



HAL
open science

La peur (Kong) chez la femme enceinte dans la médecine traditionnelle chinoise

Caroline Piot

► **To cite this version:**

Caroline Piot. La peur (Kong) chez la femme enceinte dans la médecine traditionnelle chinoise. Médecine humaine et pathologie. 2020. dumas-03545735

HAL Id: dumas-03545735

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03545735>

Submitted on 27 Jan 2022

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

FACULTE MIXTE DE MEDECINE ET DE PHARMACIE DE ROUEN
DIPLOME INTER UNIVERSITAIRE D'ACUPUNCTURE EN
OBSTETRIQUE

Promotion 2018-2020

LA PEUR (KONG)
CHEZ LA FEMME ENCEINTE DANS
LA MEDECINE TRADITIONNELLE
CHINOISE



Mémoire présenté par Caroline PIOT, née MOREL le 27 avril 1982

Directrice de mémoire: Patricia DUCHATEAU, Sage-femme acupuntrice,
enseignante au D.I.U d'acupuncture obstétricale, faculté de médecine de ROUEN

Coordinateur de l'enseignement: Dr Marc MARTIN

LA PEUR (KONG)
CHEZ LA FEMME ENCEINTE DANS
LA MEDECINE TRADITIONNELLE
CHINOISE



Le cri d' Edvard Munch, 1893

Remerciements

Je remercie l'ensemble de l'équipe du DIU d'acupuncture obstétricale de Rouen pour la qualité de leur enseignement. Au delà de ce cursus, ils m'ont permis de m'ouvrir à une belle philosophie de vie qu'est la MTC. Je remercie plus particulièrement Gwenola Daigle pour son soutien et ses encouragements au cours de ces deux années de formation. Et bien sûr Patricia Duchateau qui transmet sa passion de l'acupuncture avec joie et qui a accepté de diriger ce mémoire. Ses conseils rigoureux m'ont été très utiles.

Je remercie mon mari et mes enfants pour leur patience et leurs encouragements.

Je remercie enfin ma propre peur qui m'a aidé dans la réalisation de ce mémoire. Sans elle, je n'aurais pu mener mes recherches et faire ce travail approfondi.

Sommaire

1	INTRODUCTION	7
2	LES 3 PLANS CONSTITUTIFS DE L'ETRE HUMAIN	8
2.1	CINQ ORGANES-FONCTIONS WU ZANG	8
2.2	CINQ AMES VEGETATIVES WU BEN SHEN	9
2.3	CINQ EMOTIONS WU ZHI ET SEPT SENTIMENTS	10
3	LA PEUR KONG	11
3.1	ANALYSE DE L'IDEOGRAMME KONG	11
3.2	LA PEUR ET LES REINS	11
3.2.1	Les Reins et leurs correspondances	11
3.2.2	Les fonctions des Reins	12
3.2.3	L'axe Reins-Coeur ou Shaoyin	12
3.2.4	La typologie Shaoyin	13
3.2.5	La typologie Eau	14
3.2.5.1	Type Eau Yin	14
3.2.5.2	Type Eau Yang	15
3.2.5.3	Type Eau Yin Yang équilibré	15
3.3	LA PEUR, UN FACTEUR PATHOGENE INTERNE	15
3.4	LES EFFETS DE LA PEUR	15
3.5	LA PEUR ET LE FOIE/VESICULE BILIAIRE	16
3.6	LA PEUR ET LE POUMON	17
3.7	LA PEUR ET LA RATE/ESTOMAC	17
4	LA PHYSIOLOGIE DE LA GROSSESSE EN MTC	19
4.1	LES STRUCTURES NECESSAIRES	19
4.2	BAO-MAI, BAO-LUO	20
4.2.1	Bao-Mai	20
4.2.2	Bao-Luo	20
4.3	LES DIX MOIS LUNAIRES	21
4.3.1	Période BOIS	21
4.3.2	Période FEU	21
4.3.3	Période TERRE	21
4.3.4	Période METAL	21
4.3.5	Période EAU	22
4.4	L'HYGIENE DE LA FEMME ENCEINTE	22
4.5	LES MODIFICATIONS ENERGETIQUES ET LES OBJECTIFS DE SUIVI DE LA GROSSESSE	23
5	KONG ET GROSSESSE OU LA DEFICIENCE DU YIN	24
5.1	LES ETIOLOGIES EMOTIONNELLES	24
5.1.1	Les troubles émotionnels de l'enfance	24
5.1.2	La peur existentielle	24
5.1.3	La faiblesse du Zhi	25
5.2	LES ETIOLOGIES ENERGETIQUES	25

5.2.1	Le vide de jing des Reins.....	25
5.2.2	Le vide de Sang.....	25
5.3	LES ETIOLOGIES OBSTETRIQUES.....	25
5.4	LES PATHOLOGIES DE LA GROSSESSE.....	26
5.4.1	Insuffisance du yin des Reins.....	26
5.4.2	Insuffisance du jing des Reins.....	26
5.4.3	Insuffisance et perturbations du qi des Reins.....	26
5.4.4	Insuffisance du yang des Reins.....	26
5.5	LES PATHOLOGIES DE L'ACCOUCHEMENT.....	27
5.6	LES SYMPTOMES GENERAUX.....	27
5.7	LES SYMPTOMES EMOTIONNELS.....	28
5.7.1	à la gorge.....	28
5.7.2	au thorax.....	28
5.7.3	au plexus.....	28
5.7.4	à l'estomac.....	28
5.7.5	au bas-ventre.....	29
5.8	EVOLUTION.....	29
6	LES APPROCHES THERAPEUTIQUES.....	30
6.1	L'ACUPUNCTURE.....	30
6.1.1	les points Ben Shen.....	30
6.1.2	les points xi.....	30
6.1.3	les points nœuds.....	31
6.1.4	les autres points de Ren Mai.....	31
6.1.5	les points du Coeur.....	32
6.1.6	les points du Rein.....	32
6.1.7	les points du Poumon.....	33
6.1.8	les autres points.....	33
6.2	LES EXERCICES RESPIRATOIRES, LE QI GONG, LA MEDITATION.....	33
6.2.1	Les exercices respiratoires.....	33
6.2.2	Le Qi Gong.....	34
6.2.3	La méditation.....	34
6.3	LE MODE DE VIE, LA DIETETIQUE.....	35
7	CAS CLINIQUES ET DISCUSSION.....	37
7.1	CAS CLINIQUES.....	37
7.1.1	Pauline et sa peur de l'accouchement.....	37
7.1.2	Stéphanie et sa peur causée par un bus TEOR.....	41
7.2	DISCUSSION.....	43
8	CONCLUSION.....	45
9	ABREVIATIONS.....	46
10	BIBLIOGRAPHIE.....	47

1 INTRODUCTION

L'inspiration pour ce mémoire m'est venue des évènements qui ont marqué l'actualité au cours de l'année 2019-2020.

