

# Médecines conventionnelle et complémentaire au service de la fibromyalgie

N° Adhérent FFST: 010144  
Céline MORLON  
12 décembre 2012

A-Médecine conventionnelle	B-Médecine complémentaire
Science et pratique étudiant l'organisation du corps humain (anatomie), son fonctionnement normal (physiologie) et cherchant à restaurer la santé par le traitement (thérapie) et la prévention (prophylaxie) des pathologies.	Définition officielle de l'OMS: «La médecine traditionnelle se rapporte aux pratiques, méthodes, savoirs et croyances en matière de santé qui impliquent l'usage à des fins médicales de plantes, de parties d'animaux, de minéraux, de thérapies spirituelles, de techniques et exercices manuels - séparément ou en association- pour soigner, diagnostiquer et prévenir les maladies ou préserver la santé».

<b>TITRE</b>	page 1
<b>SOMMAIRE</b>	page 2
<b>PARTIE A</b>	
I- Médecine conventionnelle	page 3
II- Les neuromédiateurs ou neurotransmetteurs	page 5
III- Les Points Yunus	page 6
IV- Généralités	page 7
<b>PARTIE B</b>	
I- Médecine complémentaire - Le Shiatsu	page 11
II- Le système neurovégétatif ou autonome (SNV)	page 15
III- SNV et les éléments perturbés	page 16
IV- Correspondance entre les points Yunus et les Méridiens	page 21
V- SHEN ou L'Esprit des méridiens ( en correspondance avec les points YUNUS)	page 23
<b>SOURCES</b>	page 28
<b>LEXIQUE</b>	page 29
<b>ETUDES DE CAS</b>	page 32

# PARTIE A

## I - Médecine conventionnelle

Certaines études génétiques ont permis de montrer que la fibromyalgie est associée à une perturbation génétique qui porte sur plusieurs gènes ayant une importance quant à la synthèse de la monoamine.

Monoamine- oxydase (MAO) est une enzyme activant la dégradation par oxydation des monoamines, dont font partie certains médiateurs chimiques (sérotonine, dopamine, adrénaline, noradrénaline) ou neuromédiateurs ayant entre autres pour rôle de transmettre l'influx nerveux.

La MAO a un rôle particulièrement important au niveau de la substance grise du système nerveux central et joue un rôle de premier plan pour réguler l'émotion et les phénomènes d'intégration en ce qui concerne la vie relationnelle et la vie végétative (système nerveux végétatif).

De même, la fibromyalgie pourrait être le résultat de l'action de plusieurs facteurs génétiques et de facteurs environnementaux susceptibles de favoriser son développement.

Il n'est donc pas exclu que des événements stressants, tels qu'une infection, un traumatisme, un choc émotionnel...soient à même de provoquer ou d'aggraver ce syndrome.

Un individu fibromyalgique présenterait une réponse inadaptée face au stress, accentuant ainsi la maladie.

Cette perturbation pourrait relever de la perturbation des relations entre l'hypothalamus et l'hypophyse, ainsi qu'à des anomalies du système neurovégétatif.

En conséquence, des phénomènes d'hyperalgésie et d'allodynie seraient notables. Cette avancée est significative car l'hyperalgésie peut être mise en évidence grâce à divers moyens comme par exemple les échelles de la douleur qui permettent de réaliser les degrés de sensibilité à la douleur.

Il semblerait que cette affection soit sans doute plus du ressort du neurologue que du rhumatologue. Plus précisément, elle devient de plus en plus une spécialité immunologique.

Les antidépresseurs, ayant pour rôle d'inhiber la recapture de la sérotonine et de la noradrénaline, font toujours partie du traitement de base de la fibromyalgie.

En France, un anticonvulsivant ( lutte contre les épilepsies) est prescrit fréquemment dans le traitement des douleurs neuropathiques (liées à une atteinte des nerfs): la molécule gamma henkin.

L'institut Européen de Diététique et Micronutrition propose une approche chimique et biologique micronutritionnelle semblant être prometteuse tant sur la prise en charge des douleurs que des signes associés de la fibromyalgie.

Pour se faire, les médecins, entre autres procédés d'investigation, utilisent un recueil des troubles fonctionnels au moyen de questionnaires:

DDM (dépistage des déficits micronutritionnels) exploitant l'ensemble des fonctions somatiques: fatigue et humeur; digestion; appareil musculo- squelettique, infectieux, cutané, circulatoire ( exploration de l'influence de la nutrition sur la santé).

DNS ([dopamine](#); [noradrénaline](#); [sérotonine](#)) explorant l'attitude fonctionnelle du cerveau (exploration de l'influence de la nutrition sur le cerveau).

QVD (questionnaire de vulnérabilité digestive) augurant d'un état d'[hyperperméabilité intestinale](#) associé à un risque de dysfonctionnement immunitaire chez les sujets fibromyalgiques.

Les questionnaires une fois complétés permettent de confirmer ou d'infirmer la perturbation de l'interface digestive; l'état de protection cellulaire; la communication cellulaire; le fonctionnement harmonieux du cerveau. Il s'avère que les patients fibromyalgiques déclarent des résultats faibles et perturbés (leurs scores élevés indiquent de nombreux troubles fonctionnels) avec, en l'état des recherches actuelles, une prédominance pour l'interface digestive et la communication cellulaire.

En d'autres termes, l'[hyperperméabilité intestinale](#) induit une déficience de la communication au sein de la membrane cellulaire.

## II- Les neuromédiateurs ou neurotransmetteurs

Neuromédiateurs définition:

Substance chimique fabriquée par l'organisme et permettant aux cellules nerveuses de transmettre l'influx nerveux entre elles ou entre un neurone et une autre variété de cellule de l'organisme (muscles, glandes...).

Un mauvais fonctionnement ou un déficit d'un neuromédiateur est susceptible d'entraîner une pathologie.

LA DOPAMINE : c'est le starter, elle aide à démarrer le matin

Elle intervient dans de très nombreux réseaux neuronaux de l'encéphale et particulièrement dans l'hypothalamus (qui gère le traitement des informations vitales pour l'organisme).

La dopamine est la substance jouant dans le cerveau un rôle sur le contrôle des mouvement.

LA NORADRENALINE : permet de maintenir l'activité pendant la journée et d'y associer le plaisir

C'est une molécule qui est à la fois un neuromédiateur et une hormone.

En tant que neuromédiateur, elle est utilisée par le système nerveux sympathique .

En tant qu'hormone, elle est sécrétée par les médullosurrénales .

L' ADRENALINE : c'est l'hormone du stress

Comme la noradrénaline elle est à la fois un neuromédiateur et une hormone. Sa sécrétion adapte l'organisme pour réagir à un stress, et notamment à établir des comportements de lutte ou de fuite. Son action en tant que neuromédiateur est rapide et brève.

LA SEROTONINE : c'est le coup de frein aux alentours de 16h, 17h pour nous amener au sommeil

Neuromédiateur hyper sollicité dans le système nerveux central et particulièrement impliqué dans les processus liés à l'éveil, la vigilance, le sommeil et l'endormissement.

Son métabolisme est étroitement lié aux mécanismes de la dépression et des dépendances chimiques.

### III- Les Points Yunus

L'American College of Rheumatology -ACR- a défini 18 points de contrôle de la douleur dans la détection du syndrome de la fibromyalgie (9 à gauche et 9 à droite du corps).

Lorsque la pression de au moins 11 points sur 18 est douloureuse, on peut orienter le diagnostic vers une fibromyalgie. A cela viennent s'ajouter des examens complémentaires en vue d'éliminer d'autres pathologies présentant des symptômes similaires.

La pression exercée est de 4 kg au cm<sup>2</sup> pendant 4 secondes (pour repère visuel, l'ongle du doigt qui appui doit devenir blanc).

#### Les 9 paires de points: leur situation anatomique

Occiput: à la base du crâne sur l'insertion des muscles sous occipitaux

Cervicales C5, C7: espace inter transversaire

Sus épineux: partie inférieure du sus-épineux

2ème côte: bord supérieur de la jonction chondro- costale

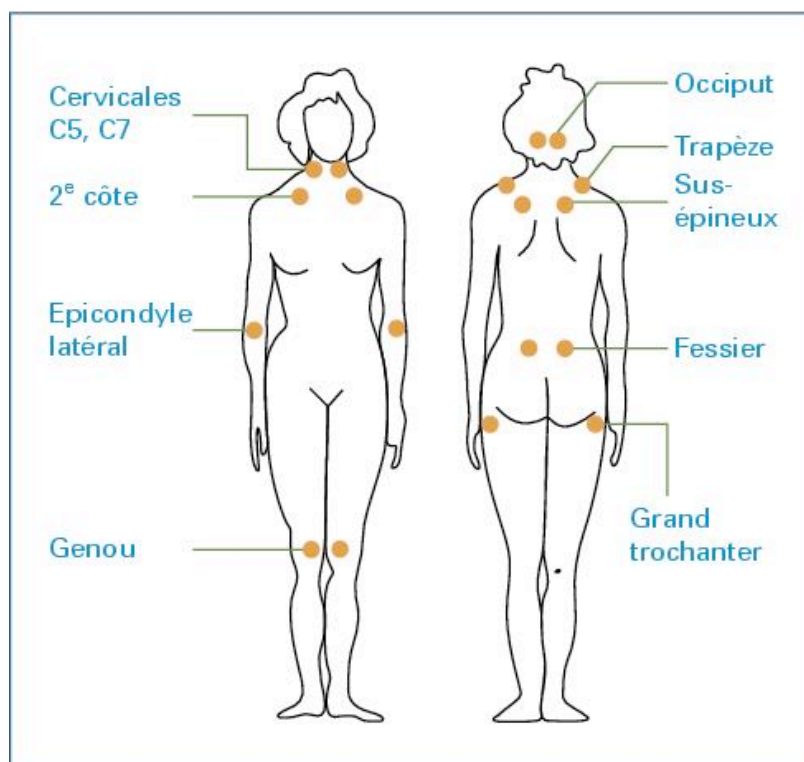
Epicondyle latéral: 2 cm en dessous de l'épicondyle

Trapèze: Partie moyenne du bord supérieur

Fessier: quadrant supéro externe de la fesse

Grand trochanter: en arrière de l'éminence du grand trochanter

Genou: Sur la face interne en regard du coussinet graisseux près de l'interligne.



## IV- Généralités

Deux Canadiens - SMYTHE & MOLDOFSKY- ont créé le terme de «fibromyalgie» en 1977. Il figure sous l'identifiant M790 dans la classification Internationale des maladies de l'OMS. Egalement dénommé «Syndrome Polyalgique Idiopathique Diffus», le terme de fibromyalgie a remplacé l'ancien terme «fibrosite».

Il n'y a pas de substratum organique et pas d'explication plausible à l'heure actuelle de ce syndrome que l'on associe à un contexte d'anxiété et de dépression du patient.

Cette maladie repose sur un syndrome où coexistent douleurs diffuses à la pression, fatigue et troubles du sommeil.

C'est un syndrome uniquement fonctionnel et il n'existe à l'heure actuelle aucun signe biologique ou lésionnel organique spécifique connu.

## Epidémiologie

Ce syndrome se rencontre le plus dans les pays industrialisés où il touche au alentours de 2 % de la population américaine et environ 1,3% de la population européenne.

Il est à noter une grande prédominance féminine avec 80% des cas déclarés entre 30 et 50 ans.

## Signes cliniques

La symptomatologie est riche en signes fonctionnels.

La recherche de signes physiques est très pauvre. Il n'existe actuellement pas de signes biologiques caractéristiques de la maladie.

Ce syndrome repose sur 3 signes fonctionnels:

- LA DOULEUR

Elle est étendue, diffuse, elle peut débuter dans la nuque, aux épaules et s'étendre à l'ensemble du corps.

