing. La chaleur qui est produite par le frottement entre les aspirations profondes de l'âme, du soi, du shen et notre psychisme qui s'est construit au travers des adaptations successives à notre environnement depuis la fécondation de notre ovule. Le ming, notre profondeur est innée dans la vision taoïste. Ce ming se traduit énergétiquement par le terrain et la répartition des shens (entités viscérales) qui constitueront les organes trésors de la forteresse et les bases de notre psychisme.

La chaleur est l'expression yang de la vie et associée à l'énergie, mais lorsque l'équilibre est perturbé, elle devient pathologique. Il y a donc cette notion d'incorrect car, la chaleur entraîne des symptômes et de la souffrance. Dans la vision alchimique, la chaleur est créée par le soufre et se lie à la souffrance par le biais poétique de la langue des oiseaux : "souffre en ce". Ce quoi? Ce soi qui est nous... On comprend ici l'implication de la Vésicule Biliaire, réceptacle de la bile, ce feu liquide, ou souffre en alchimie, qui dissout les aliments ingérés, et qui nous sert aussi à digérer les événements et émotions vécues tout au long de notre vie.

La VB, associée à l'est, au bois et aux yeux, est liée à la vue et à la clairvoyance. Voir clair permet de faire des choix éclairés. Chaque matin la vésicule biliaire prodigue ses conseils à tous les membres de la forteresse du corps humain, même au cœur empereur. C'est elle qui est en lien avec le foie, logis du roun, qui seul est capable, la nuit, de sortir du corps physique pour aller chercher les informations nécessaires au bon gouvernement dans le ciel antérieur. Lorsqu'il y a un défaut d'alignement et de clairvoyance, lorsqu'il y a une difficulté à prendre les bonnes décisions, il va y avoir souffrance. Une résistance, un frottement qui créera la chaleur et les symptômes.

Le fong sera le produit de cette chaleur. Comme n'importe quel climat, le fong n'est pas que pervers. C'est le produit de la rencontre du chaud et du froid au travers d'un milieu plus ou moins humide avec des mouvements d'énergie qui se traduisent en masses d'air en mouvement. Ce flux, ces mouvements de masses d'air sont en lien avec la foudre et donc peut être l'énergie électrique la plus démonstrative dans la nature. On peut ressentir physiquement la "tension dans l'air" de manière assez facile. C'est une façon d'aborder la sensation du fong qui peut être intéressante pour appréhender une compréhension de ce concept et développer la sensibilité.

La VB dans son rôle de choix et d'impulsion est associée aux alternances, aux mouvements de rotation, de retournement, au printemps. C'est elle qui initie et reçoit la montée du yang. A minuit, c'est elle qui impulse le mouvement yang vers le midi solaire ou réside le cœur. La figure de la rotation, de la torsion est aussi celle de l'analemme, ancestralement tracée par l'ombre du gnomon au cours d'une révolution terrestre autour du soleil.

La VB est ici l'axe charnière qui impulse le retournement.

N'oublions pas non plus de noter le lien de la VB avec la Rate dans la relation époux-épouse par le cycle Ko. Car la rate, associée à la terre, est le centre de l'humain. La rate/terre est l'axe de la roue symbolisant la vie et l'existence humaine. Quand l'axe de la roue n'est plus au centre, celle-ci ne tourne littéralement plus rond! Elle va décrire une ellipse, tout comme la terre tournant autour du soleil! Mais ce qui est important c'est que le frottement va augmenter, et avec le frottement, la chaleur, et la souffrance. Donc si l'axe de la rate, mouvement terre n'est pas bien au centre, dans la verticalité du cœur, feu, et des reins, eau, les mouvements ascendant et descendant du bois et du métal ne pourront, se faire sans résistance. En terme bouddhiste et en sanskrit, on passe de "sukha" à "dukkha".

Dans un autre registre, cette idée peut aussi nous faire penser au désaxement de la planète terre dans sa rotation autour du soleil et la métaphore du paradis perdu dans la culture judéo-chrétienne. C'est l'inclinaison de la terre qui crée les saisons et empêche les habitants de l'hémisphère nord (zone d'émergence du judéo-christianisme) de vivre dans un printemps éternel.

3. "Quelque chose ne tourne pas rond..."

Selon Bouddha, la cause fondamentale de la souffrance humaine réside dans l'incapacité à voir correctement la réalité.

Nous nous percevons chacun, chacune, comme des êtres séparés les uns des autres. Nos cinq sens nous l'indiquent.

De plus, nous avons tendance à nous identifier à notre expérience du réel et aux éléments de notre mémoire. Nous nous identifions à un corps, à un prénom, à une histoire, à une personnalité. C'est ce qu'on appelle l'identification incorrecte du soi, également connue sous le nom d'illusion de l'ego. C'est une perception erronée de l'existence d'un soi séparé et autonome qui est considéré comme la source de notre identité et de nos actions. Pour le bouddhisme, cette perception est considérée comme un obstacle à l'éveil. On peut définir l'éveil comme la réalisation de l'unité fondamentale de toute chose, la libération spirituelle de la conscience et l'effacement de toute souffrance.

Au-delà des buts et croyances spirituelles propres à chacun, ce courant de pensée nous donne un point de vue intéressant pour mieux comprendre l'être humain et son fonctionnement psychique.

Nous avons au départ découvert la notion d'identification incorrecte du soi en faisant une recherche sur le trouble borderline, décrit par la psychiatrie comme une addiction relationnelle. Il se caractérise, entre autres, par un "sentiment de vide" et une identification incorrecte du soi particulièrement marqué. La psychiatre Deborah Ducasse parle de ce trouble comme d'un miroir grossissant des fonctionnements humains normaux.

Cette identification nous amène souvent à nous comparer aux autres, à chercher à être accepté ou aimé par les autres, et à ressentir de la frustration lorsque nous ne répondons pas à ces attentes. Lorsqu'on s'identifie au corps, à l'esprit ou à l'ego, on se limite à une forme de dualité, qui implique la séparation entre soi-même et le reste du monde. Cette identification nous enferme et nous empêche de nous connecter à l'état de vide, de vacuité, ou de conscience universelle, qui est considéré comme étant au-delà des dualités.

Dans la vie ou au cours d'une méditation¹⁵, nous vivons des expériences et des émotions tour à tour positives, puis négatives, souhaitant retenir les bonnes et chasser les mauvaises. Nous craignons que le plaisir cesse et que la souffrance perdure. C'est ce que l'on appelle la saisie dualiste.

Souvent en méditation, en voulant retenir une expérience positive on précipite sa fin. On se dit "c'est tellement agréable, j'aimerais que ça dure", le simple fait de penser à cela, d'y réfléchir, nous extrait en partie du vécu de l'expérience. Et lorsqu'on lutte et qu'on se focalise sur une expérience ou une émotion désagréable, on la fait généralement durer.

C'est le filtre de notre identité et de nos désirs qui nous empêche de vivre l'expérience directe de la réalité et nous maintient dans ce que les bouddhistes appellent le samsara, le monde des illusions.

Il est aussi important d'évoquer la notion d'impermanence utilisée dans le bouddhisme. Le bouddhisme a, comme le Taoïsme, une approche empirique qui utilise l'observation pour établir des connaissances. Ce sont des sortes de phénoménologies en ce sens que ces courants s'intéressent aux phénomènes. Ils partent de l'observation et tentent de décrire ce qu'ils perçoivent de la réalité. L'impermanence comme seule permanence est un phénomène observé. Toute chose observable a un début, une durée et une fin. C'est la loi du changement permanent, tout comme le Taoïsme décrit la réalité comme des mutations continues du yin/yang.

L'attachement et l'identification de l'individu à sa réalité subjectivité produisent une souffrance liée à la nature impermanente de l'expérience humaine. La vie est une succession de deuils et de séparations. La première séparation vécue est celle que nous vivons à la naissance, le cordon ombilical est coupé et nous nous séparons du corps de notre mère, la dernière séparation est celle de la mort, la séparation avec la vie du corps physique. Pour le bouddhisme, c'est le fait d'accorder une importance excessive à une identité illusoire et impermanente, construit en relation à un environnement de même nature, qui est la source de la souffrance humaine. En fait, la source de la souffrance réside dans l'ignorance de notre véritable nature. Par ignorance, nous entendons ici la non compréhension et la non perception du fait que nous existons au-delà de nos constructions égotiques et de nos identités qui ne sont que temporaires et relatives.

15 Pratique qui nous permet d'observer le fonctionnement de notre esprit

4. L'expérience du vide par la méditation

Un outil de recherche phénoménologique sur le fonctionnement de l'esprit et un outil thérapeutique Dans le bouddhisme, la méditation est la prescription traditionnelle face à l'identification incorrecte du soi et l'illusion de l'ego.

Du latin "meditare" qui signifie contempler, la méditation, ou plutôt les méditations constituent un champ de pratiques très vaste tant en termes d'objectifs que de techniques et cela en fonction de leurs contextes historiques et culturelles.

Dans le bouddhisme, c'est la "prescription traditionnelle" face à l'illusion de l'ego et l'une des trois voies vers l'éveil, la cessation de la souffrance.

Dans le Taoïsme, le but est d'atteindre la longue vie en passant par un processus alchimique. Dans le cadre de l'hypothèse de la continuité de la conscience après la mort du corps physique, la longue vie pourrait être aussi une image associée à cette continuité et la pérennisation d'une forme d'individualité qui sortirait de la roue de la réincarnation vue par les bouddhistes. Le Taoïsme présente souvent des contes avec des sages un peu fou et bon vivant, venant visiter les humains. Le Taoïsme ne parle pas de réincarnation mais notre conviction qui nous semble une évidence, c'est que les compréhensions traditionnelles issues de différentes cultures, à différentes époques, dans différents endroits ... partent tous de variantes de mêmes êtres humains qui interagissent sur une même planète, avec les mêmes phénomènes et lois physiques etc... La même réalité fondamentale est vécue et exprimée différemment en fonction des contextes.

De nombreuses autres cultures, dont l'hindouisme, terreau culturel du bouddhisme, présentent des traditions de pratiques de la méditation. La modernité occidentale s'en est aussi saisie avec la fameuse méditation de pleine conscience inspirée du bouddhisme et de l'hindouisme.

Toutes ces pratiques ont un point commun : l'exercice de l'attention. L'attention est cette capacité humaine à se focaliser. Ici, le focus sera centré au départ sur une ou des sensations physiques. L'idée est de fixer son attention sur un objet et de tenter de l'y maintenir.

Par exemple, on fixe l'attention sur la sensation physique de la respiration. Une de ces manifestations est l'air qui entre et qui sort par les narines. La consigne est de prendre une attitude de témoin. On remarque et on décrit les phénomènes que l'on perçoit et que l'on expérimente en prenant "conscience" des phénomènes.

Lorsque l'on s'adonne à ce type d'exercice, on remarque la difficulté de garder son attention fixée sur un objet. Très vite, on remarque que l'esprit élabore des pensées qui se suivent les unes, les autres. Ces pensées ont toujours un rapport avec nos expériences et nos connaissances. Elles s'articulent souvent par rapport au passé ou au futur. On se remémore et on se projette. Même les connaissances les plus théoriques et les moins personnelles sont toujours pensées par un sujet lui-même conditionné par sa propre expérience.

On se rend alors compte que des pensées émergent de manière autonome et prennent le dessus sur l'attention qui les suit souvent même sans s'en rendre compte. L'élaboration de ces pensées est produite par ce que l'on peut nommer **le mental**.

L'identification incorrecte du soi procède en grande partie de l'activité du mental.

Le sentiment de séparation entre soi et le monde, la perception d'un soi existant de manière intrinsèque, d'un interne et d'un externe, provient de la dimension incarnée de nos existences mais aussi des processus d'identification au corps physique et aux aspects de nos histoires particulières qui forment nos personnalités distinctes.

On notera aussi que la méditation permet de faire en pratique le constat de l'impermanence. Lorsque l'on se place en tant que témoin des phénomènes expérimentés, on se rend compte que tout phénomène a un début, une durée et une fin. On remarque à la fois des phénomènes de cycle et une perception d'un temps qui s'écoule au travers du mouvement: inspiration, expiration, une sensation physique, une pensée ... cela paraît un constat banal mais l'entraînement à la perception de l'impermanence a pour intérêt l'intégration de notre nature éphémère, et participe donc à ce que notre rapport au temps et à la mort soit plus serein.

Enfin, on fera une dernière remarque quant aux enseignements que l'on peut tirer de la pratique de la méditation. Lorsque le mental se calme et que les pensées se font plus rares, on peut remarquer que ce qu'il reste dans notre expérience sont les perceptions. Ces perceptions existent au travers **l'attention** qu'on leur porte dans l'espace de la conscience. L'espace dans lequel il y a la voix qui dit "je" et où existe un sujet qui perçoit et en a conscience.

Ce qu'il reste du sujet au moment où l'esprit se pose et les pensées sont moins présentes apparaît alors comme distinct des pensées, du mental.

La conscience qui prend alors conscience d'elle-même dans un geste réflexif. C'est une sorte de contact avec ce que certains nomment notre "essence" ou notre "soi profond". C'est à dire la partie de nous-même qui n'a pas été modifiée depuis notre naissance, qui est indépendante de nos expériences passées et de nos constructions égotiques.

Bernardo Kastrup, dans son livre *Materialism is Baloney*, publié en 2014, décrit et définit particulièrement bien ces représentations complexes : « L'ego correspond à une histoire, un narratif, constitué de souvenirs, d'images de soi projetées, de valeurs, d'attachements, de constructions conceptuelles, de modèles explicatifs, etc. Il correspond aux ensembles de modes vibratoires amplifiés à l'intérieur de la boucle égotique. Mais le témoin de cette histoire, qui finit par se prendre erronément pour l'histoire elle-même, n'est pas l'ego. Il est ce sentiment du "Je" qui est distribué dans toute la membrane [de façon continue, rajoutons-nous] et inhérent à toute expérience. Nous pourrions l'appeler le "moi sans forme", parce qu'il existe en l'absence de tout narratif par lequel la forme émerge. C'est un témoin sans identité, comme un nouveau-né. »

L'un de nos objectifs thérapeutiques dans le cas de l'identification incorrecte du soi et des troubles liés aux addictions serait donc d'affaiblir cet ego qui prend toute la place et ne laisse plus d'espace

pour ce « moi sans forme ». C'est ce que nous verrons et développerons dans la partie dédiée spécifiquement à l'analyse et à l'approche acupuncturale.

Nous citerons aussi Denis Robberechts, enseignant de méditation et fondateur de l'association Dharma Nature, lors des méditations qu'il guide :

«Guidé par notre envie de contact, avec ce qu'il y a de plus ultime en nous, avec notre essence »

«Accepter de n'être plus personne »



Ici une représentation classique de Bouddha auréolié

IV. Psyché, conscience et paradigme post-matérialiste

IV. A. Personnalité, identité, ego

L'addiction en tant que trouble psychique et psychopathologique est lié à la notion de personnalité. Ici nous chercherons à préciser cette notion et surtout à voir comment elle s'articule et inclut les notions d'identité et d'ego.

La personnalité, l'identité et l'ego sont une construction et ont une dynamique nécessaire à l'adaptation de l'individu à son environnement. Elles existent au travers de notre incarnation dans la matière.

La vision taoïste nous dit que lors de la fécondation de l'ovule par le spermatozoïde, le "shen cosmique" vient se loger dans la matière depuis le ciel antérieur.

Ce shen cosmique peut aussi représenter la partie la plus essentielle de l'individu. Peut-être aussi peut-on lui associer une partie de ce "témoin" en nous, de ce "moi sans forme" évoqué précédemment.

La personnalité est une expression du psychisme qui est présenté comme une structure composite par l'acupuncture traditionnelle aussi bien que par les différents courants de psychologie moderne.

L'ego, la personnalité, l'identité sont des constructions qui s'établissent au fur et à mesure du développement de l'individu en interaction avec son environnement. Cependant, on peut aussi considérer que l'individu n'est pas une page totalement vierge, le sujet vient au monde avec sa part d'innée. La science moderne explique l'innée par la génétique. La traduction de ces concepts en acupuncture correspond aux notions de yuan tchi et de tsing. Il forme ensemble l'hérédité.

La personnalité comprend l'ensemble des caractères psychiques de l'individu, l'ego en est une des composantes. L'acupuncture utilise différents concepts pour expliquer et décrire le psychisme et son fonctionnement. Pour autant, elle ne présente pas d'équivalent direct avec la notion d'ego. Une partie de notre recherche sera de comprendre par quel mécanisme peut être décrit et compris l'ego en acupuncture.

L'identité correspond quant à elle à ce que l'on se représente comme étant soi-même : un prénom, une origine, un genre, des goûts, des valeurs, une histoire etc...

L'ego correspond à l'attachement que l'on porte à cette identité. C'est à la fois un système de défense et d'adaptation. Malgré sa nécessité il peut tomber et a tendance à figer les représentations de soi et à vouloir les maintenir bien que celles-ci puissent être génératrices de souffrance.

La notion d'identification incorrecte du soi ou d'illusion de l'ego nous indique l'aspect dysfonctionnel de l'ego qui s'identifie excessivement à des constructions mentales temporaires et illusives, générant ainsi de la souffrance.

Ces constructions viennent en quelque sorte "remplir" le vide constitutif du soi essentiel, de la conscience première, le shen cosmique? L'espace de la conscience dans lequel se produisent les phénomènes dont celui du sujet prenant conscience de lui-même pourrait s'associer au roun car c'est aussi l'espace dans lequel se passent les rêves. C'est l'interface avec le ciel antérieur.

Franck Lopvet, penseur et thérapeute ayant développé une approche originale à la croisée de nombreuses traditions philosophiques et spirituelles nous en parle de manière éclairante. Le sentiment de vide serait dû à "l'absence de soi" ou l'absence de contact avec notre âme éternelle". Cette absence serait à l'origine de l'envie de consommer, de réussir etc...

Selon Lopvet, à chaque fois que l'on va consommer, on obstrue le passage entre "soi" et "soi", cette tentative de combler le vide augmente la distance avec soi-même, avec le soi profond ce qui entraîne un sentiment de jamais assez, d'urgence à exister. Cette présence du vide serait en fait le signal de la présence de cet autre moi qui nous manque. Vivre ce vide serait alors une façon de vivre ce deuil de notre version éternelle de nous-même. Plutôt que de le fuir, l'idée serait de l'appivoiser, voire de s'y identifier. On retrouve donc l'idée de vacuité comme essence même de la réalité et de nous-même.

IV. B Éclairage fait par les études sur les substances psychédéliques :

Les substances psychédéliques dites classiques sont la psilocybine, la mescaline, le lsd, la dmt et le 5-meo-dmt. Toutes ces substances sont issues d'organismes vivant dans la nature, végétaux, champignons ou animaux. Elles ont des effets très forts sur la conscience et modifient leur état. Elles ont pour beaucoup d'entre elles été utilisées de manière ancestrale comme médecine de l'esprit dans différentes cultures autour de la planète.

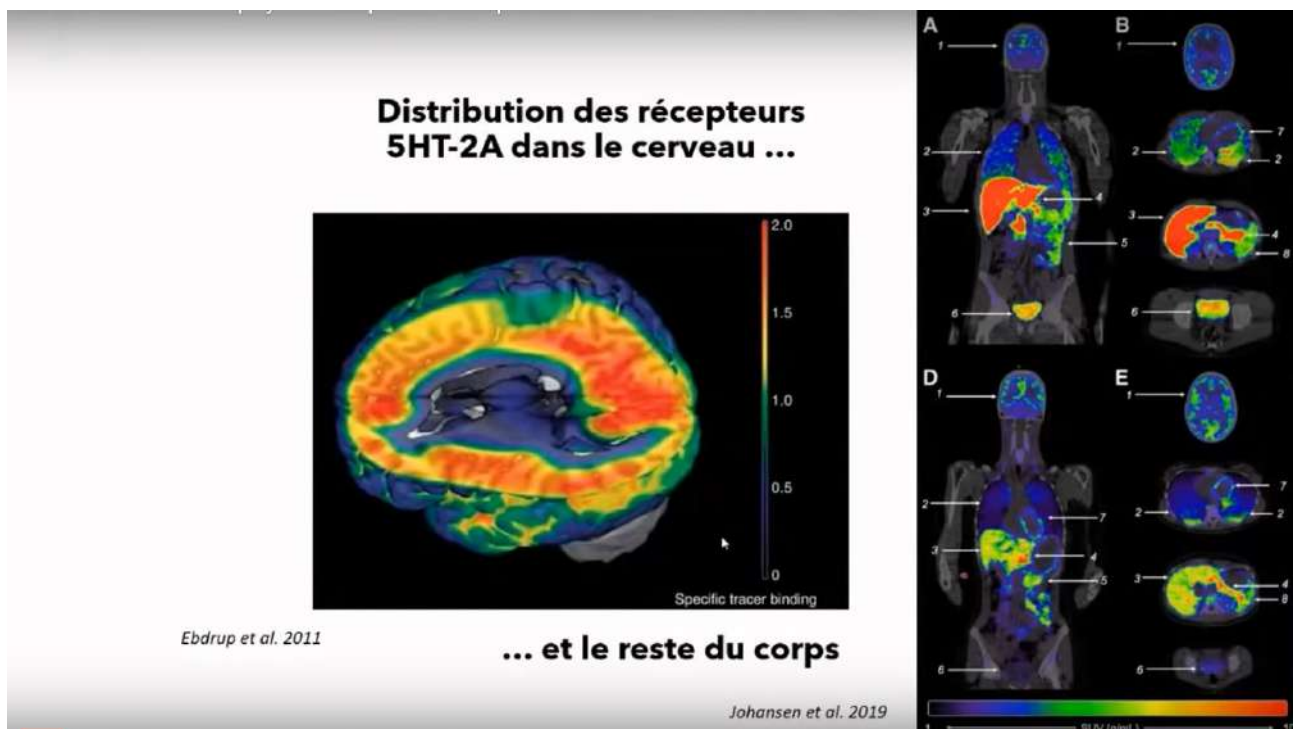
Aujourd'hui, de nombreuses études cliniques dans différents pays du monde occidental démontrent l'efficacité de ces substances pour traiter certains troubles psychiques sévères dont les addictions.

Ce qui est intéressant, c'est que ce n'est pas l'effet biochimique des substances en question qui produit un effet thérapeutique mais c'est l'expérience elle-même qui permet des résultats positifs d'autant plus qu'elle est bien accompagnée et intégrée.

Ces substances agissent sur la conscience et permettent de l'élargir. Elles agissent sur la perception de soi à de nombreux niveaux. Les sujets peuvent vivre une expérience intense de connexion à une forme de transcendance et à d'autres champs de conscience. On parle notamment d'expérience de dissolution de l'ego ou de sentiment océanique. Cela a des effets

profondément transformateurs sur la perception et sur la représentation qu'ont les personnes d'elle-même ainsi que sur le sens qu'elles accordent à leur vie. Ce sont parfois des expériences d'ordre mystique et spirituelle, ce qui est d'ailleurs un signe associé à une amélioration de l'état des patients dans plusieurs études.

Les psychédéliques dit classiques agissent tous sur un neurorécepteur de la sérotonine qui s'appelle 5-HT2A. Ce qui est intéressant c'est que les images par résonance magnétique de l'activation de ces récepteurs lors de la prise de ces substances indiquent une forte activation de la zone du foie et de la vésicule biliaire où se trouve aussi des récepteurs 5-HT2A. Nous notons simplement cette observation en lien avec les connaissances que nous apporte l'acupuncture traditionnelle. Le Roun, entité viscérale du foie, permet le lien avec le ciel antérieur qui lui-même pourrait être considéré comme l'espace des autres champs de conscience accessible par les psychédéliques.