Dans ma ville de Rouen tout d'abord où nous avons connu l'incendie de l'usine de produits chimiques Lubrizol le 26 septembre 2019, avec l'émanation de fumées potentiellement dangereuses pour la santé.

Et puis bien-sûr, apparue quelques mois après, la crise sanitaire mondiale liée à la pandémie du Covid-19, responsable de décès de milliers de personnes, justifiant le confinement des populations et une réorganisation de nos sociétés.

En tant que sage-femme, j'ai dû répondre aux inquiétudes et rassurer face à la peur que ressentait une majorité des femmes enceintes pendant cette période et je me suis parfois sentie démunie pour bien les accompagner.

J'ai donc souhaité étudier la peur en médecine chinoise, qu'elle soit aiguë ou chronique, d'apparition brutale ou préexistante à la grossesse, comprendre les répercussions qu'elle peut avoir chez la femme enceinte et sur la physiologie de la grossesse, de la conception à la naissance.

Je me suis interrogée sur les approches thérapeutiques qu'il était possible de proposer à ces femmes en demande de soutien. Avec ses centaines de points et une efficacité prouvée depuis 2500 années, l'acupuncture, médecine simple, naturelle et peu coûteuse est évidemment un outil précieux pour rééquilibrer les perturbations internes et harmoniser les énergies.

Enfin, à travers des situations cliniques rencontrées, je vous montrerai la mise en pratique de l'acupuncture chez la femme enceinte confrontée à la peur et ainsi souligner qu'il est tout aussi important de soigner le corps que l'Esprit.

2. LES 3 PLANS CONSTITUTIFS DE L'ETRE HUMAIN

Dans la médecine chinoise, l'organisation interne du corps humain n'est pas comparable avec celle décrite habituellement dans la médecine occidentale. Il est décrit 5 organes-fonctions, chacun étant relié à un élément, à une âme végétative, à une émotion, mais aussi à un tissu, à un organe des sens, à un climat, une saveur, une couleur...

2.1 CINQ ORGANES-FONCTIONS WU ZANG

Les organes-fonctions, aussi appelés Zang sont:

- les Reins, rattachés au mouvement de l'Eau
- le Foie, rattaché au mouvement du Bois
- le Coeur, rattaché au mouvement du Feu
- la Rate-Pancréas, rattachée au mouvement de la Terre
- le Poumon, rattaché au mouvement du Métal.

Ils sont chacun en couple avec une entraille Fu: la Vessie, la Vésicule Biliaire, l'Intestin Grêle, l'Estomac et le Gros Intestin. Il existe un sixième couple formé du Maître Coeur et du Triple Réchauffeur, rattaché au mouvement du Feu avec le Coeur et l'Intestin Grêle.

Tous ont des fonctions physiologiques, psychologiques et sensorielles. Ils sont en interaction les uns avec les autres, exercent des influences, peuvent dominer ou être dominés selon leur force ou faiblesse énergétique. Ce n'est pas un système figé comme l'explique les cycles d'engendrement et de domination des 5 éléments (Schéma 1).

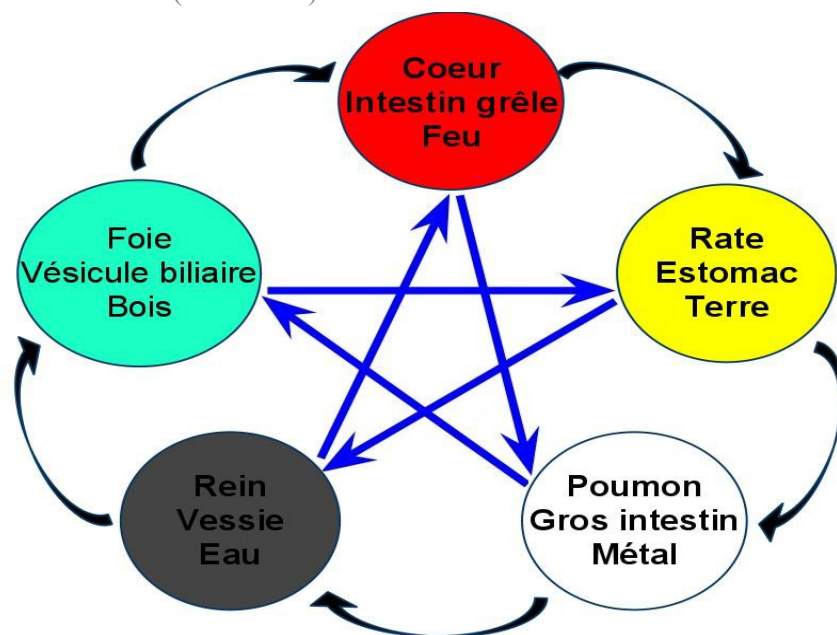


Schéma 1: les cycles d'engendrement et de domination selon la théorie des 5 éléments

2.2 CINQ AMES VEGETATIVES BEN SHEN

Chacun de ces cinq Zang abrite une âme végétative. Ces cinq âmes végétatives sont aussi appelées par Jean-Marc Eyssalet «les racines fondamentales de l'esprit individuel». Il s'agit du Shen, du Po, du Hun, du Yi et du Zhi.

Le Shen apparaît dès la conception. Il a pour lieu de résidence le Coeur mais se manifeste dans l'ensemble du corps.

C'est le principe de vie. Il est responsable de la pensée, des sensations, des émotions, des perceptions et de la cognition.

Le Po est présent lui aussi dès la conception. Il réside au Poumon.

Il agence et organise la forme corporelle dès la formation de l'oeuf fécondé et jusqu'à la mort. Il correspond à la prise de forme et au principe d'incarnation. Il est associé à la Terre. C'est la partie la plus corporelle de la conscience.

Le Hun entre dans le corps pendant la grossesse (1) et réside au Foie.

Il correspond au « va et vient » du Shen. Il est lié au Foie et au sang, aux rêves, à l'imaginaire, au mouvement, à la mise en relation dans la société, au nom, à la place dans la fratrie. Il est associé au Ciel et forme un couple inséparable avec le Po.

Le Yi est rattaché à la Rate et à l'Estomac. Il apparaît à la naissance.

Il représente la parole du Coeur. Il est responsable de la mémoire, de la concentration, de la pensée, de l'attention.

Si la Rate est forte, les pensées sont claires, la mémoire est bonne et les aptitudes à se concentrer sont grandes.