Elle est majorée par l'effort, le froid, l'humidité, les émotions, le manque de sommeil et s'accompagne des raideurs matinales.

Elle est associée à une sensation oedémateuse des zones douloureuses et de paresthésies des extrémités.

- LA FATIGUE

Elle est présente chez 9 patients sur 10.

Elle prédomine le matin au réveil, elle est peu sensible au repos et elle reste inexpliquée.

- LES TROUBLES DU SOMMEIL

Ils se retrouvent chez 90% des cas.

Le sommeil est léger et non réparateur quelle qu'en soit la durée.  
Une somnolence diurne s'installe de manière progressive.

A ces trois signes fonctionnels, s'associe en outre une comorbidité psychiatrique:

La prévalence des troubles dépressifs et anxieux semble plus élevée en cas de fibromyalgie.

Plus de la moitié des patients exprime des symptômes de stress posttraumatiques.

Les principaux autres troubles associés à ces symptômes sont:

Des troubles cognitifs avec l'impression d'être «dans les vapes».

Des difficultés de concentration.

Des troubles de la mémoire.

Une sensation d'accablement.

La colopathie fonctionnelle intestinale avec douleurs abdominales, ballonnements, constipation et/ ou diarrhées.

Le syndrome des jambes sans repos.

Des céphalées, douleurs faciales, migraines.

Des troubles urinaires avec l'augmentation de la fréquence des mictions, mictions urgentes.

Des dystonies temporo- mandibulaires.

Hypotension orthostatique.

Des vertiges.

## Le diagnostic

En 1990, l'American College of Rheumatology a établi des critères permettant l'étude de groupes de maladies aussi flagrants que possible pour la recherche. Ils distinguent deux critères: la douleur diffuse et les points douloureux à la pression.

La fibromyalgie est admise lorsqu'ils sont présents.

La douleur diffuse se définit comme étant une douleur du côté gauche du corps, une douleur du côté droit du corps, une douleur au dessus de la ceinture et une douleur en dessous de la ceinture, avec des douleurs squelettiques axiales (rachis cervical, ou partie antérieure du thorax, ou rachis dorsal, ou rachis lombaire).

La douleur est déclenchée à la pression des points cités précédemment, à cela s'ajoute le fait que le patient «doit souffrir» depuis plus de trois mois.

## Physiopathologie

A l'heure actuelle, il n'existe pas d'explication à cette pathologie.

Des hypothèses s'orientent vers un désordre central de la modulation douloureuse, considérant qu'il existerait un abaissement du seuil de perception de la douleur, avec induction de la douleur par un stimulus qui n'en induit pas à l'état dit normal (allodynie).



Une autre orientation met en évidence des anomalies fonctionnelles de l'axe diencéphalo-hypophyso- surrénalien pouvant être dues à des traumatismes psychiques et qui expliqueraient les signes de la maladie.

Néanmoins, les travaux effectués dans ce domaine sont contradictoires et cette hypothèse semble aujourd'hui dépassée.

Une autre encore met en lumière les effets d'une fibromyalgie posturale liée à des troubles du système occluso- dentaire (la substance P pourrait être responsable de cette pathologie).

Egalement, l'aspect diététique est de plus en plus présenté comme un élément majeur dans la genèse et l'apparition de la maladie, considérant particulièrement la surconsommation de laitages et ou de gluten provoquant, entre autres, l'amalgame de toxines stockées dans le foie qui se détoxifieraient dans les muscles.

Enfin, une dernière orientation mettrait en évidence un rôle possible de facteurs génétiques et environnementaux (traumatismes; infections; pathologies autoimmunes; stress...).

## Les traitements

### • LES TRAITEMENTS MÉDICAMENTEUX

Les antalgiques comme traitement des douleurs diffuses, symptôme principal de la maladie. Ce sont des anti inflammatoires non stéroïdiens. Peu voire non efficaces.

Les antidépresseurs restent les médicaments les plus utilisés dans la prise en charge de cette maladie. Ils agissent sur les troubles du sommeil, la fatigue, les troubles de l'humeur. Les tricycliques ayant une action sur les douleurs permanentes de type «brûlures». Peu efficace.

Les benzodiazépines pour leurs propriétés de tranquillisants et de relaxants musculaires. Peu efficaces.

Les antiépileptiques et anticonvulsivants sont les plus utilisés pour les traitements des états douloureux chroniques et ont une action sur la composante «décharge électrique». Peu efficaces.

### • LES TRAITEMENTS NON MÉDICAMENTEUX

Ils sont associés aux traitements médicamenteux et ont une efficacité démontrable lorsque les programmes sont multidisciplinaires. Ils atténuent essentiellement la douleur, la fatigue et améliorent le sommeil.

Parmi eux:

La balnéothérapie avec ou sans exercices.

Les massages.

Les exercices physiques basés en grande partie sur les étirements musculaires.

Les thérapies cognitives et comportementales.

Les techniques de relaxation (méditation, yoga, qi gong...).

L'acupuncture.

Le shiatsu.

L'ostéopathie.

## PARTIE B

### I- Médecine complémentaire - Le Shiatsu

**« Le nouveau siècle s'achemine vers une synthèse des différentes médecines sous le signe du corps et de l'esprit ».**

**David Servan Schreiber**

Le sujet de ce mémoire que je rédige après 3 années d'études auprès de Marie Joëlle Rose - et à qui je tiens d'emblée à signifier ma gratitude pour sa qualité de transmission ainsi que sa qualité humaine- laisse place à toute une vie d'apprentissage dans la discipline qu'offre le shiatsu à celui qui veut apprendre, s'apprendre, transmettre, accompagner et avant tout s'accompagner soi-même sur son propre chemin d'authenticité et de vie.

Le shiatsu est pour moi la continuité de l'art martial que je pratique depuis de nombreuses années, à savoir le judo.

L'art en général est un moyen bien plus qu'esthétique de laisser s'exprimer ce qui grandit en moi. Il est un outil pour ma mise au monde, me permettant une écoute totale de mon Etre, tant d'un point de vue physique, qu'émotionnel et spirituel: du plus «grossier» au plus «subtil».

A cet effet, et étant également sensible à l'art de la lecture, ma pratique physique a été accompagnée par les mots de Taisen Deshimaru ou Karlfried Graf Dürkheim, Swami Prajnanpad, Jiddu Krishnamurti et d'autres encore.

J'ai pu saisir l'évidence que nous sommes tous animés d'un même but: nous aspirons au bonheur.

Force est de constater que le bonheur est le pendant direct de la douleur. Quelle qu'en soit la manifestation, je suis désireuse d'expérimenter le bonheur. Cette exploration me permet de parcourir mon propre chemin et d'aller vérifier si tout au fond de moi je n'ai laissé dormir le meilleur.

Parmi ces moyens, il y avait déjà eu la rencontre avec la digipuncture proposée par un Maître 6° dan de judo - Emmanuel Wirtz- avec qui j'ai eu l'honneur de pratiquer au Creps de Dijon.

Il y avait également cette attirance pour le corps en mouvement lorsque j'ai commencé le cursus du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif, et plus particulièrement une propension à l'étude anatomique, physiologique et des bienfaits du massage concernant les traumatismes sportifs en particulier.

Le moyen de condenser mes expériences et de les parfaire s'offrait à moi au travers de cette rencontre avec le Shiatsu.

J'ai donc adhéré à l'école de Marie Joëlle Rose en 2009, après avoir sollicité une mise en disponibilité de mon poste de cadre de la Fonction Publique Territoriale et avoir accepté un emploi dans une station thermale située au coeur de l'Ardèche méridionale, accueillant, entre autres pathologies, des personnes souffrant du syndrome de la fibromyalgie.

En acceptant le poste qui m'était proposé aux thermes de Saint Laurent les Bains, je n'imaginais pas le nombre de rencontres importantes que j'allais pouvoir faire.

C'est d'abord la rencontre avec un lieu que je tiens à mentionner. Je dirais sur un ton humoristique qu'il faut avoir quelque chose à faire en ce lieu, ou un ami à visiter, sans quoi nul ne s'y aventurerait, c'est au bout du monde!.... Avec le recul, je pense sincèrement que ce lieu se mérite plutôt. C'est un endroit propice à l'introspection; à la relation à la terre, au silence et du même coup c'est un lieu qui me fait me questionner sur mon rapport au temps, au bruit, au fait de m'affranchir volontairement du brouhaha de la ville pour accueillir la solitude dans ce qu'elle offre de plus noble, pour voir si elle s'apprivoise.

Etonnamment, ces propos sont miens, mais j'ai eu à maintes reprises l'occasion de les écouter de la bouche des personnes ayant choisi ce lieu pour la durée de leur séjour de soins, et également par certaines personnes faisant partie du personnel soignant.

Ensuite, il y a eu la rencontre avec l'équipe administrative de la structure, et plus particulièrement avec Olivier Barbut, le Directeur des thermes. Par son envie de «tout possible» dans cet endroit, par sa réelle implication dans l'accompagnement des curistes, par son souhait de proposer des techniques et moyens de soulager efficacement les maux et la souffrance, par sa qualité d'être en lien avec la nature, il m'a offert la possibilité de pratiquer le shiatsu au sein de l'établissement et d'en faire l'information à chaque curiste.

Enfin, il y a eu un accompagnement d'une grande qualité humaine, technique et scientifique par l'un des médecins présent dans la structure, Olivier Verdurand.

Il a systématiquement parlé de mes interventions à ses patients supposés atteints du syndrome de la fibromyalgie. Grâce à sa manière d'aborder cette maladie et son parcours professionnel orienté sur les pratiques ostéopathiques et de micronutrition, entre autres, j'ai pu bénéficier de son accompagnement et de sa collaboration.

Grâce à cette collaboration, j'ai pu pratiquer des séances de Shiatsu pour 10 personnes supposées atteintes de fibromyalgie à raison de 3 séances chacune durant 2 saisons thermales (16 mois).

Avec leur accord, et l'accompagnement du médecin cité précédemment, j'ai pu questionner ces 10 personnes concernant les éventuels accidents de la vie qu'elles avaient traversé.

J'ai pu également, grâce à des [questionnaires](#) déjà fonctionnels, savoir si elles souffraient ou avaient souffert d'infections diverses, de troubles du sommeil, de troubles de la fonction intestinale, d'asthénie, de céphalées, de stress, surmenage, dépression.

Voici pour les personnes concernées ce que j'ai pu noter:

Jitsu Kyo	Tr.Ig.Vb.F Rp++.R.P.Mc	Mlle B F	44 ans	Polyalgie bilatérale, mycoses, troubles de la fonction intestinale, asthénie, céphalées, stress, dépression. Accident de voiture à l'âge de 12 ans: 2 morts. Peur de mourir omniprésente.
Jitsu Kyo	Tr+.Ig.F Rp++.R.P.Mc	Mme C J	53 ans	Gonarthrose, eczéma, stress, surmenage, dépression, troubles du sommeil. Parents alcooliques. Enfant battue.
Jitsu Kyo	Tr.Ig.F Rp++.R.P.Mc	Mme C Y	62 ans	Cystites, mycoses, troubles du sommeil, stress, céphalées. Attouchements pendant l'enfance. Problèmes relationnels persistants avec sa mère.
Jitsu Kyo	Tr.F.Vb Rp++.R.P.Mc	Mme C C	54 ans	Infection urinaire à staphylocoques, troubles du sommeil et de la fonction intestinale. Suicide d'un de ses enfants.
Jitsu Kyo	Tr.Vb.F P.R+.Rp	Mr F R	50 ans	Troubles de la fonction intestinale, asthénie, céphalées. Enfant battu, attouchements pendant l'enfance.
Jitsu Kyo	Tr.Vb.F P.R.Rp	Mr H A	58 ans	Zona, troubles du sommeil, asthénie, céphalées, stress. Vit mal les décès de sa mère et de l'un de ses enfants. Vit mal son divorce.
Jitsu Kyo	Tr.Vb.F Rp++.R.P.Mc	Mme J F	56 ans	Mycoses, troubles de la fonction intestinale, stress. A trouvé sa maman décédée durant l'année de ses 12 ans. N'a pas parlé pendant une année.
Jitsu Kyo	Tr++.Ig.Vb.F Rp+++..R.P.Mc	Mme L T	57 ans	Mycoses, troubles de la fonction intestinale, céphalées, stress. 2 grossesses non menées à leur terme. Nombreux décès dans la famille. Attouchements durant l'enfance.
Jitsu Kyo	Tr.Ig.Vb Rp++.R.P.Mc	Mme M B	54 ans	Candidose, troubles du sommeil, céphalées, stress. Victime d'une tentative d'enlèvement durant l'enfance.
Jitsu Kyo	Tr.Ig.F.Vb Rp++.R.P.Mc	Mme M C	62 ans	Mycoses, zonas, maladie de Lyme, troubles de la fonction intestinale, troubles du sommeil, céphalées. Décès de son mari et de l'un de ses enfants mal vécus.

