

## Étude de Cas

N.

N. a 48 ans, elle vit en couple et a 2 enfants de 23 et 15 ans. Elle est décoratrice d'intérieure (enduits intérieurs).

### Raison principale

Dépression avec variation d'humeur qui coïncide avec la ménopause. C'est ce qui la dérange le plus dans sa vie actuellement.

### Constitution

Originnaire du Chili, elle est brune avec les cheveux longs, poivre et sel, la peau mate, petite et mince.

Elle semble triste, un peu apathique.

Elle se dit frileuse, aimant l'été et la chaleur.

Elle semble avoir bien conscience de ce qui lui arrive et cherche à mettre en place des stratégies pour ne pas trop sombrer.

### Histoire médicale

Ménopausée depuis 4 ans, à l'âge de 44 ans, ce qui est assez tôt et semble héréditaire puisque sa mère a été ménopausée environ au même âge. Cela correspond à peu près au début de sa dépression, survenue suite à une irruption de son passé dans sa vie entraînant une thérapie familiale sur un traumatisme d'enfance. Événement qu'elle n'avait pas oublié mais qui a été réactivé par une rencontre avec une amie d'enfance. Elles ont subi ce traumatisme ensemble.

Elle est sous antidépresseurs depuis 4 ans. Elle aimerait arrêter son traitement et cherche à être accompagnée pour cela.

Elle a fait plusieurs tentatives de travail psychologique mais jamais très longtemps, elle a cherché la résilience à travers la créativité.

Elle a subi une césarienne pour son premier enfant.

Elle évoque une période d'irritabilité avant l'arrivée de ses règles quand elle les avait encore.

### Signes et symptômes

Les bouffées de chaleur sont encore présentes. Au début, elles arrivaient vers 19h, puis 21h, puis la nuit et maintenant c'est le jour et la nuit, à n'importe quel moment. Elles sont précédées d'une sensation de froid puis ça monte, elle a très chaud avec transpiration puis à nouveau froid. Le sommeil est parfois perturbé par les bouffées de chaleur. Elle peut également connaître des difficultés d'endormissement. A ce sujet, elle se dit être plutôt nocturne, c'est le moment où sa créativité s'exprime.

Elle a d'importantes irrégularité d'humeurs : passe de la colère à la tristesse et l'apathie

Pas de problème au niveau digestif.

### Enfance

Elle parle d'une enfance pleine de traumatismes : abus sexuels, famille expatriée en raison de la guerre civile. La famille a changé 2 fois de pays d'accueil.

## Aspects psychologiques

Elle connaît des épisodes de profonde tristesse où elle peut pleurer la journée entière et qui arrivent n'importe quand, des moments de colère ou d'apathie. Complètement démotivée, elle a perdu sa créativité, très fertile auparavant. Elle dit être passée d'un état expansif, extraverti et sociable à un état introverti, en repli sur soi.

## Interprétation

La manière dont elle se décrit avant sa dépression fait penser au Feu (expansive, extravertie, très sociable), avec le Bois en invité. L'aspect Bois se manifestait à travers le syndrome pré-menstruel d'irritabilité mais également par la variété des humeurs et de la manifestation des bouffées de chaleur. Avec la dépression, elle est ensuite passée d'une personnalité solaire très créative, à une personnalité renfermée qui évoque le Métal : « *Quand la fonction des Poumons est perturbée nous sommes coupés du Ki de l'univers et il en résulte un cycle de dépression et des sentiments d'absence de mérite ; nous apprenons à restreindre notre respiration pour nous défendre de sentiments douloureux, ce qui affaiblit encore plus notre connexion avec le Ki de l'univers.* » C.Beresford-Cooke

On peut émettre l'hypothèse que les traumatismes violents et successifs subis par Nadine ont perturbé l'élément Feu, sa nature, entraînant une personnalité en excès qui cherche de la ressource dans l'énergie créative de sa mère le Bois, pour tenir le coup. La réactivation du traumatisme et le travail de thérapie ont fini d'épuiser le Feu et notamment les ambassadeurs (Protecteur du Cœur et Triple Réchauffeur) qui ne peuvent plus protéger le Cœur. Le Feu ne peut plus contrôler le Métal qui prend le relais de protection en fermant les frontières et laisse sortir la tristesse. Ce phénomène a pu être accentué par la période de ménopause qui correspond à une diminution de l'Essence. En effet, toujours selon Beresford « *l'Essence soutient et nourrit le Shen, une déficience de l'Essence peut donc engendrer une déficience de Shen. On la trouve généralement combinée à d'autres symptômes et contribue à mauvais moral, comportement terne et non réactif.* » Cf P125

