

ANGOISSE STRESS DEPRESSION

Dr MESTRALLET A.

Trois termes récurrents qui frappent de plein fouet les trois étages de l'homme :

- somatique
- relationnel
- spirituel.

Les points « sentinelles », les points « clés » et les points « démons », trois concepts diagnostiques et thérapeutiques susceptibles de lutter contre ces trois fléaux.

$$3 + 3 + 3 = 9$$

J'aimerais en quelques mots vous apporter un début de preuve (par 9) que la Médecine Chinoise est habilitée à lutter contre ces 3 maux de l'époque moderne.

Angoisse – Stress – Dépression : 3 mots (valises)

Je ne reviendrai pas sur la définition de termes si flous qu'ils sont souvent employés à tort et à travers. Pour canaliser le flot de sottises qu'ils véhiculent, certains ont cherché à les cerner dans un cadre nosologique précis. Le plus connu et de loin le plus reconnu par les spécialistes est, vous le savez, le D S M IV.

J'ai choisi comme critère d'appréciation sur le degré d'atteinte de mes clientes, une autre grille de lecture, dont vous trouverez ci-joint le tableau récapitulatif.

QUESTIONNAIRE note AVANT APRES

traitement traitement

A Je ne me sens pas triste. 0

Je me sens cafardeux et triste. 1

je me sens tout le temps cafardeux ou triste, et je n'arrive pas à en sortir. 2

Je suis si triste et si malheureux que je ne peux pas le supporter. 3

B Je ne suis pas particulièrement découragé ni pessimiste au sujet de l'avenir. 0

J'ai un sentiment de découragement au sujet de l'avenir. 1

Pour mon avenir, je n'ai aucun motif d'espérer. 2

Je sens qu'il n'y a aucun espoir pour mon avenir, et que la situation ne peut s'améliorer. 3

C Je n'ai aucun sentiment d'échec de ma vie. 0

J'ai l'impression que j'ai échoué dans ma vie plus que la plupart des gens. 1

Quand je regarde ma vie passée, tout ce que j'y découvre n'est qu'échec. 2
J'ai un sentiment d'échec complet dans toute ma vie personnelle 3
(dans mes relations avec mes parents, mon mari, ma femme, mes enfants).
D Je ne me sens pas particulièrement insatisfait. 0
Je ne sais pas profiter agréablement des circonstances. 1
Je ne tire plus aucune satisfaction de quoi que ce soit. 2
Je suis mécontent de tout. 3
E Je ne me sens pas coupable 0
Je me sens mauvais ou indigne une bonne partie du temps 1
Je me sens coupable. 2
Je me juge très mauvais, et j'ai l'impression que je ne vauds rien. 3
F Je ne suis pas déçu par moi-même. 0
Je suis déçu par moi-même. 1
Je me dégoûte moi-même. 2
Je me hais. 3
G Je ne pense pas à me faire du mal. 0
Je pense que la mort me libérerait. 1
J'ai des plans précis pour me suicider. 2
Si je le pouvais, je me tuerais. 3
H Je n'ai pas perdu l'intérêt pour les autres gens. 0
Maintenant, je m'intéresse moins aux autres gens qu'autrefois. 1
J'ai perdu tout l'intérêt que je portais aux autres gens, et j'ai peu de 2
sentiments pour eux
J'ai perdu tout intérêt pour les autres, et ils m'indiffèrent totalement. 3
I Je suis capable de me décider aussi facilement que de coutume. 0
J'essaie de ne pas avoir à prendre de décision. 1
J'ai de grandes difficultés à prendre des décisions. 2
Je ne suis plus capable de prendre la moindre décision. 3
J Je n'ai pas le sentiment d'être plus laid qu'avant. 0
J'ai peur de paraître vieux ou disgracieux. 1
J'ai l'impression qu'il y a un changement permanent dans mon 2
apparence physique, qui me fait paraître disgracieux.
J'ai l'impression d'être laid et repoussant. 3
K Je travaille aussi facilement qu'auparavant. 0
Il me faut faire un effort supplémentaire pour commencer à faire 1
quelque chose.
Il faut que je fasse un très grand effort pour faire quoi que ce soit. 2
Je suis incapable de faire le moindre travail. 3
L Je ne suis pas plus fatigué que d'habitude. 0
Je suis fatigué plus facilement que d'habitude. 1
Faire quoi que ce soit me fatigue. 2
Je suis incapable de faire le moindre travail. 3
M Mon appétit est toujours aussi bon. 0
Mon appétit n'est pas aussi bon que d'habitude. 1
Mon appétit est beaucoup moins bon maintenant. 2