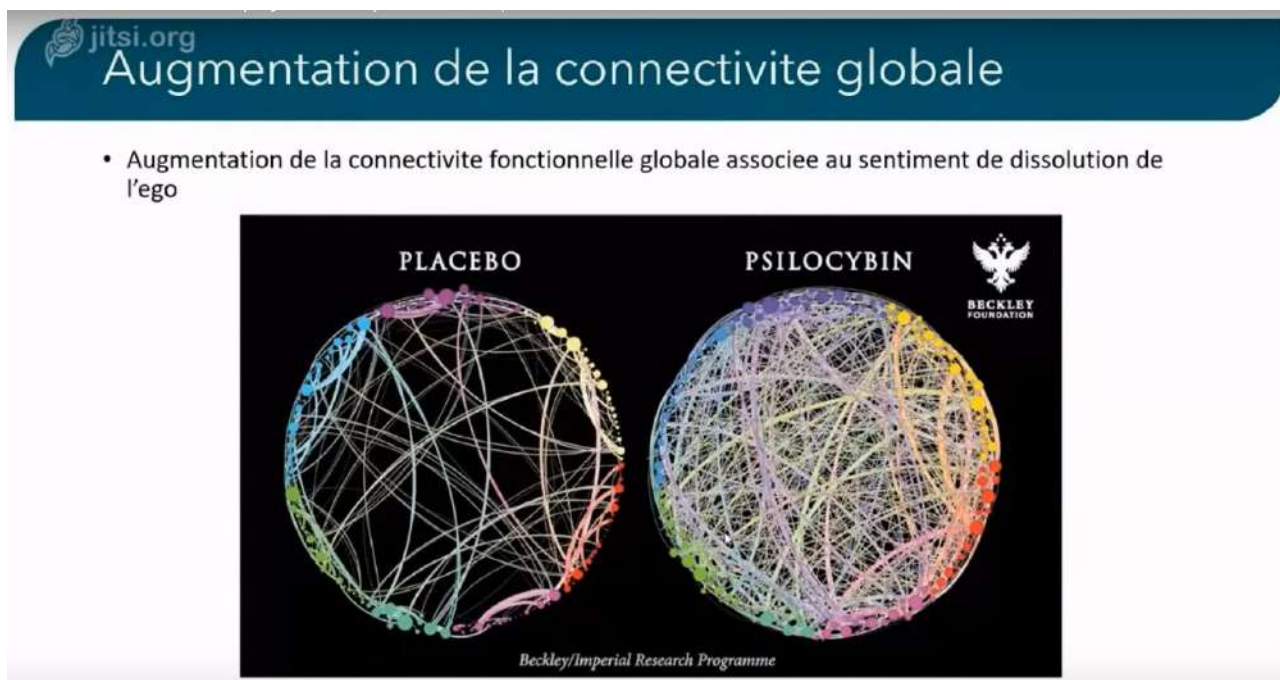


On note aussi le rôle de la VB en tant que messagère du Roun, auprès de laquelle tous les organes prennent audience

Pour travailler sur le sentiment de connexion au vivant et sur l'élargissement de la conscience, vers un ego moins fort et moins prégnant, peut être serait-il intéressant d'intégrer un travail sur le Roun et sur la VB, porte d'accès au ciel antérieur et à l'élargissement de la conscience. Cette porte d'accès se matérialise dans le cerveau par le thalamus qui joue un rôle de coordinateur des informations sensorielles allant au cortex. Lors des expériences psychédéliques liées à l'activation

des récepteurs 5-HT_{2A}, le thalamus "s'ouvre", laisse passer l'information et met en lien beaucoup plus d'informations et de signaux que lors de l'utilisation du réseau du mode par défaut. Est-ce un accès à ce que les taoïstes appellent le ciel antérieur? Ou bien encore, est-ce un accès à des plans énergétiques et des espaces de nos psychés non accessibles à l'ordinaire? Peut-être les espaces des kweis et des différentes entités du vivant. Le Taoïsme est aussi un animisme avec des pratiques chamaniques tout comme le contexte d'usage premier des psychédéliques.

Sur l'image ci-dessous une comparaison de modélisations graphiques illustrant les communications entre les différentes entrées et sorties à l'intérieur du thalamus entre la prise d'un placebo et de psilocybine. Le thalamus joue un rôle clé dans la sélection des signaux extérieurs, nous permettant de focaliser notre attention sur ce qui importe le plus pour notre survie. Les psychédéliques empêchent en partie ce mécanisme de sélection d'avoir lieu, la "porte est ouverte", l'ego et le sentiment de séparation peuvent s'amoinrir.



*« Je ne sais même pas si c'est le vent qui me chevauche ou moi qui chevauche le vent »*¹⁶

Un autre intérêt de la recherche et des études psychédéliques est qu'elle réunit de nombreux chercheurs venant de la science moderne et qui soutiennent le paradigme énergétique, sur lequel est basé l'acupuncture. Le paradigme matérialiste est encore très puissant dans la pensée actuelle malgré les indices scientifiques de plus en plus nombreux qui montre et démontre son inexactitude.

Il y a de nombreux ponts à faire entre les pratiques de l'énergétique dans différentes traditions et le mouvement de recherche autour de ces substances. En France, la société psychédélique française fait un travail de médiation culturelle et scientifique sur ce thème et sert aussi de hub pour les étudiants et les chercheurs.

16 Lie Tseu, traité du vide parfait, Albin Michel, 1997

IV. C. Le paradigme énergétique ou post-matérialiste et la question de la conscience

Le paradigme énergétique ou post-matérialiste postule que, au contraire du paradigme matérialiste, l'énergie précède et commande à la matière. C'est un paradigme sur lequel se base le Taoïsme et l'acupuncture.

Dans une autre formulation, ce paradigme présente la conscience comme le principe fondamental de la réalité. Il est intéressant de noter que les avancées actuelles de la science (physique quantique, études sur les expériences de mort imminente notamment) corroborent fortement cette compréhension du monde.

Pour définir et comprendre ce que veut dire conscience dans ce contexte citons quelques grands physiciens du 20^e siècle :

Max Planck, physicien à l'origine de la théorie quantique, déclare : « Je considère la conscience comme quelque chose de fondamental. Je considère la matière comme un dérivé de la conscience. Nous ne pouvons pas contourner cette question. Tout ce dont nous parlons, tout ce que nous considérons comme existant, postule la conscience. »

Erwin Schrödinger, physicien, prix Nobel en 1933 : « La Conscience ne peut être décrite en termes physiques. Car la Conscience est absolument fondamentale. » Il ajoute : « Le monde extérieur et la Conscience sont une seule et même chose. » Mais aussi : « La conscience est absente de notre tableau du monde parce qu'elle est le tableau du monde », tout comme l'œil est absent du champ visuel parce qu'il est « ce qui voit »

John Wheeler (1911-2008), spécialiste de la relativité générale, et dont les recherches ont porté notamment sur les trous noirs, disait : « J'ai tout d'abord cru que tout était fait de particules [...]. Dans ma seconde période, que tout était fait de champs [...]. Dans cette troisième, mon impression est que tout est fait d'information. »

Dans son livre, "l'éveil psychédélique", le Dr Olivier Chambon¹⁷ propose une manière d'aborder la conscience en différents champs. De l'expérience du petit "je", du soi séparé de la conscience ordinaire jusqu'à un état de dissolution complète de cette sensation dans la Conscience avec un grand "C", non-individuel, non spatial et non temporel. Il présente aussi des états intermédiaires où la conscience garde une dimension individuelle mais beaucoup moins identifiée au corps et au petit "je" de l'ego.

Cette approche se relie, dans le cadre du paradigme post-matérialiste, à l'hypothèse de plus en plus crédible que le cerveau ne produit pas la conscience mais qu'il fonctionnerait plutôt comme un récepteur. Les recherches de Philippe Guillemant sur les réseaux de neurones artificiels et les très nombreuses études internationales sur les expériences peri-mortem¹⁸ constitue un faisceau d'indices extrêmement dense et convaincant venant appuyer cette hypothèse qui entre en

17 Dr Olivier Chambon, L'éveil psychédélique, Leduc Editions, 2021

18 Dr Christophe Fauré, Cette vie et au-delà, Albin Michel, 2022

cohérence avec les avancés en physique moderne, mais aussi avec les visions traditionnelles et les expériences vécues au travers des psychédéliques ou de la méditation. Il y aurait donc une continuité de la conscience après la mort du corps physique. Cette conscience serait située hors de l'espace et du temps, liée au vide quantique et dépasserait les notions de début et de fin.

Citons ici Nisargadatta Maharaj¹⁹ lorsqu'il répond à la question « qu'arrive-t-il au moment de la soi-disant mort ? »: «Le souffle vital et le mental quittent le corps. Comme la conscience est infinie et omniprésente, elle n'a nulle part ailleurs où aller. Avant de partir, elle est déjà là. Et c'est aussi là-bas que, du conscient, elle devient le non-conscient. C'est comme l'eau qui refroidit quand on la retire du feu. »

On peut ici remarquer le lien intéressant à faire entre "l'eau qu'on retire du feu" et la conception taoïste de yuan tchi, ce feu vital, cette flamme, reçu à la naissance et qui consume l'essence tsing représentant la matière, la «cire de la bougie ».

On note aussi à quel point les grandes philosophies orientales (ici le courant hindouiste de l'advaita) expriment avec des mots et nuances différentes une même perception de la réalité aujourd'hui débattu au sein de la science moderne autour de l'opposition entre paradigme matérialiste et post-matérialiste.

Cette idée de principe essentiel à la vie reliée à une conscience non-local, non-temporel et associé au vide quantique nous conduit à relever un acronyme intéressant que nous propose Olivier Chambon à partir du mot "vie" afin d'illustrer le paradigme post-matérialiste :

Vibration Information Energie

La réalité de la matière et du vivant procède de ce triptyque qui pourrait dans un sens résumer notre vision la plus avancée de la nature de la réalité.

Une idée importante liée au paradigme post matérialiste est que la vie (V.I.E.) et tout ce qui se relie au vivant amène de la néguentropie : ordre, information, harmonie. C'est une conclusion qui rejoint celle du Tao. Se relier au vivant c'est se relier au vivant en adoptant ses cycles naturels et ses mouvements saisonniers.

Ce mouvement de néguentropie s'oppose au mouvement d'entropie lié aux lois de la thermodynamique qui décrivent les fonctionnements de la matière à l'échelle macroscopique. L'entropie est la tendance des éléments ou particules d'un système à tendre vers un état de désordre. On peut donc voir dans la néguentropie un système de compensation à l'entropie interprétable dans la dialectique yin/yang. La densification de l'énergie yang en matière yin amène de l'entropie. Faire le mouvement inverse de la densification au niveau de l'identité et de l'ego, se relier au vivant, à des champs de conscience plus large, relié aux autres êtres vivants et donc passer du corps matière yin à l'esprit conscience yang amène de la néguentropie. C'est aussi l'idée, l'objectif et l'ambition même de l'acupuncture taoïste : harmoniser l'être humain entre terre et ciel ou, dit autrement relier l'être à une vibration, à une information et à une énergie correcte amenant une dynamique de néguentropie.

¹⁹ Nissargadata Maharaj, Être rien c'est être tout, éditions Dervy, 2016

V. Le psychisme en acupuncture et les déséquilibres énergétiques de l'addiction

A partir de l'addiction, nous avons cherché à explorer les causes ontologiques de la souffrance humaine en général et à aborder l'aspect psychique de l'expérience humaine.

Nous avons expliqué que l'addiction procède d'un vide. Un vide de soi, une plénitude d'ego, que l'on associe à une identification incorrecte du soi. Un soi séparé, impermanent, procédant d'une construction mentale en lien avec l'histoire de vie de la personne, sa personnalité, et donc en lien avec ses traumatismes, ses lésions. Un soi identitaire et égotique que l'on peut situer à l'opposé d'un soi profond, essentiel, d'un "moi sans forme", relié à la conscience, à la vacuité, et donc finalement au Tao.

Nous voulons maintenant établir comment cette perspective peut s'appréhender en acupuncture.

Pour ce faire nous aurons besoin de faire le lien entre les notions évoquées précédemment et la grille de lecture de l'acupuncture traditionnelle.

La partie fondamentale de l'être est désignée par plusieurs termes. On a d'un côté l'âme qui signifie animé, donné vie et qui correspond à une partie non-consciente et spirituelle. Cette notion se rapporte généralement à une approche spirituelle et un contexte religieux en occident. D'un autre côté, on a les notions de conscience et d'esprit. Conscience signifie "savoir avec" et ce rapporte à la fois l'espace où se déroule les phénomènes mais aussi à la capacité de prendre du recul et de savoir que l'on sait, d'être conscient d'être conscient et donc d'être conscient de sa propre existence. Enfin, le mot esprit vient du latin spiritus qui signifie "odeur, souffle" et se rapporte aussi à la notion d'essence. Il peut être associé à l'idée d'âme en tant que "souffle divin" mais aussi aux phénomènes psychiques en tant que leur produit et manifestation.

La personnalité, l'identité et l'ego, représentent les composantes peut être plus impermanentes, changeantes, contingentes et conditionnées de l'individu.

Notre approche de départ, très large et transversale, induit une complexité qu'il nous faut appréhender par un choix. En effet, l'acupuncture traditionnelle nous offre de nombreuses perspectives pour interpréter les phénomènes.

Pour ce faire nous aborderons en premier lieu les notions d'âme, de conscience et d'esprit au travers d'une présentation des notions de shen, de ling, de hun et de pro.

Dans un second temps et de dans le cadre de notre approche de l'addiction, nous tenterons d'expliquer le phénomène d'identification incorrecte du soi ou d'illusion de l'ego caractérisé par un vide existentiel en analysant la dynamique énergétique en œuvre du point de vue de l'acupuncture taoïste.

V. A Structuration et fonctionnement du psychisme en acupuncture

Dans le chapitre 8 du ling shu²⁰ il est dit que « toutes les maladies trouvent leurs origines dans le shen ».

L'addiction, qui plus est en tant que trouble psychique reconnu comme tel, n'échappe pas à cette règle. Il sera donc nécessaire de préciser succinctement cette notion de shen ainsi que la manière dont l'acupuncture explique et comprend le psychisme.

1. Modalités générales des troubles psychiques :

Le psychisme, structure composite pourvue d'une composante centrale, le shen, est impactée par les émotions qui circulent dans les organes tsangs au travers du sang. En stagnant, ces émotions lèsent les mouvements du sang, de l'énergie et les organes auxquelles elles sont associées. Une émotion touchant un organe participe ainsi indirectement à léser le système tout entier par la dynamique des cycles d'engendrement sheng et de contrôle ko. L'enjeu d'un traitement en acupuncture est de remonter le plus loin à la racine du déséquilibre, de trouver le premier élément lésé. C'est ce que nous tenterons de déterminer par la suite dans le cadre de cette étude sur l'addiction.

Pour citer Confucius : « *le sage donne son principal soin à la racine.* »

De plus, ces émotions peuvent à terme léser les entités viscérales (détaillées plus loin) et atteindre ainsi le psychisme dans sa profondeur.

2. La dynamique des 3 foyers :

En acupuncture, l'être humain est représenté comme un microcosme répondant au macrocosme dans lequel il évolue. Il est divisé en trois parties, trois foyers, trois "chaudrons" fonctionnant ensemble et associés à des fonctions particulières.

Le foyer supérieur correspond au ciel, le foyer moyen à l'être humain, et le foyer inférieur à la terre. Les 3 foyers nous donnent une image de l'être humain intercesseur entre terre et ciel. Ces foyers représentent la dynamique et le processus d'adaptation de l'individu dans son environnement.

Le foyer supérieur se charge d'assimiler, le foyer moyen s'occupe de digérer et enfin, le foyer inférieur élimine. Il y a une analogie entre le parcours de la nourriture et la manière dont l'individu

²⁰ Larre et Rochat de la Vallée, Les mouvements du coeur, Psychologie des Chinois, Desclée de Brouwer, 1992

doit appréhender les événements et émotions découlant de sa rencontre et de ses interactions avec le monde.

Certains événements prennent une dimension traumatique et choquent le système par leurs intensités émotionnelles. Ils peuvent alors poser problème en bloquant le processus à une de ces trois étapes.

Cette stagnation peut amener la plénitude d'un foyer et le vide d'un autre.

La dynamique des trois foyers structure la physiologie énergétique. Le phénomène de l'identification incorrecte du soi, du vide existentiel et la souffrance sont donc liés à ce fonctionnement et peuvent procéder d'un blocage dans le processus de circulation et de transformation prise en charge par ces foyers.

Les trois foyers nous donnent une image du processus de la vie, une interaction qui change tout le temps, ingère, assimile, digère et élimine tout au long du temps qui s'écoule, à l'image du cycle des saisons. La dialectique des trois foyers est constamment présente en toile de fond du fonctionnement énergétique. Dans le cas de l'addiction, on devra tenter de comprendre où le processus s'est bloqué et en quoi ce dysfonctionnement est lié à la sensation de vide, au fondement de cet impérieux besoin de "remplir".

Les quelques observations que nous avons faites au travers de discussions, observations et prise de pouls nous indiquent souvent un vide du foyer supérieur et l'expression d'un manque au niveau affectif ainsi que le besoin d'intensité pour se sentir exister.

3. Petit Shen et Grand Shen

Le shen est associé à l'esprit en acupuncture. L'esprit revêt ici son double sens. Le shen est à la fois la manifestation du psychisme en lien aux émotions et à la personnalité mais c'est aussi le principe vital yang et éthéré, et en ce sens il se relie au concept d'âme. Nous noterons une distinction entre petit shen et grand shen.

Le **petit shen** est situé dans la poitrine, plus précisément dans le cœur. Il revêt une dimension affective et émotionnelle. C'est le shen qui ressent et se perçoit au travers des sensations dans la poitrine. La recherche d'un cœur en paix est celle d'un shen apaisé. Elle se relie à la réalisation de notre propre destin, le ming, au travers de notre vie. Il procède donc du rapport eau-feu et de notre capacité à vivre une vie en accord avec nos aspirations profondes. Il est relié à l'amour dans son sens universel, sacré et relié au vivant.

Le **grand shen**²¹ est situé dans le cerveau et représente la manifestation de la vie, sa perte se reflète dans la mort. Le grand shen est lié au Tsing ou Jing, l'essence de la vie, qui gouverne et constitue les moelles et le cerveau. C'est une part de la conscience en lien avec l'activité du cerveau et du système nerveux.

21 Bultrini et Simonglini, Le psychisme en médecine chinoise, Editions Quintessence, 2014

Le grand shen correspond à l'esprit qui siège dans le cerveau tel qu'on le conçoit en science moderne. Cette psyché qui perçoit, pense, élabore, se remémore etc... Les taoïstes de l'antiquité chinoise n'étaient pas étrangers aux fonctions du cerveau en tant qu'ordinateur central du corps humain. Nous verrons plus tard comment cette vision n'entre pas en contradiction avec la vision de la rate comme siège de la réflexion, de la mémoire et de l'identité, notamment au travers du fonctionnement du pancréas auquel elle est associée.

Au regard des avancées des neurosciences et du lien entre maladie mentale et fonctionnement cérébral, nous pouvons supposer que le grand shen est aussi lié à la composante hormonale de l'activité du cerveau et des neurotransmetteurs. Ces messagers correspondent à la base physique de nos adaptations, émotions et réactions. Le manque vécu dans les situations d'addictions se manifeste au travers du système de récompense via la dopamine, principal neurotransmetteur en jeu dans les addictions. Très souvent, la sensation de manque correspond à un manque de dopamine après la forte décharge qu'induisent les comportements concernés par l'addiction.

Du point de vue de la physiologie, il est aussi intéressant de noter que le corps humain présente trois centres neuronaux : le cerveau, le cœur et les intestins.

L'axe yang ming qui correspond à l'estomac et au gros intestin est classiquement utilisé en acupuncture dans les troubles du shen ou troubles psychiques. Il permet notamment de faire descendre l'énergie qui s'est accumulée au foyer supérieur, lieu du petit et du grand shen, vers le bas et d'éliminer ainsi la chaleur perverse causant et résultant de ces troubles. Les découvertes modernes sur le microbiote intestinal, ses liens avec le cerveau et son rôle dans la régulation de l'humeur rejoignent le lien fait entre le yang ming et les troubles du shen.

Pour résumer, le shen, associé à l'esprit en acupuncture, est décomposé en deux parties : grand et petit shen. Le petit shen représente la dimension plus affective de l'esprit lié aux émotions et se situe dans le cœur. Le grand shen se situe dans le cerveau. Il représente à la fois l'espace où se manifeste les phénomènes psychiques et en même temps une manifestation de ce psychisme en tant qu'expression de l'existence d'un sujet. Le shen en général est le principe premier, le plus yang, le moins manifesté, et en lien avec la vision transcendente du ciel antérieur.

4. Shen et Ling

Bien «qu'aucun caractère -ou expression – chinoise ne rend exactement cette notion d'âme »²², on peut dire en terme approximatif que le concept chinois distingue l'idée d'« âme », Ling, de l'idée d'« esprit », Shen. L'âme, ou Ling, incarne quelque chose de plus personnel lié à la Terre. Ling comprend l'idée du passage de l'énergie à la matière, le concept d'incarnation. L'esprit, Shen, est davantage universel et céleste, c'est en quelque sorte une relation dialectique entre le Yin et le Yang.

22 Elisabeth Rochat de la Vallée, tiré d'un article sur www.elisabeth-rochat.com

L'idéogramme shen contient l'idée d'un territoire relié à quelque chose venant du ciel et des ancêtres. On trouve dans l'idéogramme shen l'idéogramme tsong ou zong qu'on retrouve dans zong qi, énergie essentielle qui est la réunion de l'énergie de l'air, yeung qi, et de l'énergie des liquides et céréales, ku qi.

Dans son ensemble, l'idéogramme Ling désigne la pluie qui tombe et qui, dans cette descente vers la Terre, évoque l'idée de conception : la pluie est venue du ciel et se mêle à l'eau de la Terre, et cette dernière s'infiltré dans la Terre, en résulte la conception et à la vie. L'âme symbolise ici la relation entre le haut et le bas, la vie qui se déroule dans deux dimensions.

Cette relation haut bas reflète la relation feu-métal, shen - pro. Entre le feu et le métal, on retrouve la terre dans le cycle des 5 mouvements. La relation shen-ling est intermédié par la terre et le yi, parfois associé à la conscience.

«La conscience, Yi en chinois, a besoin pour exister d'un aspect Yang, le Shen, et d'un aspect Yin, le corps. Le passage de l'esprit, Shen, à l'intérieur du corps physique le transforme en Ling »²³

Ici le Yi, l'entité viscérale de la rate, est associé à la conscience alors qu'on lui retrouve plus souvent associé les termes de réflexion et de pensée. La conscience est un terme assez équivoque et dont la définition et la nature sont sujets à débat. Nous ne nous arrêterons pas sur cette différence sémantique maintenant. Ce qui nous intéresse ici est de cerner ce qu'est le ling, un produit de la densification du shen par l'incarnation.

Cette incarnation dans le corps amène les notions de schémas primitif et d'instinct de survie lié au Pro, entité viscérale du poumon. L'équilibre shen - pro représente la tension entre les hautes aspirations de l'esprit et les contingences de la matière et du corps.

Voici un extrait²⁴ qui fait particulièrement écho à nos recherches :

« Lorsque le Cœur est impliqué dans nos propres pensées, dans nos propres émotions et dans nos propres croyances, on a ce qu'on appelle volonté-Chi. La volonté est l'harmonie entre pensées et émotions. S'il y a conflit entre ce que l'on ressent et ce que l'on pense, il y a perte de l'harmonie et empêchement de la complétude. Le Ling, âme, est la partie « physique » et Yin du Shen. La satisfaction du Ling vient du Yin, des aspects matériels, lesquels sont associés à l'identité de l'individu, à ce qu'il possède. Le Yin a une forme, la forme caractérise l'identité et l'identité crée la séparation. Chaque individu pourvu d'une forme a une vibration qui lui est propre. L'aspect Yin-matériel recherche les gratifications physiques et sensorielles.

Lorsque l'on considère l'individu dans sa propre spécificité, séparé et différent de tous les autres, on considère l'âme-Ling. Lorsque l'on considère l'individu en connexion et inséparable des autres, on se réfère à l'esprit. Le Shen, esprit, est Yang et n'a pas de forme. En tant que tel, sans forme, il n'a pas d'identité, mais il contient la force du Yang qui sert à maintenir l'intégrité de la forme. En

23 Bultrini et Simonglini, Le psychisme en médecine chinoise, éditions quintessence, 2014

24 Bultrini et Simonglini, Le psychisme en médecine chinoise, éditions quintessence, 2014

physique quantique, chaque forme renferme en elle-même un mouvement continu : les atomes bougent sans cesse en chaque objet, même le plus solide, en vertu de l'énergie. Si l'on se réfère à l'équation d'Einstein ($e = mc^2$), l'énergie et la matière sont en relation directe à travers la vitesse de la lumière. Dans chaque corps, dans chaque forme, il y a de l'énergie. En ce qui concerne le corps humain, on peut penser que dans la relation entre matière et énergie le Shen représente la lumière. Avoir le Shen équivaut à avoir la lumière, atteindre l'illumination. L'illumination est ce qui unit et ne consent pas de séparation. Sans séparation il n'y a pas d'identité. Cette union, en l'absence d'identité, c'est le divin. »

Cet extrait nous éclaire encore sur le lien entre le sentiment de séparation, l'identité et l'obstruction faite au passage de la lumière en soi. On rappelle que le mot désir trouve son étymologie dans l'absence d'étoile (associé à la lumière et à la direction à prendre) et que l'addiction peut être comprise comme un manque de « lumière », dit autrement un « vide d'énergie correcte ». Ce vide prend la forme d'une identification et d'une perception très forte d'un soi séparé et intrinsèque, déconnecté de cette source lié au ciel antérieur.

Dans notre approche des addictions, retrouver une direction en lien avec un soi moins égotique, apaiser les désirs et le manque passera donc par un travail sur le shen, associé au yang et à la lumière ; et à un travail sur le ling associé au yin, à la terre et à l'identité séparée et distincte.