« Le langage du corps et de la maladie physique est le langage le plus acceptable que nous ayons pour parler de la souffrance». Anne Harrington

Chaque personne ayant reçu un shiatsu ignorait l'existence de cette pratique. Trois d'entre elles avaient déjà eu recours à l'acupuncture avec succès, mais déploraient l'aspect intrusif des aiguilles et les douleurs déclenchées par la puncture.

Comme j'ai pu le constater grâce aux questionnaires, de nombreux points dans le bilan de santé sont communs à chacune des personnes.

En premier lieu, on note les douleurs diffuses qui se déplacent dans tout le corps, mais majoritairement, on peut les localiser dans la région de la ceinture scapulaire et plus précisément, à l'articulation scapulo humérale ainsi qu'à la jonction sterno claviculaire, puis plus globalement, dans les bras et les mains - à noter que les extrémités du corps sont sensibles au froid-.

Autre zone douloureuse, la région sterno costale dans le 1/3 supérieur majoritairement.

Les 10 personnes fréquentent de manière régulière un centre anti douleurs.

Dans 7 cas sur 10, les personnes souffrent de céphalées, migraines dites accompagnées liées à une hypersensibilisation aux sons, aux bruits, à la lumière, aux odeurs, au toucher.

5 sur 10, ont souffert ou souffrent de mycoses; 6 sur 10 de troubles de la fonction intestinale avec alternance de diarrhées et de constipations; 6 sur 10 souffrent de troubles du sommeil (avec pour tous des réveils entre 0h30 et 2h30); toutes prétendent être surmenées, stressées, déprimées. Enfin, et selon moi, l'élément le plus remarquable est que chacune de ces personnes a vécu un événement traumatisant dramatique dans sa vie, auquel elles relient l'effet déclencheur de la maladie, du moins auquel elles associent la survenue des premiers symptômes.

Elles ont toutes déclaré rencontrer beaucoup de problèmes concernant le fait d'être «reconnues souffrantes».

Effectivement, à l'heure actuelle, la fibromyalgie est déclarée après l'élimination de toute autre pathologie présentant des symptômes identiques ou proches et cette procédure par élimination, qui prend souvent plusieurs années de recherches, analyses, passages chez différents médecins spécialisés et engendre un effet très négatif sur l'état de santé des patients. Leur stress est omniprésent et leur vie leur paraît dénuée de sens, sans intérêt.

Pour la plupart, elles ont dû quitter leur travail à cause de leur incapacité à être productives, de leur manque de capacité de concentration, de la douleur, des arrêts maladie fréquents, de l'incompréhension à laquelle elles ont à faire face quotidiennement envers leur hiérarchie.

Enfin, dans leur famille, elles doivent également affronter cette même incompréhension et se sentent souvent seules et isolées. Elles présentent un état de lassitude avancé quant au fait de devoir justifier cet état en permanence. Elles ne se sentent pas accompagnées et arrivent même à douter de leur état psychique, à croire que peut-être elles sont entrain d'inventer tout cela.

Par ailleurs, elles présentent un affaiblissement des défenses immunitaires, considérant que leur éco système intestinal est souvent très défaillant, les personnes atteintes de fibromyalgie présentent régulièrement une hyperperméabilité intestinale. Le stress omniprésent provoque l'écartement des cellules provoquant des invasions pathologiques.

La synthèse des questionnaires et en particulier celui reflétant les taux de dopamine, noradrénaline et sérotonine (neuromédiateurs participant à l'information et à la communication entre le SNV et les organes) met en évidence des scores élevés pour chacune des 10 personnes participant à mes études de cas.

## II- Le système neurovégétatif ou autonome (SNV)

Il a pour fonction de réguler les automatismes de l'organisme comme la digestion, la respiration, la circulation artérielle et veineuse, la sécrétion et l'excrétion.

Les centres régulateurs du SNV sont situés dans la moelle épinière, le cerveau et le tronc cérébral.

Il comprend:

- Le système nerveux parasympathique, lié au ralentissement général des organes, à la stimulation du système digestif. Il est associé à un neurotransmetteur: l'[acétylcholine](#).
- le système nerveux sympathique (ou orthosympathique) qui correspond à la mise en état d'alerte de l'organisme et à la préparation à l'activité physique et intellectuelle. Il est associé à l'activité de deux neurotransmetteurs: la [noradrénaline](#) et l'[adrénaline](#).

L'hypothalamus est la zone du cerveau qui coordonne le [système nerveux sympathique](#), comprenant deux centres:

- L'une prend naissance à l'intérieur du tronc cérébral et a pour rôle d'assurer l'innervation du visage, du cou, du thorax et de l'abdomen.
- L'autre naît de la corne latérale de la moelle épinière sacrée (S2 à S5) et donne naissance à des nerfs qui se distribuent aux organes pelviens.

Le SNV assure l'innervation des muscles lisses (qui ne sont pas sous le contrôle de la volonté), des viscères et des vaisseaux, des glandes exocrines (à sécrétion externe) et endocrines (à sécrétion interne par la circulation sanguine).

Ce système permet de contrôler l'ensemble des fonctions végétatives du corps humain et de régler le milieu intérieur par le phénomène de l'homéostasie (faculté à maintenir et rétablir les paramètres physiologiques qui permettent à l'organisme de fonctionner convenablement).

Le SNS et le SNP ont une action sur un organe quelconque du corps de manière opposée: c'est à dire que quand l'un stimule, l'autre inhibe ou freine. Par exemple, l'excitation du SNS accélère le catabolisme (destruction des protéines, des graisses...), alors que l'excitation du SNP a un effet contraire, il augmente l'anabolisme (élaboration de l'organisme en quelque sorte).

Les ordres provenant du SNV parviennent à l'organe innervé par le SNS, par l'intermédiaire de substances chimiques libérées au niveau des terminaisons nerveuses: les [neuromédiateurs](#).

Une mauvaise libération de ces derniers est susceptible d'entraîner une pathologie. Ils constituent le langage du SNV permettant à chaque neurone de communiquer avec les autres. C'est cette méthode qui permet de réaliser le traitement des informations: la colère; la faim; le sommeil; la pensée; la réflexion...sont des résultats de l'action de ces molécules de communication.

### III- SNV ET LES ELEMENTS PERTURBES

Les "ennemis" de la fibromyalgie: le vent (BOIS); l'humidité (TERRE); le froid (EAU).

Si l'on se réfère à la définition médicale de la fibromyalgie et aux manifestations bruyantes qui lui sont associées, il est possible de constater que l'Elément BOIS est particulièrement présent dans la dynamique symptomatique de la maladie.

Il est notable également que l'Elément BOIS correspond à la période du printemps, période "tampon" entre l'hiver et l'été - 2 opposés météorologiques: froid/ chaleur; silence, repos/ mouvement, exaltation- mais également, il est lié aux muscles, par l'intermédiaire des tendons et des ligaments, ces faisceaux contractiles pouvant mettre en mouvement deux segments squelettiques opposés l'un à l'autre, tout comme les saisons précédant et succédant au printemps.

La phase de sommeil profond entre 1h et 3h du matin- apogée du Foie/ BOIS- n'étant pas respectée dans 100% des cas que j'ai eu l'occasion d'interroger, pourrait sans doute être l'une des causes pathologiques de cette maladie, car le Foie ne déttoxine pas.

Les toxines pourraient alors être acheminées dans les tendons, les ligaments et enfin les muscles, et ainsi provoquer les douleurs diffuses et récurantes dont souffrent les personnes supposées atteintes de cette maladie?...

#### Mise en application du cycle KO dans la pathologie fibromyalgie:

Les sujets ressentent des douleurs au niveau musculaire et osseux qui sont exacerbées à l'humidité.

Il est cliniquement prouvé que les milieux ou régions humides sont défavorables aux patients souffrant de fibromyalgie.

On peut observer que "l'os" a une relation d'appartenance constitutionnelle à l'Elément EAU; que l'humidité est une résonance de l'Elément TERRE.

Il y a là une évidence de l'influence climatique (invasion du vent; du froid et de l'humidité) sur la structure anatomique du patient entraînant une obstruction des méridiens liés au BOIS, à l'EAU et à la TERRE.

#### Traitement

Après avoir confirmé cette hypothèse à l'aide du diagnostique au Hara, le REIN présentant des aspects Kyo est alors à stimuler.

L'EAU doit être nourrie, à plus forte raison si la TERRE est épuisée, l'EAU peut lui procurer le repos. On passe alors de la résistance et la lutte entre le corps et l'esprit au lâcher prise, à la non-action.

Par ailleurs, les patients souffrent de grandes périodes de fatigue souvent associées à des maux de dos (douleurs à la charnière lombo sacrée et au Ming Men) et présentent tous une hypersensibilité au froid au niveau des pieds.



L'énergie du REIN, par ailleurs, est le socle sur lequel reposent toutes les énergies et notamment celle du coeur et par voie de conséquence du SHEN (axe SHAOYIN). L'expérience d'un événement de vie traumatique peut être un lien avec ce dysfonctionnement, tout comme les peurs et celles liées à la mort en particulier. Ainsi que je l'ai mentionné précédemment, toutes les personnes ont vécu un événement traumatisant dans leur vie. J'ai donc travaillé l'axe SHAOYIN.

Dans chaque cas, mon choix s'est aussi porté sur le METAL et le renforcement de l'énergie des Poumons plus précisément, pour plusieurs raisons:

1. L'énergie défensive est «en vide», le système immunitaire est très altéré,
2. Le Métal, sous exploité, n'engendre pas l'eau, ce qui peut expliquer un état dépressif quasi permanent, de grandes fatigues...
3. Le Métal ne domine pas le bois, le patient souffre d'accès de colère (souvent réprimée, remise à plus tard) et d'atroces céphalées.
4. L'énergie du Poumon libère les tensions musculaires quelle qu'en soit l'origine,
5. Le Poumon, en lien direct avec la peau, peut amener une réconciliation avec le sens du «toucher», se laisser toucher par un acte de bienveillance.

Egalement, j'ai de manière systématique nourrit la TERRE car l'énergie nourricière est «en vide». La Rate est totalement instable, toujours en vide, mais pour en avoir fait l'expérience plusieurs fois, elle est tantôt très en vide -à la limite "impalpable", c'est à dire que j'avais du mal à repérer le méridien sous mes doigts, et ce sur la totalité de son tracé -soit en vide légèrement plus nuancé.