Selon cet axe, l'hypothèse serait un déséquilibre du Feu qui ne contrôle plus le Métal. L'affaiblissement de l'Essence stockée dans les Reins avec l'arrivée de la ménopause accentuant le déséquilibre de l'axe Eau/Feu. Le vide de Yin du Rein entraîne un excès de Yang du Foie, responsable de la montée de chaleur et de l'irritabilité. On a donc un vide d'Eau, épuisée par un Bois trop « excité », pour ne pas sombrer, et par un Feu abîmé.

Autre hypothèse possible selon le mécanisme pathologique des 5 émotions de Maciocia et les émotions ressenties par Nadine : les pleurs sont reliés à un Ki de Cœur vide, la colère à un Ki de Foie plein et la dépression, l'asthénie psychique à un Ki de Rate vide. Cela rejoint la description de la dépression en MTC de Bernard Bouheret qui parle de stagnation du Ki du Foie qui attaque les Reins et le Cœur en association avec un vide de Rate.

## Axe de traitement

Mettre la priorité sur la gestion émotionnelle en venant soutenir le Feu à travers le Cœur et le Protecteur du Cœur. En parallèle, soutenir Ming Men pour l'Essence, et le Rein et la Vessie pour la volonté, puis rééquilibrer le Ki du Foie.

Au niveau des Vaisseaux Merveilleux, Du Mai, fréquemment utilisé pour traiter la dépression en permettrait de ramener du Yang, notamment en stimulant DM20 et DM14. Ces 2 points améliorent l'humeur. Ren Mai ramènerait du Yin au niveau du Rein et du Cœur notamment avec RM4 et RM14. Le Yin Wei Mai, serait utile pour réguler le psychisme, l'émotionnel et tonifier le Cœur. Il aide les passages de cycle, comme celui de la ménopause mais également à digérer, assimiler les événements. Nadine semble bloquée dans son histoire et n'arrive pas à s'ouvrir à ce nouveau cycle. Il pourra être intéressant ensuite de venir traiter Dai Mai par rapport aux traumatismes vécus en lien avec le bassin.

Dai Mai va agir sur la somatisation de cette zone, les mémoires vécues et peut aider à libérer les traumatismes.

Il faudra voir ensuite, au niveau du setsushin, quel autre élément est impliqué entre Terre et Métal pour venir, en fonction, nourrir la Rate ou calmer le Poumon.

### **Séance 1 : le 5/11/21**

Tous les méridiens Feu sont en kyo, Estomac réagit, Poumon et Gros Intestin sont tendus, la Rate peu accueillante, Rein plutôt vide et Vessie entre les 2 (kyo jitsu?).

Je suis attirée par le Feu et décide de travailler directement avec l'Empereur. Je suis également ma première intuition en allant vers le Métal pour son lien avec la tristesse, la dépression, le repli et parce qu'il est le maître du Ki, et diffuse l'énergie dans tout le corps.

En Dorsal, j'effectue un massage du ventre pour amener de l'ancrage dans cette zone, puis je contacte VG4 pour stimuler l'Essence ainsi que le Ki du Rein via V23 et V52. J'étire les côtes avec les épaules pour bien ouvrir l'espace du Cœur et favoriser la circulation du Ki dans Tan Zong. Je traite Protecteur du Cœur (tendu) et Cœur (vide) sur le bras droit. Au niveau du bras gauche, le Cœur est très vide, surtout au poignet. Je reste longtemps sur C5, C6, C7 et connecte C9 avec VC14, Point Bo du Cœur. Le Poumon est tendu.

À la tête, je suis VG du front jusqu'à VG20, Point des Cents Réunions, très important pour le moral. Je descends en pressions douces sur les jambes, travaille les chevilles et mobilise les hanches à partir des pieds pour amener le Ki dans le bas du corps et je vais sur Rein 1 et 6 pour ancrer le travail des VM. Je traite F2 et F3 pour soumettre le Yang du Foie et calmer l'esprit.