Il est aussi important de noter que le concept de ling inclut trois composantes : le pro, le roun et le shen. Le pro descend, densifie vers le yin, il ancre dans la réalité matérielle. Le roun monte et se relie au moins manifesté, au plus yang, à la dimension éthérée et au ciel antérieur. L'équilibre du shen procède de l'équilibre entre roun et pro. Les points « Ling » peuvent être associés à ces trois entités et raconter ensemble l'histoire des étapes de la transformation de l'âme. Cette transformation se fait au travers de la montée du tsing, essence et base yin du fonctionnement de la forteresse, au travers du TM, vaisseau gouverneur. Ce tsing a pour vocation de se transformer en qi puis en shen. C'est une image de l'évolution psychique et spirituelle d'un individu s'ouvrant à un champ de conscience plus large que celui du soi séparé et se réalisant dans son ming par son chemin de vie.

Le **10TM**, " Ling Tai " traduit par " support de l'esprit " reflète le mouvement de montée du roun vers le ciel et aussi celui du petit shen du coeur qui cherche à rejoindre le grand shen. C'est un point qui est indiqué comme soutenant les fonctions intellectuelles mais qui revêt aussi une dimension concernant l'intelligence du coeur.

Le **18VB**, " Cheng Ling", traduit par " reçoit l'esprit ", est en lien avec le cerveau et le grand shen. Il contient l'idée du roun en appartenant à un méridien de l'élément bois et l'idée du pro, car l'idéogramme cheng est associé au métal. C'est un point interdit à la puncture qui doit se travailler au moxa.

Le **24R**, " Ling Xu ", alias " habitat de l'âme ", fait le lien entre les reins, qui contiennent le tsing et le coeur, logis du shen. Ce point qui protège le shen, est intéressant dans le cas où les personnes ont du mal à exploiter pleinement leur potentiel et à concrétiser leur projet. Dans cette logique, il peut être utilisé pour des personnes addicts qui sont en voie de renouer avec des pratiques et des projets personnels leur permettant de se libérer de leurs dépendances.

Le **4C**, " Ling Dao "ou " voie de l'éveil ", est le point king de nature métal du méridien du cœur. Ce point sert à ouvrir le thorax pour que reins et cœur puissent communiquer. Lorsque ce chemin est ouvert, le petit shen du cœur communique avec le grand shen du cerveau au travers du **18VB**. Ce point est indiqué pour les états d'agitation du cœur qui correspondent bien aux comportements addictifs où l'on peut observer une sorte de dissociation entre l'expression extérieure de la personnalité (les comportements) et le soi (la conscience de l'aspect néfaste des addictions).

Enfin, le **2C**, " Qing Ling " ou " esprit vital ", représente le mouvement du bois vers le feu. Qing signifie " vert " la couleur du bois et est traduit par jeune. Il est indiqué pour aider à passer les phases critiques de la vie. Le sevrage d'une longue addiction représentant le passage d'une phase de vie à une autre peut correspondre à cette indication. Ce point est interdit à la puncture et devra être traité au moxa afin d'utiliser l'énergie yang de la chaleur pour aider à donner la force d'aller de l'avant et ainsi dépasser les difficultés d'une phase spécifique.

5. Roun et Pro

Roun et pro sont reliées au concept général d'âme, tout du moins dans leur fonction d'animer, de donner vie et de mettre en mouvement. Cette vision de l'âme comme principe élémentaire de la vie recouvre le sens qu'on lui donne dans les traditions philosophiques ou religieuses occidentales d'où ce mot trouve son origine et son contexte : la fonction de principe immatériel mais essentiel à la vie humaine.

Roun âmes spirituelles, intelligentes, raisonnables	Pro âmes corporelles, animales, sensibles, végétatives
ciel	terre
yang	yin

Comme nous le montre ce tableau, Roun et Pro s'opposent et se complètent pour poser les bases de la vision dual du psychisme humain. Le conscient répond à l'inconscient, l'esprit et la dimension spirituelle répondent aux instincts et aux pulsions.

En prenant en compte les connaissances modernes des fonctionnements du cerveau nous pouvons évoquer cette même dualité entre le cortex préfrontal, siège des pensées, et le cerveau dit « reptilien », partie la plus archaïque et liée aux instincts de survie.

Il est intéressant de noter que certain texte situe aussi le roun (entité du foie), entre les deux yeux, lié au point hors méridien **yin tran**. Ce point est indiqué pour calmer le vent interne qui agite l'esprit.

On peut aussi relever que traditionnellement on distingue 3 Roun et 7 Pro. " Tai guang ", la " lumière brillante " est le roun commun aux animaux et aux humains. " Shuang ling ", " l'esprit clair " inclus les plantes. Enfin, " you jing ", " essence ténébreuse ", est exclusif aux humains. Cette distinction nous met sur la piste du lien entre roun et conscience, notamment la question de la conscience réflexive, consciente de sa propre existence, capable de se représenter et de se " sentir " elle-même.

Le shen quant à lui serait l'esprit à la fois dans sa dimension affective au cœur et dans sa dimension spirituelle mais aussi en tant que regroupant, unifiant et exprimant les différents aspects du psychisme représenté par les entités viscérales, reliées aux organes.

L'addiction vu au travers du prisme de l'identification incorrecte du soi peut être vu comme un déséquilibre entre Roun et Pro, entre spiritualité et matérialité, entre esprit et corps. L'individu déconnecté de sa partie lumineuse relié au ciel antérieur, peut ne plus s'identifier qu'au pro et qu'à la matérialité de son existence terrestre qui est privé d'un sens et d'une dimension transcendant sa propre existence. Inversement, l'addiction peut représenter une fuite du corps et de la matérialité, un moyen de s'évader de la réalité yin au travers du plaisir. C'est alors le pro qui n'ancre pas assez et le roun qui s'élève excessivement.

L'addiction procède donc d'un déséquilibre yin / yang et terre / ciel lié au roun et au pro.

Nous relevons ici quelques points respectivement liés au Roun et au Pro.

Le **25E**, « pivot céleste », Mo du GI, est un grand point de bascule qui manifeste par son nom et sa position anatomique au niveau de l'ombilic cette fonction de pivot reliant terre et ciel à l'image du Roun et du Pro.

Le **25E** à gauche est lié au Roun, et le **25E** à droite est lié au Pro. Ce sera une dialectique intéressante à considérer en lien avec une utilisation du yangming pour dégager la chaleur qui agite le shen et en cas d'émotions bloquant la circulation au foyer moyen avec des manifestations douloureuses au ventre à la manière de crise d'angoisse ou de constipation. On peut observer des manifestations de ce type chez des personnes sujettes aux addictions au travers des symptômes

du manque mais aussi par l'aspect compensatoire et soulageant des comportements addictifs vis-à-vis de ces symptômes.

Le **14F**, alias "porte du roun", est le point Mo du Foie. C'est le dernier point du cycle de l'énergie IONG au travers des méridiens et il représente la fin du cycle, le retour du roun vers le ciel à la mort.

Le **2P**, "porte du pro", permet l'accès au pro et en tant que point du poumon agissant sur la circulation des énergies, il est indiqué pour traiter tout ce qui stagne et cristallise.

Le **42V** et le **47V**, "porte du pro" et "porte du roun" sont les points associés à ces entités sur la deuxième chaîne de vessie qui est reliée directement aux organes.

6. Les entités viscérales et la pathologie du pro.

Cette dialectique entre Roun et Pro existe dans le cadre de la théorie des entités viscérales. Celles-ci sont à l'origine des différents organes du corps et constituent les différentes composantes qui ensemble forment le psychisme de l'individu.

Entités du Ciel Antérieur réparties par le Tchrong Mo, arbre de vie, lors de l'embryogénèse		
Entité	Organe	Détails
Shen	Coeur	Esprit "lumière", recherche du bon, du bien, du beau, amour universel. Dimension affective, spirituelle et esprit regroupant les différents aspects du psychisme
Roun	Foie	"Ombre du shen", conscience "consciente", lien avec le ciel antérieur, inspiration, intuition
yi	Rate	réflexion, capacité analytique en lien avec la mémoire des expériences passées
Pro	Poumon	Schémas instinctifs, inconscients, lié au corps
Tche	Reins	Volonté, force à se tenir debout

Entités du Ciel Postérieur : procède de la relation entre des organes		
Entité	Relation	Détails
Yi	Coeur - Rate	l'expression orale, la capacité à dire de manière claire et intelligible
Lu	Coeur - Poumon	La pensée émergente et intuitive, contact entre conscient et inconscient
Zhi	Rate - Reins	L'agir rationalisé et pensé

Cette vision nous aidera à mieux comprendre les mécanismes en jeu dans les troubles addictifs notamment au travers du tableau pathologique du pro que nous détaillerons plus loin.

D'autres de ces pathologies pourront se retrouver chez des personnes souffrant d'addiction, par exemple celle du Yi, entité de la rate, attaquée par l'émotion de tristesse et qui se manifeste par une profonde mélancolie, une apathie et un isolement social. On peut observer ce type de situation associé à des consommations importantes de cannabis. On peut encore évoquer la pathologie du shen attaqué par l'excès de ruminations anxieuses et qui donne des manifestations d'inquiétude extrêmes de types paranoïaque. On peut également penser à certains cas pathologiques liés à la consommation de cannabis ou d'amphétamines par exemple. Évoquons enfin la pathologie du roun, entité du foie qui est attaquée par la peur de l'eau. Celle-ci donne des manifestations de folie délirante et nous fait penser à des situations graves de polytoxicomanie et de consommation de substances comme le crack, souvent associé à une forte marginalisation et à une précarisation sociale. La Nous détaillerons un traitement d'entité sur une pathologie du pro dans la partie sur les stratégies thérapeutiques et les techniques.

V.B Une terre désaxée : incarnation, quête de soi et place du mental.

La terre représente l'identité, le "je", la représentation consciente de soi. La terre via la rate s'occupe aussi de la réflexion et est associée au mental. La question de l'identification incorrecte du soi peut donc s'approcher par la terre.

1. Le mythe de kong kong

La terre est associée à la rate et à l'estomac. La rate yin parmi les yins est lié au principe d'incarnation, à la chair, au corps et à la forme.

« Le Yin a une forme, la forme caractérise l'identité et l'identité crée la séparation »²⁵

Ici est exprimé la condition de l'existence incarné : l'identification à un corps et la perception d'un soi séparé. Les conditions qui mèneront à la formation progressive de l'ego. C'est cette idée que l'on retrouve lorsque l'on passe d'une base 4 dans le système de 5 mouvements avec la terre au centre, à une disposition en base 5 où la terre se décale et trouve sa place entre le feu et le métal.

La légende de Kong Kong ou Gong Gong donne une origine mythique et symbolique à ce décalage de la terre au sud-ouest. Le dragon Kong Kong, génie du vent, présenté comme un monstre maléfique, ne supportant plus de voir l'ordre paisible d'un monde où la terre reposait sur ces 4 piliers recouvert du dais céleste, percuta la colonne Nord-Ouest aussi représenté par la montagne Pou Tcheou ou Bu Zhou. Les eaux du ciel basculèrent alors vers le Sud -Ouest, basculant la terre dans cette direction. Depuis ces temps immémoriaux, la terre se trouve placée entre le feu au sud

25 Bultrini et Smongini, Le psychisme en médecine chinoise, Edition Quintessence, 2015

et le métal à l'ouest, attendant que la vertu des hommes puisse de nouveau lui redonner son axe vertical.

Plusieurs éléments sont intéressants dans cette histoire. Tout d'abord, c'est un génie du vent, un dragon associé au bois qui vient désaxer la terre. Le vent se dit fong en chinois et son idéogramme correspond à de la lumière perturbée, modifiée. C'est une énergie incorrecte.

En météorologie, le vent est le produit des phénomènes de pression et de dépression issus de la rencontre de masse d'air chaud et d'air froid. On retrouve donc déjà l'axe chao yang associé au climat de pression et de dépression, constitué par la Vésicule Biliaire et le Triple Réchauffeur ; ainsi que le tsue yin, axe associé au fong et constitué du Foie et du Maître Coeur.

Ce seront des éléments importants à prendre en compte dans le traitement des troubles addictifs comme nous allons continuer de le découvrir.

A la fin du texte, il est dit que la terre attend que la vertu des hommes puisse de nouveau lui redonner son axe vertical. La verticalité est représentée par l'axe chao yin qui lie reins et cœur, eau et feu. En acupuncture, la verticalité est une condition sine qua non à la bonne circulation du yin/yang et donc à la bonne santé. Cette verticalité requiert un alignement avec la terre qui doit revenir au centre par la vertu. Qu'est ce donc que cette vertu ?

Dans la perspective taoïste, la vertu s'associe au non-agir, wu wei. Plus que de ne rien faire, cela signifie agir en juste conformité avec les lois du Tao et donc de la nature. A l'échelle de l'individu, cela signifie aussi suivre son « ming », c'est-à-dire suivre sa destinée.

La destinée est ici comprise comme un « lot de vie » et non comme une prédestination absolue associée à un destin tout tracé et déjà écrit. Cela correspond plutôt à un ensemble de prédispositions qui donnent une direction générale. La question du libre arbitre n'est donc pas balayé par un déterminisme strict mais se considère dans la mesure où chacun naît dans un certain contexte et, dans le cadre de l'énergétique avec un corps et un terrain particulier. Selon une certaine perspective, on peut dire que le ming correspond à notre mission de vie et aux aspirations profondes de notre « moi sans forme » que l'on peut associer au shen lumineux. Tout comme le shen, le ming est associé au ciel antérieur et s'exprime au travers de yuan tchi, l'énergie des ancêtres, la flamme de vie. Être vertueux, c'est donc vivre selon le Tao et selon son ming.

L'expression "vide médian" fait référence à cette terre placée au centre, alignée entre l'eau et le feu. Elle est employée pour exprimer l'état dans lequel se placer pour atteindre l'harmonie.

La terre, représentation de l'être humain, est l'espace de circulation du yin/yang, du chaud et du froid. Être centré, c'est se sentir à sa place, bien dans son identité et dans son chemin de vie.

On relève ici le lien entre la terre (énergie du ciel postérieur via les liquides et céréales) et l'eau (énergie du ciel antérieur via yuan tchi) exprimé dans la relation de contrôle de la terre sur l'eau par la voie lo allant de l'estomac aux reins.

Cette terre désaxée est donc une image de la séparation et de l'individuation qui s'opère lorsque le shen cosmique s'incarne. Elle prend alors place entre le feu du désir, de la joie, et le métal du deuil, de la séparation. Elle prend place entre le shen et le pro et représente l'humain comme une zone de tension entre les hautes aspirations spirituelles (le shen_ : le bon, le bien, le beau) et les instincts primaires (le pro_ : avoir, pouvoir, vouloir).

La terre représente aussi en partie le phénomène de la saisie dualiste car c'est le mental qui se représente la séparation entre l'interne et l'externe, entre le moi et l'extérieur. C'est lui aussi qui classe les expériences au regard du passé. L'individu veut que l'agréable perdure et que le désagréable disparaisse. C'est de ce défaut d'équanimité et du mental catégorisant l'expérience que vient la souffrance.

La rate est le logis de l'entité Yi qui est associée à la réflexion, à la pensée langagière et au mental. On lui associe donc la mémoire à laquelle tous ces phénomènes sont liés.

La notion d'identité est ainsi liée à la rate. Sans mémoire pas d'identité formelle. L'identité se construit en interaction avec l'environnement et en premier lieu avec les parents, la famille, le territoire et la culture d'origine. Les questions de place et de sentiment d'appartenance sont donc liées aux fonctions psychiques de la rate.

On portera une attention toute particulière à ces questions tant les comportements addictifs peuvent être parfois une réponse à ce type de problématiques qui trouvent souvent leurs racines dans l'enfance. L'addiction peut être un moyen de s'identifier, de trouver une place dans un groupe au travers d'une pratique commune mais aussi une fuite du passé et un moyen d'apaiser l'esprit et les émotions liés à ces enjeux d'intégration et d'appartenance.

La rate a aussi un rôle important dans la répétition des schémas car c'est elle qui gère l'adaptation, les transformations et les mutations. L'addiction à une composante répétitive forte et constitue en elle-même un schéma acquis et conditionné qu'il faut faire évoluer voir "déprogrammer". Une terre engluée stagne et une terre vide n'a pas l'énergie pour transformer.

Le climat de la terre, l'humidité est propice à ces ruminations lorsqu'elle est excessive. Cette humidité, apportant une résistance, se combine à la chaleur dans de nombreux cas. Cette chaleur va agiter le shen en restant potentiellement stagner au foyer supérieur ce qui participera à causer certains troubles psychiques comme l'agitation et la confusion.

En vide, la rate produit l'anxiété, émotion qui se caractérise par des pensées inquiète au sujet de l'avenir. C'est une émotion souvent vécue par les personnes souffrant d'addiction. Le comportement addictif peut alors être en partie une réponse et un soulagement à cette anxiété.

En plénitude, la rate produit la rumination, le trop plein de pensées répétitives et cycliques. De la même manière, le comportement addictif peut être une forme de fuite vis-à-vis de ces ruminations et un moyen de calmer le mental.

L'anxiété et la rumination sont en elles-mêmes une expression de l'identification incorrecte du soi. L'individu est anxieux ou rumine parce qu'il s'identifie à son corps et à son histoire particulière. La

pratique de la méditation de la vacuité propose de trouver en soi un espace de refuge et de calme hors de cette dimension identifiée et personnalisée de nos existences.

En soi, la méditation est une technique qui agit sur le centrage de la rate. Dans de nombreux courants la respiration y tient une grande place et nous renvoi aux poumons qui constituent avec la rate l'axe tai yin associé à l'humidité. Leur fonction de brumisation des liquides vers le bas, de maître de la circulation des liquides nous renvoi à la nécessité d'utiliser le mouvement métal pour faire circuler l'humidité de la terre et éliminer les déchets (physique et psychique) par le gros intestin et le yang ming. On pensera aussi au mouvement de descente du pro qui nous parle de la nécessité de s'ancrer dans le corps par la respiration.

2. L'humidité et les kweis

Les Kweis sont associés au pro. Ce sont des « fantômes », des histoires non-réglées, des traumatismes, des émotions " engrammées ", des informations énergétiques qui perturbent le bon fonctionnement de la forteresse. L'humidité stagnante de la rate les favorise. Ils possèdent, obsèdent et créent des points de fixation, empêchant la bonne circulation de l'énergie, du sang et des émotions.

A l'image de l'inconscient (lié au pro), ils manipulent les comportements et empêchent la connexion à des dimensions plus essentielles de soi participant ainsi à la sensation de vide douloureuse caractéristique de l'addiction.

Ce sont donc des freins au traitement qu'il faudra lever. La rate ne peut être centré si des kweis néfastes sont logés dans l'humidité ou perturbent l'esprit et l'identité de la personne.

3. Le Pancréas au centre

Développons la notion de terre en nous intéressant plus précisément au pancréas qui est associé à la rate en médecine chinoise et acupuncture.

La rate n'est anatomiquement pas au centre. C'est le pancréas qui occupe une position centrale et qui est le plus proche de la colonne. Dans une certaine compréhension des textes antiques, il est souvent entendu que les notions les plus importantes sont cachées ou abordées très succinctement. Le plus important n'est pas ce qui est montré mais ce qui ne se voit pas et qui se déduit.

Le mot pancréas vient du grec ancien "pan", "tout", et "kreas", chair. Le pancréas est donc ce qui crée la chair. On note le lien entre la rate/pancréas et son tissu associé: la chair. On peut aussi le comprendre comme "ce qui crée tout".

De par son rôle dans la digestion et dans le métabolisme du sucre (via l'insuline), qui correspond à la base physique de l'énergie de la terre et des céréales, le pancréas à physiologiquement le rôle nourricier et distributif de la terre. C'est lui qui permet l'assimilation des énergies de la terre via sa fonction exocrine (sécrétion des enzymes pancréatiques dans l'estomac). Et c'est lui qui est au centre (anatomiquement le plus proche de la colonne vertébrale) et qui distribue aux quatre orientes par le système sanguin et sa fonction endocrine (sécrétion d'insuline en interne du système sanguin).

Le cerveau est le plus gros consommateur de glucose dans le corps humain et son fonctionnement en est absolument dépendant. On comprend alors le lien entre les fonctions psychiques de la rate/pancréas en acupuncture (réflexion, mémoire) mais liées au cerveau en science moderne.

Remarquons aussi avec un trait d'humour la difficulté de maintenir la "rate au centre" lorsque anatomiquement celle-ci n'y est pas...

C'est également intrigant de noter le lien entre la position anatomique de la rate (à droite de la colonne, en dessous du cœur, au-dessus des Reins et du GI) et la position de la rate dans le schéma des 5 mouvements où la rate est à droite entre le feu et le métal. Cette analogie ne correspond plus lorsque l'on place l'humain face au sud bien entendu. Par contre on pourrait y voir l'action de retournement et de rotation de la VB qui contrôle la rate en cycle ko.

V. C. L'ego : système de défense et attachement à l'identité

1. Le tsue yin

Nous considérons l'ego comme le système de défense psychique qui permet de maintenir la construction mentale de l'identité stable et qui permet de faire face au monde.

Dans le cadre de notre étude sur l'addiction, nous formons l'hypothèse que ce système de défense empêche le " passage de la lumière " ou la connexion au soi profond.

Dans la forteresse du corps humain, le foie représente le général des armées et gère le tendino-musculaire. Dans sa représentation symbolique, il est le personnage de l'ego. C'est lui qui réagit aux attaques (par l'émotion de la colère) et, en tant que général, il est attaché aux médailles et aux récompenses.

Foie et maître cœur constitue l'axe tsue yin et ont tous deux une fonction de bouclier.

Le maître du cœur se charge de protéger le cœur empereur en filtrant les émotions (informations) qui doivent lui parvenir. Il représente le rapport à soi et l'image que l'on construit de soi-même, ce qui constitue en soi une définition de l'ego.

Le tsue yin représente la dimension affective et l'attachement à l'identité. Cette image de soi est souvent détériorée dans le cas de l'addiction. On observe une recherche du plaisir et de la

satisfaction via l'extériorité (comportement, consommation etc...) et un accès rapide et sans effort au plaisir. On peut établir un parallèle avec la recherche d'amour et de validation sans cesse tourné vers l'extérieur. L'addiction revêt souvent un vide affectif lié au foyer supérieur. Le mouvement et le MC sont donc particulièrement touchés.

C'est aussi l'axe de fermeture et de protection du yin associé au sang.

Rappelons-le, les émotions circulent dans le sang et le tsue yin est un axe sanguin ayant plus de sang que d'énergie, il est donc particulièrement en jeu dans la gestion et la bonne circulation des émotions. Si le foie, qui fonctionne comme une éponge, retient trop le sang ou, au contraire, ne peut le stocker, les autres organes tsang vont être touchés.

Enfin, le tsue yin en tant qu'axe climatique, correspond au climat du vent, le fong. Comme nous l'avons vu au travers du mythe de kong kong, l'origine du désaxement de la terre, (image de l'identification incorrecte du soi) est liée au fong.

Il sera donc important de traiter le tsue yin afin de permettre une bonne circulation du sang et d'apaiser l'aspect émotionnel, impulsif et réactif des comportements liés aux addictions.

Il est aussi intéressant de noter que pour traiter le fong il est préconisé de traiter le sang. On peut comprendre que c'est la stagnation du sang et donc des émotions qui crée l'agitation.

Cette agitation peut être comprise comme une réponse adaptative à une émotion forte, un moyen de combler un vide par des pensées, des actes, des paroles. Le comportement addictif vient calmer cette agitation pour un temps mais a généralement un effet rebond. Le manque amplifie le vide et donc l'agitation une fois l'effet compensatoire du comportement addictif s'est dissipé.

2. Identité et immunité

En physiologie, la rate ne participe pas au système digestif mais est associée au système immunitaire. Elle est une sorte de centre d'entraînement et de formation pour permettre aux globules blancs de résister à certaines bactéries²⁶. C'est un point intéressant lorsque l'on associe la rate à l'identité, car cette construction progressive se fait par confrontation avec le milieu extérieur tout comme la construction de l'immunité.

Le thymus qui est associé au maître cœur a pour fonction de fabriquer les lymphocytes (globules blancs) qui sont chargés d'identifier et de détruire les agents extérieurs pathogènes. C'est donc le pendant physique du maître cœur dans la fonction de reconnaissance entre le soi et le non-soi.

Le Dr Olivier Soulier²⁷, acupuncteur et homéopathe, présente les maladies infectieuses de l'enfant comme des maladies initiatiques et établit un parallèle intéressant entre la construction de l'identité et celle de l'immunité. C'est par la confrontation avec l'extérieur et les agents

²⁶ <https://pulsations.hug.ch/article/la-rate> (site des hopitaux universitaire de genève)

²⁷ Dr Olivier Soulier, Histoires de vies, Messages du corps, Sens et Symboles, 2007

pathogènes que s'établit le processus par lequel va se déterminer le soi du non-soi. Le non-soi permet donc de définir le soi.