Une Rate faible alourdit les pensées, altère la mémoire et la concentration.

Un travail intellectuel long peut engendrer une faiblesse de la Rate.

Le Zhi apparaît en dernier. Il réside aux Reins.

Il est responsable de la volonté, de la détermination à agir, de la ténacité.

Si les Reins sont forts, on pourra observer de la persévérance dans les projets.

Si les Reins sont faibles, un découragement, un manque de motivation, une perte de vivacité sont plus fréquents. (2)

Les Ben Shen qui se forment dès la conception et au cours de la vie foetale interagissent avec ceux de la mère. Il est donc primordial de les prendre en compte au cours de la grossesse et de s'assurer du bien-être psychique de la femme enceinte.

2.3 CINQ EMOTIONS WU ZHI ET SEPT SENTIMENTS

Les émotions, considérées en médecine chinoise comme des mouvements, sont au nombre de cinq, chacune étant associées à un organe Zang.

Ainsi, selon le Nei Jing, « la joie (Xi) est l'émotion du Coeur, la colère (Nu) est l'émotion du Foie, le souci (Si) est l'émotion de la Rate, le chagrin (You) est l'émotion du Poumon, la Peur (Kong) est l'émotion des Reins ». (3)

Le Nei Jing y ajoute la tristesse (Bei) associée au Poumon et la frayeur (Jing) associée au Coeur et aux Reins, pour former les sept sentiments.

En conclusion de ce premier chapitre, les 3 plans constitutifs de l'être humain, formés par les organes Zang, les esprits Ben Shen et les émotions Zhi sont figurés par Jean-Marc Eyssalet par les trois cercles (schéma 2).

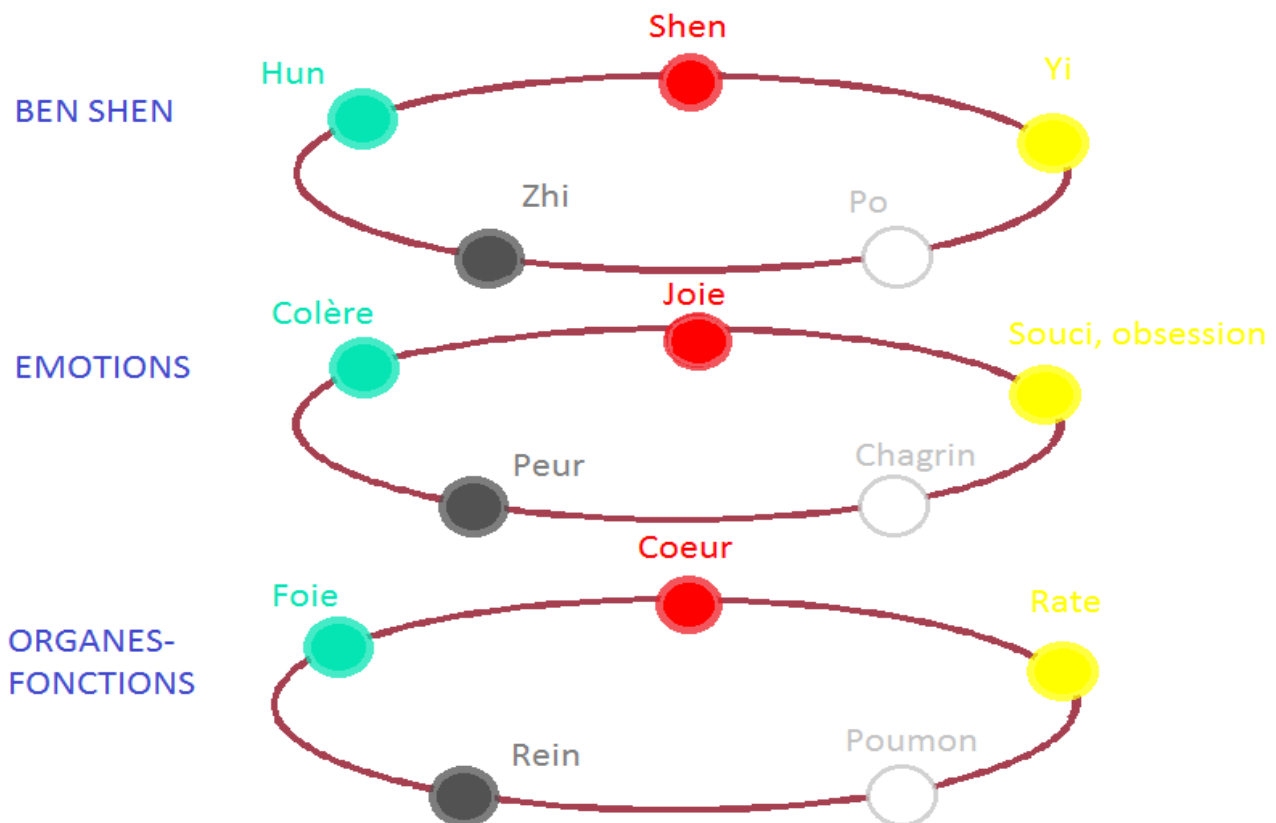


Schéma 2: les 3 cercles selon Jean-Marc Eyssalet

Ce modèle montre une cohabitation indispensable des Zang, des Ben Shen et des émotions pour permettre un bon équilibre du Yin et du Yang, du qi et du xue sans épuiser le jing de notre organisme.

3. LA PEUR KONG

3.1. ANALYSE DE L'IDEOGRAMME KONG

La peur est représentée par l'idéogramme Kong:

恐

Selon Elisabeth Rochat de la Vallée, cet idéogramme montre « un Coeur qui bat fortement dans la poitrine:

心

soumis à des petits coups répétés:

凡

comme quand on élabore un ouvrage par attouchements réitérés: » (4)

工

Dans l'idéogramme (Kong) de la peur, il y a celui du Coeur, qui pour Jean Schatz, est la « racine de la nature humaine ». Les Reins et le Coeur forment en effet un couple très lié.

3.2. LA PEUR ET LES REINS

3.2.1. Les Reins et leurs correspondances

Les Reins correspondent au mouvement de l'Eau, mouvement de descente qui attire et garde en profondeur et va permettre toutes les transformations dans notre corps.

L'entraille couplée aux Reins est la Vessie. Les Reins sont en lien avec les urines.

Ils correspondent à l'hiver, au nord, au froid, à la saveur salée, à la couleur bleue nuit, noire.

L'émotion des Reins est la peur, c'est l'émotion la plus archaïque (Ling Shu 8).

«Dans les vœux, c'est la peur, la peur porte atteinte aux Reins, la pensée l'emporte sur la peur»

Su Wen, chapitre 5.