Je n'ai plus du tout d'appétit. 3

Pour la cotation : additionner les chiffres de chaque item.

Si dans une série, deux propositions sont retenues ? prendre le chiffre le plus élevé

Les notes additionnées donnent un score de dépression qui peut aller de 0 à 39.

Voici ce que reflètent les différents scores :

- * de 0 à 4 = pas de dépression
- * de 4 à 7 = dépression légère
- * de 8 à 15 = dépression modérée
- * plus de 15 = dépression sévère.

L'homme : une structure à trois étage.

Nul ici n'ignore le bonhomme de Mencius définissant les 3 étages de la structure humaine :

- en bas, le corps, le soma, la mécanique
- au milieu, la communication, la sensualité la psychologie
- en haut, la spiritualité, l'individu immergé dans son histoire personnelle et familiale.

Ce rappel me permettra de distinguer les versants du mal que nous avons la charge de soigner :

- le mal à faire, concerne l'étage inférieur
- le mal de vivre, concerne l'étage moyen
- le mal être, concerne l'étage supérieur.

1 – Au niveau inférieur :

Il n'est jamais inintéressant de savoir où s'exprime le désordre dans le corps.

On pourrait distinguer

- l'angoisse laryngée qui coupe le souffle et la voix,
- l'angoisse thoracique qui met un étau sur le sternum et bloque le diaphragme,
- l'angoisse épigastrique qui tord l'estomac et laisse un goût amer de bile dans la bouche, voire un dégoût pour toute alimentation normale,
- l'angoisse intestinale qui spasme le colon.

- l'angoisse pelvienne si multiforme qu'elle déconcerte la plupart des gynécologues,
- sans oublier l'angoisse sexuelle et quelques autres que volontairement j'oublie ici.

Même s'il ne s'agit que d'une forme localisée d'expression d'un même désordre, il n'est jamais inutile de noter, à défaut de comprendre, que tel individu a choisi tel site d'expression pour dire son mal.

2 – Au niveau moyen :

L'affaire se complique car il est plus délicat de faire la part entre la paranoïa du cyclothymique, l'intolérance, la tristesse et la peur surtout quand ces différentes formes d'expression propre à l'étage moyen se superposent, se succèdent ou se cachent. Les mots pour le dire ne viennent pas aisément (ou s'ils viennent ils sont souvent piégés).

Bossuet n'était pas médecin. Sa spécialisation dans l'oraison funèbre ne lui donna qu'une expérience limitée sur les désordres de l'étage moyen.

3- Au niveau supérieur :

On touche à l'histoire de l'individu.

Tout y est imprimé, le positif comme le négatif, l'héritage comme les incidents de la vie.

Ne cherchez pas à comprendre un tel étage qui, par définition, nous dépasse.

La mémoire consciente de votre patient est largement dépassée ou filtrée.

La psychanalyse et l'hypnose, aussi loin qu'elles puissent aller dans l'exploration de ce niveau, ne sauraient décrypter tout ce que la mémoire cellulaire a enregistré.

C'est vous dire que s'attaquer à un tel problème est loin d'être aisé.

Mais avez-vous choisi la facilité en choisissant la Médecine Chinoise ?

A cette question il serait facile de répondre par la négative.

Permettez-moi d'essayer de vous convaincre que la Médecine Chinoise, du moins telle que je la conçois nous donne une clé pour aborder chacun de ces trois étages.

Ces clés sont :

- les points sentinelles, en chinois les points MU
- les points de réunion des huit merveilleux vaisseaux, en chinois les points PAFA
- les points démons, en chinois les points GUI

Les premiers sont classiques mais trop peu employés.