3. Notion d'interface: relation à soi, relation au monde

L'addiction se caractérise par un rapport au monde et à soi déséquilibré. La construction de l'identité et de l'ego se fait au travers des interactions avec l'environnement extérieur. La personnalité sujette aux addictions présente un rapport de dépendance trop important vis-à-vis de l'extérieur pour vivre satisfaction et plaisir.

Il y a donc une notion d'interface à prendre en compte.

L'estomac, aspect yang de la terre, est une interface avec l'extérieur. C'est le fu, organe creux et donc vide que l'on remplit par la nourriture. Son entrée est représentée par la bouche, premier lieu du plaisir et des affects. À la naissance, la bouche est notre interface privilégiée avec le monde : par la tétée en premier puis la mise à la bouche par le bébé de ce qu'il découvre lors du stade oral de son développement.

C'est donc par les interactions avec l'extérieur que l'immunité va pouvoir se construire en se confrontant aux agents pathogènes. Le MC associé à l'image de soi par la reconnaissance entre le soi et le non-soi est aussi associé au thymus. Le thymus est chargé de produire les globules blancs qui se chargent de reconnaître les éléments extérieurs pathogènes.

Le triple réchauffeur est associé au système lymphatique et au rapport à l'extérieur, à revers du rapport à soi que représente le MC. Le système lymphatique est la "voie des eaux" ou le système d'évacuation des déchets du système immunitaire. Le TR est une interface dans laquelle la dimension physiologique répond à la dimension psychologique. Le TR est en relation midi-minuit avec la rate par sa voie lo. Ce lien représente la relation entre l'identité et notre rapport aux autres. L'identité se construit en relation à l'extérieur et nos interactions sociales. En fonction de ces interactions la personnalité et l'identité d'un individu pourra développer une personnalité sensible à l'addiction car marqué par le sentiment de vide résultant de difficulté et de traumatismes vécues dans sa relation au monde et notamment au monde affectif qui prend ses racines dans l'enfance et nos premières figures d'attachements que sont nos parents. Face au vide ressenti, vide affectif ou vide de sens, l'individu va mettre en place des compensations.

La relation entre le MC et l'estomac via la voie lo en midi-minuit représente ce système de compensation face au vide. L'estomac va vouloir se remplir pour compenser le vide du MC.

On peut ici penser aux compulsions alimentaires mais aussi à toutes les addictions en relation avec la bouche,

La relation entre la terre et le feu est donc très importante à prendre en compte dans la construction de l'identité, de l'ego et dans la confiance en soi. L'addiction est un système de compensation qui peut une fois de plus être associé à une stratégie de fuite face à une

représentation de soi dégradée ou douloureuse. Cette représentation de soi, cette identité associée à la terre se construit dans la relation affective que l'on entretient avec le monde et les autres, et donc avec notre environnement social et les conditions dans lesquelles nous évoluons lors de cette construction.

De plus, l'origine du mot addiction, « a dicere », « dire à », nous renvoi à l'entité du Si qui est en charge de l'expression orale. Le Si procédé procède de la relation terre-feu car c'est l'entité du ciel postérieur qui est le produit de la relation entre le cœur et la rate. C'est notamment par l'oralité que nous entrons en relation avec les autres et que nous existons en tant qu'êtres sociaux.

Cette réflexion sur la notion d'interface nous renvoie encore à la bouche où se croisent le feu et la terre. La langue est le bourgeon du cœur et la rate s'y connecte par son trajet de méridien, les lèvres et la salive appartiennent à la terre.

La bouche, c'est l'entrée du yang ming, cet axe qui représente l'interface entre le corps et les énergies de la terre, les liquides et les céréales. C'est aussi l'axe qui représente notre capacité à digérer et à éliminer les émotions, les événements traumatiques. En plus de l'estomac, il est constitué du gros intestin, qui produit l'énergie de défense wei. La physiologie moderne nous apprend qu'il héberge des bactéries, des virus et des champignons qui participent à la digestion, à l'immunité et à l'équilibre psychique. En acupuncture, le yang ming a de nombreuses indications pour les troubles psychiques. Il représente la capacité à se détacher et à accepter l'impermanence en lien avec le mouvement métal, la séparation et le deuil. En tant qu'axe gérant le climat sec, il va équilibrer le tai yin associé à l'humidité, climat propice à la stagnation des émotions et aux kweis. C'est donc le yang ming qui va permettre leur élimination et ouvrir ainsi la voie à la transformation de l'individu vers de nouveaux comportements.

La notion d'interface inclut donc la modalité par laquelle l'individu entre en rapport avec le monde, se détermine et construit sa personnalité.

Nous avons aussi identifié que la relation terre-feu est importante à prendre en compte pour expliquer les phénomènes de l'ego en tant qu'attachement à une identité

V.D. La verticalité de l'axe chao yin

1. L'eau, premier élément lésé?

Le mouvement eau, associé aux Reins et à la Vessie correspond à l'émotion de la peur: la peur fondamentale, celle de la mort, de l'abandon, du vide. C'est l'élément originel qui représente la mort mais aussi l'origine de la vie. L'eau est associée au mystère.

Nous avons échangé avec de nombreuses personnes vivant des comportements compulsifs et des addictions autour de leur rapport au vide et de leur tendance à vouloir le combler. Beaucoup d'entre elles nous ont exprimé le fait de vivre une sorte de "peur du vide".

Dans le cas des tableaux d'addiction comprenant une grande agitation, un sentiment et une peur du "vide", accompagné de comportement compulsif visant à remplir ce vide ressenti, nous pouvons émettre que le premier élément lésé dans leur histoire de vie serait l'eau. On retrouve souvent un rapport compliqué aux parents durant les périodes de construction de la personnalité allant de l'enfance à l'adolescence, avec des situations très diverses mais qui présentent souvent une notion d'abandon: absence, désintérêt ou rapports conflictuels (cassant un lien relationnel) par exemple.

Dans ce cas, l'eau en vide met en difficulté la terre dans son rôle de contrôle. Elle-même se vide puis se remplit d'humidité, n'arrivant plus à la gérer. L'estomac, l'autre grand producteur de yang (avec le rein yang), prend le relais, s'échauffe et s'épuise. Ainsi le yangming génère de la chaleur et s'épuise à contrer l'humidité en produisant du sec. Le shen s'agite et est perturbé par la chaleur et le contre-courant du yangming.

Le bois n'étant plus nourri correctement par sa mère, l'eau, le yang du foie s'élève et produit aussi des symptômes d'agitation, de compulsion, d'impulsivité et de colère. Cela se répercute d'autant plus sur la terre dans le cycle Ko, via la VB, aggravant le problème.

Il faudra donc être attentif à renforcer les Reins, logis du Tche, entité viscérale qui correspond à la volonté. Se libérer d'une addiction demande un grand effort de volonté pour lutter contre le manque et changer ses comportements. Sans cette force des reins et l'énergie ancestrale yuan tchi il est très difficile d'enclencher des mouvements et un processus de transformation profonde.

De plus les reins sont la demeure de ming men, la porte de la destinée. Le vide existentiel qui caractérise l'addiction pathologique est l'expression d'un individu éloigné ou déconnecté de son ming. Le **4TM**, "porte de la destinée", est le point associé au ming.

Enfin, la vessie, le fu associé au mouvement eau participe à l'élimination des émotions par l'urine. C'est un enjeu important du traitement des addictions et qui correspond à la fonction d'élimination du foyer inférieur auquel elle appartient.

2. Feu, lumière et soi profond

Le feu est le mouvement lié au ciel et correspond au yang de yang. Ce mouvement est le seul composé de deux parties D'un côté le feu empereur auquel sont associés le coeur et l'intestin grêle; de l'autre, le feu ministre avec le maître du cœur et le triple réchauffeur.

On lui associe l'émotion de la joie mais aussi la notion de désir et de satisfaction.

L'addiction peut être vue comme une problématique d'insatisfaction. Elle est caractérisée par l'insensibilisation au plaisir. La satisfaction qu'apporte le comportement addictif au départ suffit de moins en moins à combler le vide du patient. C'est ce qu'on appelle l'accoutumance ou phénomène d'habituation hédoniste.

On le rappelle, le mot désir trouve son origine dans le langage des augures et des marins et vient de l'absence d'une étoile dans le ciel. Sans cette étoile, l'individu ne peut s'orienter et suivre la direction de son ming. On pense déjà au **23TM**, « étoile supérieur », indiqué pour les personnes désorientées qui ont perdu la direction de leur vie et leur «bonne étoile ». Cette idée d'absence d'étoile nous renvoie à l'idée d'absence de lumière auquel est associé le shen, entité du cœur.

Selon le Taoïsme, les désirs doivent être modérés pour que l'empereur soit en paix. Cette idée rejoint le concept de voie du juste milieu, central dans le bouddhisme. Le cœur, pour être en paix, être satisfait et vivre de la joie, doit être nourri par la réalisation de l'individu dans sa vie, par sa capacité à suivre son ming. C'est donc la relation entre l'eau et le feu, représentant la verticalité, qui est impactée dans le phénomène de l'addiction et le vide existentiel.

Pour être en cohérence avec son ming, l'individu devra donc être en capacité de faire de choisir la bonne direction, d'avoir la vision juste, l'accès à l'information pour faire des choix justes et alignés. C'est là qu'intervient la vésicule biliaire, organe du choix et de la clairvoyance.

V. C. Le rôle régulateur de la vésicule biliaire: organe du choix et "axis mundis" de la psyché humaine.

Les textes anciens nous disent que le matin, tous les organes prennent audience à la VB, même le cœur empereur.

En effet, la VB est le messager du Roun, cette entité du foie qui est la seule à pouvoir sortir du corps afin d'aller dans le ciel antérieur chercher les informations nécessaires au bon gouvernement de la forteresse. La VB est donc associée à la clairvoyance qui permet de faire les choix justes, ceux qui permettent à l'individu de suivre son ming et donc que le cœur soit en paix.

Le roun semble correspondre à la part de nous même ayant accès à des informations situés dans des champs de consciences élargis et non ordinaires, dépassant le soi séparé de l'ego, réduit à l'identité et au corps. Nous pouvons donc imaginer de l'associer avec la conscience en tant que témoin et en tant que partie du "moi sans forme", cette même part qui semble notamment présente lors des expériences de mort imminente. Le travail sur le roun, son ancrage et le lien via la VB semble donc importante à prendre en compte dans l'objectif d'une identification plus "correcte" du soi.

La VB a un rôle régulateur dans l'ensemble de la forteresse, en lien avec les trois foyers et semble fonctionner comme un "axis mundis" de la psyché humaine. C'est une sorte de pivot entre la conscience ordinaire et la conscience élargie du ciel antérieur.

Par sa voie lo en midi-minuit elle est en lien avec le cœur et le foyer supérieur. Son rôle de clairvoyance doit lui permettre de choisir la bonne direction et les bonnes actions afin que le cœur soit en paix, satisfait et donc que les désirs soient modérés.

En époux-épouse, elle contrôle et régule la rate dans le cycle ko. La vb est donc chargée de tempérer le mental et joue un rôle dans le travail de centrage de la rate et la place que prend l'identité.

Le bois, élément yang représentant la réactivité, exprime sa colère face aux frustrations et agressions vécues. Cette réactivité caractérisée par l'agitation et le vent interne est souvent lié à la rate qui résiste trop ou pas assez au contrôle du bois lorsqu'elle est en déséquilibre. On retrouve encore la relation de cycle ko, bois - terre; VB-rate.

Elle est aussi en lien avec le foyer inférieur par le point mo des reins (25VB) et par le trajet du tae mo merveilleux vaisseau dont le méridien de la VB constitue les points (41VB point clef, 26VB, 27VB, 28VB) et qui passe par le 4TM. De plus, le tae mo enserme la ceinture et croise ainsi tous les méridiens. Ce merveilleux vaisseau représente la juste mesure.

L'addiction est une pathologie du choix juste et de la clairvoyance. L'individu perd sa capacité à voir clair. Rendu esclave par l'addiction, il perd la connexion avec son moi profond associé au shen et au roun. C'est l'esprit et la conscience qui sont touchés. Cet enfermement dans les

représentations mentales de la rate et de l'identité est ce que l'on nomme l'illusion de l'ego. Cette illusion produit la sensation de vide existentiel que tenteront de remplir les comportements addictifs. La rate n'est pas centrée et stagne, elle bloque la circulation entre le feu et le métal. Les désirs s'accumulent.

Il faudra aussi prendre en compte la fonction de "starter", de mise en mouvement, d'élan, prise en charge par la VB. On devra s'appuyer sur cette fonction pour aider le patient à enclencher le mouvement nécessaire à sa transformation. La VB est un pivot, une charnière à l'image de l'axe chao yang qu'elle constitue avec le TR. Cet axe est associé au climat de pression et de dépression. C'est par ce climat que s'opèrent les inversions des masses d'air en météorologie qui produisent le vent.

Les symptômes de l'addiction présentent typiquement des alternances dans l'humeur marquée par une forte instabilité et de l'impulsivité, avec des phases yin et des phases yang qui signent le déséquilibre du chao yang. On peut aussi citer le phénomène du "craving" ou rechute qui survient à la suite de tentatives de sevrage et qui présente cette caractéristique d'alternance.

Le TR qui gère la circulation des liquides doit aussi être pris en compte. Le déséquilibre de l'axe chao yang et du TR freine la circulation dans les trois foyers et empêche l'élimination de l'humidité excessive de la rate, aggravant encore le tableau.

De plus, le TR en tant que véhicule de yuan tchi est la voie de communication qui permet à l'énergie de vie d'irriguer toute la forteresse et de permettre la mise en mouvement et la communication entre ciel et terre.

En prenant l'analogie météorologique pour l'appliquer à l'être humain on peut dire que le vent interne, l'agitation, la compulsivité typique des comportements d'addiction, va être régulé par la relation et les interactions entre les masses d'air chaud et d'air froid, donc par les mouvements yin yang et la relation entre sang et énergie. Ces mouvements peuvent se faire sans heurt, quand ils circulent librement dans une terre bien centrée, quand l'équilibre chaud froid est respecté. Autrement dit, le fong interne est le produit d'une difficulté à réaliser son ming grâce à la volonté de l'eau et à la clairvoyance de la VB qui doit faire des choix juste pour que le feu empereur puisse être satisfait.

Le pivot, l'axe d'équilibre que constitue la VB a donc pour fonction de trouver un équilibre global dans la forteresse afin que le cœur empereur soit en paix. Pour y accéder, l'idée n'est pas de "tuer le désir" mais de ne pas y céder en totalité non plus. Le but de la VB est de conseiller et de faire les choix justes pour poser des actes en accord avec le soi profond et le ming destiné. L'identité trop fixe, rigide, attachée à des schémas et de représentations de soi ou marquée par des expériences négatives issues du passé agit comme un frein et un obstacle à la bonne adaptation et donc à l'harmonie dans le Tao, la joie et la bonne santé.

Dans le symbolisme du corps humain²⁸, Annick de Souzenelle nous parle de la vésicule biliaire: "Le foie [...] transmet son pouvoir « lumière » à son organe atelier la vésicule biliaire qui traditionnellement est siège du discernement. Dans la perspective de ce que les chinois appellent « les six entrailles curieuses » [...] le vésicule biliaire fait couple avec l'utérus. Alors que ce dernier, au niveau du triangle inférieur, est « enveloppé d'eau », la vésicule biliaire est une enveloppe de « feu ». Elle contient le feu divin! La vésicule biliaire est la matrice de cet étage ; essentiellement est le haut lieu du baptême de feu. Les chinois l'appellent la rectitude médiane elle a fonction d'arbitre. Elle est la voie du juste milieu ».

Annick de Souzenelle parle des problèmes venant de la VB, comme « d'un refus d'y voir clair », refus du baptême du feu.

Ce refus d'y « voir clair » c'est un refus de « lucidité ». Etre lucide permet de prendre les bonnes décisions. Le mot lucide à son origine étymologique dans le mot latin « lucidus » qui signifie « clair, brillant, lumineux ». La VB est donc liée à la lumière.

« Il devient de plus en plus évident que, pour voir la lumière, il faut auparavant descendre dans les profondeurs de la terre qui en recèle les énergies. Cela est vécu au niveau du principe lumière au niveau du thabor²⁹-ombilic ».

La VB est donc liée à l'eau par l'utérus et par l'aspect eau de yuan tchi. Elle est au centre d'un processus alchimique qui est une image du chemin de transformation de l'être humain. La transformation de la matière en énergie subtile ou la conversion du Tsing en Qi, puis du Qi en Shen se fait au travers du feu spirituel de la VB, seule à pouvoir orienter le sujet vers la voie de son évolution.

Annick de Souzenelle fait ensuite le lien avec la rate et le pancréas « toute chair », et rappelle l'opposition faite entre le corps et l'âme dans la tradition chrétienne puis critique sa diabolisation: « la chair est le lieu de l'ultime mariage de l'homme avec lui-même », « la chair est le lieu de l'accomplissement total, de celui de l'union la plus intime avec dieu ».

On dit que la VB thésaurise l'énergie sexuelle venant des reins. Cet énergie sexuelle, c'est à la fois l'énergie de vie au sens génétique du terme et la pulsion de vie qui nous donne l'élan et nous pousse dans une direction au travers de nos choix. Toutes les formes de vies cherchent à perdurer et ont des moyens de reproduction ou de multiplication. C'est la direction donnée par l'ADN et l'information qu'elle porte. Ce mouvement est incarné aussi par yuan tchi; l'énergie des ancêtres, qui porte l'énergie de vie via l'eau du TR. Le lien entre yuan tchi, le TR et la rate se trouve aussi dans cette relation entre l'eau qui constitue et permet d'animer la chair.

Les choix que nous faisons de manière plus ou moins consciente via la VB sont en partie déterminés par le mouvement de l'ADN qui cherche à se reproduire par le corps et la sexualité. La sexualité s'exprime par la relation eau-feu passant par le bois dans le cycle sheng. C'est aussi le MC et le TR dans leur double appartenance qui représente ce lien entre affectivité et sexualité. La

28 Annick de Souzenelle, Le symbolisme du corps humain, Espaces libres, Albin Michel, 1996.

29 Le thabor est un mont cité dans la bible, épargné par le déluge, on y allumait des feux pour annoncer les débuts des mois et des fêtes.

sexualité qui peut être un lieu du sacré et un moyen de transformation alchimique selon certaines pratiques taoïstes peut aussi être affectée par l'ego cherchant à être validé et confirmé au travers de la relation à l'autre. Les relations sexuelles et amoureuses représentent souvent une expression forte du rapport de dépendance de l'être humain au monde.

Mais la « chair », ce n'est pas strictement que le corps et la recherche de sexualité, de reproduction, d'affection, de sécurité etc.

La chair, c'est ici tout le rapport à la matière. Il y a la bonne chair déjà et en général, la dimension de plaisir mais aussi d'élévation par les sens. La musique, la poésie, un travail bien fait, un moment de calme, il y a l'idée derrière la transformation de soi d'atteindre à la fois une capacité de contemplation et d'appréciation d'un côté et de l'autre de développer une créativité, une manière de non-agir ou dit autrement, une manière d'agir juste.

La VB est donc l'arbitre. Mais est-ce un « libre arbitre »? A quel point sommes-nous libres dans nos choix, quelle est la part de déterminisme? Qui décide si ce n'est pas moi mais ma vésicule biliaire? Suis-je ma VB?

Pourquoi ce « moi-VB » prend t'elle, telle ou telle décision?

La vision taoïste mais aussi celle de la psychologie et de la psychiatrie moderne, et encore plus récemment celle des neurosciences, modère la vision d'un individu non déterminé et totalement libre.

La VB est l'interface active entre conscient, inconscient, pulsions, instincts, affects, émotions (traduites par des sensations) et nos actions, nos décisions, nos manières de réagir, de penser, d'être un je qui se « joue » et qui rencontre le monde, le transforme et est transformé par lui.

L'individu agit et est agité.

La VB aussi l'interface entre d'un côté, le ciel antérieur, monde des archétypes³⁰, champ de conscience unifié, espace non-local, information dans la vibration de la matière³¹, vide et de l'autre côté, plein, particules, masse, phénomènes physique, lois de la thermodynamique, expérience sensible vécue par le corps.

La logique fractale et analogique présente une vision du microcosme humain fonctionnant à l'image de l'univers phénoménologique de la « nature » observable, elle-même expression du Tao. La nature est constituée de tous les phénomènes physiques observables que nous interprétons en unité de sens. C'est là où émerge la vacuité existentielle au sens de la philosophie existentialiste. En soi, la vie est vide de sens quand on ne l'approche qu'avec l'analyse froide et purement matérialiste de la « tête ». Il faut relier tête, cœur et ventre pour que ces trois centres qui nous

30 Au sens de Carl Jung: les archétypes son

31 La matière est constituée d'atomes. Pour ce donner un rapport d'échelle, la distance entre le noyau et un électron gravitant autour équivaldrait au rapport de distance entre la terre et le soleil. Dans ce vide quantique qui constitue l'atome, de l'information traduite en énergie se manifestant en "matière", en "chair" dans nos perceptions qui font notre expérience.

gouvernement existent en harmonie et dans une prospérité réciproque. La VB sert de filtre en décomposant l'expérience de la vie et en adaptant une réponse à l'aide de la mémoire de la rate qui a tous les référentiels des expériences passées. Les reins via yuan tchi, l'ADN et l'eau ont la mémoire génétique des ancêtres qui constitue le terrain.

Faire tomber les séparations de l'identité et de l'ego, c'est rendre plus perméable l'interface entre soi et le vide, entre soi et le vivant. Cela peut s'exprimer par la capacité à ressentir physiquement et émotionnellement le lien énergétique qui nous unit aux autres humains, mais aussi à la nature en général, aux êtres vivants, à la biosphère et plus largement à l'existence même de l'univers. Se sentir relié à la matière au travers de l'énergie et inversement.

Cette interface, c'est la VB. Lorsqu'elle prend les choix justes, elle mène à avoir le cœur en paix. C'est-à-dire à vivre une sensation agréable au niveau de la poitrine, du foyer supérieur en vivant de la satisfaction au travers de ses réalisations et en créant des liens avec d'autres êtres humains. Si elle fait des choix justes, elle mène à avoir une sexualité et potentiellement à se reproduire, mais aussi à mener des projets, à créer et avoir des sensations agréables : les fameux « papillons dans le (bas) ventre » c'est à dire dans le foyer inférieur.

A la tête, la plus yang, c'est l'esprit spirituel qui se manifeste par une sensation agréable de clarté et de calme. Il n'y a plus de pensées, moins de filtre, l'expérience perceptive est plus directe. L'expérience de paix du cœur peut être vue en elle-même comme une expérience de pleine conscience. Dans sa dimension ultime qui correspond à l'illumination et l'éveil par la vacuité, elle est une sensation qui est agréable car elle n'est justement plus classée comme agréable ou désagréable. Elle est vécue de manière équanime³².

Dans le cas des addictions, il n'y a justement pas d'équanimité, l'individu a un attachement pathologique à l'expérience et aux sensations. Ce sont de mauvais choix qui mènent aux addictions. Quelles en sont les causes? Comment appréhender ce phénomène en terme énergétique et y apporter une réponse thérapeutique?

Certains déterminismes poussent l'individu à faire les mauvais choix. Nous devons donc les débusquer et en terme énergétique, cela revient à identifier les vides et les plénitudes, à éliminer les énergies perverses externes ou internes, à nourrir et à bien faire circuler yin et yang afin d'équilibrer les 5 mouvements dans les trois foyers.

Le courage associé à la VB permet le passage de l'eau au feu par le bois. Le courage d'affronter, de passer outre la peur. Le courage de prendre les juste décisions. Relier le haut et le bas,

32 Équanimité: L'équanimité, l'égalité d'âme, d'humeur, est une disposition affective de détachement et de sérénité à l'égard de toute sensation ou évocation, agréable ou désagréable.

En tant que résultat d'une pratique spirituelle, ou d'un cheminement de croissance personnelle, ce détachement s'enracine et se stabilise par une acceptation de soi-même et de ses circonstances, passées ou actuelles, un lâcher-prise constant malgré les caprices de sa volonté et de sa réactivité personnelle, ainsi qu'une base de confiance dans le bien-fondé des données de la vie, par une intuition grandissante de leur nature réelle. Ces processus très variables auront fini par élaborer un apaisement intime de l'esprit devant tout désir, peur, etc... - www.wikipedia.org

transformer le tsing par le feu de l'eau yuan tchi, en Qi, en manifestation de la vie, puis en shen, par la réalisation de soi, voilà le rôle central de la VB en tant que pivot qui sert à transcender ou transmuter l'expérience de la matière, à dépasser nos conditionnements en purifiant c'est-à-dire en intégrant les événements de nos histoires de vie.