Si peur il y a, toutes les correspondances au mouvement de l'Eau peuvent être perturbées.

3.2.2. Les fonctions des Reins

Les Reins sont considérés comme l'organe qui thésaurise le jing inné issu des parents (Ciel Antérieur): «ce qui précède toujours la création du corps se nomme JING, le principe vital» Ling Shu, chapitre 30, et le jing acquis, issu de l'alimentation et de la respiration (Ciel Postérieur). Le jing est la base concrète et subtile qui produit l'énergie, les souffles.

Les Reins, en tant que dépositaires de ce jing ont donc une place prépondérante dans l'origine et l'entretien de la vitalité pendant toute la vie: «le principe vital est la base de l'organisme» Su Wen, chapitre 4. Ils gouvernent la naissance, la croissance, la reproduction et le développement.

Il sont maîtres des os et de la moelle osseuse.

Ils gouvernent l'Eau: ils transforment et transportent les liquides organiques. Ils contrôlent leur écoulement.

Ils contrôlent les deux orifices inférieurs.

Ils se manifestent dans les cheveux et aux dents.

Ils abritent la volonté Zhi, « le vouloir vivre ».

Il s'ouvrent aux oreilles.

Les Reins sont à l'origine et sont les gardiens du Yin et du Yang de tous les Zang, et donc de toutes les énergies Yin et Yang du corps. Ils sont la source de l'Eau, leur élément mais aussi du Feu, ou Ming Men. Cette origine aux Reins du Yin et du Yang, de l'Eau et du Feu, fait des Reins «le siège de la force profonde, de la qualité de la constitution». Nos ressources siègent aux Reins et on y puise jusqu'à notre extinction. (4) (5)

La peur peut altérer ces différentes fonctions des Reins mais aussi porter atteinte au Coeur.

3.2.3. L'axe Reins-Coeur ou Shaoyin

En médecine chinoise, toute création est possible grâce à l'équilibre entre le Yin et le Yang, le Ciel et la Terre, l'Eau et le Feu.

Les Reins sont liés au mouvement de l'Eau, le Coeur au mouvement du Feu. Au sein de chaque individu, ces deux Zang établissent une relation Eau-Feu et une liaison haut-bas très importantes. Ils forment ce qu'on appelle l'axe Reins-Coeur ou Shaoyin.

Shaoyin est aussi l'un des six niveaux énergétiques qui font se communiquer l'intérieur et l'extérieur.

Shaoyin s'ouvre vers l'intérieur, vers la profondeur. Il contient plus de qi que de xue.

Il se décompose en Zu Shaoyin ou Shaoyin de pied et en Shou Shaoyin ou Shaoyin de main. Ils font partis des douze méridiens principaux dans lesquels circulent le qi et le xue.

- ✓ Le Zu Shaoyin ou Shaoyin de pied débute à la plante du pied et prend ainsi contact

avec les plans profonds (la terre, le sol). Il arrive sous la cheville interne, la contourne, passe à la face interne du mollet, chemine sur la face interne de la jambe et de la cuisse, s'enfonce dans l'abdomen et rejoint le méridien Zu Taiyang de la Vessie au 23V. Une branche pénètre dans les Reins, dans le Foie, traverse le thorax, le Poumon, apparaît à la gorge et se termine à la racine de la langue. Une autre branche profonde va aux oreilles, puis au cerveau pour se réunir au 20DM. Une troisième branche traverse le Poumon et le Coeur pour se ramifier dans le thorax.

Le méridien des Reins chemine donc du bas vers le haut. Il est en relation avec les cinq Zang et la région du petit bassin, lieu où la vie est mise en mouvement. (5)

- ✓ Le Shou Shaoyin ou Shaoyin de main part du Coeur puis va à l'aisselle et forme le méridien principal qui chemine ensuite sur la face interne du bras et de l'avant bras pour se terminer à l'auriculaire. Une branche rejoint en profondeur l'Intestin Grêle, une autre franchit le cou, monte aux yeux et s'enfonce dans le cerveau pour rejoindre le 20 DM au sommet du crâne.

Le Coeur ayant un fort lien aux émotions, son trajet explique son action sur l'intestin et les pleurs.

Cet axe Shaoyin est donc fondamental. Le Coeur et les Reins, le shen et le zhi, le Feu et l'Eau doivent être bien équilibrés. Un déséquilibre de l'axe Shaoyin peut entraîner la peur. Inversement, la peur peut avoir des répercussions sur cet axe.

3.2.4. La typologie Shaoyin

Un déséquilibre de cet axe Shaoyin peut aussi révéler une typologie Shaoyin.

Il est en effet décrit 6 typologies. Chacune de ces typologies regroupe des qualités psychiques et morales, comportementales et physiques. Elles portent le même nom que les niveaux énergétiques.

La typologie Shaoyin, sous divisée en Shaoyin Feu et Shaoyin Eau, décrit une personne petite qui ne regarde pas en face, ses pommettes sont rouges et elle a des valises noires sous les yeux. Ses gestes sont courts et saccadés.

Elle est sentimentale, sensible, repliée, introvertie, timide, suspicieuse, vulnérable, scrupuleuse, peu loquace ou logorrhéique. Elle est prête à donner sa confiance mais teste sans cesse la fiabilité: elle a besoin de temps pour instaurer une relation de confiance. Elle peut avoir eu une enfance difficile qui l'empêche d'avancer. C'est pourquoi elle est défaitiste, pessimiste et s'attend presque à ses échecs et les redoute. En revanche, elle est discrète et modeste dans ses succès. Elle est sournoise, peut se réjouir du malheur des autres et profiter de la faiblesse d'autrui. Elle n'aime pas agir, n'aime pas le sport. La personne Shaoyin Eau est comme l'eau qui peut être claire, limpide ou trouble. Elle craint

le froid et déteste l'hiver. Elle aime l'intériorité.

La typologie Shaoyin est une personne qui reçoit vite et en abondance le Yin mais qui perd trop vite ce qu'elle a reçu.

C'est une personne attentive à sa santé car elle connaît ses faiblesses. Elle va donc consulter facilement.

Pour le Shaoyin Feu, on peut retrouver des troubles cardiovasculaires (hypo ou hypertension artérielle), des troubles circulatoires (hémorroïdes, varices), un sommeil court, des céphalées, des troubles de la parole (logorrhée ou bégaiement).

Pour le Shaoyin Eau, on peut retrouver des troubles de la gestion de l'eau comme des troubles urinaires et salivaires, des oedèmes, mais aussi des lombalgies, des douleurs ligamentaires, des accouphènes, un contexte de stérilité ou des fausses couches.