L'énergie de l'ESTOMAC est en vide également, excepté au VC12, son point MO, qui est selon moi représentatif de la manifestation physique des troubles de la fonction intestinale et également d'un point de vue psychologique, lié au fait de n'avoir pas accepté, "digéré" une situation particulière et manifestement traumatisante de leur vie.

La loge BOIS est hyper active chez tous les patients.

Associé au printemps et au BOIS, le vent se déplace sans cesse, s'allie à l'EAU, au FEU et à la TERRE, il transporte les pollens, les graines, les sons, les odeurs... Lorsque les fonctions du Foie et de la Vésicule Biliaire sont équilibrées, le désir de créer, de transmettre se fait ressentir. Cette expérience est moins heureuse lorsque nous subissons les attaques du vent. Les symptômes sont souvent violents: douleurs aiguës, maux de tête violents, fièvre, frissons... Le déplacement constant de la douleur est la signature typique d'une perturbation de l'énergie Bois dans notre corps. J'ai pu constater chez chaque patient que leurs douleurs officialient un jour à gauche, un jour à droite, un autre jour encore ils avaient des maux de tête violents, une douleur à l'épaule, dans la région lombaire, des crampes dans les mollets...

L'attaque perverse du vent est effective sur la peau. Le vent attaque en premier lieu les "points du vent" situés dans la nuque et le haut du corps. Sur le plan psychique, lorsque le vent les agresse, ils se sentent énervés, voire dépressifs. L'énergie du printemps nourrit le Foie et la Vésicule Biliaire. Le juste fonctionnement de ces organes offre une élasticité et un tonus musculaire et tendineux. Les muscles consomment beaucoup d'oxygène, il est donc nécessaire d'associer des exercices de respirations profondes à toute activité physique et également des étirements. Pour preuve, dans le cycle KO, le METAL (Poumon) contrôle le BOIS (Foie): l'activité du Foie est équilibrée par une saine respiration.

Dans le milieu du thermalisme, et dans certaines stations thermales qui ont pour volonté de soulager les individus dans la globalité de leur Etre, des techniques de cohérence cardiaque sont proposées en cures spécifiques «fibromyalgie» (Thermes d'Allevard les Bains par exemple).

Le Foie est aussi le réceptacle de nos émotions, il est comme le bouclier qui subit la première flèche des archers, il est en lien avec toutes les agressions des émotions perturbatrices. Il est également en connexion avec le Coeur (FEU) et le SHEN du Coeur. Ce lien peut permettre d'imaginer toutes les perturbations sévères que peut engendrer une vie émotionnelle troublée.

Sur un plan physique, les manifestations engendrées par les émotions pourront être en lien avec le stress et une montée de l'énergie du Foie vers le haut du corps. Jour après jour, cette énergie se transforme en FEU et perturbe les fonctions mentales, le sommeil, provoque l'agitation, des pertes de mémoire, des réveils fréquents, des insomnies...Le corps nous rend compte de cette émotion par des migraines, des palpitations, une mauvaise digestion, de fortes tensions musculaires, de grandes douleurs diverses. Ces tensions et douleurs peuvent traduire une réaction face à un stress, mais aussi un contrôle inconscient de notre corps face à une situation donnée: la lutte s'instaure contre ce que je considère comme une agression.

Nous pouvons dès lors constater le lien qui réunit le SNV et l'Elément BOIS. Ainsi, sans se satisfaire de cette constatation, il est permis de supposer que le bon fonctionnement des neuromédiateurs a une influence incontestable sur la circulation de l'énergie du BOIS et inversement si une lacune ou carence des neuromédiateurs peut être constatée, l'énergie du BOIS peut s'en trouver perturbée et provoquer de manière bruyante les symptômes précités qui sont aussi associables à la fibromyalgie.

Dans le cycle KO, le BOIS en excès nourrit trop le FEU. Dans les études de cas que j'ai pu mener, il est notable que l'Intestin Grêle est en jitsu.

L'Intestin Grêle (associé au Coeur) a pour fonction de séparer le "pur de l'impur" après le premier tri alimentaire organisé par l'Estomac, qui quant à lui, extrait l'essence des aliments qui transitent en lui et la transmet à la Rate. Les "déchets" seront conduits vers le Gros Intestin (associé au Poumon) pour être éliminés.

Le méridien de l'Intestin Grêle est l'organe de refoulement d'énergie par les sentiments, dit la Tradition. Il semble que cet organe soit lié aux phénomènes de désadaptation et de désappointement, surtout devant une indignation.

Une irritabilité permanente, une colère vive rentrée ne peuvent être contenues indéfiniment. Il s'en suivra une explosion, un abattement ou une prostration.

Toutes les émotions telles que l'angoisse (déficience de Rate si elle devient chronique) affecte le Coeur.

De la même manière, la dépression, l'inquiétude, la peur perturbent l'énergie du Coeur et de l'Intestin Grêle: l'activité mentale se trouble, pouvant provoquer des insomnies; des maux de tête; des pertes de mémoire; des difficultés d'élocution; une vie émotionnelle en dent de scie; apathie etc...

Notre culture judéo- chrétienne nous enseigne à réprimer nos émotions, à les combattre. Mais alors même que nous les réprimons, nous les reconnaissons et les entretenons, nous les autorisons à vivre en nous. Nous viennent colère, chagrin, peur, angoisse...que nous laissons s'installer dans notre poitrine, dans notre tête, dans notre dos, notre estomac et nous prétendons souffrir d'oppression, de palpitations, d'hypertension, de migraines, d'ulcères, de douleurs musculaires, de hernies...

S'autoriser à faire pleinement l'expérience de nos émotions, pour ce qu'elles sont et ce qu'elles véhiculent en nous, est le plus bel acte d'Amour que nous puissions nous offrir.

Alors seulement il nous semble clair que “nous ne sommes pas cette émotion et que personne ne peut nous obliger à le devenir”.

J’ai parlé précédemment de la Rate et de l’Estomac, organes liés à l’énergie de la Terre. L’Estomac, la Rate et le pancréas sont localisés dans le foyer moyen et occupent le centre du corps, la “plaque tournante” des différents mouvements de chaque fonction physiologique: ils sont à l’origine de la production de sang et d’énergie après la naissance. L’Estomac qui reçoit les aliments a comme fonction la transformation et la digestion de ces derniers. Il les transmet à l’Intestin Grêle qui après avoir séparé le pur de l’impur achève la digestion.

Si le Qi de l’Estomac disfonctionne, les aliments vont stagner et expliquer, entre autres, les ballonnements; les douleurs abdominales; les hoquets; les regurgitations acides; les vomissements.

La Rate quant à elle a des fonctions de transformation et de transport. Elle est supposée conserver des extraits du bol alimentaire, l’essence des aliments qu’elle transformera en sang, en énergie et qu’elle distribuera en nourrissant les poumons et le Cœur, puis le reste du corps.

Elle assure également la circulation harmonieuse des liquides, leur métabolisme avec l’aide des reins. Si son énergie est déficiente, les liquides vont s’accumuler n’importe où dans le corps et provoquer des œdèmes; des mucosités; des glaires.

Enfin, étant responsable de la production du sang, elle maintient le sang dans les vaisseaux sanguins.

Les chairs sont nourries par l’énergie de la Rate. Quand sa fonction est déficiente, on constate un manque de tonus musculaire, et, ce particulièrement au niveau des membres, allant par fois jusqu’à l’asthénie.

L’humidité est considérée comme un ennemi pour la Rate. En cas d’excès, chez les personnes habitant des régions humides, on constate souvent des états dépressifs associés à des problèmes digestifs.

L’humidité combinée à la chaleur ou à son contraire pourra provoquer des douleurs; des inflammations ou des œdèmes au niveau des articulations.

Du point de vue des émotions, la Rate, soutenue par le Shen du Cœur, correspond au lieu des pensées, au pouvoir de réflexion, à la clarté de l’esprit ainsi qu’à notre capacité de jugement.

Si l’énergie de la Rate est déficiente, ou à l’inverse trop forte, l’esprit est sujet à la confusion; la distraction allant même jusqu’à l’insouciance.

Des conditions de vie, ou des incidents de vie basés sur le conflit, les soucis ou l’insécurité, démobilisent la Rate et par fois la Rate et l’Estomac.

Alors les événements, ne sont plus perçus tels qu’ils sont, ils provoquent soucis, problèmes et difficultés qui sont pour la plupart du temps cultivés.

Enfin, la rumination mentale; les pensées qui obsèdent et sont toujours en rapport avec le passé; des manies; des idées fixes; la dépression...sont des preuves incontestables du déséquilibre de la Terre. De même, les angoisses, inquiétudes, le doute, le manque de confiance en soi traduisent ce même déséquilibre de la Rate et de l’Estomac. Ce déséquilibre entraîne une stagnation de l’énergie dans le corps qui aggrave ces mêmes symptômes: oppression, tensions musculaires, troubles de la fonction intestinale, insomnie...

Il peut paraître prétentieux, à mon niveau de pratique, d’affirmer avoir constaté ces états auprès des personnes qui se sont livrées à l’expérience des études de cas. Cependant, les années d’errance tant dans l’écoute, le soutien et l’accompagnement jusqu’à ce qu’un

diagnostic soit posé pour ces patients, ont provoqué ou accentué de grands dysfonctionnements énergétiques chez ces femmes et ces hommes.

Dans l'ensemble, je peux dire que les séances se déroulent bien. Les personnes qui viennent essayer ce soin ont déjà une telle expérience de techniques diverses d'investigation de leurs douleurs, qu'elles sont d'emblée dans un état de confiance.

Par ailleurs, nous nous sommes rencontrés à plusieurs reprises lors de leurs séances de massages (inclus dans leur forfait de cure de trois semaines et que je leur ai dispensé à raison d'une séance par semaine. Egalement, je rencontrais toutes ces personnes pendant leurs autres soins chaque matin, puisque je travaillais dans tous les services de la station. Cette proximité, je pense a été bénéfique dans l'approche de ce soin «nouveau» qu'est le shiatsu).

Leurs corps sont très en souffrance, la douleur se fait omniprésente, il est donc plus qu'évident que les pressions, aussi faibles soient elles, provoquaient un réveil de la douleur localisée.

Cependant, cette douleur, à leurs dires, s'estompait petit à petit pour laisser place à un relâchement musculaire et mental. Beaucoup de bien être s'en suivait.

Je reste tout de même surprise lorsque j'entends parler par la «sphère médicale», d'un abaissement du seuil de la douleur chez ces personnes, car sincèrement, la pression exercée et localisée provoque, chez moi et la plupart des gens avec qui j'ai pu échanger à ce propos, une douleur parfois à la limite du supportable.

Sachant que sur l'échelle EVA (Echelle Visuelle Analogique qui permet une auto évaluation de sa douleur) ces personnes auto évaluent leurs douleurs à 8/ 10 pour «un jour à peu près normal», et fréquentent régulièrement un centre anti douleurs, je pense à l'inverse qu'elles ont développé «une seuil d'acceptation de la douleur» hors du commun.