Les deuxièmes sont connus mais rarement utilisés.

Les troisièmes sont repoussés dans les brumes d'une médecine chamanique indigne d'un thérapeute moderne.

Plut au ciel que je puisse vous démontrer le contraire.

I - Trois mots pour guérir les maux de chacun des trois étages.

Il est classique d'attribuer aux douze points sentinelles la capacité de focaliser à leurs niveaux le désordre énergétique de la fonction, du méridien, de l'organe ou de l'entraille qu'ils commandent.

Véritable tableau de bord de la physiologie somatique, ils signalent à la palpation :
- un excès d'énergie par une sensation douloureuse,
- une carence par une sensation de bien être.

En douze secondes vous savez, sinon tout, du moins l'essentiel, des désordres physiques qui manquent rarement d'incommoder nos patients. Certes ils ne manquent jamais de s'exprimer mais combien de fois oublie-t-on de les écouter ? Tout simplement parce qu'on est obnubilé par l'aspect psychologique de leur plainte.

Or nos anciens savaient que le cœur s'exprime dans le gros intestin, que la peur s'évacue par les urines et que le thorax autrement dit SINN PAO FEI et SINN « mettent en cage » nos émotions. Pourquoi ne pas libérer ces émonctoires que la nature nous a donnés.

Pourquoi ne pas libérer une douleur par l'aiguille, une carence par une moxa ? C'est simple et parfois même efficace.

En drainant l'étage moyen par l'étage inférieur, on va dans le sens du vent, dans le sens de la pesanteur, dans le sens de la nature qui nous montre la voie quand elle nous demande de ne jamais oublier la constipation d'un constipé triste.

II – Les points de réunion des huit merveilleux vaisseaux

Ici nous sortons d'un certain classicisme pour utiliser ces grands vaisseaux trop négligés.

Ce sont des drains de tout l'étage moyen.

Les huit points de réunion qui permettent d'accéder à ce système, nous éviterons de rentrer dans le détail pénible et toujours incomplet du mal de vivre.

Moins discret que les points sentinelles, ces points s'expriment plus rarement, quelquefois ils sont sensibles, c'est exceptionnel, l'aiguille les libèrera.

Plus rarement encore, ils réagissent à la palpation par un sentiment de soulagement.

L'armoise les reconfortera.

Si nous n'avons pas été formés à la psychologie, encore moins à la psychanalyse fine, nous resterons modestes sur nos capacités et surtout discrets vis-à-vis de nos patients et nous drainerons tous les PAFA.

A ce niveau on entre en contact avec l'intimité de nos clients. Ne poussons pas l'interrogatoire, laissons les parler. Ils vous seront reconnaissants de vous contenter de leur vider les égouts plutôt que les harceler de questions sur leur mal de vivre.

III – Les points fantômes

Les fameux treize points fantômes de SUN SI MIAO.

On en a tous plus ou moins entendu parler.

Mais que viennent-ils faire là ?

Nous ne sommes plus des chamans encore moins des exorcistes !

Cette réticence je l'ai longtemps partagée et me suis refusé, ce faisant, pendant plusieurs années, à entrer en contact avec le mal être de mes patientes.

J'avais tort et aujourd'hui je peux vous affirmer que l'utilisation des points GUI débloque (parfois mais pas toujours) des situations inextricables où on ne sait plus s'il faut incriminer les antécédents familiaux pathogènes, les catastrophes morales ou physiques, ou les petits incidents de la vie.

Nous sommes tous confrontés à des phénomènes qui nous dépassent, soit parce qu'on ignore leurs provenances (cf : ce dont on hérite), soit parce qu'on méconnaît leur impact (qui peut dire ce que le disque dur de notre mémoire cellulaire a imprimé comme faits marquants : les problèmes majeurs ou le banal incident ?).

Les points fantômes ou si vous préférez les points GUI sont trop subtils pour s'exprimer de façon claire.

La douleur s'exprime, la souffrance se cache, le désespoir se tait.