La personne de typologie Shaoyin a donc besoin d'intimité, de se cacher secrètement dans la profondeur comme l'eau. Elle connaît l'anxiété et beaucoup de peurs qui la paralysent. (6) (7)

3.2.5. La typologie Eau

Cinq autres typologies sont décrites. Chacune étant associée à l'un des cinq mouvements énergétiques: Bois, Feu, Terre, Métal et Eau. Ces cinq mouvements co-existent en chacun de nous mais les caractéristiques d'un seul élément prédominent, ce qui amène à cinq typologies. Chacune de ces typologies a trois sous-types: Yin, Yang et Yin Yang équilibré. Ces typologies ne sont pas définitives, mais plutôt en constante évolution selon les périodes de la vie et les épreuves traversées. La personne de typologie Eau va donc prendre les caractéristiques de l'Eau, et de ses correspondances. L'Eau symbolise la force intérieure et la foi en soi-même pour atteindre ses objectifs. La peur, émotion puissante qui paralyse, est son émotion dominante. C'est sa faiblesse constitutionnelle qu'il va essayer d'occulter.

3.2.5.1. Type Eau Yin

La personne de typologie Eau Yin est envahit par la peur. Cet excès de peur paralyse ses actions et crée un état de stress permanent. Elle est épuisée et ses émotions sont mal contrôlées. La peur inhibe sa sympathie et son intérêt pour les autres.

Elle est pessimiste, doute de l'avenir et ce doute permanent l'empêche de progresser. Elle manque de motivation et d'énergie et se décourage facilement devant les difficultés. Elle oublie les réussites et les satisfactions.

Cet excès de yin provoque donc une peur de la vie et peut entraîner le développement d'une

personnalité phobique ou anxiodépressive.

3.2.5.2. Type Eau Yang

La personne de typologie Eau Yang est active dans son combat face à la peur. Elle a développé une artillerie lourde pour détecter le moindre indice d'une éventuelle menace autour d'elle. Elle est très méfiante et a besoin de tester l'honnêteté, la fidélité, la franchise de son entourage avant de lui accorder sa confiance. Elle n'aime pas l'autorité, le conformisme et peut se rebeller. En tout cas, elle est toujours prête à rétablir la justice, s'il le faut par la vengeance ou le mépris.

Toute sa vie, ses motivations tournent autour de la peur et elle fait souvent le récit de ses expériences douloureuses, de ses souffrances. Elle les ressasse pour ne pas les oublier.

3.2.5.3. Type Eau Yin Yang équilibré

La personne Eau Yin Yang équilibré a une volonté ferme. Elle ne se décourage pas en cas de difficulté ou de danger, sans pour autant être téméraire. Elle agit grâce à une force intérieure et une confiance en elle-même, et non pour compenser un sentiment d'insécurité ou de peur. Elle arrive à dépasser ses inhibitions et créer des liens avec son entourage. Au delà de ses peurs, elle arrive à prendre des risques pour atteindre ses buts et sa réussite. (8)

3.3. LA PEUR, UN FACTEUR PATHOGENE INTERNE

En MTC, la peur Kong fait partie, comme les autres émotions et sentiments, des facteurs pathogènes dits internes. Elle entraîne directement un déséquilibre interne sur l'organe yin qui lui correspond : les Reins. Elle est responsable de maladies seulement si elle est trop fréquente, trop longue, trop intense ou d'apparition trop brutale et elle devient pathogène, seulement si l'organisme dans lequel elle apparaît est incapable d'y résister. La peur aura donc un impact variable selon les caractéristiques constitutionnelles de la personne.

3.4. LES EFFETS DE LA PEUR

La peur est un état psychologique éprouvé normalement face à certaines situations. Il est sain d'avoir peur ou de craindre une action. Elle nous permet de nous contenir et de mesurer les conséquences de nos actes.

Mais si la peur est soudaine ou débordante, elle peut alors prendre les caractéristiques de l'élément Eau: il y a perte du maintien, de retenue à l'interne. Le bon équilibre des Reins qui sont le fondement de la vie va être perturbé:

«La peur (Kong) porte atteinte aux Reins» Suwen 5

Inversement, une atteinte des Reins peut aussi mener aux émotions de crainte et de peur :

«Quand les souffles du Shaoyin de pied, Reins, sont en insuffisance, on est enclin à la peur (shan kong), le Coeur est craintif (xin ti ti) comme un homme sur le point d'être appréhendé.» Lingshu 10

Si le souffle des Reins est en insuffisance, il y aura une diminution du qi et du jing des Reins. Le qi ne pourra alors plus faire circuler le jing qui sera alors insuffisant pour le renouvellement du qi, du Sang et des liquides organiques. Nous l'avons vu, les Reins sont le logis du Zhi, du vouloir vivre. Une faiblesse des Reins entraînera donc un manque d'entrain, une perte de désir, voire une peur de vivre dans les atteintes plus profondes.

La peur entraîne un déséquilibre des souffles, bien décrit dans le Suwen:

«Quand il y a peur, les souffles descendent.(.....)

Quand il y a peur, les essences se replient; se repliant, alors le Réchauffeur Supérieur se ferme; se fermant alors les souffles s'en retournent; s'en retournant, alors le Réchauffeur Supérieur est gonflé. C'est ainsi que les souffles ne circulent pas.»

Suwen 39

La peur soudaine ou inattendue entraîne une dissociation des essences et des souffles. Les souffles montent et congestionnent le Réchauffeur Supérieur, entraînant palpitations, agitation et panique. Les essences (liquides, substances corporelles yin) descendent. Elles s'affaissent car elles ne sont plus retenues par les souffles qui sont absents dans le Réchauffeur Inférieur. Cela peut entraîner un relâchement des orifices inférieurs et expliquer les pertes urinaires ou de matières lors de grandes frayeurs.

On observe donc une dysharmonie entre le yin et le yang. Il y a un vide de yang des Reins, car les souffles sont absents et il y a un vide de yin du Coeur, car il n'y a plus d'essences.

La peur vient donc perturber l'équilibre de l'axe Shaoyin, le mouvements des souffles entre le Coeur et les Reins, entre le Feu et l'Eau, entre les bases fondamentales nécessaires à tout processus de vie.

Comme l'Eau, la peur peut s'infiltrer partout et atteindre d'autres organes que les Reins.

3.5. LA PEUR ET LE FOIE/VESICULE BILIAIRE

Les Reins sont la mère du couple Foie/VB qui va chercher sa force dans celle des Reins. Si la peur affaiblit les Reins, ou si la Peur résulte d'une faiblesse des Reins, elle aura des répercussions sur le couple Foie/Vésicule Biliaire.