En ventral, je prépare le dos puis descends la 1<sup>er</sup> ligne de Vessie qui agit sur le système nerveux. Je traite la zone sacro-iliaque, le sacrum et le coccyx, et mobilise le bassin. Je descends vers les pieds pour connecter les 2 « Sources jaillissantes » R1, ce qui me permet une écoute du trajet du Rein tout en agissant à plusieurs niveaux : soumettre le Ki rebelle du Foie, tonifier le Yin et augmenter la vitalité générale, harmoniser le Rein et le Cœur, et enfin calmer l'esprit. Je traite le Rein au niveau du pied droit car moins réceptif. R3 d'ailleurs réagit peu. Sur l'autre pied, je traite Poumon au niveau de la plante de pied et connecte R1 avec le point du Cœur au talon. Je finis par une main sur la zone Cœur et une main sur Ming Men.

*Retour en fin de séance : Elle a trouvé cela très agréable et a failli s'endormir vers la fin. Points douloureux notamment sur Poumon au pied. Je lui indique comment stimuler les points du Cœur aux poignets et lui préconise une respiration ample dans le Hara.*

**Bilan** : J'ai été très surprise par l'aspect vide du méridien du Cœur dans les bras et j'y ai passé beaucoup de temps, comme aspirée par ce vide ! Je me demande si c'était judicieux de travailler le Poumon. En effet, le chagrin est souvent attribué au Métal mais il peut aussi être lié à un déséquilibre du Cœur. Or, on a bien là un important Cœur vide entraînant un Shen vide, et si Nadine n'est pas très animée, on sent néanmoins quelque chose qui vibre en elle quand elle parle de sa situation. Il faudrait peut-être aller regarder du côté du Foie la prochaine fois, car la mouvance de ses émotions évoque l'impermanence de l'élément Bois. Pour me rassurer je me dis que le Poumon et le Cœur sont interdépendants car l'un gère le Ki et l'autre le Sang. Ces deux substances vitales sont dépendantes l'une de l'autre, pour circuler et être nourrie, traiter le Kyo du Cœur par le Jitsu du Poumon peut avoir du sens.

### **Séance 2 : 19/11/21**

Elle dit avoir dormi comme un bébé suite à la séance et avoir eu les bras endoloris pendant 3 jours. Cela lui évoque qu'elle ne fait plus grand-chose de ses bras alors qu'avant elle était assez musclée. Moi, je me demande si je n'ai pas trop insisté sur le travail du cœur, en tout cas cela a réagi ! Elle a moins de bouffées de chaleur, elles s'espacent. Elle constate que cela fait 3 jours qu'elle va bien, c'est à dire sans moment de tristesse dans la journée et plus d'élan le matin (elle parle du petit vélo dans la tête le matin qui la mine, et je pense à l'aspect rumination d'une Terre en déséquilibre !). Elle espère que ça dure car elle ne supporte plus cet état, elle aimerait sortir de cet engrange dans lequel elle est coincée (cela me donne l'impression qu'elle cherche quelque chose à l'extérieur pour modifier un schéma intérieur). Elle expérimente actuellement l'aromathérapie et essaye de se tenir à quelques mouvements de yoga.

Setsuchin : Tout est en creux dont Cœur et Protecteur du Cœur mais surtout la Rate. Seul le Foie semble un peu moins vide.

Ouverture de la cage thoracique et traitement du Protecteur du Cœur sur le bras droit et des points du Cœur 4,5,6 et 7 au poignet. Au niveau du bras gauche le Cœur est encore très vide, surtout au poignet comme la dernière fois. Je mets en relation C9 et IG1 avec RM 14 pour amener de l'apaisement et de l'ancrage du Cœur dans le Hara. Je passe à la tête pour descendre le trajet de VB 20 à VB21. VB20 « Étang du Vent » permet de soumettre le yang du Foie mais également de clarifier et libérer l'esprit. VB 21 quant à lui va apporter relâchement et recentrage, en plus de faire descendre l'énergie vers le bas. Je passe aussi sur VG20, grand point de la dépression. Dans l'idée de clarifier les idées et de renforcer le mental, je connecte les 2 points de E8 en visualisant le trajet vers les pieds (stimule la fonction descendante du Ki de l'Estomac) et descends des 2 côtés du visage vers E5. Je passe ensuite aux pieds et écoute le trajet de la Rate de chaque côté via Rate 1, point qui aide également à calmer l'esprit. Je remonte Rate à droite, car plus vide, en insistant sur Rate 4 (ouverture de Chong Mai), Rate 6 (point de réunion des 3 Yin, tonifie le Rein). La Jusha étant sur le dos, je m'arrête au niveau du genou pour éviter d'ouvrir la jambe et m'approcher de sa sphère intime, zone de traumatisme. Je fais la même chose à gauche avec le méridien du Foie tout en drainant F2 et F3.