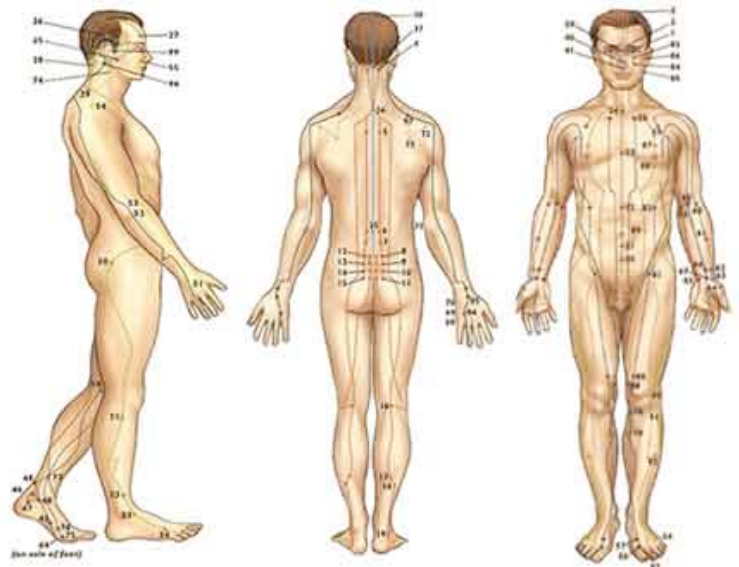
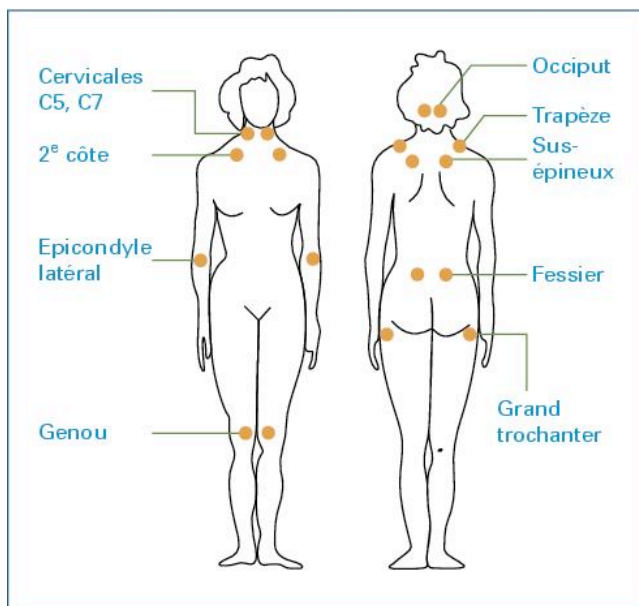
Constater les effets énergétiques que de mauvais traitements physiques et psychiques peuvent engendrer sur un Etre ne sont pas sans m'atteindre émotionnellement.

J'ai donc fait appel à un ami thérapeute, Jean Jacques GUILLOT - Relaxologue et enseignant en biosynergétique-, afin de m'enquérir de techniques visant à me «préserver» lors de ma pratique. Je ne ferai pas ici l'éloge de cette pratique personnelle, là n'est pas le sujet, mais il me semble important de signifier que sur «ce chemin» d'accompagnatrice et future praticienne shiatsu je l'espère, je me suis un peu mieux rencontrée.

«On s'intéresse à ses membres comme parties de son corps, pourquoi pas aux hommes comme parties de l'humanité?» Dalaï Lama

## IV- Correspondance entre les points Yunus et les Méridiens

Ci-dessous, le schéma correspondant aux points Yunus testés lors des visites médicales par les médecins thermaux. Il me semble que ces points sont en correspondance directe, si c'est n'est directement correspondant à un point de méridiens, avec les méridiens d'acupuncture.



GI 17: Adénopathies cervicales tuberculeuses ( lien infections virales zona, varicelle, herpès; infections bactériennes staphylo)

GI 9: Douleurs des épaules, dos. Picotements, engourdissements des membres supérieurs, borborygmes, douleurs abdominales.

V 10: Céphalées occipitales, blocages et raideurs du cou, insomnie.

V 31: Affections uro génitales, lumbago, sciatiques, asthénie.

V 41: Névralgies intercostales, engourdissements des coudes et bras.

VB 21: Douleurs des épaules et du dos, raideurs et contractures du cou, impotence des membres supérieurs, hyperthyroïdie, hémorragies utérines fonctionnelles. Point abortif.

VB 30: Sciatiques, paralysie des membres inférieurs, maladies de l'articulation de la hanche.

P 1: Douleurs dans la poitrine, les épaules, le dos. Toux, asthme, rhumes.

RP 10: Menstruation irrégulière, hémorragies utérines fonctionnelles, urticaire. XU EHAI = Mère du Sang

NB: Surlignés en jaune, les symptômes associés à la fibromyalgie relatifs aux points spécifiques de traitement, qui plus est en lien direct avec les points Yunus.

Il m'a paru intéressant de faire ce rapprochement, car même si les points Yunus ne sont pas tous situés directement sur un point d'acupuncture, j'ai pris en compte le point de traitement le plus proche et en ai vérifié l'usage commun qu'il en était fait.

Toutes les manifestations physiques surlignées sont présentes de manière régulière chez les personnes atteintes de fibromyalgie.

Pour autant, je n'ai pas pu faire un lien direct avec la localisation des points Yunus et d'acupuncture dans les origines de la définition officielle par l'American College of

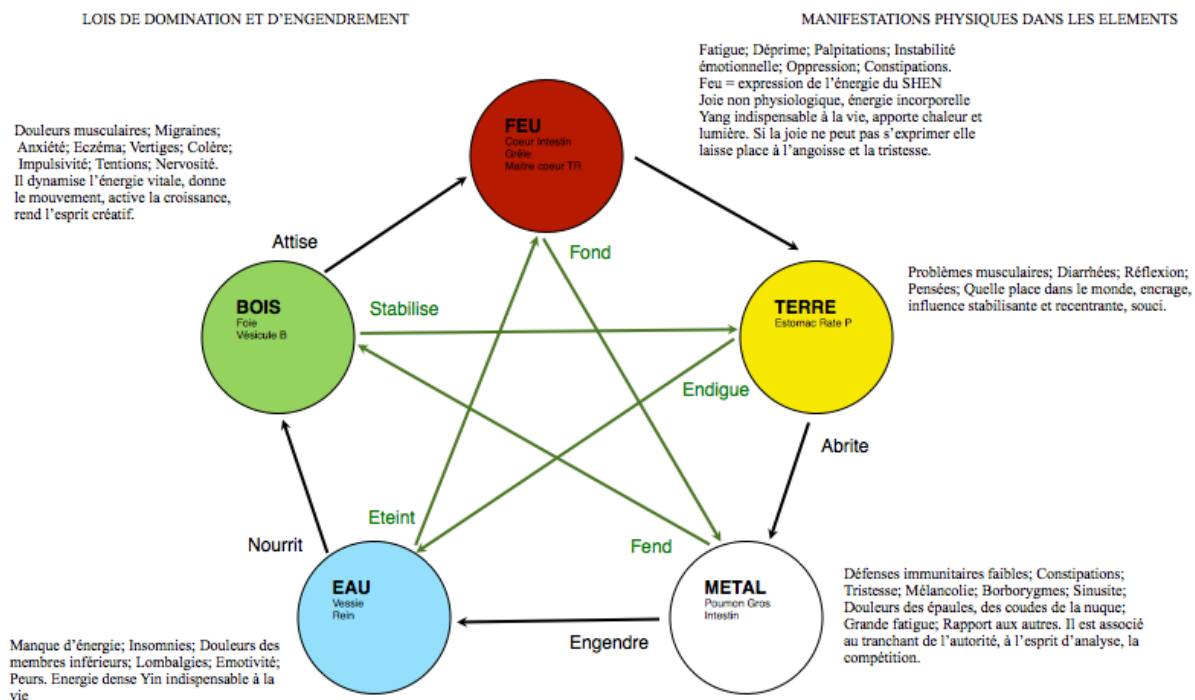
Rheumatologie des dits points de contrôle de la douleur dans la détection du syndrome de la fibromyalgie.

La Fibromyalgie ne peut être dissociée dans cette approche du dysfonctionnement des neurotransmetteurs et par conséquent d'une déficience de communication entre le corps et l'esprit .

Des études ont pu mettre en évidence l'influence exercée par les effets de l'acupuncture sur les neurotransmetteurs. Des modifications biochimiques pourraient être induites par cette pratique. J'espère qu'il en sera de même pour le shiatsu.

Les bilans énergétiques ont été fait par le Hara et les points Shu dorsaux .

8 personnes sur 10 présentent un Kyo très prononcé de la rate, du rein, du poumon et du maître du coeur. La loge Bois est très en jitsu, ainsi que la loge Feu pour ce qui concerne le Triple réchauffeur et l'Intestin Grêle. Il est à noter l'exacerbation des Kyo et des Jitsu. Ils sont soit en grande vide, soit en grand plein. Pour les 2 autres personnes, elles présentaient un grand vide de Poumon, Rein et Rate. Pour la loge Feu, seul le Triple Réchauffeur était en Jitsu. La loge Bois en Jitsu. L'exacerbation des Kyos et Jitsu étaient moins prononcés.



## **V- SHEN ou L'Esprit des méridiens ( en correspondance avec les points YUNUS)**

### **POUMON**

Le Poumon permet d'absorber l'énergie Qi en respirant l'air. La respiration est l'une des trois sources de notre énergie vitale, les deux autres étant la nourriture et l'énergie ancestrale.

Il a pour fonction la transformation et l'élimination du Qi de l'air. Il nous donne la force qui nous permet de résister aux attaques venant de l'extérieur. Le Poumon correspond à l'appareil respiratoire et lorsque son énergie est affectée, des désordres tels que rhumes, gripes, amygdalites, douleurs de la gorge, asthme et problèmes respiratoires peuvent apparaître.

Le Poumon a une relation privilégiée avec le Cœur, il en est «l'ambassadeur». De ce fait, des désordres de son énergie peuvent également apparaître tels que des palpitations cardiaques.

L'énergie PO, c'est aussi la part cachée de nous même, il assure notre survie à notre insu. Il représente la pulsion de vie qui nous signifie ce qui est bon pour nous (c'est le choix sans intervention de notre mental, de la pensée). Il s'exprime dans des instincts primaires tels que la succion, la déglutition, et dans l'instinct de conservation lié à l'attachement inconscient au corps.

Cette énergie, lorsqu'elle est perturbée peut présenter des états obsessionnels avec crainte de l'avenir; des maniaqueries. Si elle est déficiente, on constate une perte de l'instinct de conservation, du désintérêt, de la vulnérabilité.

### **GROS INTESTIN**

Cette énergie forme un couple avec la le Poumon.

Elle permet l'élimination des déchets par la peau et les intestins. Elle est en permanence occupée à dissoudre les stagnations énergétiques qui se trouvent en nous et qui entraîneraient des blocages si elles n'étaient pas évacuées.

Le Gros Intestin donne la faculté de terminer ce que nous avons initié, sans nous fatiguer.

Les désordres liés à cette énergie peuvent se traduire par des diarrhées, des constipations, des maux de tête, des problèmes de peau (eczéma, acné...) des douleurs des bras et des épaules, des problèmes au niveau du visage (maux de dents, rhinite, sinusite, tension faciale, du nez et des yeux).

Tout comme l'énergie du Poumon, elle fait référence à notre part cachée et à notre instinct de conservation

## VESSIE

Son énergie est dirigée vers l'arrière du corps et notamment dans le dos et la face arrière des jambes.

Sa fonction est de purifier. Elle permet l'élimination des déchets et impuretés à travers l'urine et travaille donc en collaboration avec le Rein.

L'énergie de la Vessie contrôle le système des glandes hormonales et nous permet d'agir avec force et de manière décidée.

Les désordres sont traduits par des troubles tels que des cystites chroniques, inflammation de la prostate, douleurs dans la colonne vertébrale et maux de dos (surtout au niveau des reins).

Des états de grande faiblesse et d'épuisement, de méfiance constante, de paranoïa...

Peuvent également témoigner d'un désordre de la Vessie.

L'énergie de la Vessie est liée à celle du Rein, c'est l'énergie ZHI. Elle correspond à la volonté, la détermination, à la capacité de réaliser une intention. Elle est liée à la volonté de transmettre, à la créativité, la procréation. Les personnes dotées d'une énergie ZHI forte sont des personnes déterminées, opiniâtres, décidées. Elles mènent à terme des actions sans se laisser détourner par les obstacles. L'énergie ZHI leur apporte autorité et confiance en soi.