La VB, liée à l'utérus, agit comme une matrice. Elle est le creuset de l'élaboration d'un être nouveau. Un soi se sublimant, traversant les étapes de sa "transformation - réalisation" au fur et à mesure que se déroule sa vie. La VB, comme une matrice, agit sur les relations entre les entrées et les sorties, l'interne et l'externe manifesté par notre vie intérieure et nos interactions avec l'environnement et leur influence réciproque. En faisant le choix, la VB agit comme un gouvernail à chaque instant. Ce n'est pas un hasard si son trajet passe au coccyx et au **1TM**, "long et fort". Le coccyx ou coque six figure le "diamant chauve"³³, l'octaèdre, les 6 directions, le plan horizontal et vertical, les 4 orientés, la terre et le ciel.

En annexe: un schéma du rôle régulateur de la VB

VI. Approches et stratégies thérapeutiques

L'être humain en tant que système d'adaptation est soumis à des pressions de l'environnement: conditions de vie, environnement social, événements traumatiques. Ces pressions sont vécues sous la forme d'émotions. Lorsque le système n'arrive plus à adapter sa réponse et à faire circuler ces émotions dans le cycle des cinq mouvements et dans le système des trois foyers (assimilation, digestion, élimination), il y a stagnation, échauffement, souffrance. Des vides et des pleins se créent et la circulation du sang et de l'énergie, des énergies yin/yang ne se fait plus correctement.

L'ego en tant que système de défense et d'adaptation travaille à maintenir la personnalité et la construction identitaire d'un individu le plus stable possible.

Cette identification à un soi construit donne l'illusion de n'être réduit exclusivement et intrinsèquement qu'à cette construction.

L'effet pervers de ce mécanisme, présent chez tous les individus mais de manière plus prononcée chez les personnes sujettes aux addictions, est de produire une sensation de vide douloureuse. Le passage de "soi à soi" est obstrué. C'est une forme de dissociation ciel - terre ou shen - pro qui s'opère.

Le comportement addictif est tout d'abord là pour soulager cette souffrance latente. Dans un second temps plus ou moins rapide, l'intensité de plaisir et de satisfaction qu'il provoque crée un manque et une dépendance. Le "passage de la lumière", l'accès à la joie, à la satisfaction et à la paix du cœur ne peut plus se faire sans le produit ou le comportement.

³³Le diamant chauve plus ou la tradition des évidences ; théorie générale de l'énergétique fondée sur le Yi King, Jacques Pialoux , Cornelius Celsius, 2009

Pour traiter ce type de trouble nous devons donc nous intéresser aux histoires de vies des personnes au regard des différentes hypothèses que nous avons posées précédemment et envisager plusieurs étapes dans le traitement.

L'objectif général du processus de traitement serait de retrouver un rapport équilibré au plaisir, à la frustration et aux systèmes de compensation afin d'envisager l'accompagnement de la personne vers un sevrage de ces comportements addictifs.

L'idée serait de passer progressivement d'une sensation de "vide absence", provoquant l'agitation et correspondant en fait à une stagnation et à une plénitude de désirs, à un "vide présence" ou une plénitude de vacuité offrant l'expérience d'un contact conscient de soi à soi.

Nous chercherons à évaluer la capacité de l'individu à se confronter à son vide intérieur sans qu'un sentiment d'anxiété et d'agitation survienne. On pourra interroger la personne, observer les signes physiques, mais aussi observer son attitude, ses comportements, sa manière de parler et ce qu'elle dégage au fur et à mesure du traitement. On pourra aussi évaluer la capacité de la personne à faire des choix et à s'orienter vers une plus grande stabilité pour elle-même.

VI. A Nettoyage physique et psychique

Qu'elle soit physique ou psychique, l'approche de "nettoyage" consiste à libérer des espaces occupés par des énergies incorrectes. Que ces énergies soient climatiques (chaleur, humidité, fong), internes (émotions) ou externes (toxiques, kweis), elles perturbent la circulation du sang et de l'énergie en occupant des espaces qui a un moment donné ont été dans un état de vide d'énergie correct. Rétablir cette circulation permettra d'atténuer les symptômes physiques et psychiques de manque, d'apaiser le shen et l'agitation.

1. Action par la technique d'association des points shu du dos et des points mo

Dans les cas des addictions aux substances, nous retrouvons généralement la présence de toxines qui devront être nettoyées par les points IU du dos associé aux points Mo correspondant. Le foie et les reins en tant que filtre du sang sont les organes les plus souvent touchés.

En ce qui concerne les points Mo, nous pourrons y ajouter les points Mo de Manaka qui travaillent plus sur la dimension émotionnelle liée à l'organe. Nous chercherons les points sensibles pour notre choix de puncture et nous pourrons notamment combiner point Mo classique d'un côté et point Mo de manaka de l'autre. Cette technique nous a donné de bons résultats aux pouls et dans les retours des patients.

Nous pourrons retrouver des pouls pleins et vastes. Ils sont signes de chaleur et de présence d'une énergie incorrecte.

Le tendu, signe d'une attaque de bois, nous indiquera que le foie est touché. Nous resterons vigilant à vérifier que nous ne sommes pas en présence d'un bois tendu par vide d'eau. Dans ce cas, il conviendra de relancer en priorité l'eau et les reins puis d'aviser en fonction de l'évolution des pouls. En effet, les comportements liés aux addictions et aux substances impliquent souvent un épuisement de l'eau et de yuán tchí en général.

Cette action de nettoyage pourra être envisagée en cas de sevrage ou de diminution significative de la consommation. Dans le cas contraire, il ne sera pas toujours pertinent de nettoyer dans un premier temps si les consommations persistent au même niveau. Nous chercherons plutôt dans ce cas à traiter les causes émotionnelles et fondamentales dans un premier temps.

IU / MO du Foie

18V : "Bei shu du foie", ce point permet de détoxifier l'organisme en nettoyant le sang par le foie. On peut envisager de le saigner et de le ventouser en cas de chaleur importante et de présence de toxines notamment indiqué par un enduit gris et/ou une coloration violacée sur la langue.

14F : nommé "porte terminal", c'est le point Mo du foie. Il permet de relancer le yin correct du tsang. C'est un point intéressant à associer au **1P** dans le cycle de circulation de l'énergie long. Cette association est intéressante pour donner l'information du commencement d'un nouveau cycle, d'une nouvelle phase à entamer, comme la sortie d'une addiction et la construction d'une identité différente. On pensera aussi à cette association en cas de problématique émotionnelle comme la colère, traduite par une montée du yang du foie, et induisant un blocage du diaphragme.

21R : alias "porte des morts", c'est le point MO de Manaka du foie. En plus de son action sur le méridien du rein, il a une action sur le diaphragme de par sa localisation liée au ligament falciforme lié au foie. En tant que "porte des morts", il est indiqué en cas d'émotion liées à un décès, par exemple dans les phases de colère lors d'un deuil ou dans le cas de comportements addictifs liés.

IU / MO du Tsue yin

14V : "Bei shu du tsue yin", il a une action sur le MC, sur le sang physique et émotionnel, et il libère le FS bloqué. Un de ces alias est "suffocation". Il est indiqué lors dans les cas d'émotions fortes qui bloquent la circulation, la respiration et oppressent l'individu au niveau thoracique.

17JM : "centre du thorax", ce grand point porte l'idéogramme "zhong" (centre) intéressant dans une logique de centrage lié au vide en tant qu'espace de libre circulation. C'est la flèche tirée au centre de la cible lorsque le cœur est en paix, vide de désir en excès. Ce point apaise et aide à la sérénité. Il participe au processus d'acceptation et d'honnêteté avec soi-même. Il est donc intéressant pour les personnes ayant du mal à faire face à leur situation d'addiction et aux difficultés qui y sont liées. En ce sens, il participe à l'évolution de la représentation de soi et à un

ego plus stable. Il croise les méridiens du rein, du MC, du TR, le Tching Kan du cœur. C'est le point Mo du MC, Roe de l'énergie et maître du foyer supérieur. C'est donc un point très important et central à considérer dans les cas de crise et d'intensité émotionnelle pouvant mener à la rechute ou bloquant le mouvement vers la diminution ou l'arrêt des comportements addictifs. Le vide ressenti est souvent un vide affectif lié au foyer supérieur.

IU / MO des Reins

23V : "Bei shu des reins", ce point permet de dégager et de relancer les reins et l'élément eau qui est souvent touché par un feu en excès, par les toxines des substances mais aussi par les comportements excessif menant à l'épuisement, qu'induisent les comportements addictifs. De plus, il permet de soutenir la volonté, essentielle dans une démarche de sevrage.

25VB : "accès au thorax" alias "point du qi", il relance l'énergie yang des reins et croise la VB en tant que point de son méridien. Il permet de redonner de l'énergie à une personne épuisée et d'impliquer la VB dans son rôle régulateur que nous développerons plus loin, notamment via le tae mo.

14R : "prospérer", point Mo de Manaka des reins, il fait partie des points du Tchrong Mo et a aussi une action sur le foie. En tant que point Mo de Manaka il est indiqué en cas de problématique émotionnelle lié à la peur. Cette émotion de peur fondamentale, liée à l'abandon et à la mort est souvent impliquée comme lésion première dans l'histoire de vie des personnes touchés par les addictions.

2. D'autres points intéressant dans une perspective de nettoyage physique et d'action sur le sang

3F : "Battements extrêmes", point IU/IUAN de nature terre, c'est un grand point de nettoyage du sang. Point des "4 barrières" avec le **4GI**, cette technique est aussi intéressante car elle travaille sur la relation entre le tsue yin et le yang ming, et la communication yin/yang par ces axes de fermetures. La problématique d'addiction présente souvent une difficulté de communication yin/yang manifesté par le sentiment de vide.

17V : "Bei shu du diaphragme" et roe du sang, c'est un grand point de nettoyage du sang qui est très utile en cas de blocage du diaphragme. On retrouve souvent ce type de blocage en lien avec une problématique émotionnelle et une mauvaise circulation entre foyer supérieur et foyer moyen.

40V : alias "Tsri du sang", c'est un grand point de nettoyage du sang qui permet d'éliminer les toxines et la chaleur perverse notamment en utilisant la technique de saignée-ventouse.

39V : “yang du creu poplité”, est le Ro secondaire et sortant du TR. En ce sens, il participe à l'évacuation des liquides et de la chaleur. Il permet de faire un lien entre TR et méridien de Vessie en passant du chao yang charnière à l'externe représenté par le tae yang, axe d'ouverture.

3. Nettoyage psychique et émotionnel : technique de "dekweiage"

Nous l'avons vu, les kweis correspondent à des informations énergétiques enfermant l'individu dans des schémas de fonctionnements récurrents et pathologiques. En ce sens, ils constituent des freins aux traitements qu'il faudra lever en priorité. Il conviendra d'être attentif à la présence d'humidité ainsi qu'à la bonne circulation de la terre.

Il existe 13 points kweis donnés traditionnellement et plusieurs autres points dit "anciens points kweis".

Une séance visant à éliminer les kweis doit normalement être centrée exclusivement sur cet objectif, d'autant plus que la problématique semble ancrée profondément.

Différentes techniques sont données, notamment l'utilisation des points en triades selon une logique de progression et d'approfondissement de l'atteinte par les kweis. C'est Sun Si Mao, grand médecin chinois qui décrit ces points, leurs utilisations et la symptomatique associée à l'utilisation de ces triades. On pourra aussi utiliser ces points individuellement et indépendamment dans d'autres dialectiques tout en conservant une action sur le psychisme en tant que points kwei.

On peut associer aux traitements en triade et aux points kweis en général des points fenêtre du ciel afin de donner une porte de sortie aux kweis à la manière des points tings.

1ère triade : indiqué au début de l'infestation par les kweis, elle peut aussi être associée aux autres triades en fonction des symptômes. A ce stade, le kwei, au travers de la "voix intérieure", celle avec laquelle chacun se parle à soi-même, tente d'influencer le patient à céder à la tentation et à se retirer du monde. Cette description nous fait penser aux pratiques addictives menant progressivement à la désocialisation.

26TM : alias "palais du revenant", point intéressant car il croise le Tchrong Mo et l'estomac qui entoure la bouche (lieu d'entrée-sortie du pro mais aussi du lien terre - feu et du rapport affectif au monde). C'est aussi un point considéré comme le "centre de l'Homme" qui aide à centrer une personne. Associé au 24JM dans une dialectique de merveilleux vaisseaux et de dissociation yin/yang, il est indiqué dans les problématiques de non-dit.

11P : alias "envoyé du revenant, c'est un le point ting, porte d'entrée, du méridien du poumon.-

1Rte : alias “trou du revenant”, et ting du méridien de rate, associé au 1P ces deux points permettent d'ouvrir la couche tae yin pour libérer les kweis stagnant dans l'humidité.

2ème triade : elle est indiquée lorsque les personnes commencent à fréquenter des lieux obscurs où ils n'auraient pas été auparavant. Cette indication nous fait penser aux comportements addictifs liés aux pratiques nocturnes.

7MC : alias "protecteur du cœur" et "cœur du revenant", il a pour but de protéger le cœur qui commence à être touché par les kweis. C'est le point de nature terre du méridien du MC et il travaille donc sur la relation terre - feu important dans la question de l'identité et de l'ego. C'est aussi un point qui rafraîchit le sang et qui nous intéresse lorsqu'il y a une chaleur excessive par vide d'eau et de yin.

62V : alias "chemin du revenant", c'est un grand point du sang qui véhicule les émotions. Situé sur le méridien de vessie, il participe de leur élimination par l'émonctoire qu'est l'urine. Il est indiqué pour les folies furieuses. Selon Strom, il permet de garder l'équilibre, de se détendre et de se maîtriser.

16TM : "palais du vent" alias "oreiller du revenant", c'est le point général du fong et un point fenêtre du ciel. Il a une action sur le cerveau et est constitutif de la mère des moelles. Il est indiqué en cas d'impossibilité de fixer le regard, notamment dans les yeux de l'autre, signe auquel il faudra être attentif. A ce stade, la présence de kwei produit une agitation nocturne et des cauchemars, c'est pourquoi il est important de traiter "l'oreiller du revenant".

3ème triade : Le kwei travail pendant le sommeil, le sujet parle en dormant, souvent avec une voix altérée et un sommeil de mauvaise qualité. Il cherche à passer du temps dans l'obscurité et peut présenter des cercles verts autour des yeux. Il cherche à fréquenter des lieux et des personnes également habités par les kweis. C'est le "marché du revenant" (24JM). On retrouve ce type de comportement dans les addictions aux substances, à l'alcool associé à des lieux dédiés (BAR, squat de toxicomanes...)

6E : alias "lit du revenant", ce point croise les TK du GI et de la VB. Il agit sur les ruminations et colères non digérées. Il est indiqué en cas de bruxisme et de serrement de la mâchoire. C'est une manifestation courante des tensions internes et émotionnelles. Il participe à éliminer la chaleur du yang ming souvent en cause dans les troubles du shen.

24JM : alias "marché du revenant", ce point relie le TM, croise le yangming et se relie au GI par sa voie lo via le 6GI. Ce point agissant sur la salive est relié à la bouche et aux plaisirs qui lui sont liés. On doit donc le considérer avec attention pour les comportements addictifs en lien avec la bouche.

8MC : nommé "palais du labeur" ce point feu du MC nous parle symboliquement de situation de soumission (gong, le palais, renvoi au chatiment du palais: homme castré et femme recluse) et d'épuisement au travail (lao: le labeur). Intéressant en fonction de l'histoire de vie des personnes et dans le cas d'addiction au travail. Selon Strom, il est d'ailleurs indiqué pour les cas de surmenage, d'épuisement physique et de burn-out. Son alias "cave du revenant" est lié à l'une des

indications de cette triade de points: le patient fréquente des endroits sombres et humides. On peut penser aux lieux de fêtes nocturnes dans les caves ou les sous-sols par exemple.

Point du MC, il travaille sur l'ego et sur l'image de soi en protégeant le cœur. Il aide à prendre les choses moins personnellement, à modérer la réactivité aux événements extérieurs qui est souvent en jeu dans les mécanismes de l'addiction lorsqu'ils constituent une réponse au stress.

4^{ème} triade : Cette dernière triade est indiquée lorsque le kwei a pris complètement le contrôle sur l'esprit de la personne. Il y a des pensées suicidaires, une forte humidité malgré un amaigrissement prononcé, des sensations de froid, une expression vide, une forte confusion. Le Jen, Mo et le TM sont touchés en profondeur.

23TM : Il est nommé "étoile supérieur" alias "palais du revenant", "palais de la clarté" ou encore "palais du moi", c'est un point important en lien avec le désir (au sens étymologique) et avec la direction à suivre dans la vie, notre bonne étoile censé nous guider. Dans les cas d'addictions pathologiques, la capacité à se diriger en suivant son étoile semble s'être perdue. L'individu n'a plus accès à l'information correcte et à la lumière-énergie correcte. Dans le cas de l'invasion de kwei, ce point sert à chasser les "fantômes" des profondeurs du moi et de l'esprit.

1JM : alias "cache du revenant" et "au fond de la mer", ce point croise le tchrong mo, le tou mo, et le méridien des reins. Il permet d'aller en profondeur dans le yin pour chasser les kweis. C'est un point indiqué en cas de noyade et on peut associer métaphoriquement l'infestation de kweis comme l'addiction à une forme de noyade. C'est donc un point de réanimation qui permet réveiller la personne confuse.

11GI : alias "vassal du revenant", ce point du yangming est le point de nature terre du méridien du GI. C'est un grand point de l'énergie de défense qui permet d'évacuer les kweis en s'appuyant sur l'énergie wei.

HM : alias "sceau du revenant", ce point hors méridien situé sous la langue s'ajoute à la dernière triade. On peut penser à sa localisation dans la bouche comme porte de sortie finale des kweis.

4. La possession selon Worsley : Technique des 7 dragons contre les xié psychiques

La technique des 7 dragons viendrait de Corée et fait partie de l'acupuncture classique des cinq éléments développé par J.R. Worsley qui trouve son origine dans les anciennes pratiques chamaniques d'exorcisme taoïste. Cette technique est indiquée dans les cas dit de "possession".

Nora Franglen, qui a été formée par J.R Worsley, nous explique comment savoir si une personne est "possédée". Ce verbe "être" est important à prendre en compte car le sujet est agi, il est influencé par une force extérieure à soi, qu'on se le représente comme un démon réel ou comme

un entité psychique relativement autonome et logé dans l'inconscient prenant peu à peu les commandes et le pouvoir sur la personne qu'elle possède.

"Pour faire face à une possession il faut que le patient ait été exposé à des traumatismes prolongés ou violents tellement graves que les mécanismes normaux de défense n'ont pas pu y faire face."³⁴

"une personne possédée est souvent une personne dont le corps et l'esprit peuvent fonctionner normalement mais dont l'esprit blessé se met à l'abri derrière une barrière."

Les émotions sont ici l'équivalent des énergies climatiques perverse. La progression du xié dans les axes climatiques entre en analogie avec l'idée d'un retrait de l'esprit derrière une barrière, laissant un vide où la perversité peut s'installer. Il serait intéressant d'essayer d'étudier les correspondances entre la fonction de l'énergie wei et l'immunité psychique ou la capacité à maintenir une forme de stabilité et de santé. Qu'est ce qui représente l'énergie wei et les autres mécanismes de défenses immunitaire dans la vision énergétique du psychisme?

On sait que le métal produit de l'agressivité et que le GI est le producteur de l'énergie wei qui circule en surface et qui est yang, le poumon gère aussi la surface au travers de son aspect yin: la peau. On sait que le Foie et la colère permettent de se défendre, de poser des limites, d'asseoir sa présence et de faire respecter son intégrité. De plus il est lié au tendino musculaire, le bouclier et le moyen concret de la défense physique. Le feu ministre MC et TR se lie aux autres par le foyer supérieur au niveau affectif et par le foyer intérieur au niveau de la sexualité. Il fait la reconnaissance du soi et du non-soi, ami - ennemi, j'aime, j'aime pas. La terre va emmagasiner la mémoire de toutes ces expériences pour donner des réponses adaptées mais aussi conditionnées. L'eau, la peur, va donner l'élan de survie ou l'effondrement.

L'idée de cette technique est de libérer les "7 dragons" afin qu'il chasse le xié psychique, qui a pris la place parce que l'immunité et l'énergie de défense psychique n'a pas résisté, ne s'est pas adapté et s'est retiré dans une couche plus profonde. Cette technique utilise deux axes en lien avec les fonctions d'élimination et de défense. D'un côté le yang ming, pour la technique dite de possession interne: il se charge par le GI de l'émonctoire des selles et de l'énergie wei. De l'autre, le taeyang pour la technique de possession externe: il gère l'urine et représente la couche la plus externe de défense aussi associée à l'ouverture des pores de la peau pour l'élimination de la sueur.

Lorsqu'on pratique cette technique, on est censé la choisir et évaluer son efficacité en observant le regard. On peut demander au patient de regarder un de nos yeux et de lui retourner ce regard en observant également l'un de ces yeux. L'idée est de se "connecter à son esprit", d'avoir une communication de "shen à shen". Les yeux sont le miroir de l'âme comme l'a dit Cicéron. Si le patient n'est pas possédé, ce regard direct va créer une réaction chez le patient, un clignement des yeux, un léger mouvement, signe que la communication entre les shen, se fait, l'émotion passe. Lorsqu'une personne est atteinte de possession, il n'y a pas de réaction et on a l'impression de se heurter à une absence, à un vide. C'est le vide laissé par le shen et occupé par le démon, la

34 Nora Franglen, Manuel d'acupuncture des cinq éléments, Editions Satas, 2015

possession, le kwei. Il est intéressant de rappeler que le kwei est représenté par une tête sans corps et donc sans cœur, sans shen. Le kwei en tant que fantôme n'est pas vivant et lorsqu'il refoule le shen qui va s'abriter en profondeur, il ne peut donner la vie au regard.

Cette technique inclut une symptomatologie large, dont l'addiction, que nous présenterons de manière non-exhaustive:

- léthargie, fatigue, manque d'énergie mauvaise mémoire, brouillard cérébral
- étourdissements et sensations hors du corps
- nausées
- émotions négatives
- sensations de froid
- Angoisse et crises de panique
- maux de tête fréquents
- pensées suicidaires ou auto-mutilation
- dépression
- entendre des voix qui ne sont pas les siennes
- dépendances et addictions, notamment à l'alcool et aux substances
- sensations cutanées et sensations de vibrations à travers le corps
- peurs, phobies.

Le choix de cette technique ne peut pas se faire uniquement en fonction de ces symptômes mais en ayant une attention particulière et en décélérant certains signes dans l'attitude du patient et dans ce qu'il dégage. Plusieurs questions seront alors à se poser:

1. Est-ce que la personne semble présente et est-ce qu'un contact clair et non-superficiel s'établit lorsqu'on lui parle?
2. La personne a-t-elle des tournures, des schémas ou des patterns inhabituels dans son expression orale?
3. Arrive-t-on à créer un contact visuel clair ou les mouvements du regard sont-ils erratiques? L'indication traditionnelle principale pour le choix de cette technique se trouve dans l'évaluation par le thérapeute de la présence du shen dans les yeux du patient. Si les yeux sont vides et que la personne semble absente ou lointaine, cela valide fortement l'indication de cette technique.
4. Les pouls sont-ils erratiques, arythmiques, agités, étranges ou particulièrement inhabituels?

Nora franglen ne parle pas de cycle respiratoire pour les techniques de dispersion - tonification.

Elle indique qu'il faut piquer les points du haut vers le bas du corps, de droite à gauche, perpendiculairement, avec un "soupçon de dispersion", c'est-à-dire en donnant une rotation de 180° à l'inverse des aiguilles d'une montre. On laisse en place jusqu'à 20 min ou moins si on évalue les points. Il est important d'obtenir la sensation de DeQi dans chaque aiguille pour être efficace.

Technique de possession interne:

Cette technique peut être faite en premier dans le cas d'un bilan concluant à l'utilisation des 7 dragons. La sensation d'être "possédé de l'intérieur" ou qu'il y a quelque chose qui ne "tourne pas rond" à l'intérieur, la présence de quelque chose qui obsède, qui influence, est un indicateur de choix.

15JM, 0,5 cun, "a tear drop" c'est-à-dire "une larme" en dessous du point. Il y a vraiment plus de sensibilité, de symbolique et de poésie dans cette indication à l'anglaise que dans 0,5 cun à mon goût. Il est donné comme point maître dans la dépression par Nora Franglen.

Le **15JM** a pour alias "résidence du shen", alias "origine des graisses" va chercher l'énergie dans la profondeur et avec le **14JM**, la grande épée, l'esprit repart au combat.

Puis les **25E**, "pivot céleste", point mo du GI, l'agressivité du métal, l'instinct de survie du pro.

Ensuite les **32E**, le lapin caché, l'émergence du yin, on veut chasser la possession des couches psychiques profondes, de "la face caché de la lune", de l'inconscient et renouer contact avec des archétypes plus heureux. Strom nous indique que "fu" traduit par "caché" a un sens qui va de se "(se) prosterner" à "dissimuler" et peut aussi s'inverser en "dresser une embuscade" ou "soumettre".³⁵

Le monde du mystère yin représenté par l'eau, le lapin, la féminité, est le monde de l'inconscient et le champ de bataille des dragons et de la possession.