A partir de là je connecte PC6 et Rte4 et remonte le trajet du Yin Wei Mai, puis P7 et R6 pour stimuler les Yin à l'aide de Ren Mai, et remonte le trajet du pubis à RM17. J'insiste sur RM6, la Mer du Ki, en lien avec l'énergie vitale, qui a grandement besoin d'être nourrie, et connecte RM4, point Bo d'IG, Porte du Ki originel, qui nourrit le Rein, le Yin et le Sang, fortifie le corps et l'esprit et ancre le Shen et le Hun avec RM14 (Bo du Cœur).

Bilan : tout le long de la séance j'ai l'impression qu'elle reste en éveil, son visage ne paraît pas détendu. Elle me confirme qu'elle a cherché à suivre ce que je faisais et qu'elle ressentait des réactions dans d'autres parties du corps. Cela lui a permis d'être connectée à son corps et elle a senti l'énergie circuler dans les bras après mon passage. Quand j'ai travaillé sur les pieds, elle a senti un grand relâchement au niveau du mental comme si quelque chose lui disait « lâche » ! Je pense qu'il s'agit du trajet de la Rate car tous points indiqués aident à clarifier l'esprit. Je lui montre donc comment stimuler ces points et le Makko-ho de la Rate.

Je m'interroge : est-ce que je ne travaille pas sur trop de méridiens à la fois, est-ce que cela ne fait pas trop ? Peut-être devrais-je me contenter de 2 méridiens et agir sur les autres via les vaisseaux Merveilleux, qui par contre, me semblent judicieux la concernant, car ils travaillent subtilement en profondeur. On verra en fonction de ses retours lors de la prochaine séance mais la 2ème hypothèse me semble plus adaptée, à savoir la stagnation du Ki du Foie qui attaque les Reins et le Cœur avec une Rate vide. Il me semble important de continuer à calmer le mental et faire descendre l'énergie.

**Séance 3 le 3/12/21**

*N se dit moins stressée, elle est moins souvent au fond du trou, elle laisse plus couler, lâche les détails. Elle se dit hypersensible et facilement émue par tout ce qui l'entoure. Parfois les détails ressortent, l'agressent et jouent sur son humeur. Sentant que cela va mieux, elle a, sur son initiative, décidé de diminuer sa prise d'antidépresseur. Elle est passée à 1 jour sur 2. Ses précédentes tentatives de diminution s'accompagnaient de maux de tête, ce qui n'est pas le cas aujourd'hui. Elle voit la dépression comme une habitude qui s'installe dont elle n'arrive plus à sortir. A ce sujet, elle me raconte qu'elle a eu parfois envie de pleurer sans y arriver, ce qui l'a fait rire, comme si un conditionnement était cassé.*

Au bilan énergétique, rien de bien nouveau, tout me semble vide, surtout les méridiens Feu. Seul le Bois est moins en creux. Que signifie ce vide que je ressens, est-ce le signe de la dépression, vide d'énergie ? Vide de Yin ?

Je décide de traiter le Bois par la Vésicule Biliaire pour son lien avec les détails qui semblent avoir de l'importance chez elle et le Triple Réchauffeur pour sa relation avec le Rein, il agit sur la convalescence, les personnes en recherche, sur un chemin de connaissance de soi. Ces 2 méridiens recentrent et harmonisent.

Je connecte Ming Men, V23 et V52, puis je relie Ming Men avec le Hara pour amener de l'ancrage et nourrir cette zone où se trouvent notre Essence et énergie vitale.