«Quand les souffles du Foie sont en vide, il y a peur (kong).» Lingshu 8

«Quand le Foie est malade: douleur sous les côtes des deux côtés, irradiant au bas-ventre; tendance à se mettre en colère.

En cas de vide, la vue se trouble, l'oeil ne voit plus, l'oreille n'entend plus. On a facilement peur (shan kong), comme un homme sur le point d'être appréhendé (ren jiang bu zhi).

On prend aux méridiens Jueyin et Shaoyang» Suwen 22

Le Foie et la Vésicule Biliaire ne sont plus nourris par le yin des Reins.

«Lorsque le Sang (du Foie) souffre de vide, la peur s'installe» Suwen 62

Le manque de Sang du Foie entraînera une agitation nerveuse, une anxiété permanente, une instabilité et une impossibilité à s'arrêter ou se reposer. Des insomnies avec des réveils en sursaut, de l'appréhension seront observées. La personne sera exténuée mais incapable de se poser. Son esprit ne saura plus se fixer, ni son corps se tenir tranquille.

La peur est aussi un des symptômes de la pathologie par vide de la Vésicule Biliaire:

«Maladie de la Vésicule Biliaire: on a tendance à prendre de grandes respirations; la bouche est amère, on vomit des sucs, angoisses sous le Coeur (xin xia dan dan), on a peur comme un homme sur le point d'être appréhendé (kong ren jiang bu zhi); il y a des obstacles et des bruits rauques dans la gorge et on crache fréquemment.» LS4

La Vésicule Biliaire affaiblie sera sous l'emprise de la lacheté. On observera une inquiétude constante et le sentiment permanent d'être poursuivi.

3.6. LA PEUR ET LE POUMON

Le Poumon dialogue avec les Reins par l'intermédiaire des souffles qui circulent de bas en haut et de haut en bas. Le Poumon abaisse les souffles, les Reins réceptionnent les souffles et les maintiennent dans le bas du corps.

Ainsi, comme nous l'avons vu, des Reins affaiblis par la peur, ne réussiront pas à maintenir ces souffles vers le bas. Ces souffles rebelles vont donc remonter et congestionner le Réchauffeur Supérieur, dont le Poumon pour entraîner dyspnée, essoufflement, asthme.

3.7. LA PEUR ET LA RATE/ESTOMAC

Des préoccupations constantes, obsessionnelles et anxieuses comme la peur de mal faire, de faillir à chaque action, peuvent atteindre et perturber la Rate qui ne pourra plus fonctionner normalement.

«La peur fait stagner le qi de la Rate » Suwen 19

Elle ne permettra plus l'élaboration de la pensée, ni la transformation et la distribution des liquides

et des nutriments. La Rate ainsi affaiblie va atteindre les Reins puisque dans le cycle de domination des 5 éléments, le couple Rate/Estomac domine les Reins. Les Reins ainsi atteints, les essences vont s'appauvrir et les fonctions du Reins décrites précédemment vont être perturbées.

«Sous l'effet d'une peur et d'une crainte (kong ju) dont on n'arrive pas à se libérer, alors se produit une atteinte aux essences. Les essences atteintes, les os sont courbatus, l'impotence va jusqu'au fléchissement. Par moment, les essences descendent toutes seules.» Lingshu 8

En tant qu'élément Terre, la Rate/Estomac est celle qui équilibre et harmonise le dialogue Coeur(Feu)-Reins(Eau). Grâce à elle, les essences et les liquides montent au Coeur et à la poitrine: c'est l'élévation des Reins. Grâce à elle, les souffles descendent et permettent au Sang de circuler partout jusqu'au extrémités: c'est l'abaissement du Coeur. Affaiblie, la Rate va donc être empêchée dans ses fonctions de communication entre Coeur et Reins. On retrouvera alors une situation analogue à celle de la peur: obstruction des souffles en haut et condensation des essences en bas.

Enfin, on retrouve aussi dans le chapitre 23 du Suwen, une origine de la peur à l'Estomac : « lorsque le qi de l'Estomac se rebelle et monte, cela entraîne des vomissements et de la peur». (4)

En conclusion de ce chapitre, la peur affecte donc de manière spécifique les Reins, son organe yin mais elle atteint en général d'autres organes Zang, et selon un schéma qui n'est pas forcément celui des cinq éléments.

4. LA PHYSIOLOGIE DE LA GROSSESSE EN MTC

4.1. LES STRUCTURES NECESSAIRES A LA GROSSESSE

Chaque être humain est le résultat d'une bonne entente entre le Ciel, représenté en MTC par le père, Yang, et la Terre, représentée par la mère, Yin. Chaque individu va ainsi «sortir dans la vie» et passer du Ciel Antérieur, le «sans forme», l'indifférencié, source de désirs au Ciel Postérieur où les formes sont déterminées et constituées. (9) Ce passage est appelé Ming Men, ou porte du mandat, qui est la destinée à accomplir de chacun. Il y a donc une origine cosmique, située au 4VG, région entre les Reins ou yuanti, énergie ancestrale sera transmise. (10)

La rencontre des deux jings parentaux va constituer le Shen de l'individu qui apparaît donc dès la conception. Les deux Shen parentaux vont constituer la forme Xing et ainsi un nouvel être apparaît.

La qualité de la rencontre amoureuse, la santé des parents au moment de la conception ainsi que leurs antécédents jouent un rôle dans la qualité des énergies transmises.

Les méridiens curieux Chong Mai, Du Mai et Ren Mai ont un rôle important à la conception et au cours de la grossesse car ils vont permettre la transmission de ces énergies héréditaires. Ils vont aussi permettre la mise en place des méridiens principaux. Dai Mai, 4ème méridien curieux du groupe des Reins est le « vaisseau ceinture » qui permet d'harmoniser le haut et le bas du corps: il sert de pivot entre les souffles montants et les souffles descendants.

Le point 8 VC, *Shen Que*, «porte du palais du Shen», point source de vie, situé au niveau de l'ombilic, est symboliquement l'endroit où seront transmises les énergies héréditaires de la mère à l'enfant: jingqi, zongqi.

Au niveau des Zang de la mère, tous interviennent pendant la grossesse mais trois sont primordiaux. Il s'agit des Reins, en lien, nous l'avons vu, à l'origine, aux énergies héréditaires qui vont être transmises à l'enfant. Ils thésaurisent le jing. Le Foie intervient particulièrement pendant la grossesse puisqu'il va approvisionner l'utérus en sang et va permettre la libre circulation du qi et du sang. La Rate-Pancréas va permettre l'entretien de la vie par l'apport de nourriture et la transformation des essences: c'est le jing acquis.