Un ZHI déficient provoque des peurs, un caractère indécis et changeant, du découragement et de la soumission face à l'adversité.

Un ZHI perturbé laisse apparaître tyrannie, témérité, autoritarisme, entêtement.

## RATE

Elle tire son énergie de la nourriture, ce qui vaut autant pour la nourriture physique que pour la nourriture psychique et spirituelle. Sur le plan corporel, elle correspond aux fonctions des glandes salivaires et au pancréas (tels qu'ils sont conçus en occident).

En MTC, la Rate maintient les liquides du corps dans leur cours et les organes internes à leur place. De plus, elle est en rapport avec le cycle hormonal féminin, elle gouverne le système immunitaire et a une relation particulière avec la mémoire et la formulation de la pensée.

Elle joue un rôle fondamental à chaque intersaison en redistribuant l'énergie d'un organe à un autre.

La Rate est souvent en disfonction lorsqu'un individu ne fait pas suffisamment d'exercice physique entraînant également un fonctionnement insuffisant de la digestion.

L'énergie YI correspond à la partie de notre mental responsable de l'enregistrement des expériences, de leur classification, de leur conservation, compilation, reformulation. Reliée à la mémoire, elle gère la capacité d'intégrer, de reproduire des informations. Elle pèse le pour et le contre. Quand cette énergie est équilibrée, on comprend aisément, on retient facilement, on conçoit bien et on énonce clairement les choses. En cas de déficience, la mémoire est faible et la conceptualisation confuse. En cas de perturbation, la mémoire est obsessionnelle provoquant l'impossibilité à se détacher des expériences passées, ou d'idées fixes qui encombrant le mental.



## VESICULE BILIAIRE

Le méridien parcourt les côtés du corps, c'est là que son énergie se manifeste. La vésicule biliaire est l'organe d'exécution des programmes ordonnés par le Foie: elle maintient l'équilibre entre le corps et le psychisme. Le Foie (Yin) représente l'action et la technique, il est soutenu par la VB (Yang): on comprend ainsi la complexité et la longueur particulières du trajet de ce méridien. Elle a un rôle de répartition des éléments nutritifs. Elle régularise l'équilibre de l'énergie grâce à son influence sur la sécrétion des glandes du tube digestif avec, la salive, la bile, les sucs gastriques, pancréatiques, entériques et duodénaux.

Elle permet de sous peser les choses et de prendre des décisions rapides et nettes. L'énergie HUN génère les projets et donne toute sa richesse à l'inconscient (rêves, désirs...). Elle est la force dynamique qui déclenche les impulsions nécessaires pour entreprendre une action. En relation avec l'atavisme, l'instinct héréditaire, la force de la parole, les passions et les pulsions. Elle contrôle l'imagination et joue donc un rôle essentiel dans tout acte de création.

Si elle est déficiente, on constate une réduction des impulsions, des désirs, de l'enthousiasme entraînant un appauvrissement de l'imaginaire (non onirique ou utopique). L'énergie HUN perturbée entraîne un sommeil agité avec des rêves violents ou des cauchemars, des projets excessifs et incohérents, une imagination débridée, des pulsions incontrôlables.

Je suis toujours en contact avec les personnes rencontrées durant les 3 années que j'ai passé à Saint Laurent les Bains.

Les personnes qui ont accepté de recevoir un shiatsu m'ont fait retour d'un mieux être général, d'une amélioration considérable du sommeil pendant quelques semaines. Leurs douleurs semblaient être plus supportables; les migraines moins fréquentes et moins intenses; les troubles de la fonction intestinale -et en particulier les constipations- eux aussi étaient apaisés pour quelques semaines.

Dans un cas sur deux, j'ai communiqué, à leur demande, les coordonnées de la Fédération Française de Shiatsu à ces personnes et environ 30% d'entre elles ont fait appel à un praticien shiatsu régulièrement. Elles disent avoir de bons résultats à condition d'avoir recours à une séance par mois, deux à trois en période de crise.

Il me semble important de m'attarder sur le phénomène récurrent qui semble être, sinon à l'origine de la survenue de la fibromyalgie, l'un des éléments déclencheurs associé à un stress permanent: le traumatisme, l'accident de vie.

Qu'il ait été physique ou psychologique, ou les deux à la fois, il est mentionné par les dix personnes comme un générateur de stress permanent et omniprésent. «C'est quelque chose que l'on oublie pas, avec lequel il nous faut vivre au quotidien, et ce n'est pas facile.» -paroles d'une des dix personnes avec qui j'ai pu pratiquer-.

Le lien avec les énergies du Rein et de la Rate est plus qu'évident, mais des questions que je ne sais résoudre -n'ayant pas à l'heure actuelle les connaissances nécessaires pour cela- s'imposent à moi.

Comment certaines personnes, ayant vécu des situations de vie similaires, ne développent t'elles pas cette maladie?

Quelles sont les perturbations énergétiques et organiques que l'on pourrait tester en cas de suspicion et qui permettraient d'entraver la maladie?

Les réponses à ces précédentes questions sont elles uniquement en lien avec les neurotransmetteurs, ou existe t'il un autre facteur capable de générer cet état?

Il n'existe à ma connaissance que peu de personnes qui soient guéries de la fibromyalgie. Tout au mieux, on constate des périodes dites de rémissions mais qui ne sont malheureusement que de courte durée.

Pour avoir rencontré de nombreuses personnes supposées atteintes de la fibromyalgie, j'ai pu noter pour quelques unes, qu'elles n'étaient même pas sûres d'être fibromyalgiques. Le diagnostic est finalement complexe à poser du fait du nombre impressionnant de manifestations physiques et psychiques que revêt cette maladie, ainsi que les origines multi factorielles infectieuses qui pourraient favoriser son développement.

Une autre question essentielle s'est imposée à moi rapidement lors de ma pratique. Le fait d'avoir choisi de traiter le thème particulier de la fibromyalgie me conduit à constater que je ne dois pas me focaliser sur cette pathologie en particulier, car alors, j'occulte les autres manifestations symptomatiques liées à d'autres maladies. J'ai donc pendant mes recherches prêté une attention particulière à m'exercer auprès de personnes présentant d'autres symptômes, y compris auprès de personnes qui ne souffraient de rien en particulier.

Il m'apparaît clairement, que les médecines complémentaires ne peuvent se substituer à la médecine conventionnelle. Il n'en reste pas moins selon moi, que l'oeuvre commune des différentes pratiques ne peut que servir au mieux les souffrants et être en adéquation totale avec leurs définitions respectives: «restaurer et préserver la santé».

Alors, cette collaboration nous offrirait de reconnaître qu'une technique ou un art, parce qu'ils sont dispensés avec bienveillance, peuvent accompagner nombre de personnes en souffrance dans le seul but de la guérison.

Pour conclure, c'est en toute humilité que j'aimerais témoigner ma gratitude à chacune des personnes qui m'a laissé approcher son corps et ses souffrances pour nourrir l'objet de ce mémoire, et ainsi m'accompagner sur mon propre chemin de vie.

«Le plus court chemin qui mène à la guérison, est la voix qui relie mon coeur à mon corps». Silène

## SOURCES

«Fibromyalgie: minorité oubliée. La chimie du cerveau et la génétique». 7° Congrès Européen annuel de rhumatologie. janvier 2011  
Jean SEIGNOLET «Fibromyalgie: pathologie d'encrassage». Grégoire CORZON  
La maladie a t'elle un sens? Thierry Janssen  
Acupuncture, Jean Marc Kespi  
Les principes fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise, Maciocia  
Traité de psychologie traditionnelle chinoise, Meydier Bastide  
Toucher l'âme par le corps, Wolfram Helke  
Shiatsu et médecine orientale, Shizuto Masunaga  
Le discours de la méthode, Descartes  
fibromyalgie-france.org  
Colloque FFST, Jacques Laurent et Dr Roussier  
Guérir, David Servan Schreiber  
Le symbolisme du corps humain, Annick de Souzaenelle  
Conférence Anne Harrington, professeur d'histoire de la science à Harvard  
Shiatsu, voie d'équilibre, Isabelle Laading  
Hara, Karlfried Graf Dürkheim  
Fibromyalgie, Dr Jean Paul Curtay  
La fibromyalgie, la douleur au quotidien, Blotman  
Fatigue chronique: fibromyalgie, Lieveaux- Boccador

# LEXIQUE

Syndrome: Ensemble de symptômes (signes) sans cause spécifique, que le malade est susceptible d'avoir en même temps lors de certaines maladies.

Un syndrome est l'ensemble des signes et des symptômes qui caractérisent une maladie, mais la maladie ne doit pas être confondue avec le syndrome.

Substratum organique: substrat organique

Paresthésies: Trouble de la sensibilité, désagréable et non douloureux, donnant l'impression de palper du coton, et pouvant s'accompagner d'une anesthésie (disparition plus ou moins importante de la sensibilité).

Comorbidité: présence d'un ou de plusieurs troubles associés à un trouble ou une maladie primaire.

Colopathie fonctionnelle intestinale: Terme générique désignant toute affection du côlon sans préjuger de la nature de l'affection (inflammatoire ou pas de la maladie). On parle de colopathie fonctionnelle (appelée également intestin irritable) pour le patient présentant une association de troubles digestifs sans qu'il existe de cause organique à ce type de douleurs de l'abdomen, ballonnements, de troubles du transit (constipation, diarrhée).

Dystonies temporo- mandibulaires: dysfonctionnement au niveau de la région citée provoquant la diminution ou l'impossibilité d'ouvrir la bouche à cause d'une lésion de l'articulation située entre la mâchoire et les os du crâne (articulation temporo mandibulaire). Cette articulation est située juste sous la tempe.

Hypotension orthostatique: Baisse de la pression artérielle systolique au-dessous de la normale, c'est-à-dire de 100 mm de mercure, quand un individu passe brutalement de la position allongée à la position debout. Ce syndrome peut éventuellement s'accompagner de vertige.

Système occluso- dentaire: En médecine dentaire, l'occlusion décrit la fermeture de la bouche lorsque les dents des maxillaires supérieur et inférieur (ou mandibule) entrent en contact. L'état d'occlusion définit par principe quelque chose de fermé.

Substance P: (peptide ) est considérée comme le neurotransmetteur principal de la douleur.

Substance grise: Elle est constituée essentiellement des corps cellulaires des cellules nerveuses et d'autres cellules non nerveuses formant la névroglie (tissu interstitiel) permettant d'assurer protection et apport énergétique à l'ensemble des cellules nerveuses. La substance grise a pour rôle de réceptionner les messages et d'analyser les informations afin d'élaborer les réponses. Ce tissu se caractérise par une complexité élevée due au nombre incalculable de connexions entre les cellules nerveuses.