Enfin, le **41E**, de fonction king, "la rivière en crue", de nature feu est là pour brûler et purifier la possession, se détacher en coupant la "corde qui entrave le pied du bœuf" comme nous l'indique de son autre nom : vallée de division. La vallée est le lieu où s'écoule ce qui finit par retourner vers la mer, l'eau, le mystère.

Dans l'idée de diviser il y a aussi l'idée de diable, venant du verbe grecque "diaballo" signifiant "diviser", le diable est celui qui divise et s'oppose au symbole qui vient du grec "sumballomai" qui signifie "mettre ensemble". La technique des 7 dragons s'inclut dans une tradition "démonologique" d'exorcisme, on en retrouve la trace dans la symbolique de ce point. La notion de diable renvoie à celle de dualité, la contingence de l'incarnation matérielle, et à celle de dissociation qui caractérise l'état psychique du patient: le shen n'a plus qu'un accès réduit à la conscience et une part de l'espace psychique est occupée par la possession.

L'idée de la rivière de feu brûlant le démon, coulant vers la mer et purifiant l'être en tranchant le lien avec ce qui le possède renvoie à la dialectique de la relation shen - pro, équilibre entre terre et ciel. Le feu du shen empereur est entré en guerre entre le **15JM** et le **14JM**. Il a déployé son agressivité, son énergie wei du GI et du métal.. Puis il est partie dans les profondeurs débusquer le démon et se confronter à ses ombres³⁶, puis il est remonté à la surface transformée. De retour à

³⁵ Il y a toujours cette idée derrière un verbe d'agir ou d'être agît, manger ou être mangé.

³⁶ En référence à Carl Jung:

soi, venant du yin des profondeurs de l'inconscient, il remonte au yang de la conscience et du moi. Enfin, au **41E**, le démon est brûlé, l'esprit purifié et les cendres retournent à l'eau dans le grand mystère.

Franglen indique que si la possession n'est pas partie au bout de 20min, il faut tonifier les points (180° dans le sens des aiguilles d'une montre et bouché avec le doigt) en enlevant dans le sens inverse de la pause et de passer à la technique de possession externe.

Technique de possession externe :

Cette technique peut être faite dans un second temps si il n'y a pas ou peu d'amélioration. ou directement si on observe chez le patient une sensation de quelque chose qui "rôde autour de soi", ou chez une personne particulièrement inquiète et anxieuse par exemple

On utilise la même procédure que pour la possession interne.

On commence par le **20TM**, "cents réunion", réunion de tous les yang, connexion au ciel et au cerveau. On veut extraire la perversité du cerveau, on s'adresse au grand shen. Encore plus haut que le shen du cœur représenté aux **14JM** et **15JM** dans la technique précédente, vers le ciel et donc encore plus dans la profondeur du soi au sens psychique, de moins en moins en rapport avec le yin, la réalité matérielle. Les possessions qui nécessitent cette technique peuvent présenter des manifestations potentiellement plus graves avec des signes d'effondrement psychique, une déconnexion avec la réalité, une désintégration sociale et des comorbidités comme les addictions sévères à l'alcool et aux substances.

On pique ensuite les **11V**, roé des os, il va dans la profondeur de ce qui se sédimente en nous. Le processus de sédimentation en géologie a beaucoup à voir avec la formation des os et avec la façon dont se sédimente nos émotions et forme une structure psychique.

Dans les trois processus, il y a une accumulation de matériaux spécifiques nécessaires à la formation d'une structure plus ou moins solide (sédiments, minéraux, expériences/émotions). La formation en couches successives est une caractéristique commune, que ce soit les strates sédimentaires, les couches de croissance osseuse, ou les strates d'expériences, d'émotions, de représentation, de conditionnement dans la mémoire et l'inconscient.. La transformation des matériaux en une structure solide est un point clé dans les trois cas (cimentation pour les sédiments, minéralisation pour les os, consolidation pour les souvenirs et les émotions).

" Le point de départ est simple : la plupart des hommes ignorent leur ombre. [...] Le plus souvent elle est projetée dans des troubles somatiques, des obsessions, des fantasmes plus ou moins délirants, ou dans l'entourage." * Elie G. Humbert, *L'homme aux prises avec l'inconscient*, Espaces libres, Albin Michel,

« *L'ombre est quelque chose d'inférieur, de primitif, d'inadapté et de malencontreux, mais non d'absolument mauvais.* » « *Il n'y a pas de lumière sans ombre et pas de totalité psychique sans imperfection. La vie nécessite pour son épanouissement non pas de la perfection mais de la plénitude. Sans imperfection, il n'y a ni progression, ni ascension.* » C.G. Jung *L'Âme et la vie*, LGF - Livre de Poche, 1995

Le **11V** est constitutif de la mer du sang et des 12 méridiens, associé au merveilleux vaisseau Tchrong Mo, l'arbre de la vie qui distribue et différencie les shen entités en différents organes en fonction des orientes. Le point maître du Tchrong Mo est justement le **39VB**, roé des moelles. La moelles des os produit les cellules souches qui représente la dynamique entre génétique innée des ancêtres et adaptation épigénétique³⁷ à l'environnement exprimé dans la fonction de renouvellement du sang par la production de nouvelles cellules sanguines. Le **11V** cherche donc à impacté le sang, dans lesquels circulent les shens, les émotions. Le sang constitue donc le support circulant du psychisme dans le corps³⁸. Le **11V** est la "grande navette" qui relie les deux chaînes de vessie et connecte ainsi physique et psychique, organes et entités. Les dragons vont mettre de l'ordre dans la forteresse en chassant directement la possession dans la profondeur physique, par la première chaîne, et dans la profondeur psychique par la deuxième chaîne.

Le traitement continue par les **23V**. 'bei shu des reins" il représente les fondements de l'individu au travers de mingmen et de yuan tchi, les dragons chassent la possession qui éteint et consume le "feu de l'eau". Il relance la volonté et représente le passage par l'eau, mort et mystère, avant le nouveau cycle.

Enfin, le **61V**, "participation du serviteur", alias "calme la perversité", donne l'image du serviteur ramassant avec ses deux mains un fagot de bois avec le caractère Pu "serviteur". Le fagot sert à faire le feu qui purifie. Au creux des mains il y les points de nature feu des méridiens du cœur et du maître cœur. Le **8C**, "palais du chaoyin" nous renvoie à la totalité de l'être par la verticalité du chao yin et le **8MC**, "palais du labeur" nous renvoi au travail nécessaire à la transformation interne pour se libérer des limitations qui nous enferme. La symbolique de ce point est rattachée à la symbolique de "femmes recluses et d'hommes castrés" en référence aux châtiments du palais.. Le bois du fagot nous renvoie aussi au nouveau cycle à naître par le mouvement bois. Quant à Can traduit par "participation", il tient ses origines dans la représentation de trois étoiles au centre d'Orion. Dans la tradition chinoise, cette constellation est associée à l'hiver. On retrouve l'idée de mort, de repos et de pourrissement nécessaire avant un nouveau cycle de vie. Orion est aussi associé à un guerrier représentant la force intérieure et la protection de soi. Il est intéressant de noter que dans la tradition grecque, Orion "le chasseur" est une création mésopotamienne qui est aussi associée à un guerrier. Un jour, il menaça de tuer toutes les bêtes et fut tué par un scorpion à la demande des dieux Artémis, déesse de la chasse, et de Zeus, roi des dieux manifesté par la foudre. On peut y voir le scorpion envoyé par les dieux comme la représentation des dragons envoyés par le grand shen empereur pour chasser la possession, celle qui veut "tuer toutes les bêtes". Tuer toutes les bêtes c'est tuer tous les animaux dont la racine est "anima" (le souffle de vie, le mouvement primordial). Les bêtes pourraient être les entités et le shen qui compose la

37L'épigénétique fait référence à des modifications de l'expression des gènes sans altérer la séquence d'ADN elle-même L'épigénétique régule l'expression des gènes qui contrôlent la différenciation, l'auto-renouvellement et la réponse aux signaux externes, assurant ainsi la santé et la régénération constantes du système sanguin.

38On peut s'interroger sur la relation potentiellement existante entre la qualité et composition du sang d'un côté et le psychisme et les émotions de l'autre. En quoi l'un et l'autre pourrait s'influencer et se comprendre dans une dynamique épigénétique?

psyché. On pourrait à l'inverse voir le scorpion comme le "démon", la possession et les dieux comme la fatalité des épreuves de la vie (une vision très présente chez les grecques).

Quoi qu'il en soit, les épreuves et la "souffrance" sont des passages qui peuvent être propice à l'évolution et à la transformation? Cette notion de souffrance nous renverra encore une fois à la vésicule biliaire et au travail alchimique comme un chemin initiatique passant par plusieurs étapes.

A l'étape de purification par le feu succède celle de transmuter nos mémoires traumatiques inscrites dans nos corps par la rencontre avec nos profondeurs. On cherche l'élimination des "impuretés", "entité et schéma psychique pathologique" afin de renaître à un soi plus équilibré, en paix avec son histoire, et embrassant mieux l'expérience de la vie.

5. Technique "secrète" de dispersion des stagnations

Les addictions peuvent être comprises comme une stagnation à différents niveaux : psychique, physique, émotionnelle. Cette stagnation empêche la personne d'accéder à un état plus calme et apaisé qui lui permettrait de résister au manque lors des phases de sevrage mais aussi de réduire la difficulté vécue face au sentiment de vide. L'identification incorrecte du soi est en fait une stagnation de l'identification qui se cristallise sur une représentation inadéquate et dysfonctionnelle car associée à l'addiction.

Cette technique de libération consiste à piquer les points situés entre les deux chaînes de vessie au niveau de **D3** et **D5** entre 15 et 17h TU, heure d'ouverture du méridien de vessie dans le cycle de l'énergie IONG. Elle est efficace contre tous types de stagnation.

De par leurs positions entre les deux chaînes de vessie, ces points agissent à l'interface entre physique et psychique.

Le niveau **D3** représente le Pro. Il est au niveau du **12TM**, "pilier du corps", du **13V**, "bei shu du poumon" et du **42V**, "porte du pro". Le niveau **D5** représente le shen. Il est au niveau de **11 TM**, "voie du shen", du **15V**, "Bei Shu du coeur" et du **44V**, "palais du shen".

Cette technique agit sur l'équilibre shen -pro et donc sur la structure fondamentale de la personne aux niveaux physique et psychique. Elle est aussi intéressante dans toutes les problématiques liées à la terre car elle crée les stagnations et représente nos mémoires, nos schémas acquis, conditionnés et répétitifs.

6. Pathologie du pro en tant qu'entité viscérale du poumon :

La pathologie de l'entité du Pro trouve son origine dans l'attaque par l'émotion du feu en plénitude: la joie et les désirs en excès. Cette pathologie se manifeste par des comportements d'autodestruction et une perte de conscience de soi et de son environnement.

Cette dimension d'auto-destruction, d'un feu en plénitude attaquant le pro par ses désirs excessifs et jamais satisfait est caractéristique de l'addiction dans sa dimension la plus pathologique.

Elle manifeste cette relation déséquilibrée entre le feu et le métal. Le métal représentant aussi la capacité à se détacher. Se détacher, laisser partir l'expérience du plaisir et accepter la fin, le vide laissé par l'absence (absence d'une personne mais aussi absence du plaisir des effets du comportement addictif) est une difficulté fondamentale rencontrée par les personnes souffrant d'addiction.

Le traitement d'une pathologie d'entité suit une logique commune à toutes les pathologies de ce type.

Cela peut prendre du temps de défaire ce qui a pris des années à se mettre en place au niveau du fonctionnement psychique d'un individu et il peut être nécessaire de répéter plusieurs fois ce traitement.

Première étape : Traiter l'émotion qui lèse : dans ce cas précis c'est l'émotion joie / désir du feu qui lèse le pro.

On peut adopter différentes stratégies :

- la circulation de l'énergie long : **9C, 1 IG** (intéressant par sa symbolique d'accès à l'intime dans une logique de reconnexion au soi profond et de communication avec le shen)
- l'utilisation de points IU/IUAN : **7C** : (intéressant en tant que point terre pour travailler la relation terre – feu, identité et ego. Il est donné pour «redonner la joie de vivre ». Nommé «porte du shen », il permet l'apaisement et la communication avec le shen afin de se reconnecter à soi.
- l'utilisation du point MO, obligatoire si l'émotion est persistante et présente continuellement : **14 JM** (point lié au diaphragme souvent impactés par les troubles émotionnels et point de passage entre le foyer moyen et le foyer supérieur)
- Si l'émotion est excessivement exprimé on utilise le point tsri du yin : **6C**
- si l'émotion est contenu et non-exprimé on utilise le point tsri du yang : **6IG**

Seconde étape : traiter l'entité

- Piquer en bilatéral le point de l'entité lésé dans la seconde chaîne de vessie : **42V**, « porte du pro »
- Piquer en bilatéral le **52V**, « logis du Tche », qui correspond à la volonté, entité logée dans les reins. On utilise ce point pour soutenir le traitement, l'élimination de la perversité émotionnelle au niveau de l'entité lésée et le processus de transformation de l'individu dans ses fonctionnements pathologiques.

Troisième étape : soutenir le shen et le coeur pour clore le traitement.

On utilise un point du coeur en fonction de la personnalité et des symptômes présentés par la personne :

- **9C** : tremble comme une feuille, Agitation, inquiétude, Insomnie, Mauvaise odeur de la bouche et/ou du vagin
- **8C** : Colère, gorge enrouée, glaire, Agitation, céphalée
- **7C** : à défaut de symptômes discriminant
- **4C** : à bout de souffle, Voix faible, Trouble de la mémoire, épuisement
- **3C** : colère froide ou rentrée, frustration, envieux, présence de froid et de stases

7. Points fongs, glands et merveilleux vaisseaux: libérer le fong et relancer les fonctions correctes.

Les merveilleux vaisseaux sont présentés à la fois comme les grandes structures énergétiques de base de l'individu et sont en même temps associés à ce que l'on pourrait nommer "aura", aspect le plus yang et externe. Cette aura, c'est la manifestation extérieure d'une intériorité. C'est ce que "dégage" une personne, l'impression qu'elle donne et qui se perçoit à un niveau subtil. Cet aura est donc lié au niveau psychique et émotionnel en tant qu'il exprime et projette la dimension intérieure d'une personne à l'extérieur.

En tant que structures fondamentales ont les lient aux glandes et au système endocrinien qui sont eux-mêmes les fondements et les régulateurs de l'organisme dans ces grandes fonctions physiologiques. Du rythme cardio respiratoire, à la digestion, en passant par l'élimination des déchets, le sommeil ou la reproduction, ces fonctions expriment l'adaptation du système à l'environnement. L'adaptation et le fonctionnement correct et viable de la physiologie humaine

procèdent donc du bon fonctionnement du système endocrinien et du système nerveux central qui sont intimement liés.

On peut relever que la VB a une place fondamentale dans les merveilleux vaisseaux. Les points de son méridien constituent le vaisseau ceinture, enserrant ainsi tout le système et les vaisseaux du ciel postérieur Tsiao et Oé empruntent de nombreux points de la VB, notamment à la tête et en lien avec le cerveau, centre de commande des systèmes nerveux et endocrinien. Cette observation nous indique la place prépondérante de la VB dans la capacité d'adaptation et la prise de choix face aux modifications de l'environnement.

L'addiction perturbe ce fonctionnement et se manifeste notamment par ce que l'on nomme "fong".

Le fong est décrit comme une disharmonie de l'énergie, il correspond à de la lumière modifiée et perturbé. Les troubles addictifs se caractérisent par la présence de fong manifesté notamment par l'agitation et la compulsion dans les comportements. On peut comprendre ce fong comme une résultante de la chaleur amenée par les comportements addictifs compris comme un excès de désir associé à l'élément feu. On le rappelle, en météorologie, le vent est produit par la confrontation entre les masses d'air chaud et d'air froid. Nous utiliserons les points fong comme porte de sortie afin d'évacuer cet excès d'énergie incorrecte et d'apaiser l'esprit.

Il faudra bien entendu travailler sur l'origine de ce fong en considérant le déséquilibre du chao yin, axe climatique au climat chaleur et l'axe tae yang qui représente le climat froid. Ces axes représentent la verticalité et c'est de cette notion dont il est question lorsqu'il s'agit d'être aligné dans le Tao. On "tombe" dans l'addiction comme on "tombe amoureux", à cause d'un défaut de verticalité, de communication entre terre et ciel, d'équilibre entre nos désirs et notre volonté. Cet équilibre est lui-même le produit de notre identité construite et l'image que l'on a de nous même.

Relevons aussi que pour traiter le fong, il faut travailler sur le sang et chauffer au moxa. On pensera donc à associer à nos traitements sur le fong des points d'actions sur le sang notamment le **10Rte**, "mer du sang", grand stimulateur de la production de sang par la rate et considéré comme le point Tsri du sang.

A noter aussi que les points fong peuvent s'utiliser en relation au ming t'ang qui nous indique des zones temporelles où ils seront d'autant plus efficaces. De plus, ils sont en relation avec des merveilleux vaisseaux et des glandes spécifiques dont certains et certaines nous seront particulièrement utiles pour relancer des fonctions perturbés par les mécanismes physiologiques de l'addiction.

Selon Strom³⁹, le fong peut être mis en lien avec l'activité du système nerveux et la conduction électrique en tant que courant circulant tel le vent. L'activité du cerveau est en jeu dans les mécanismes de l'addiction via le système de récompense et notamment le neurotransmetteur qu'est la dopamine. Certaines addictions aux substances auront aussi des impacts plus larges sur le

39 Henning Strom, Le petit monde merveilleux des 365 points d'acupuncture, 2018

système nerveux et le système endocrinien. Le travail sur les glandes devra systématiquement commencer par la puncture du **36E**.

<p>TAE MO 17TR / 41VB / 9P PANCREAS 5/05 au 21/06</p>	<p>JEN MO 7P / 17V / 12IG HYPOTHALAMUS 21/06 au 5/08</p>	<p>YIN TSHIAO 6R / 34VB / 17TM SURRÉNALES 5/08 au 21/09</p>
<p>YANG OE 5TR / 12JM / 40E THYROÏDE 21/03 au 5/05</p>	<p><u>Légende:</u> Merveilleux vaisseaux Fong / Clef / Roé associé Glande associé Période</p>	<p>TOU MO 3IG / 17JM / 31VB PINEALE 21/09 au 5/11</p>
<p>YIN OÉ 6MC / 13F / 16TM GONADES 5/02 au 21/03</p>	<p>YANG TSHIAO 62V / 11V / 12V Hypophyse 21/12 au 5/02</p>	<p>TCHRONG MO 4RTE / 39VB / 20VB THYMUS 5/11 au 21/12</p>

17TR : "Cache du vent", ce point croise la VB et est associé au Tae Mo ainsi qu'au pancréas. Il sera utile dans un travail en lien avec l'apaisement du mental, le rôle régulateur de la VB et de juste mesure du tae mo, merveilleux vaisseau lié aux problématiques du foyer inférieur. et la VB qui thésaurise l'énergie sexuelle. On peut notamment penser aux addictions sexuelles et aux pensées obsessionnelles en association avec le **11GI**, point kwei qui travaille sur les marques néfastes laissés par des expériences sexuelles. Il est couplé en avers/revers avec le **9P**, point qui favorise la circulation du sang et de l'énergie et va au plus profond du yin. Nommé "grand abîme" alias "coeur du revenant" il contient la notion de "peur profonde".

12IG : "Porte du vent", ce point est particulièrement indiqué en cas de fong pulmonaires qui sont souvent présents dans les addictions aux substances impliquant les voies respiratoires. Il est associé dans le ming t'ang au Jen Mo et à l'hypothalamus, "centre de commande" du système endocrinien qui joue avec l'hypophyse un rôle important sur le système de récompense (on parle d'axe hypothalamo-hypophysaire). Par sa fonction de contrôle sur les pores de la peau il sera intéressant à utiliser pour favoriser l'élimination des toxines par l'émonctoire de la sueur notamment dans les phases de manque qui peuvent se manifester par une transpiration profuse.

17TM : "Porte du cerveau", ce point a un accès direct au cerveau. Il est associé au yin tsiao mo et aux surrénales qui sécrètent l'adrénaline et la noradrénaline impliqué dans les réactions de survie face à la peur en activant le système ortho-sympathique (accélération des fonction cardio-respiratoire, ralentissement des fonctions digestives). Elles sécrètent aussi le cortisol qui intervient dans la gestion de tout type de stress par l'organisme. De nombreuses conduites addictives ont un effet sur, et par ces systèmes (stimulants, sports extrêmes, conduites addictives entraînant de

longue phases sans sommeils etc...). C'est une des bases et des explications matérielles de l'épuisement du mouvement eau et de l'énergie des reins (les surrénales sont collées aux reins et sont liées à la peur). De plus, les situations prolongées de stress, de peur, dans des environnements potentiellement dangereux (environnement familial ou social par exemple) peuvent sur-solliciter les surrénales et ancrer une information de stress et de vigilance constante qui peut être à l'origine de comportements addictifs compensatoires.

Selon Strom, ce point se trouve sur le plan du crâne correspondant à la réunion entre le ciel et la terre, ou se trouve le plan de l'être humain. Il est indiqué quand les symptômes influencent la créativité, la personnalité et la maîtrise de soi ce qui correspond bien à de nombreux cas de personnes souffrant d'addiction.

31VB : "Marché du vent" est le point fong du bas du corps. Il est très intéressant lorsque l'on remarque une forte agitation des jambes et que le patient ne peut pas "tenir en place". Il est associé au Tou Mo, merveilleux vaisseau directement lié au cerveau par le **20TM** et qui représente la verticalité yang, la capacité à se tenir droit. Le point clef de ce MV est le **3IG**, un point intéressant par sa symbolique de "fil à la patte" qui représente bien la problématique des addictions restreignant la liberté. Le point roe associé est le **17JM**, grand point que nous avons déjà évoqué. Enfin, c'est la glande pinéale qui est associée à cet ensemble. C'est la glande de la "lumière" qui sécrète la mélatonine, hormone du sommeil, et qui gère la synchronisation avec les cycles circadiens. On peut la stimuler en utilisant le point **yin tran** hors méridien situé entre les deux yeux en association au **20TR** piqué en bilatéral. Cette approche est très intéressante dans notre perspective d'aider le patient souffrant d'addiction à retrouver une hygiène de sommeil et à se reconnecter avec la lumière" en tant que porteuse d'information. C'est aussi dans le sommeil que le roun voyage et va chercher l'information dans le ciel antérieur (champ de conscience non-local lié au concept de vacuité) afin de permettre à la VB de prendre les bonnes décisions.

20VB : "Etang du vent" est un grand point de dégagement de la chaleur et a une action assimilée aux fenêtres du ciel. En association avec le **10V** (gérant le parasympathique), il a une action sur le système orthosympathique. Cet équilibre ortho-parasympathique est important à prendre en compte dans les addictions car elles impactent généralement ces deux systèmes.

L'orthosympathique est activé par l'effet des stimulants, les addictions au travail ou au sport par exemple; le parasympathique réagit aux effets sédatifs des opioïdes ou des benzodiazépines par exemple.

Selon Strom, on peut associer à ces points le **16TM** dans les cas où le "corps ne suit pas la tête" avec une opposition entre psychisme et corps physique. Ce tableau correspond bien au cas de rechute et de comportements compulsifs. La personne peut s'observer en train de réaliser le comportement addictif en ayant la sensation de ne pas pouvoir agir sur son corps qui semble se comporter de manière autonome et automatique.

Enfin, le Tchrong Mo, "vaisseau d'assault" qui est associé à ce point fong a de grandes fonctions de relance de l'organisme en général. La glande qui est leur est liée est le thymus qui prend son rôle dans la construction de l'immunité et donc de l'identité comme nous l'avons expliqué précédemment.

12V : "Porte du vent" à l'instar du **12IG**, il agit sur les pores de la peau et aide au dégagement du foyer supérieur, principalement au niveau pulmonaire. Il est associé au yang tsiao mo et à l'hypophyse. Cette glande qui relaie les ordres de l'hypothalamus est aussi impliquée dans le système de récompense notamment via l'antéhypophyse dont le point de commande est le **21TM**.

16TM : "Palais du vent", point fong central et point kwei, il est lié au gonades et au yin oé mo qui a pour point clef le **6MC**. Ce point Lo du foyer moyen à une action apaisante et permet de libérer le foyer moyen souvent bloqué dans les problématiques émotionnelles non digérées. Strom indique qu'il a une action sur le système neurovégétatif sollicité par le stress provoqué par les difficultés d'interaction avec l'environnement. Notons que les addictions sont souvent liées à ce stress et viennent agir en compensation. Il emmène vers le yang la chaleur bloquée dans le yin via le TR couplé en avers/revers et que l'on utilise en couplage avec le **5TR**.

40E : "dieu du tonnerre", point lo de l'estomac, c'est le point fong associé au yang oé mo et à la thyroïde. C'est un point reconnu pour son action sur le psychisme notamment en asséchant l'humidité de la rate qui peut prendre la forme de "glaires psychiques".