Le Triple Réchauffeur, structure propre à la médecine chinoise va permettre les transformations et la répartition des essences pour le bon développement du fœtus. Il aura son propre fonctionnement à la naissance.

Autre structure importante nécessaire à la grossesse est bien sûr l'utérus Zi Gong « palais de l'enfant » ou Bao, « enveloppe » du fœtus. C'est une entraille curieuse qui va recueillir et nourrir l'embryon puis le fœtus. Il forme des liens très étroits avec le Cœur et les Reins qu'on appelle Bao-

Mai et Bao-Luo.

4.2. BAO-MAI, BAO-LUO

L'utérus se trouve au centre de la triade Coeur-Reins-Utérus en analogie à la triade Ciel-Terre-Homme. Toute création a besoin pour émerger d'une alchimie entre le Feu, le Shen, le Sang provenant du Coeur (Ciel) et l'Eau, le jing, le yuanqi provenant des Reins (Terre).

Bao-Mai et Bao-Luo sont deux systèmes en équilibre yin yang au sein de l'axe Shaoyin. Ils sont chargés de préserver l'homéostasie de l'utérus et de lui donner sa physiologie obstétricale. (10)

4.2.1. Bao-Mai

« Ce qu'on appelle Bao Mai se rattache au Coeur et se connectent en réseau (luo) avec le centre de l'utérus» Suwen 33 . L'intime de l'utérus et le Coeur sont donc reliés par Bao-Mai. Le Sang, gouverné par le Coeur, a un impact sur l'utérus par Bao-Mai. Toute perturbation émotionnelle de la mère retentira sur les fonctions de l'utérus et sur son enfant à venir. Le monde psycho-émotif de la mère, autrement dit son Shen transporté par son Sang, est donc à préserver car il peut engendrer des répercussions sur l'utérus via Bao-Mai. Le Coeur permet aussi par Bao-Mai une descente du qi.

4.2.2. Bao-Luo

« Le réseau de l'utérus (Bao Luo) se lie avec les Reins » Suwen 47. L'utérus et les Reins interagissent : les Reins apportent à l'utérus par Bao-Luo les matériaux de base nécessaires à la création qui sont le jingqi et le yuanqi. Le yin des Reins doit apaiser le feu que peut apporter le Coeur à l'utérus. Les Reins permettent aussi par Bao-Luo une montée du qi.

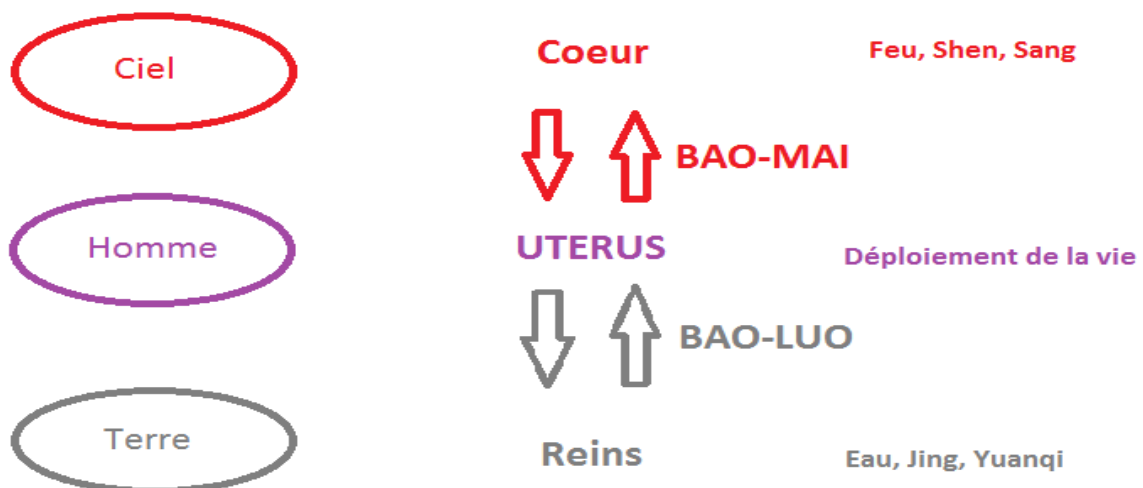


Schéma 3 : Communication Coeur-Reins-Utérus par Bao-Mai et Bao-Luo

Ainsi, l'utérus est le lieu du déploiement de la vie où l'enfant pourra s'y développer sous l'influence harmonieuse du Coeur et des Reins qui communiquent grâce aux réseaux Bao-Mai et Bao-Luo. (11) Le Coeur doit rester solide sous peine de troubler le Shen et retentir sur l'utérus par Bao-Mai. La peur qui porte atteinte aux Reins est à prendre en compte car elle est préjudiciable au bon fonctionnement de l'utérus et au bon déroulement de la grossesse par Bao-Luo.

4.3. LES DIX MOIS LUNAIRES

Dix mois lunaires sont nécessaires au bon développement de l'enfant au sein de l'utérus Zi Gong. Au cours de ces dix mois lunaires de 28 jours, un méridien particulier de la mère va se charger spécifiquement de nourrir le fœtus: c'est le canal nourricier dominant.

Il existe donc 5 périodes au cours de la grossesse qui suivent le cycle d'engendrement des cinq mouvements et qui regroupent chacune, deux mois lunaires et deux canaux nourriciers dominants de la mère.

4.3.1. Période BOIS

Les deux premiers mois correspondent à la période BOIS et à son mouvement d'extériorisation, de mise en mouvement.

Le méridien Zu Jue Yin (Foie) est le canal nourricier dominant dès l'ovulation et jusqu'à la 6ème SA et le méridien Zu Shao Yang (Vésicule Biliaire) celui de la 7ème à la 10ème SA.

4.3.2. Période FEU

Les mois 3 et 4 correspondent à la période FEU et à son mouvement d'expansion, de croissance.

Le méridien Shou Jue Yin (Maître Coeur) est le canal nourricier dominant de la 11ème à la 14ème SA et le méridien Shou Shao Yang (Triple Réchauffeur) celui de la 15ème à la 18ème SA.

4.3.3. Période TERRE

Les mois 5 et 6 correspondent à la période TERRE et à son mouvement d'harmonisation, de fructification.

Le méridien Zu Tai Yin (Rate-Pancréas) est le canal nourricier dominant de la 19ème à la 22ème SA et le méridien Zu Yang Ming (Estomac) celui de la 23ème à la 26ème SA.

4.3.4. Période METAL

Les mois 7 et 8 correspondent à la période METAL et à son mouvement de prise de forme, de

maturité.