Système nerveux central: comprend plusieurs milliards de neurones (cellules nerveuses) noyés dans un tissu de soutien : la névroglie. Les neurones communiquent entre eux par l'intermédiaire de synapses permettant le passage de l'influx nerveux (ordres, sensations). La transmission se fait grâce à des neurotransmetteurs (adrénaline, acétylcholine, noradrénaline, etc.) qui sont des hormones d'origine neurobiologique ayant des capacités excitatrices ou freinatrices. Le système nerveux central est constitué de l'encéphale (cerveau, cervelet et tronc cérébral) dont la protection à l'intérieur du crâne se fait grâce à des méninges :

- La dure-mère (membrane externe)
- L'arachnoïde (membrane centrale)
- La pie-mère (membrane interne, contre la substance nerveuse)

Le cerveau est posé sur la moelle épinière (constituée d'un long cordon blanc), qui est également protégée par des méninges, puis par la colonne vertébrale constituée par l'empilement des vertèbres. La moelle épinière mesure environ 45 centimètres de long et s'étend de la base du cerveau jusqu'au bassin. Son diamètre est de 1 cm en moyenne. Elle est reliée au cerveau par l'intermédiaire du bulbe rachidien et se termine en bas par la queue de cheval, appelée également filum terminal. De chaque côté de la moelle apparaissent 31 paires de racines (antérieures et postérieures) régulièrement espacées et sortant entre chaque vertèbre. Elles se rejoignent pour former un nerf rachidien. La moelle épinière (comme le cerveau) est constituée de deux types de tissu nerveux : la substance blanche en périphérie, et la substance grise au centre (l'inverse dans le cerveau). En coupe, elle apparaît sous la forme d'un papillon avec deux cornes, 2 vers l'avant (antérieures) et 2 vers l'arrière (postérieures). En son centre se trouve l'ependyme, canal permettant la circulation du liquide céphalo-rachidien entre les ventricules du cerveau et la moelle épinière. À travers la

substance grise et la substance blanche transitent 2 types d'informations : sensibles et motrices. Les racines dorsales (postérieures) comportent des nerfs sensitifs, les racines ventrales (antérieures) des nerfs moteurs.

### Encéphale

est composé de trois structures : 1 - Le tronc cérébral, constituant le prolongement de la moelle épinière située à l'intérieur de la colonne vertébrale (rachis), et comprenant de haut en bas le bulbe rachidien, la protubérance annulaire et les pédoncules cérébraux. 2 - Le cervelet est la partie de l'encéphale évoquant la forme d'un chou-fleur, située immédiatement sous le cerveau et en arrière du tronc cérébral (extrémité supérieure de la moelle épinière). Le cervelet est situé à l'arrière crâne et recouvert par la partie de la boîte crânienne appelée l'occiput, délimitant la fosse postérieure. Cette partie de l'encéphale est recouverte par la tente du cervelet, qui sépare le cerveau des hémisphères cérébraux situés immédiatement au-dessus de lui. 3 - Le cerveau, situé au-dessus du cervelet et du tronc cérébral et comprenant lui-même le diencephale avec :

- Le thalamus : volumineux noyaux gris qui joue un rôle d'intégration, de réception et d'analyse des informations avant de les transmettre à la périphérie du cerveau : le cortex cérébral,
- L'hypothalamus : région centrale du cerveau situé à sa base juste au-dessus de l'hypophyse à laquelle elle est reliée par une tige appelée la tige pituitaire. L'hypothalamus joue un double rôle de sécrétion des hormones et de régulation du système nerveux végétatif (système nerveux automatique)
- L'hypophyse : glande " chef d'orchestre " régulant l'ensemble des autres glandes de l'organisme
- Les deux hémisphères cérébraux, particulièrement volumineux, rattachés au diencephale de chaque côté. Ces hémisphères cérébraux représentent environ 83 % de la masse de l'encéphale. On peut les comparer à un chapeau de champignon couronnant le pied constitué lui-même par le tronc cérébral. La surface des hémisphères cérébraux, appelés cortex, est parcourue de circonvolutions séparées elles-mêmes par des rainures.

L'encéphale est recouvert par les méninges, qui sont des membranes protectrices retenant également du liquide céphalo-rachidien, servant lui-même de matelas protecteur. Il comprend deux types de tissu nerveux :

- la substance grise est située à l'extérieur au niveau du cortex cérébral. Ce tissu correspond au cœur des cellules nerveuses (neurones), que l'on retrouve également sous forme d'îlots disparates perdus dans la substance blanche et correspondant aux fibres nerveuses (axones, dendrites) recouvertes d'une gaine de myéline.

La substance grise permet la réception des messages, l'élaboration et l'analyse qui permettra déclencher une réponse, comme un mouvement par exemple. Au centre du cerveau se trouvent quatre ventricules constitués par quatre cavités contenant du liquide céphalo-rachidien : 2 ventricules latéraux (1 dans chaque hémisphère cérébral) 1 ventricule cérébral pour le diencephale 1 ventricule situé entre le tronc cérébral et le cervelet

- La substance blanche est constituée en quelque sorte par le " câblage " de l'encéphale, et permet de relier un point à un autre, mais également l'encéphale et la moelle épinière.

Chaque zone de l'encéphale possède une fonction bien précise : Le cervelet permet la coordination des mouvements du corps Le tronc cérébral contrôle l'activité du cœur et des poumons (respiration) Le diencephale assure, par l'intermédiaire du thalamus, la répartition des informations sensibles puis, par l'intermédiaire de l'hypothalamus, la commande sur la sécrétion des hormones et des viscères Les hémisphères cérébraux sont à l'origine des sensations conscientes, de la cognition (facultés intellectuelles), des émotions et de la motricité volontaire (effectuer un mouvement quand on le désire)

Hormone: molécule produite par des glandes ou des cellules endocrines qui passent par le sang et vont modifier le fonctionnement d'autres cellules nommées cellules cibles).

Système nerveux sympathique: responsable du contrôle d'un grand nombre d'activités inconscientes de l'organisme, telles que le rythme cardiaque; la contraction des muscles lisses (situés sur les parois vasculaires; les voies digestives, respiratoires, urinaires et génitales) ayant une fonction d'aide au transport des différentes «nourritures» dans l'organisme: le sang via les vaisseaux sanguins; l'air via les bronches; la nourriture via le tube digestif; l'urine via les reins et la vessie.

Système nerveux végétatif: appelé également système nerveux autonome, permet de réguler différentes fonctions automatiques de l'organisme (digestion, respiration, circulation artérielle et veineuse, pression artérielle, sécrétion et excrétion). Les centres régulateurs du système nerveux végétatif sont situés dans la moelle épinière, le cerveau et le tronc cérébral (zone localisée entre le cerveau et la moelle épinière).

Hypothalamus: région centrale du cerveau situé à sa base juste au-dessus de l'hypophyse à laquelle elle est reliée par une tige appelée la tige pituitaire. L'hypothalamus joue un double rôle de sécrétion des hormones et de régulation du système nerveux végétatif.

Hypophyse: glande " chef d'orchestre " régulant l'ensemble des autres glandes de l'organisme.

Molécule: Une molécule est la particule la plus petite possédant toutes les propriétés physiques et chimiques d'une substance. Les molécules sont des assemblages d'atomes.

Hyperalgésie: Hypersensibilité excessive à la douleur.

Allodynie: Apparition d'une douleur à la suite d'une stimulation normalement indolore. Par exemple, une très légère pression de la peau va provoquer, en cas d'allodynie, une douleur très intense et durable. Les allodynies peuvent toucher une ou plusieurs parties du corps et sont généralement causées par une pathologie affectant les terminaisons nerveuses.

Hyperperméabilité intestinale: Notre muqueuse intestinale constitue habituellement une barrière mécanique étanche aux micro-organismes contenus dans l'intestin et aux macromolécules. La rupture de cette barrière, et le passage dans la circulation générale de molécules étrangères est le point de départ commun à de multiples pathologies.

Hypothyroïdie: *symptôme lié au ralentissement du métabolisme et pouvant se manifester par une grande fatigue et un manque d'énergie; un état de frilosité quasi permanent; de l'irritabilité voir un état dépressif; des crampes; des raideurs musculaires et douleurs articulaires; des constipations; les cheveux secs; la peau pâle et sèche; une voix grave et enrouée; de la confusion.*

Médullosurrénales: partie interne de la glande surrénale qui sécrète l'adrénaline. Lors d'émotion forte, il y a libération massive d'adrénaline, c'est la réaction de stress permettant de faire face à un danger.

Gène: Élément des chromosomes par lequel sont transmis les caractères héréditaires d'un individu.

Enzyme: Protéines permettant d'accélérer les réactions à l'intérieur de l'organisme sans se modifier elles-mêmes et sans modifier les composants qui participent à cette réaction. Sans elles, certaines réactions normales de l'organisme (température, acidité) ne pourraient pas avoir lieu à une vitesse suffisante. Leur nombre est de plusieurs milliers, mais toutes ne sont pas connues. Les enzymes sont constituées de l'association de plusieurs acides aminés (éléments de base des protéines) sous la forme d'une chaîne dont la composition est propre à chaque enzyme. Elles contiennent d'autre part des éléments de nature protéinique, comme le fer ou le cuivre, appelés apoenzymes. La substance qui doit être transformée grâce à la participation de l'enzyme s'appelle le substrat. Les enzymes permettent :

- La synthèse (fabrication) de nouvelles substances entrant dans la formation et la croissance des cellules (anabolisme).
- La dégradation (destruction) des substances qui permettent d'apporter de l'énergie à l'organisme (catabolisme).

Acétylcholine: Première substance chimique reconnue comme jouant le rôle de neurotransmetteur. Elle est sécrétée par une variété de cellules nerveuses (neurones). Son rôle est de permettre le passage de l'influx nerveux dont la conduction se fait grâce à une zone de contact (synapse, fente synaptique) située entre deux cellules nerveuses (neurones).

Ceinture scapulaire: dispositif osseux qui permet, chez les vertébrés, de rattacher les membres antérieurs à la colonne vertébrale.

Articulation scapulo humérale: ensemble des articulations qui rassemblent l'articulation omohumérale (qui unit la tête de l'humérus à la cavité glénoïde de l'omoplate), l'articulation acromio-claviculaire (située sur le sommet de l'épaule et qui joint la partie externe de la clavicule à l'épine de l'omoplate ou acromion) et la fausse articulation omothoracique représentée par l'espace de glissement entre les muscles situés à la face postérieure de l'omoplate et la paroi thoracique.

Jonction sterno claviculaire: Articulation qui unit l'extrémité interne de la clavicule à la partie supérieure du sternum.

Sterno costale: Relatif au sternum et aux côtes. L'extrémité sternale reçoit une portion osseuse qui remplace le cartilage sterno-costal

# ETUDE DE CAS N°1

Séance du 24/09/12- Automne

Françoise

52 ans, mariée, 4 enfants, aide soignante en arrêt d'activité ( fibromyalgie)

Situation :

Fibromyalgie détectée en 2012. 2<sup>nde</sup> cure thermale dont les bénéfices sont nets : moins de prise de médicaments (Ixel, valium, paracétamol), un peu moins de douleurs.

Restent tout de même présents les symptômes suivants : constipation chronique ; migraines ; fatigue chronique ; cauchemars ; les réveils fréquents (ne regarde plus l'heure des réveils mais au minimum 4 fois par nuit) ; le surmenage pour des brouilles ; l'asthénie ; le fait de ne pas pouvoir respirer à fond et de sentir débordée.

Françoise a traversé des périodes très complexes et douloureuses dans sa vie :

1980 : décès d'un neveu ; 1995 : décès d'une nièce (sœur du précédent) ; 2000 : divorce, elle s'est retrouvée seule avec 4 enfants et une maison (mari violent et alcoolique) ; 2004 : hystérectomie ; accident de son nouveau compagnon ; 2005 : décès de son frère (père de ses neveu et nièce décédés) ; 2007 : mariage avec Alain ; 2008 : décès de la grand'mère de Alain dont elle s'est occupée jusqu'à sa mort ; 2010 : décès du père d'Alain dont elle était très proche ; sa sœur apprend qu'elle est atteinte d'un cancers du sein, elle nie sa maladie et se décharge totalement sur Françoise qui va jusqu'à prendre les rendez vous chez les spécialistes pour elle et enfin, après avoir passé de nombreux examens pendant 3 ans, le diagnostic de la fibromyalgie est avancé.

Son médecin l'oriente chez un rhumatologue et se dernier lui conseil entre autres, une cure thermale et beaucoup de détente.

Malgré cela, au printemps 2012, Françoise se dit suicidaire et entreprend une psychothérapie.