Je descends sur les jambes et fait des mobilisations en ramenant le genou vers la poitrine, elle réagit car elle a une douleur aux lombaires depuis 1 an (qu'elle n'avait pas évoqué au Monshin). Elle vient d'apprendre par une radio qu'elle a les lombaires 4 et 5 pincées. Je vais donc manipuler les hanches avec beaucoup de douceur tout en contactant les lombaires et les points Yu du bas du dos. Je traite VB et TR sur les 2 jambes, en insistant sur E36, E40 et VB 41. Je mobilise les chevilles et passe du temps sur les pieds : trajet Estomac pour lâcher le mental, F2 et 3 pour soumettre le Yang du Foie, R1 à R6 pour nourrir les Reins. Je décide d'ouvrir les points de Dai Mai et de suivre le trajet de ce Vaisseau Merveilleux pour soulager les douleurs aux lombaires. Sur le dos d'abord, je reviens connecter VG4, V23, V52, VB 25 (Bo du Rein), F13 (Bo Rate), VB 26, VB27, VB28. Je sens très nettement l'énergie qui réagit sur chaque point. En latéral je travaille le côté gauche, plus douloureux, par pressions au niveau du sacrum et le long de la colonne avec mes paumes, puis je connecte à nouveau le Hara avec Ming Men. Je passe ensuite à la tête pour stimuler VG 20, VB20 Étang du vent et VB21 pour faire descendre l'énergie et finis avec une main sur le Hara.

*Elle semble très réactive aux Vaisseaux Merveilleux, et où moi je sens l'énergie se manifester dans son corps. Je vais me focaliser sur ces Vaisseaux.*

#### **Séance 4 : le 17/12/2021**

Les douleurs lombaires se sont apaisées, elle n'a plus de bouffées de chaleur sauf le soir au repas, mais les nuits sont difficiles depuis quelques jours : une nuit sur deux elle ne dort que 2 ou 3 heures. Elle pense que c'est lié à la pleine lune mais elle constate également que ça fait 3 jours qu'elle n'a pas pris ses antidépresseurs.

Les humeurs sont encore perturbées et elle est facilement stimulée par des détails ou son entourage proche. Elle aurait parfois besoin de temps au calme seule pour se sentir bien.

Elle parle d'une forte dépendance à une substance, et ce depuis très jeune, dont elle a besoin pour oublier « la bête » en elle et éviter les cauchemars. Je suis touchée par ce qu'elle me livre et je réalise également qu'il m'est difficile de mesurer complètement ce qu'elle vit à l'intérieur. Le travail *avec les personnes dépressives n'est pas facile et énergivore*

**Setsuchin** : Cœur en creux mais actif, idem pour Estomac. Triple Réchauffeur et Intestin grêle sont profonds, Rate et Rein sont vides, Foie et Vésicule Biliaire jitsu.

J'ai décidé de me concentrer sur 2 méridiens uniquement pour éviter de trop la stimuler, et sur un vaisseau merveilleux. Je pense qu'il faut continuer à soutenir l'énergie vitale via le Rein (c'est également la saison) et Foie jitsu pour calmer l'irritabilité, Du Mai permettra de consolider l'action sur les lombaires et soutenir les Yang.

Après une préparation des membres, je traite le méridien du Foie le long des jambes jusqu'au torse et celui du Rein de R11 jusqu'à la main, comme une continuité de bas en haut. Je viens traiter également Cœur sur le bras opposé et Vésicule Biliaire sur la tête en m'arrêtant sur VB 8 (point des addictions) et VB20 (libère l'esprit). Sur le dos je connecte Du Mai et remonte le long de la colonne doucement. Je stimule pour finir V23 et V52.

Je termine en posant une main sur Ming Men et une autre sur la zone du Cœur dans le dos.

#### Séance 5 : le 7/01/2021

*Cela fait 3 semaines que l'on ne s'est pas vues. Elle se dit fatiguée par les fêtes. La séance précédente l'avait bien soulagée des douleurs lombaires mais elles sont revenues depuis peu comme « une aiguille ». Elle se réveille vers 6h du matin avec une bouffée de chaleur sans pouvoir se rendormir. Cela semble lui convenir comme durée de sommeil même si elle est fatiguée en fin de journée. Elle expérimente de se lever pour aller marcher, cela lui permet d'avoir un temps tranquille pour elle, sinon elle se met facilement en colère avec ses proches au réveil. Elle a repris ses antidépresseurs 1 jour sur 2 sauf depuis 3 jours où elle les prend tous les jours car elle ne sait plus où elle en est.*

Au setsuchin tout est en creux, je ne sais que choisir et décide de venir travailler essentiellement les Vaisseaux Merveilleux Du Mai et Ren Mai pour équilibrer les Yin et les Yang et de soutenir les reins avec la moxibustion.