8. Utilisation du yang ming :

Le yangming est un grand producteur de chaleur et peut agiter le shen lorsqu'il entre en contre courant, le yang stagnant à la poitrine et à la tête. Ce phénomène est souvent lié à un blocage du foyer moyen et/ou inférieur. En tant qu'interface "interne" avec le monde extérieur, manifestant physiquement ce "vide que l'on ne cesse de remplir", ce tube qui va de la bouche à l'anus représente à la fois ce qu'on ingère et ce que l'on élimine. Il représente notre faim, ou notre soif d'expérience par l'estomac en lien avec le MC, et notre difficulté à lâcher, à se séparer par le GI en lien avec le foie en époux-épouse par le cycle Ko et qui exprime la notion de réactivité, la colère face au deuil. Associé au climat sec, le yangming est en avers/ revers avec le tae yin humide, il permet d'équilibrer le climat de la terre qui favorise les stagnations.

Le "nettoyage" par le yang ming contient l'idée de passer l'information énergétique dans la matière afin de l'évacuer au travers des selles. On peut penser au cas de constipation qui peuvent exprimer une difficulté à lâcher et à expulser une information "incorrecte".

Le yangming, ou "yang lumineux" exprime l'idée que la "lumière" vient des déchets et plus précisément des matières fécales: c'est en se délestant de ce qui nous alourdit que l'on peut laisser un espace libre au passage de la lumière. Pensons aux recherches actuelles sur les liens entre microbiote intestinal et santé mentale. Le lien avec le yangming et les symptômes psychiques qui lui sont associés est clair. Ces recherches nous parlent aussi de notre capacité à faire symbiose, à accéder à la lumière correcte en se reliant au vivant, en coopération et non en compétition.

Points de la poitrine et apaisement émotionnel

14E : "resserres" latérales", grand point de soulagement émotionnel, de ce qui a "coupé le souffle", indiqué aussi dans les problématiques de relation à soi et aux autres afin de trouver un juste équilibre. Alias "demeure des ancêtres", il est intéressant dans les problématiques transgénérationnelles avec des schémas qui se reproduisent. On peut notamment penser aux personnes addictes ayant eu des parents souffrant des mêmes problèmes.

15E : "demeure cachée", point très utile dans le cas des non-dits qui pèsent et des difficultés d'expression. C'est un grand point protecteur du cœur.

16E : "fenêtre de la poitrine", point qui libère la poitrine et qui travaille sur la relation affective aux autres. Intéressant pour retrouver un équilibre entre être tourné vers l'extérieur, aider les autres sans s'oublier, et être tourné vers soi, sans se couper du monde social.

25E : "pivot céleste", Mo du GI et point pivot dans la relation haut-bas, ciel-terre, et point qui libère les émotions bloquant les intestins.

26E : "monticule externe", Mo de Manaka de l'IG, ce point travail sur les glaires psychiques en association avec le **6MC** et le **12JM**. Intéressant pour travailler autour de l'acceptation de soi et de son incarnation.

29E : "Retour", ce point a une action sur les angoisses à la gorge et contient la notion de femme soumise avec violence. On peut le relier aux problématiques d'addiction qui agissent comme une soumission.

Le **36E**, "3 distances", grand point psychique, le **37E**, "point supérieur du grand terre", Ro secondaire du GI et le **39E** "point inférieur du grand terre", Ro secondaire de l'IG tire l'énergie vers le bas, favorise l'élimination et entre résonance avec le **10GI**, "3 distances", le **9GI** "point latéral supérieur" et le **8GI** "point latéral inférieur" en s'associant respectivement aux foyers supérieur, moyen et inférieur. On pourra les utiliser en association et en s'appuyant sur le rôle du GI en tant que producteur de l'énergie wei afin de protéger l'organisme.

40E : « dieu du tonnerre », point de lo de l'estomac en lien avec la rate, le MC et les reins. C'est un grand point du psychisme et un grand point d'assèchement de l'humidité. Il a une indication particulière sur les troubles présentant des grandes amplitudes d'humeur.

42E : "battement yang" alias "réunion de la source", point IUAN de l'estomac, c'est un point intéressant pour les personnes qui n'ont plus goût à la vie et qui manquent d'incarnation.

45E: "point terminal", point Ting de nature métal, il tire l'énergie vers le bas. Il porte une symbolique de danger, de violence et de cri à laquelle il faudra penser chez des personnes vivant des environnements présentant ces caractéristiques.

VI. B. Une logique de régulation globale

En plus de faire un travail de nettoyage au niveau physique des toxines dû aux comportements addictifs dans la prise de substances puis de soutenir et de relancer les fonctions correctes via un travail sur les glandes et le système de récompense, nous devons élaborer une approche de régulation globale permettant à l'individu de retrouver une stabilité psychique et améliorer sa capacité à faire des choix alignés avec son ming.

Pour ce faire nous allons articuler plusieurs approches intégrant les réflexions que nous avons développées précédemment.

La sensation de vide générant le manque et l'excès de désirs sont liés au décentrage de la terre de son axe vertical représenté par le chao yin. La personne, pour être bien dans son identité doit, en plus d'intégrer et de dépasser les événements et blocages traumatiques de son histoire, être en capacité de réaliser son ming et ainsi, de trouver une place juste et une satisfaction du cœur, notion essentielle pour calmer les excès du feu liés aux comportements d'addiction.

1. Technique des 5 éléments: aspects chroniques et cyclique des addictions

Lorsqu'il y a présence d'un tableau cyclique et chronique on peut envisager de traiter les comportements addictifs en incluant dans notre processus de traitement une régulation par une technique de 5 éléments. Nous avons observé un cas clinique qui présente des comportements addictifs très saisonniers. Ces comportements sont liés à différentes substances principalement en hiver avec un meilleur moral et un arrêt quasi total de ces comportements en été associé à une baisse de moral. Dans ce cas, la consommation est associée à l'envie de faire la fête. L'identité de la personne s'est construite en associant socialisation, fête et consommation. Cette personne présente de plus un trouble bi-polaire et est sous traitement. Il y a une forme de vide ressenti et exprimé. Nous n'avons pas encore pu appliquer cette technique sur ce patient car la priorité était de le soulager d'autres symptômes avant d'entamer un travail plus fondamental.

On peut aussi penser aux addictions liées aux moments de la journée. Par exemple, les consommations après le travail qui deviennent problématiques et qui servent à éviter la déprime du soir.

On choisira l'élément à traiter en fonction des symptômes, de l'organe principalement lésé par le comportement addictif et bien sûr du bilan par les pouls.

2. Le couplage Tchrong Mo / Tae Mo

Pour travailler sur le centrage de la terre, sur le rôle régulateur de la VB, sur la force de volonté des reins nous pouvons utiliser le couplage de merveilleux vaisseaux associant Tchrong Mo et Tae Mo.

Le **Tchrong Mo** est aussi appelé le canal jaune. La couleur jaune est associée à la terre. Il prend racine dans le foyer inférieur et précisément dans l'utérus chez la femme, relié à la terre. Il comporte la notion de central. Relié par sa branche inférieure, son point clé est le **4Rte**, point lo de la rate qui comprend la symbolique de "collectif à l'usage de tous". Il est aussi connecté au **6MC**, au yin oé mo et à la répartition du yin. C'est la mer du sang et des 12 méridiens, aussi appelé "arbre de vie" il permet de s'appuyer sur le yin pour produire du yang et est relié à ming men par le **4TM**, point par lequel il croise le tae mo. Ce vaisseau d'assaut a une capacité à relancer fortement l'énergie d'une personne. En s'attachant aux reins par sa branche postérieure, il comprend aussi les **23V** et **25VB**, le reliant à nouveau au méridien de VB. Son point Roé associé est le **39VB**, roé des moelles et porte le nom de "cloche suspendue". Deux notions sont intéressantes à relever dans son nom. Tout d'abord la notion de cloche associée au métal et aux kweis, le bruit des cloches métalliques servant à chasser les kweis. Ensuite, le terme xuan traduit par suspendu contient l'idée de "modèle à ne pas suivre" ce qui correspond bien aux comportements addictifs. De nombreux points du Tchrong Mo sont intéressants pour soutenir une personne cherchant à se libérer des addictions. On peut citer le **30E**, "assaut de l'énergie", qui croise la VB et la rate, c'est le point de départ du Tchrong Mo et il a un grand pouvoir de dynamisation. On peut aussi nommer les points du **23R** au **27R** qui ont tous une dimension d'apaisement émotionnel et ramène du yin des reins au niveau du cœur. Détaillons-en quelques-uns. Le **23R**, "fief du shen", Mo de Manaka du cœur, est indiqué selon Strom pour les personnes rencontrant des difficultés identitaires liées à la confiance en soi. Le **25R**, cache du shen, est, toujours selon Strom, indiqué pour des problèmes d'auto-discipline liés à un contexte d'émotivité et de mauvaise hygiène de vie. Enfin, le **27R**, "palais de correspondance", comporte une notion de communication avec l'extérieur et de mise en harmonie avec les rythmes de la nature qui nous intéressera dans un accompagnement global vers une hygiène de vie plus en adéquation avec les lois du Tao et dans les contextes et les histoires de vies liés à l'environnement urbain, souvent peu propice à entretenir un lien fort avec la nature. Ce merveilleux vaisseau rejoint la tête par sa branche antérieure via le **23JM**, point nœud du chao yin et point accessoire de la rate qui croise le trajet de Tching Pié du MC. Puis il passe au **24JM** en entourant la bouche, et se termine au **1E**. Ce dernier point est intéressant pour l'expression des émotions via les pleurs mais aussi pour assumer la charge de ses responsabilités et de sa vie. Les addictions suivent souvent une logique de fuite et la notion "d'accepter la charge", peut être intéressante à intégrer dans un traitement.

Le **Tae Mo**, vaisseau ceinture, enserre, contient et croise tous les méridiens. Son point clé est le **41VB**. Il prend son origine au **13F**, point Mo de la rate et roé des tsangs. Il est constitué des points **26VB**, **27VB** et **28VB** que l'on peut respectivement associer au FS, FM et FI. Le tae mo connecte le **4TM**, "porte de la destinée", point associé au ming et qui relance yuan tchi. Ce MV représente la juste mesure qui doit être donnée par la VB en régulant les relations entre les trois foyers, entre la terre et le ciel. Les comportements observés dans les addictions montrent souvent des alternances entre des phases d'abstinence ou la personne "se fait ceinture" et des phases de relâchement avec des comportements excessifs. Ces alternances sont gérées par la VB. La VB par l'intermédiaire du tae mo a donc un rôle primordial dans la bonne gouvernance de la forteresse. Elle conseille l'empereur, elle participe au centrage de la rate et aide à la réalisation du ming en dépassant les peurs car elle est aussi associée au courage. Enfin le **9P**, "tai yuani" traduit par "grand abîme" est le point roé associé au Tae Mo. Ce point a la particularité d'agir fortement sur l'énergie en s'appuyant profondément sur le yin qu'il nourrit. Par son nom, il fait écho au **3Rte**, "tai bai" ou "grand blanc". Le blanc se rapporte au métal et à l'énergie. Strom dans le commentaire qu'il fait de ce point dit: "l'amour de compassion universelle produit la rectitude et la justice". On retrouve ici le lien entre le cœur, la VB et la rate.

En tant que MV du ciel antérieur impliquant fortement yuan tchi, on sera attentif à utiliser les points roé associés afin de ne pas épuiser cette énergie fondamentale.

On choisira les points adéquats en fonction du bilan énergétique et des problématiques spécifiques liées à la personne et à son addiction.

Par exemple, pour des personnes présentant un vide du foyer supérieur, des problèmes affectifs ainsi qu'une très mauvaise hygiène de vie, on associera le **26VB** correspondant au FS et le **25R**, pour la dimension auto-discipline.

Pour une personne souffrant d'une forme d'addiction sexuelle, dans une logique de consommation et de renouvellement constant des partenaires, on pourra associer **28VB** gérant le FI et le **23R**, indiqué pour la confiance en soi qui est souvent en jeu dans des comportements qui cherchent la validation du soi au travers de la séduction et de la sexualité. Notons aussi dans ces cas particuliers l'intérêt du **7JM**, alias "vagin déraisonnable", point important dans les troubles de la sexualité.

Une addiction alimentaire avec une problématique de place pourra être traitée via le **27VB** pour le FM et intégrer le **24JM** et le **1E** pour leur action sur le yangming et la notion de plaisir via la bouche. On pourra aussi y ajouter le **6MC**, en tant que lo du foyer moyen en lien avec l'estomac. On notera aussi le **17Rte**, "cellier de la nourriture", point important pour les gros mangeurs. Il porte aussi l'alias "barrière du destin" qui rejoint l'idée que l'identification excessive par les représentations mentales de la rate peuvent constituer un frein à la réalisation du ming.

On pourra enfin choisir d'associer le **17JM**, Mo du MC, point maître du FS et grand point d'apaisement à ces traitements en tant que point d'apaisement favorisant l'acceptation de soi. Il croise le méridien des reins et fait donc le lien avec le Tchrong Mo et le Tae Mo.

3. Réguler par la vésicule biliaire:

Libérer et nettoyer:

Lorsqu'elle est touchée, la VB ne permet plus de prendre les bonnes décisions. En tant que charnière, elle est en quelque sorte "grippé", "bloqué". Ce frottement génère de la chaleur qui va toucher toute la forteresse. Il va à la fois agiter le cœur, léser la rate, fatiguer les reins et user le GI.

On retrouve souvent au pouls des formes de plénitudes et de chaleur, comme le vaste, le glissant, ou encore le tendu signant un attaque de bois.

A noter aussi que les aliments gras et la graisse en général vont impacter le foie et "embourber" la VB qui est chargée de disséquer les graisses par la bile. Une correction alimentaire sera souvent nécessaire pour retrouver les fonctions correctes de la VB.

19V: "Bei shu de la VB", ce point permettra de nettoyer et de relancer le yang de la VB dans ses fonctions de mise en mouvement et de prise de décision.

24VB: "Soleil et lune", point Mo de la VB, il porte la symbolique de l'alternance et sera particulièrement indiqué dans les cas d'addiction qui incluent souvent de fortes amplitudes ans l'humeur et des alternances dans les comportements addictifs.

D'autres points seront intéressants dans l'optique de libérer la VB et d'éliminer la chaleur perverse:

38 VB : "assistance yang", c'est le point feu qui permet d'éliminer la chaleur perverse. Il contient symboliquement la notion de soutien et d'aide à se relever et à se tenir debout. Cette notion sera précieuse dans pour accompagner les personnes cherchant à se libérer de leurs addictions.

43VB : rivière de soutien", c'est le point eau de la VB qui a une action rafraîchissante. Ce point contient aussi la notion d'aide au travers de l'image de deux hommes soutenant un autre par les côtés.

Libération émotionnelle :

13VB : "Ben Shen" point qui connecte aux entités viscérales et aux profondeurs du psychisme. Strom indique que le point a une action sur le shen en général comme les shens particuliers (entités). On peut l'utiliser dans une intention de ré-ancrer la personne en elle-même. L'idéogramme Ben comprend le sens de "fondement, base, source, origine".

15VB : "gouverne les pleurs" , ce point contient la notion de soumission qui entre résonance avec le sens étymologique du mot "addiction" et la notion de perte de liberté. De plus, l'idéogramme "QI", traduit par "pleurer" comporte aussi le sens de "s'exprimer difficilement, bégayer, mauvaise

fluidité". Ce point pourra être indiqué pour des personnes submergées par l'émotion ou ayant besoin d'extérioriser pour retrouver de la fluidité et de la clarté.

17VB : "régit l'effroi", c'est un point intéressant pour libérer d'une peur qui bloque l'élan et la prise de décision. Dans sa symbolique, il comporte la notion de deux feux: un pour faire la cuisine, l'autre pour éloigner les bêtes. On peut retrouver ici le fonctionnement ortho et parasympathique associé primitivement soit au combat soit au repos.

22VB : "abîme de l'aisselle", c'est un point interdit à la puncture et à traiter au moxa. Il libère la cage thoracique souvent bloquée par une charge émotionnelle excessive.

23VB : "muscles des flancs", Il contient notion de déposer les armes sur un char et peut être envisagé pour poser une personne agitée. Il a pour alias "éclat du shen" et s'envisage donc pour son action psychique et émotionnelle.

Avoir la vision juste pour faire les bons choix :

37VB : "clarté", point lo de la VB, en lien avec le cœur, le foie et la rate. Il contient la notion de lumière nécessaire à la lucidité. En tant que point Lo, on peut l'associer au **17 IG**, fenêtre du ciel de la VB. Cette association servira à libérer la VB et à dégager un excès de yang à la tête par exemple. Notons que l'intestin grêle à fonction de tri subtil des émotions en tant que fu protecteur associé au cœur. Faire le tri dans les émotions est essentiel pour prendre les bonnes décisions.

14VB : "tête claire", indications pour les migraines, aide à avoir les idées claires.

16VB : "fenêtre des yeux", a une action sur les yeux et favorise la clairvoyance de la VB.

40VB : "grand tertre", point IUAN de la VB, en tant que point source il permet de relancer toutes les fonctions correctes de la VB.

42 VB : "5 réunions terrestres", point IUAN de la VB selon Lavielle-Merry, Ce point est intéressant dans sa notion de centrage et d'ancrage.

7TM : "pivot central", point du TM au même niveau que les Bei Shu de la VB, il aide à s'incarner en faisant le lien entre terre et ciel. C'est le point qui incarne la fonction de pivot et de la VB et qui la relance par le yang du TM.

48V : "principe du yang", au même niveau que le 7TM. Il exprime l'aspect et les fonctions psychiques de la VB. Il incarne la mise en mouvement, la capacité de choix et l'audace.

44VB : "émet vers le yin", ce point ting de nature métal permet de faire descendre le yang du haut du corps et de basculer du yang au yin. Son nom renvoie au métal qui engendre l'eau yin. Symboliquement ce mouvement renvoie à la capacité d'accepter la fin des cycles et de laisser mourir pour renaître au printemps. En tant que maître du TK tendino-musculaire de VB, il a une action sur le coccyx qui est compris dans ce trajet. Le coccyx représente le gouvernail qui donne la direction et l'équilibre. On pourra par exemple associer ce point au **1TM**, point du coccyx, au **4TM**, **point du ming**, au **23TM**, l'étoile qui donne la bonne direction, ou encore au **8P**, reliait par sa nature métal et par la notion de verticalité dans son nom qui figure un "canal du nord au sud".

Symptômes du manque :

8VB : "vallée de commandement", est le grand point de toutes les addictions qui aide à passer les crises de manque physique et/ou émotionnelle. "Shuai", traduit par "commandement", contient l'idée de piège associé aux dépendances. Il est donc très intéressant en cas de sevrage. Croisant la vessie, on peut imaginer le coupler avec un point d'action sur le cerveau comme le **7V**, "communique avec le ciel", intéressant pour stimuler les fonctions cérébrales ou le **8V**, "dénouer le ruban", qui comporte la notion de dénouer des situations stressantes et de tempérer le désir. Enfin on peut y associer le **19TR**, "apaise le cerveau", réputé pour les addictions aux jeux d'argent mais dont on peut faire un usage extensif pour aider à lutter contre le manque et la rechute.

10VB : "calme l'instabilité", ce point croise la vessie et est indiqué pour traiter toutes les agitations et leurs conséquences: convulsions, blocage du diaphragme, problèmes digestifs .

4. Centrer la terre pour agir sur l'identification incorrecte du soi

Le travail de centrage de la terre peut s'envisager par la relation terre - feu. L'identification incorrecte du soi procède de l'attachement à notre identité et du sentiment de séparation. On prendra donc en compte la notion d'interface et de lien interne / externe.

Notion d'interface

L'association **6MC / 5TR** : "barrière interne" et "barrière externe",, cette association de point permet la communication du yin/yang et correspond à cette notion d'interface. De plus ils sont intimement en lien avec la terre et représente ce lien terre – feu. Le **6MC**, lo du foyer moyen connecte à l'estomac, et le **5TR**, lo du TR, connecte avec la rate. En tant que points clefs du Yin Oé Mo et du Yang Oé Mo, ils correspondent à l'idée de «faire le tri ». Faire le tri à l'interne, dans la matière, faire le tri à l'externe, dans l'aspect relationnel. Cette approche peut être intéressante dans une dialectique de merveilleux vaisseaux associés aux chemins de vie dans le cadre des problématiques d'addictions. Les personnes sujettes à ces troubles peuvent être dans des situations de grandes confusions nécessitant un tri, notamment dans les relations sociales qui peuvent influencer fortement les comportements addictifs.

Le **3TR**, "liaison centrale", comprend la notion de relation interne - externe et de lien entre le passé et futur nous parlant ainsi du déterminisme qui pèse sur nos choix. Ce déterminisme s'incarne par le "banc de sable" représenté dans l'idéogramme "zhu". Strom indique que la nature bois de ce point lui confère une grande capacité d'adaptation aux obstacles et à l'obstruction du courant. On pourra envisager ce point dans la perspective d'aider la personne à dégager les "bancs de sables" qui obstrue son chemin de vie.

Lien terre – feu par les trajets

18E : "base du sein", grand lo de l'estomac en lien direct avec le cœur, il reflète la relation terre - feu et sera particulièrement intéressant dans les problématiques liés aux relations familiales.

On pourra aussi retrouver la relation terre feu dans différents points de connexion directe au cœur via des trajets de la rate ou de l'estomac comme le **15Rte**, le **36E**, ou le **10JM**, qui croisent le méridien de rate et vont au cœur.

On peut aussi citer le **4JM**, point Mo de l'IG, grand point du yin et de l'énergie du foyer inférieur, qui croise le TK de la rate.

21Rte et **1C** : ces deux points sont en connexion par le cycle de l'énergie IONG qui passe de la rate au cœur.

Notion de centrage et symbolique des points :

Les points zhong :

L'idéogramme zhong figure une flèche qui traverse une cible en son centre. Il fait référence au mode de sélection des feudataires de l'empereur qui était sélectionné par un concours de tir à l'arc censé sélectionner les personnes ayant le cœur en paix et la rectitude nécessaire au gouvernement. La pratique du tir à l'arc exige de faire "le vide" et d'accéder à une forme de calme intérieur, une attention non perturbée et non distraite. De plus, le symbole de la flèche peut aussi être interprété comme le moyen de chasser les kweis néfastes.

Les points zhong sont très nombreux, il s'agit des **1P, 17E, 15IG, 29V, 33V, 40V, 15R, 26R, 9MC, 32VB, 4F, 6F, 6TM, 7TM, 3JM, 12JM, 17JM**.

Relevons ici le **6TM**, «milieu du rachis », point du TM au même niveau que les points Bei Shu de la rate. Considéré comme un point apaisant sur le shen et sur les ruminations de la terre.

Le **12JM**, «milieu de l'estomac », maître du foyer moyen, il permet de redonner de la souplesse à l'estomac et qui travaille donc sur la capacité d'adaptation et de digestion.

Les points wu : "wu" est le chiffre 5. Le 5 est associé dans le ming t'ang à la terre et au centre. Il y a 5 points "wu" : **13GI, 5V, 27VB, 42VB, 10F**. On pourra utiliser ces points dans une idée d'aider la personne à trouver sa place, son centre et en fonction des indications symptomatiques des points et du déséquilibre de la personne. Ces points ont tous une action globale sur les 5 tsangs.

5V : Wu Chu : cinquième place / localisé sur la tête

Chu : rester à sa place, demeurer. C'est un point qui dit aux entités de rester dans leur tsang. Il pourra notamment être envisagé en association avec un traitement d'entité.

27VB: Wu Shu : pivot central, localisé à la taille

Il appartient au Tae Mo. C'est un point qui sert à lier chaque élément par un filet qui les enserre et permet leur fonctionnement correct.

En tant que point de la VB et du Tae Mo il nous intéresse particulièrement, notamment autour de la notion de juste mesure régi par le vaisseau ceinture.

10F : Wu Li : 5 internes, localisé sur la jambe

C'est un point qui apporte l'énergie iong à tous les tsangs. En tant que point du Foie, il travaille sur le sang par où circulent les émotions.

13GI : Wu Li : 5 distances, localisé sur le bras

Il apporte l'énergie oé à tous les tsangs et fait par là écho au 10F qui lui s'occupe de IONG. C'est un grand point hormonal intéressant dans un travail sur les glandes

42 VB : Di Wu Hui : 5 réunions terrestre, localisé sur le pied

Ce point sert à alimenter correctement tous les organes grâce à l'énergie de la terre. Encore un point de la VB mais cette fois-ci lié à la terre. C'est un point très intéressant en termes d'ancrage.