Séance :

Observation posturale. Françoise semble abattue, accablée, fatiguée. Elle a des cernes noires, des traces rouges sur le haut de la poitrine et le visage (elles apparaissent lorsqu'elle est fatiguée et stressée, donc presque en permanence). Elle a des douleurs dans tout le corps, pas de localisation particulière aujourd'hui.

Je décide de commencer le soin aux pieds, pour plusieurs raisons :

- Aux vues de ce qu'elle m'a livré, il me semble inévitable de travailler le Rein dans sa totalité
- Elle a des douleurs dans tout le corps et elle aime qu'on lui masse les pieds (qu'elle a toujours froids quelque soit la saison)



- du fait de la présence des traces rouges au niveau du haut de la poitrine, je travaille le Rein en visualisant son trajet jusqu'en haut aux clavicules, et par la même, je fais le lien avec le Poumon
- Françoise est allongée sur le dos et croise ses mains sur son ventre. Je pense qu'elle ne souhaite pas que je touche son ventre pour l'instant (lieu généralement hypersensible chez les personnes atteintes de fibromyalgie)

Après ce travail, je la sens se détendre et lui propose de passer sur son ventre. Elle accepte sans problème.

Le Feu et le Bois sont très présents et confirment mon choix de travailler sur le Rein, y compris sur la région du ventre et du thorax.

La zone de diagnostic de l'Intestin Grêle et très sensible au toucher, en jitsu et le Gros Intestin est en kyo. Je travaille le point Bo du GI (E25).

L'Estomac et le Poumon sont en kyo. A l'observation posturale de départ, j'ai noté que ses pieds étaient très fermés et que des tensions étaient visibles sur le méridien de l'Estomac. Je choisis de travailler l'Estomac au niveau des jambes. Cet endroit est très sensible et douloureux, je n'ai donc travaillé qu'en empaumant, excepté le E 36 (très grand vide) sur lequel il me paraissait tout indiqué de m'attarder avec douceur.

La Rt étant elle aussi en vide, je travaille, toujours en empaumant le méridien sur les jambes (points éléments).

Je travaille ensuite les bras et particulièrement le P, en kyo. Les points d'eau attirent mon attention. Je reste plus précisément sur les points feu (en jitsu) en « pompant » avec les points d'eau du P pour rétablir une circulation de l'énergie du P.

Je travaille au niveau de la tête : ouverture des épaules et de la cage thoraxique (inter costaux avec les doigts), je reste quelques temps sur la région du Vc17 pour soulager les sensations d'oppression.

Je remarque que les traces rouges ont disparues.

Je propose à Françoise de déposer sa tête entre mes mains. Je n'exerce aucune technique, je sens seulement qu'elle abandonne sa tête après quelques minutes de résistance.

Je lui demande enfin de se retourner sur le ventre. Je travaille sur le trajet de la Vessie, particulièrement au niveau de la zone de diagnostic du P et Vg14 Pae Lao qui réunit les méridiens Yang.

J'étire de la région lombaire à l'épaule opposée pour chaque coté, je m'arrête un peu sur la région de diagnostic du R et sur le Ming Men.

La région des fessiers est douloureuse. Je termine le méridien de la V jusqu'aux pieds.

Je demande une dernière fois à Françoise de se retourner, pour faire un retour au Hara.

Je constate une moins grande instabilité de la Rt, le ventre en général est plus souple, la région du C et du Mc moins crispée, le R a repris de la vigueur.

Je suis toujours en contact avec Françoise. Son sommeil s'est amélioré et ses migraines sont moins fréquentes et moins « fortes », elle se sent plus présente et « pausée ». Elle poursuit les séances de shiatsu chez elle (Alsace). Elle reprend goût à la vie même si parfois le stress et les situations compliquées se présentent à nouveau. Elle poursuit également sa thérapie.

## ETUDE DE CAS N°2

Séance N°3 du 04/05/2012- Printemps transition avec l'été

Sylviane

YIN. FEU/ BOIS

56 ans, mariée, 2 enfants, comptable en arrêt d'activité (fibromyalgie)

Situation:

Fibromyalgie détectée en 2002. 4ème cure thermique qui lui apporte beaucoup de bienfaits notamment par les massages et les soins en piscine chauffée.

Elle ne prend plus de médicaments depuis 4 ans car ils ne lui procurent aucun réconfort ( et même avaient tendance à aggraver les symptômes). Lorsqu'elle ressent des douleurs trop vives, Sylviane prend du paracétamol.

Nb: Sylviane a dû pratiquer de nombreuses séances d'orthodontie: articulé dentaire en mauvais état.

Les symptômes récurrents sont la constipation chronique ( une fois tous les 15 jours à la selle en moyenne), les réveils systématiques aux alentours d'une heure du matin avec un goût amer en bouche, les migraines ophtalmiques fréquentes ( 6 par mois environ), elle se sent stressée et surmenée en permanence, elles ressent toujours une dépression latente depuis son enfance, elle présente une intolérance aux laitages elle n'en consomme donc pas, ses goûts alimentaires se portent presque essentiellement sur le salé.

Sylviane a subi un gros stress dans l'année de ses 12 ans. Elle a trouvé sa maman décédée dans son lit, a tenté de la réanimer après avoir alerté les secours. Elle n'a plus parlé pendant toute une année, elle est restée prostrée dans sa chambre et se sentait abandonnée. A l'époque, elle n'a pas bénéficié d'un soutien particulier et le regrette amèrement aujourd'hui.

C'est seulement à la naissance de sa 1ère fille (elle a alors 22 ans) qu'elle entreprend une psychothérapie ( à noter que ses 2 accouchements ont été très longs et vécus dans le stress de mourir en mettant au monde ses enfants).

A l'observation posturale, Sylviane présente une scoliose très prononcée au niveau de la zone de diagnostic du coeur.

Les bras et les mains sont tendus, les jambes comme laissées à l'abandon.

J'ai l'impression que de son corps n'existe que la partie haute: de la taille à la tête. ( Je l'avais déjà noté précédemment lors des séances de massage aux huiles que j'avais donné à Sylviane).

Je commence le diagnostic au Hara. Son corps est recouvert d'une carapace. «Sa tête» m'autorise apparemment à exercer cette pratique, mais son corps semble prétendre le contraire. Il m'a fallu plus de 30 minutes de présence et travail au niveau du ventre pour sentir que quelque chose oeuvrait, que cela se faisait. Sylviane a d'ailleurs pleuré de joie à ce moment en me disant que «c'est comme si quelque chose ne m'appartenait plus enfin». Elle m'avoue aussi qu'elle n'a jamais évoqué le traumatisme qu'elle a subi à l'âge

de 12 ans avec ses filles et qu'elle sent qu'elle ne peut plus leur mentir, qu'elle se doit d'être honnête avec elles.

La loge Feu est divisée: coeur et maître du coeur sont en Kyo et triple réchauffeur et intestin grêle en Jitsu. La Terre est instable, c'est à dire qu'elle me semble être en mouvement, elle est comme désorientée. Ce que je sens est un Kyo néanmoins. Le Bois est en Jitsu, l'Eau en Kyo tout comme le Métal.

En 1<sup>er</sup> lieu, je choisis de travailler le méridien du rein. Il me semble que compte tenu de la situation de vie dans laquelle se trouve Sylviane, le rein soit tout indiqué pour lui procurer rapidement un soulagement (y compris d'un point de vue organique en ce qui concerne sa constipation chronique).

Par ailleurs, le méridien du rein me semble être en mesure de «ressouder» le haut et le bas de son corps.

Enfin, des études en cours sur l'influence des problèmes de l'articulé dentaire sur la survenue de la fibromyalgie laissent entendre qu'un lien direct entre eux pourrait exister.

Sylviane souffrant depuis de nombreuses années de ce type de problème et le Rein gouvernant entre autres les os - dont les dents sont une émanation- il me semblait intéressant de travailler ce méridien en laissant mes pouces posés sur le 1 Rein et en visualisant la totalité de son trajet jusqu'au 27R.

Je me suis plus longuement arrêtée sur le point source 3R ainsi que le 23R, respectivement en rapport avec le manque d'énergie et une grande émotivité présente. J'ai également travaillé en dispersion le 14VC, pour dissiper l'anxiété du moment.

Il m'est souvent arrivé de travailler le Rein en visualisation sur toute sa longueur durant les séances de pratiques pour les personnes souffrant de fibromyalgie, car il me semble que l'impact de ce mode opératoire a des répercussions plus rapides et «profondes».

J'entends par là que ces personnes sont tellement imprégnées de la souffrance, que l'intention que je me devais de donner à ces moments là ne pouvait être moins «profonde» que cette dernière, je ne pouvais pas me contenter d'être en contact avec leur corps.

En second lieu, je choisis de travailler le méridien de la rate. D'abord parce que le diagnostic présente un Kyo de l'élément Terre, peut être dû au fait que Sylviane a des difficultés à intégrer le traumatisme subi ainsi que les obstacles et douleurs qui sont apparus. Ensuite, la date de la séance se situe en fin de printemps et donc sur l'inter saison, propice au travail de la Terre. Enfin, bien que présentant une typologie Yin, il me semble judicieux d'apporter «du Yin» à Sylviane et la rate étant le méridien le plus Yin de tous, je confirme ce choix. Je travaille particulièrement la zone des jambes en m'attardant sur le point Terre 3Rp (constipation) ainsi que le 14Rp pour les mêmes raisons. Pendant que je suis aux jambes je presse l'E36 en vue d'une tonification générale et je termine par le 21Rp pour tenter de soulager des «courbatures» généralisées.

Enfin, je travaille le méridien du poumon. Il y a beaucoup de tristesse accumulée et dissimulée. D'autre part, le Bois étant hors de contrôle, le Métal doit être nourri. L'énergie du Métal représentant notre part cachée, il me semblait important pour Sylviane de retrouver le courage d'avouer qui elle est, selon son souhait durant le début de la séance. Je pense également que le Poumon est atteint ( tout comme le Coeur) de part le sentiment d'abandon qu'elle a vécu et entretenu pendant de nombreuses années.

Plus précisément, je travaille les points des 5 éléments et je note que le point Feu est en Jitsu alors que le point Eau est en Kyo. Je pratique donc le système de «pompage» entre ces deux points pour rétablir une libre circulation de l'énergie du Poumon.

Comme je suis aux mains, je travaille également le 4Gi oeuvrant contre les constipations et maux de tête.

Avant de demander à Sylviane de se retourner sur le ventre, je pratique l'étirement du méridien du coeur et du maître du coeur.

Je parcours ensuite la totalité du méridien de la vessie, en m'attardant sur la zone de diagnostic du coeur ainsi que sur la région lombaire.

Je demande à Sylviane de se retourner sur le dos et je retourne au Hara.

Je constate que le coeur et le maître du coeur sont plus présents et que les zones concernées sont moins tendues. Le poumon est plus vigoureux, cependant la loge Bois reste toujours trop active à mon sens. La rate quant à elle, ne semble plus s'enfuir, je peux dire qu'elle semble s'installer. La zone de l'intestin grêle reste sensible mais moins douloureuse qu'au début du soin.

La séance ayant duré 1h20 environ (du fait de «l'approche» de 30 minutes de début de séance), je n'ai pas travaillé le haut du corps et particulièrement les épaules et la nuque. Avec le recul, je le regrette car je pense qu'un soulagement rapide aurait pu être obtenu en travaillant ces endroits.

Toujours est t'il que j'ai revu Sylviane le lendemain de cette séance, et qu'elle m'a dit avoir dormi d'une traite la nuit suivant le soin et en ressentir beaucoup de bienfaits. Egalement, elle a été soulagée de sa constipation dans l'heure qui a suivi le soin.