Ne nous laissons pas prendre au miroir aux alouettes des symptômes, traitons les avec l'aide des points sentinelles.

Ne nous laissons pas entraîner dans le monde flou de la subjectivité, traitons la avec l'aide des points réunions et quelques point spécialisés à cet égard.

Je vous recommande tout particulièrement JI MEN, véritable cendrier du feu qui consume nos patients.

N'oublions jamais qu'un incident évident n'est souvent que le révélateur d'une longue histoire, traitons donc aussi l'histoire, le passé et le passif avec les points GUI.

En un mot comme en cent, ma formule thérapeutique peut se résumer en trois idées fortes que ceux qui connaissent le chinois retrouveront facilement dans les trois idéogrammes MU FA et GUI.

Ce n'est pas ici le lieu de faire de l'étymologie, de l'archéologie scripturaire mais bien de dire les conséquences pratiques de ces idées simples que j'ai la prétention d'appeler fortes.

La théorie est aisée mais la pratique délicate. Cet aphorisme est faux.

Aussi bien je ne pourrais vous apporter de résultat mais quelques commentaires que j'essaierai le plus possible de quantifier puisque nous vivons une époque où la quantité prime sur la qualité.

De janvier à juin 2005, je n'ai retenu que 18 observations dont :

- 7 cataloguées dépression très sévère

- 7 cataloguées dépression sévère

- 4 cataloguées dépression moyenne.

Les résultats n'ont rien de fabuleux mais peut-on parler de résultats quand on ne dispose comme recul que de quelques mois, quand on sait qu'un déprimé sur deux récidive et qu'un traitement chimiothérapique demande classiquement au moins deux mois pour faire ses preuves ; ne parlons pas de la durée moyenne d'une psychothérapie. J'ai néanmoins décompté :

- 2 très bons résultats ?

?

- 3 bons résultats et ?? 9 résultats honorables sur 18 patientes

?

- 4 moyens, ?

- 3 résultats médiocres et

- 6 résultats ininterprétables dont 3 patientes perdues de vue et 3 trop récentes pour être analysées.

A défaut de vous proposer une statistique en bonne et due forme, je peux vous apporter, non pas mes commentaires, mais ceux de mes clientes que je citerai in extenso pour vous éclairer sur ce que j'entends par très bons, bons et moyens résultats.

Parmi les 2 très bons résultats, un commentaire se suffit à lui-même : « résurrection », le second n'est pas moins favorable : « je ne me suis jamais sentie aussi bien depuis ma naissance ».

Parmi les bons résultats : « enfin je suis débloquée après 10 ans de psychanalyse, mais ce que j'apprécie le plus c'est la disparition de mes tendinites qui me rendaient la vie impossible depuis plusieurs années ! ».

Parmi les résultats moyen : « mon thérapeute m'a autorisé à abandonner les antidépresseurs que je prends depuis plusieurs années mais j'avoue que je reste fragile ».

Enfin parmi les résultats médiocres ; deux cas :

- le premier signale un échec strictement lié à la violence et l'intolérance d'un compagnon étonné de l'évolution, trop rapide à ses yeux, de sa compagne, la rupture immédiate a fait replonger l'intéressée dans son état antérieur,

- le deuxième résultat médiocre est « un miracle », mais trop court, ne dépassant

pas 3 semaines, qui a fait passer le patient de la cote 28 à la cote 10. Ce résultat a été considéré comme excellent par son épouse qui a enfin pu espérer voir son mari, au moins de façon temporaire, redevenir « normal ».

Parmi les 6 résultats ininterprétables récents, 3 concernent des patientes que j'ai perdues de vue et 3 dont le délai d'observation est trop court pour être analysable. Néanmoins sur les 3 patientes perdues de vue, 2 m'ont envoyé leurs amies pour un traitement analogue. Faut-il voir dans ce « succès d'estime » un reflet très indirect d'un résultat non évaluable. On remarquera pour finir qu'il n'y a pas de résultat strictement nul.

Faut-il voir là le bout de la queue de ce renard furtif qu'on appelle placebo ?

En somme pour en savoir plus, donnons nous rendez-vous ici même en 2022.