Le 8JM : "porte du palais des shen"

Le 8JM a de nombreux noms et de nombreuses traductions. Il est notamment nommé "Shen Que" "porte de la vitalité" ou encore "porte du palais du shen". C'est par ce point que les shen se déversent sur le nombril à la naissance. On dit que Shen Que est en liaison avec "les cent Vaisseaux". Situé sur le nombril, c'est un point important de travail le psychisme, sur la terre et le centrage. On ne pique pas ce point mais on utilise du moxa que l'on peut poser sur du gros sel. Le sel est associé à l'eau, le moxa au feu. Le travail sur le 8JM est donc un travail sur l'axe vertical allant de l'eau au feu en passant par la terre.

Pour compléter ce travail, on peut imaginer associer le 8JM avec le **1R**, "source jaillissante" ou "chemin terrestre" qui représente la terre et le **20TM**, "cent réunion" qui représente le ciel.

On se rappelle de l'indication d'Annick de Souzenelle qui nous parle d'aller dans les profondeurs de la terre pour trouver la lumière et que cela se fait par l'ombilic. Il y a une intention de transformation dans l'utilisation de ce point en agissant sur la profondeur de l'être.

Dans l'idée de reconnexion à la lumière de laquelle le patient semble déconnecté dans sa course effrénée de l'addiction, on peut envisager d'associer le **8JM** à la technique du "chemin de lumière".

Cette technique associe dans cet ordre:

1V : "éclat de la prunelle", pour capter la lumière par les yeux.

20TM : "cent réunions", renvoyant au grand shen du cerveau et agissant comme un miroir pour renvoyer la lumière vers le point suivant.

17JM : "centre du thorax", réceptionnant la lumière, il agit comme un prisme qui va orienter finalement la lumière vers sa cible.

On peut enfin associer un point IUAN cible pour envoyer la lumière correcte à la source. On pourrait par exemple sélectionner la VB ou le Foie dans le cas de l'addiction, **40VB** ou **3F**. On peut aussi associer le **8JM** dans une perspective plus générale de soutien au corps et à l'esprit.

5. Notions de vide dans les points

54V : "au bord des points aligné", ce point est intéressant pour les personnes qui se sentent au bord du précipice ou qui ont la sensation de pouvoir se faire absorber par le vide et le gouffre que représente les addictions. Situé au même niveau, il peut s'associer au 34V pour renforcer son action.

Le **19VB** "ouverture du cerveau" contient selon Strom la notion de "vide métaphysique" au travers de l'idéogramme Kong traduit par ouverture. Il est aussi un point à prendre en compte en tant qu'accès direct au cerveau.

VI.C. Aller vers le vide : une transformation alchimique

Depuis ses origines, la culture chinoise est étroitement liée à la tradition alchimique et à une quête de connexion, d'harmonie et d'unité avec une forme de transcendance exprimée par le concept de Tao. L'alchimie dans la culture occidentale est souvent présentée comme la recherche de la transformation du plomb en or par la découverte de la pierre philosophale. Cette métaphore est en fait l'expression du processus d'évolution spirituelle de l'être humain. Le but de l'alchimie est la transformation de l'être "matière brute" (les défauts, les passions, les imperfections) en "or spirituel" (la sagesse, l'illumination, la perfection du vide).

La tradition alchimique en acupuncture taoïste se fonde sur la conservation et la transformation des « trois trésors » : le Tsing en Qi, le Qi en Shen et enfin le Shen en vide. Rechercher la transformation pour réaliser le programme contenu dans le destin ming est l'idée centrale de l'alchimie. Cette quête se réalise par la purification et la transformation de ce qui nous alourdit. C'est impures ce sont finalement les marques traumatiques de nos existences qui ont en partie construit les personnes que nous sommes. A l'échelle de la vie d'un individu, le processus d'évolution et de guérison profonde passe souvent par de nombreuses étapes et implique généralement le passage par la souffrance.

Le soufre en soi, c'est justement la VB. Elle est associée au feu liquide dont le rôle est de purifier. A l'image de la bile qui en est l'expression physique et dissèque les graisses, le feu liquide dissèque les événements, mémoire, traumas afin de pouvoir les digérer puis les éliminer. C'est la VB, liée à l'utérus, qui permet d'accoucher de nous même en traversant les épreuves de la vie.

La force qui nous maintient en vie, c'est Yuan tchi, le feu du foyer inférieur qui réchauffe et qui irrigue les organes par les points shu du dos et le triple réchauffeur.

Enfin, le feu spirituel c'est celui du shen au foyer supérieur, celui qui s'élève, éprouve la joie véritable, se connecte au ciel et retourne au vide.

De nombreux courants et techniques existent dans l'acupuncture alchimique et ce mémoire ne prétend pas les présenter de manière exhaustive ni complète. Nous ne sommes d'ailleurs qu'au début de l'exploration de ce champ. Cette approche nous semble intéressante car elle se donne pour ambition de traiter la racine de la souffrance et d'accompagner l'individu dans sa transformation profonde.

Une certaine vision de l'alchimie explique que la réalisation du destin d'une personne est conditionnée par sa volonté et son libre arbitre. On retrouve donc la VB, central dans sa notion de choix et la volonté de l'eau des reins comme déterminant pour la réalisation de l'être. Si ces conditions ne sont pas remplies, le maître cœur peut se contracter au niveau de la poitrine empêchant ainsi une diffusion normale de yuan tchi par le triple réchauffeur. Selon cette vision, la relation entre MC et TR consiste à assurer une distribution normale du Tsing par yuan tchi, notamment aux organes via les shus du dos. Cette répartition détermine la nature de la personne. Si cette circulation ne se fait plus correctement, c'est la nature de la personne qui est nié et mise en latence.

Cette vision est intéressante et entre en résonance avec nos recherches sur le vide, l'identité et l'ego. Nous avons développé l'idée que le trouble addictif procède d'une déconnexion de soi à soi ou, dit autrement, une dissociation entre l'individu et sa véritable nature, ce pour quoi il a une place dans cette incarnation et un rôle à jouer dans ce monde. Le vide ressenti, la plénitude de désirs qu'il tente de combler, seraient le résultat de cette constriction du maître cœur représentant l'image de soi. Cette image potentiellement négative et cette représentation dysfonctionnelle associée à l'identification incorrecte du soi seraient liées à une déficience au niveau de l'eau, la volonté, ce qui rejoint notre hypothèse concernant l'origine fondamentale de la lésion. D'autre part, ce trouble serait lié à une défaillance de la VB représentant le libre-arbitre, la capacité à faire un choix éclairé et conscient.

Nous ne détaillerons pas ici de traitements alchimiques n'étant qu'au début de nos recherches sur le sujet. Nous joindrons tout de même en annexe un exemple de lecture des points kweis selon cette vision tiré des enseignements de Jeffrey Yuen⁴⁰

Nous concluons cette évocation de l'alchimie par une citation célèbre de Pierre Teilhard de Chardin: "Nous ne sommes pas des êtres humains vivant une expérience spirituelle mais des êtres spirituels vivant une expérience humaine." Ces mots font écho à l'ambition alchimique de relier, dans cette existence terrestre, l'être à lui-même et à sa nature lumineuse et spirituelle au travers de l'expérience du corps et de la matière.

40 Bultrini et Simonglini, le psychisme en médecine chinoise, éditions quintessence, 2014

VI. D Cliniques

Repérer le vide:

Le vide peut s'exprimer de plusieurs manières. Voici quelques pistes pour nous aider à le repérer.

On aura une attention toute particulière aux yeux et au contact qu'on pourra établir avec le patient afin d'évaluer à quel point le shen est touché et s'il n'y a pas la présence de Kweis ou de possession qui bloque l'accès du patient à lui-même. Le shen s'exprime aussi par le teint et la langue auxquels nous serons attentifs.

Quelles soient en plénitude ou en vide, les émotions exprimées et vécues en excès nous indiquent toujours un vide sous-jacent sur lequel a pu s'implanter une "perversité".

Enfin, nous observerons et serons sensibles à ce que dégage la personne en général: sa posture, ses intonations, ses mouvements. Nous devons nous interroger sur l'émotion qui pose problème et qui stagne afin d'établir correctement le bilan énergétique.

0.1 Cas de JC

Première séance:

JC a 36 ans et souhaite diminuer voir arrêter l'alcool et la cigarette. Il est agité, a eu une phase de décompensation paranoïaque vers 20 ans et est sous traitement neuroleptique. Il a été victimisé au collège et a fumé beaucoup de cannabis à l'adolescence. Il a du mal dans les relations sociales en général. Son enfance a été marquée par le divorce de ses parents, le rejet de son père et la persécution qu'il a subi par son grand frère. Il semble anxieux et rumine beaucoup sa situation et ses soucis. Sa voix est rocailleuse, faisant penser aux indications du **8C**. Son débit de parole est intense, donnant la sensation que le SI est touché. A noter que JC est DJ et évolue dans le monde de la fête, ce qui ne facilite pas son rapport aux consommations.

Examen clinique:

La palpation de la zone bois du ventre lui donne la nausée. La terre est sensible.

La langue est rouge, a un enduit jaune épais et sec et signe une fissure de vide yin du chao yin. Elle signe une chaleur potentiellement par vide de yin et en lien aux traitements.

Les pouls sont tendus et pleins. Particulièrement fort sur la loge bois et sur le MC. Le foyer supérieur est vide dans le yang.

Traitement:

Je considère le pouls fort sur le bois comme lié à la prise des traitements. J'ai choisi de traiter l'entité du shen par un traitement d'entité en y associant le 8C. Je fais ce choix en prenant en compte la composante "paranoïaque" de la personne qui est tout le temps en train de projeter des intentions sur les personnes. JC est en train de faire des tests pour savoir si il est "borderline", un trouble psychique caractérisé comme une addiction relationnelle.

A la fin du traitement, les pouls s'équilibrent et s'assouplissent.

Deuxième séance:

Il me dit que son dos s'est débloquent et que quand il ferme les yeux il voit des images. Il a aussi une douleur au niveau du 16TM. Il y a toujours de la confusion chez lui et il se pose beaucoup de questions sur la stratégie à adopter pour mener à bien ses projets.

Le pouls est fort aux barrières et tendu. La langue signe toujours une chaleur.

Je fais un traitement de merveilleux vaisseaux associé aux glaires psychiques dans l'idée de «faire le tri » et de débloquent les barrières.

9R et **63V** : point de départ des MV Oé

5TR et **6MC** : point clefs des MV Oé et débloquent de barrières* **12JM** et **26E** : technique des glaires psychiques en association au 6MC

Les pouls se sont assouplis et rééquilibrés.

D'autres séances suivront notamment autour de l'arrêt du tabac. JC a arrêté le traitement quand il a estimé être suffisamment stable et bien dans sa peau. J'ai su qu'il avait monté un collectif de DJ et réussi à obtenir son statut d'intermittent du spectacle.

0.2 Cas de G.

Première séance:

G. à 42 ans, elle est alcoolique et suit une cure. Elle a fait plusieurs tentatives de sevrage et consomme des antidépresseurs depuis presque 20 ans. Elle a eu une enfance marquée par un père "étouffant", à subi des attouchements par un ami de la famille, et a traversé des épisodes de troubles alimentaires lors de son adolescence. Elle a le sentiment d'avoir une colère refoulée et

vit de grandes amplitudes d'humeur: de la joie hystérique à l'abattement complet. Elle dit avoir la sensation d'être extérieur au monde et de ne pas y appartenir. Sur la question du vide, elle dit avoir la sensation "d'avoir du vent" à l'intérieur. Elle consulte pour améliorer son état émotionnel général et pour réguler sa consommation.

Examen clinique

Le teint est marqué par une couleur verte autour des yeux.

La langue est plutôt rose, épaisse, humide a le bout rouge et présente un creux au niveau du métal. Elle présente un vide de yang de rate et une chaleur émotionnelle.

Au pouls, le yang est supérieur au yin alors qu'on est en hiver. Le pouls est globalement vaste, sans force et particulièrement marqué sur la VB

Traitement

Je choisis de libérer la VB

37VB et **17IG**: association voie lo et fenêtre du ciel.

Puis de nourrir le yin par le foie. L'élément bois semble particulièrement touché dans son tableau:
3F

J'associe le **8VB**, pour travailler sur son addiction.

Enfin je pique le **18JM**, pour équilibrer le Tsue yin en tant qu'axe ayant relevé une disparité importante entre F et MC. Ce point est indiqué comme purificateur au niveau émotionnel. Des larmes coulent à la puncture de ce point.

Les pouls se rééquilibrent. G. dit percevoir une sensation de lumière à la tête lors de la séance et un mouvement subtil du bassin.

Deuxième séance

G. a arrêté son antidépresseur. Elle se sent mal, à la gorge serré et à envie de crier.

Les pouls sont tendus.

IU/MO du Foie: libération du tendu et travail sur l'élimination des toxines

20VB : travail sur le tendu et sur l'agitation manifeste

10TM : amené un apaisement du shen

23JM : point nœud du chaoyin qui présente un déséquilibre et point local de la gorge serré.

6MC : pour libérer les barrières sont encore trop forte

20TM : pour finir par le yang et remonter la personne

Troisième séance

G. a repris des anti-dépresseurs, c'est un échec pour elle. Elle est déprimée.

Les pouls sont pleins mais présentent moins de chaleur que les séances précédentes.

15VB fait dans une logique de libération émotionnelle et choisis pour leurs sensibilités **1F** soutenir le yin par le Foie et aider au changement de saison, nous entrons dans le printemps.

| **6E, 8MC, 24JM** : triade de points kwei. Choisi car G. a tendance a serré des dents, a la marque d'un ancien piercing au 24JM et a une histoire en lien avec la symbolique de femme soumise du **8MC** en plus un tableau marqué par le tsue yin.

| **8jm** sel moxa : l'idée est de recentrer la personne et de la renforcer dans cette période difficile et instable.

Les pouls se sont beaucoup assouplis après cette séance. J'ai eu des nouvelles de G. quelque temps plus tard. Elle s'est sentie soulagée après la séance mais l'arrêt des antidépresseurs, même brefs (2 ou 3 semaines environ) a eu des effets très lourds et elle a fait une grave dépression pendant sa cure qui s'est donc prolongée. Elle a pris du temps à retrouver un équilibre, elle est toujours sous traitement mais ne consomme plus d'alcool depuis sa sortie de l'hôpital.

Malgré les bénéfices des séances du point de vue de G., on peut constater que la difficulté qu'amène la complexité d'addiction lourde qui se combinent à différentes problématiques psychiques et à des traitements médicamenteux.

Conclusion

La souffrance du vide est celle d'une dissociation. Une dissociation entre ce que nous croyons être et ce que nous sommes vraiment. Aller sereinement vers le vide est un long chemin de transformation qui demande à faire de la place, à laisser de l'espace. Aller vers l'essentiel c'est aller vers l'essence du ciel nous a t'on dit lors de notre formation au centre Imhotep.

Si les addictions donnent l'illusion de leurs nécessités, c'est qu'elles constituent des systèmes de compensation, des béquilles pour des personnes blessées. Ces blessures, se sont celles d'une histoire de vie qui les a menés à perdre en partie leur capacité d'accès à la joie et à la satisfaction du cœur. Ce vide en soi, les personnes le remplissent comme elles le peuvent. Elles perdent alors leur liberté, se rendant esclaves d'addictions qui dictent leur conduite.

Pour accompagner des personnes souffrant d'addictions, il faut prendre en compte la notion de béquilles et, avant de vouloir s'en passer, il faudra s'occuper des blessures. Nettoyer et soutenir seront donc des étapes importantes avant la transformation.

Cette transformation, nous l'avons vue, passe par la vésicule biliaire, seule capable de faire les choix juste pour atteindre la verticalité nécessaire à la réalisation du ming, à la réalisation de soi et à la paix du cœur. Bien entendu, elle devra être soutenue par l'ensemble de la forteresse et notamment la volonté de l'eau qui donnera la force à l'être de cheminer dans la voie qui correspond à sa nature et à son ming.

Instant après instant, les choix que l'on fait font la personne que nous sommes. Se libérer d'une addiction est en fait un changement de paradigme profond et correspond à la transformation d'une identité qui devra se réinventer, plus centré, s'adaptant sans résistance et frottement aux conditions changeantes de la vie. Plus ancré, gardé l'ego à sa place et à sa fonction juste, sans excès de vanité est pour l'être incarné que nous sommes. Sans cette direction et cette intention, l'individu est condamné à remettre en place des systèmes de compensation pour combler le vide de soi.

Cette approche des addictions par le vide est en fait généralisable à la question de la condition humaine et de la souffrance en général. Les études sur les psychédéliques donnent de très bons résultats sur les troubles psychiques sévères comme la dépression profonde ou les addictions. Le processus de transformation induit par les effets de ces substances est à l'image du processus alchimique. Une plongée dans les profondeurs de soi-même, une purification et une renaissance à la lumière. Ces expériences revêtent généralement une phase anxigène de confrontation à des éléments inconscients qui demandent à être extériorisé, avant de passer par une phase de soulagement et d'extase lumineuse. Le goût amer de ces substances nous indique leur nature liée au feu, un feu purificateur visant à nettoyer la psyché de ce qui s'alourdit et un feu apportant la lumière à l'esprit et au corps.

En acupuncture, on cherchera aussi à éliminer les traces et les informations traumatiques qui perturbent le système et trouble l'esprit. Une fois ce nettoyage effectué, l'attention sera donnée à accompagner l'individu dans sa transformation vers une vie plus heureuse et en accord avec les principes du Tao en harmonie avec la nature.

« Quand je vois que je ne suis rien, c'est la sagesse. Quand je vois que je suis tout, c'est l'amour. Entre les deux ma vie s'écoule »

Nisargadatta Maharaj

Bibliographie

Jean Motte, Vademecum d'Acupuncture Traditionnelle, Editions Tredaniel, 2014

Philippe Laurent, L'esprit des points, You Feng, 2010

Henning Strom, Le petit monde merveilleux des 365 points d'acupuncture, You Feng, 2018

André faubert, Traité didactique d'acupuncture traditionnelle chinoise, Guy Tredaniel, 1977

André Faubert, Complément au traité didactique d'acupuncture traditionnelle chinoise, Masnie, 1979

Nora Franglen, Manuel d'acupuncture des cinqs éléments, Editions Satas, 2015

Claude Larre et Elizabeth Rochat de la Vallée, Les mouvements du coeur

Leda Bultrin et Emilio Simongini, Le psychisme en médecine chinoise, Editions Quintessence, 2014

Giovani Maciocia, La psyché en médecine chinoise, 2012

Dr Olivier Chambon, L'éveil psychédélique, Leduc Editions, 2021

Dr Christophe Fauré, Cette vie et au-delà, Albin Michel, 2022

Dr Olivier Soulier, Histoires de vies, Messages du corps, Sens et Symboles, 2007

Lie Tseu, Vrai classique du vide parfait, traduit par L. Wieger, Gallimard, 1989

Lao Tseu, Dao De Jing, livre de la voie et de la vertue, commentaires et traduction de Claude Larre, Desclée de Brouwer, 2015

Annexes

Annexe 1

Extrait de Bultrini et Simonglini, *Le psychisme en médecine chinoise*, Editions Quintessence, p146 et p147, 2014

L'utilisation des points Gui (fantôme) dans le cadre de la pratique clinique pour les troubles du Shen a été influencée de manière fondamentale par les enseignements de Sun Si Miao, grand médecin et grand alchimiste. On ne peut faire abstraction, dans l'indication de ces groupes de trois points, de la racine alchimique issue de la doctrine du grand maître.

Selon les enseignements de Sun Si Miao, on peut considérer les points Gui et leur succession comme des moments précis au cours du procédé d'évolution, dans lequel on arrive peu à peu, par dépuration, à libérer l'âme Ling des limites de la matière pour atteindre la pureté du Shen.

Dans cette logique, les fantômes représentent tous les facteurs qui infestent et appesantissent le Ling, l'âme, le rendant ainsi plus Yin, plus matériel et pesant, qui le maintiennent vers le bas et empêchent sa montée vers la pureté du Shen.

Les groupes de points représentent des étapes d'évolution, au cours desquelles on récolte les énergies nécessaires à l'accomplissement de ce passage évolutif.

1er groupe – 26DM, 11P, 1RT : l'homme entre le ciel et la Terre.

- **26DM, Ren Zhong** : « centre de l'humanité ». Son nom et sa position anatomique, entre le nez-ciel et la bouche-Terre, renvoient au concept d'humanité (Ren) positionnée entre la Terre et le ciel. Avec ce point, on développe la conscience de la nature humaine.
- **11P, Shao Shang** : situé à l'extrémité du pouce, est lié d'une part au Po, à l'enracinement des énergies célestes dans la chair, d'autre part au fait de laisser aller le moment présent, les expériences contingentes.
- **1RT, Yin Bai** : situé à l'extrémité du pouce, est lié à la Terre et à l'enracinement de la vie.

Ce groupe représente les possibilités qui s'offrent à l'individu pendant sa vie Terrestre, au cours de laquelle l'humanité est le fruit de l'incarnation du ciel dans la Terre.

2e groupe – 7MC, 62VE, 16DM : l'Eau et le Feu vers le changement.

- **7MC, Da Ling** : ce nom « grand tumulus », représente le poids des choses accumulées au cours de la vie. Comme point du MC, il représente le Feu, la passion que l'on met dans sa vie, l'élan vers la connaissance. On cherche à alléger le poids de ce qui s'est accumulé, à le laisser aller, pour exprimer son propre Feu.
- **62VE, Shen Mai** : « canal de l'extension ». Ce point représente le mouvement de l'Eau vers le monde, le fait de rester en position debout pour se déplacer dans une direction. L'Eau est liée aux désirs et aux réalisations matérielles.

- **16DM, Feng Fu** : « magasin du vent », situé à la base de la nuque, c'est la progression vers le Shen. Au niveau de la nuque se forment des résistances qui entraînent des contractures musculaires. Le magasin est ouvert et on fait sortir le vent pour relâcher les accumulations et favoriser le changement.

Ce groupe représente la façon dont on utilise ses propres ressources, son Eau et son Feu propres. Si le premier groupe représentait les possibilités, ce second groupe représente les probabilités, la façon dont l'individu réalise ce qui est prédéterminé (Jing) selon la manière dont il utilise l'Eau et le Feu en faisant des choix (16DM).

3e groupe – 6ES, 24RM, 8MC : la vie est transformation

- **6ES, Jia Che** : « angle de la mâchoire ». La vie apparaît à travers l'incarnation dans le corps, régi par la Terre, la culture de la nature humaine se fait à travers la transformation du corps. Ce point représente la Terre, sa partie Yang (ES), qui est responsable de la transformation, la nourriture est la connaissance, c'est connaître et transformer.
- **24RM, Cheng Jiang** : « récipient de la salive ». Ce point représente le fait de faire appel à ses propres ressources profondes, au Yin du Ren Mai.
- **8MC, Lao Gong** : « palais de la fatigue », représente la connexion avec le Feu profond, pour effectuer, avec le Feu, la transformation alchimique de « rédemption » du Shen sur la matière.

Il y a dans ce groupe le développement de l'humanité à travers son incarnation. Sun Si Miao suggérerait que l'évolution de l'esprit au cours de la vie se fait dans le corps et non pas malgré le corps mais grâce au corps.

4e groupe – 23DM, 1RM, 11GI, et le point extra Hai Quan

- **23DM, Shang Xing** : « étoile supérieure ».
- **1RM, Hui Yin** : « réunion du Yin ». Le Ren et le Du Mai représentent le Yin et le Yang. Si l'on entre en connexion avec les racines du Ying et du Yang, on peut dépasser l'état de dualité, abandonner les divisions et les séparations, et entrer dans le flux du monde.
- **11GI, Qu Chi** : « étang au pli ». Le monde extérieur n'est que la projection que l'on s'en fait, le reflet (comme une image qui se reflète sur l'Eau de l'étang) de notre propre monde intérieur.
- **Hai Quan** : est le point habituel en acupuncture classique, mais dans l'acupuncture alchimique on lui préfère **Yin Tang**.
- **Yin Tang** : « chambre du sceau », c'est le fait d'atteindre l'illumination.

Au cours de cette transformation alchimique, on suit la trace des points Gui. Sun Si Miao suggère que l'évolution de l'esprit se fait à travers deux outils : le corps et le monde. Le corps représente les ressources qui nous sont offertes, la façon dont on les utilise et dont on les transforme. Le monde extérieur représente les relations que l'on établit, les interactions avec l'environnement qui sont l'expression de l'évolution de l'âme. L'humanité est relation et l'évolution spirituelle ne s'accomplit pas dans une caverne dans la montagne mais parmi les hommes.

Se situer au-delà de toutes les notions de sujet et d'objet,
c'est la vue royale.

Non-agir, non-méditation, non-distraktion,
c'est la méditation royale.

Non-effort, non-rejet, non-adhésion,
c'est l'action royale.

En dépassant tout espoir et toute peur,
le fruit devient visible.

En transcendant tout point de référence,
l'esprit n'existant pas, sa nature se révèle.

En ne parcourant ni terres, ni chemin,
le fil de la voie de la bouddhité est tenu.

En méditant sans objet de méditation,
l'insurpassable éveil est obtenu.

Guendune Rinpoche



Takashi Murakami, Coffee Enso Black, 2020