Je commence par connecter Ming Men, V23 et V52, je fais des pressions sur tout le corps pour le préparer en douceur, puis connecte P7 avec R6, P7 avec le Hara, Hara avec Ming Men, Ming Men avec l'avant-bras posé sur le trajet pubis/RM17. Je remonte ensuite lentement le trajet en restant sur RM4 pour le connecter avec RM14 puis RM14 avec RM17.

Je viens ensuite ouvrir la cage thoracique et étirer les bras pour favoriser la circulation d'énergie dans tout le haut du corps.

En ventral, je prépare le dos puis connecte IG3 avec V62, DM4 avec l'occiput puis avec DM 20.

Moxa en soutien sur V23, DM4, R3, V11 (grand point des os)

#### Séance 6 : le 21/01/2022

*Elle s'est bloquée le dos il y a 2 jours. Elle constate que depuis le début de nos séances quelque chose a changé au niveau de l'humeur, s'est posé. Les conflits durent moins longtemps, la colère est un peu apaisée. Elle a néanmoins eu un coup de blues hier, elle se sent démotivée, « les bas lui en tombent », zone souvent douloureuse chez elle. Or les bras sont reliés à la facilité à embrasser la vie, à donner et recevoir, et à l'action.*

Setsushin : Tout est en creux, seul Foie semble légèrement en résistance. Protecteur du Cœur est très en creux.

En dorsal, j'ouvre la cage thoracique et traite Protecteur du Cœur sur les bras avec des étirements de chaque côté. Je remonte ensuite Foie sur les jambes jusqu'au genou, stimule les pieds notamment, R1 pour l'enracinement et soutenir le Yin du Rein, R3 et V60, points distaux pour les problèmes de lombaires. Je mets ensuite en connexion RM4 (recentrage) avec RM14 (Bo du Cœur) puis RM17 (Bo de Protecteur du Cœur, grand point de la sérénité).

En ventral, je descends la première ligne de Vessie et je remonte Du Mai après ouverture des points (IG3 + V62). A la tête je travaille particulièrement les points DM 20, DM16 et VB 21.

*La séance lui a fait beaucoup de bien, elle n'a plus mal au dos, elle a visualisé des images de fleurs très colorées et senti le Feu de la vie qui coulait sur sa tête lorsque j'avais ma main sur DM20... Cela m'invite à poursuivre dans ce sens.*

### **Séance 7 : 11/02/22**

Son dos va mieux sauf de temps en temps elle sent un coup d'aiguille. Il y a toujours des hauts et des bas au niveau humeur. Elle s'interroge au niveau professionnel car a de plus en plus de mal à trouver des chantiers et cela l'affecte. Elle pense éventuellement à une reconversion. Elle m'annonce qu'elle ne pourra plus venir régulièrement.

**Setsuchin** : C'est tendu sous le nombril, Protecteur du Cœur et Rate sont en kyo, Rein et Vessie Jitsu, GI est actif.

En dorsal, après un massage du ventre pour détendre la zone tendue, je traite Rate sur tout le trajet à gauche (du pied à la main) car plus vide et uniquement sur la jambe à droite.

En ventral, après préparation du dos, je traite les points Yu et la 2ème ligne de Vessie. J'insiste au niveau de V23 et V52 ainsi que V25 (Bo de Gros Intestin) zone de douleurs.

Je descends Vessie sur la jambe, stimule R1 et F3, mobilise les chevilles puis j'active les points d'ouverture de Du Mai et remonte le long de la colonne. Je finis en connectant la zone de Ming Men avec DM20 à la tête.

*Elle a trouvé la séance géniale malgré des points douloureux, notamment sur Rate.*

Bilan : Je ne suis pas allée voir Gros Intestin qui s'est manifesté au setsuchin et dont le point Bo correspond au pincement des lombaires. Il faudra peut-être aller voir ce qui dit le métal s'il continue à se manifester au setsushin. Elle semble d'ailleurs très sensible à la zone de P1.