Le méridien Shou Tai Yin (Poumon) est le canal nourricier dominant de la 27ème à la 30ème SA et le méridien Shou Yang Ming (Gros Intestin) celui de la 31ème à la 34ème SA.

4.3.5. Période EAU

Les mois 9 et 10 correspondent à la période EAU et à son mouvement de repli du yin.

Le méridien Zu Shao Yin (Reins) est le canal nourricier dominant de la 35ème à la 38ème SA et le méridien Zu Tai Yang (Vessie) celui de la 39ème à la 42ème SA. (12) (13)

Sous l'influence du qi, du xue et des trois énergies héréditaires (yuanqi, jingqi, zongqi) de la mère, ces dix mois lunaires vont permettre un bon déroulement de la grossesse et ainsi permettre à ce que les neuf secteurs du corps du nouvel être soit prêts:

-les 5 Zang

-les 4 mers: Ren Mai, la mer des souffles
l'Estomac, la mer des nourritures
le Cerveau, la mer des moëlle
Chong Mai, la mer du sang.

Chaque période de deux ML correspond aussi à une saison, une saveur, une couleur, autant de correspondances à prendre en compte pour favoriser un bon développement du nouvel être.

4.4. L'HYGIENE DE LA FEMME ENCEINTE

La MTC vante les mérites d'une bonne hygiène de vie, alimentaire comme comportementale, sans excès ni démesure pour permettre la longévité. Ces pratiques sont regroupées dans le Yang Sheng, «l'art de nourrir la vie».

Pour la femme enceinte, cet ensemble de principes de vie, de comportement et d'attitude intérieure est regroupé dans le Tai Jiao «l'éducation foetale». La femme enceinte doit en effet être vigilante à son hygiène de vie car elle porte et nourrit un petit être qui sera impacté par ce qu'elle vit et ce qu'elle mange.

Elle devra si possible au cours des dix ML, suivre la diététique de la femme enceinte, préconisée dans le livre «nourrir la vie» de Patricia Duchateau. (12)

Elle devra donc prendre soin de son alimentation, mais aussi de son hygiène de vie physique et de son équilibre psychique et émotionnel. Cela lui permettra de vivre sa grossesse en parfaite harmonie psychique et physique avec son enfant.

En exemple de ces principes largement développés en MTC et applicables à la femme enceinte, voici deux exemples de règles de bonne conduite établis par des médecins taoïstes :

XIANG SUI WAN

- Ne pas trop penser : nourrit le Coeur.
- Contrôler la colère : nourrit le Foie.
- Contrôler les désirs sexuels : nourrit les Reins.
- Etre attentif aux paroles : nourrit le Poumon.
- Réguler l'alimentation : nourrit la Rate.

ZHEN REN YANG ZAO GAO

- Demeurer indifférent aux faveurs accordées comme aux humiliations reçues : équilibre le Foie.
- Etre indifférent au mouvement comme au calme : calme le Feu du Coeur.
- Réguler son alimentation : ne surcharge pas la Rate.
- Réguler la respiration et modérer la parole : assainit le Poumon
- Calmer l'Esprit et éviter les pensées qui distraient : remplit le Rein. (2)

4.5. LES MODIFICATIONS ENERGETIQUES ET LES OBJECTIFS DE SUIVI DE LA GROSSESSE

Pendant la grossesse le yin et le Sang doivent rester au niveau pelvien pour nourrir le fœtus. Cette accumulation de yin et de Sang crée un déséquilibre de la grossesse et entraîne des modifications physiologiques dans tout l'organisme maternel.

Durant la grossesse, les objectifs de suivi en acupuncture médicale sont donc de garantir un bon équilibre et une bonne circulation du Qi et du Sang, mais aussi de tempérer les émotions maternelles, de réguler Chong Mai, Ren Mai, Dai Mai et de renforcer les trois Zang : Rein, Rate et Foie.

5. KONG ET GROSSESSE OU LA DEFICIENCE DU YIN

Quelle que soit son origine, la peur est responsable au cours de la grossesse d'une déficience du yin des Reins. Il s'agit bien d'une déficience du yin des Reins et non pas d'un vide du yin des Reins puisque ces derniers sont indispensables pour qu'une grossesse soit possible. (14)

« Les Reins sont les Maîtres suprêmes de la procréation » N. Guyen Van Nghi

Cette déficience du yin des Reins au niveau pelvien apparaît car le mouvement des souffles est perturbé par la peur Kong entraînant un déséquilibre entre la montée et la descente.

5.1 LES ETIOLOGIES EMOTIONNELLES

5.1.1. Les troubles émotionnels de l'enfance

Dans notre société où l'on préconise une parentalité bienveillante et positive, où l'on prône l'écoute des besoins de l'enfant et de ses sentiments, il est inutile de souligner l'importance du cocon familial et de son apport affectif pour l'enfant. Son épanouissement psychique et émotionnel pour sa vie adulte future en dépend. (3)

En effet, de nombreux tableaux pathologiques émotionnels de l'adulte trouvent leur origine dans l'enfance. Des tensions émotionnelles présentes dans l'enfance peuvent engendrer des troubles psychiques chez cet adulte : des absences de marques d'affection des parents, des conflits intra-familiaux, des exigences scolaires trop importantes, des relations conflictuelles entre frères et sœurs...

Plus grave encore les violences conjugales, la maltraitance ou les abus sexuels, le décès d'un parent dans l'enfance... Autant d'étiologies à connaître afin de comprendre les troubles psychiques de la femme enceinte et ainsi mieux l'accompagner face à la peur qu'elle ressent.

5.1.2. La peur existentielle

La peur existentielle (ou angoisse existentielle) est un processus psychique de tensions liées aux angoisses de vie et de mort qui coexistent à l'intérieur de chaque être humain. C'est un équilibre entre le désir de vivre et la peur de mourir. Pour nous sentir «vivants», nous devons accepter l'échéance de notre mort et ainsi aller vers notre propre accomplissement.

Cette peur existentielle est aussi présente chez la femme enceinte. Dans sa conscience doivent coexister son désir d'avoir un enfant mais aussi toutes ses angoisses assumées, ses peurs autour de la naissance. Elle doit prendre conscience que des choses qu'elle ne peut contrôler lui échappent. Autrement dit, le «lâcher prise» est primordial pour le bon déroulement de la grossesse et de l'accouchement. (15)

En revanche, si cette peur existentielle est refoulée par le désir d'avoir un enfant et d'être enceinte de cet enfant (excès de contrôle), on observera un déséquilibre psychique avec anxiété, troubles dépressifs.

Ces déséquilibres empêchent une bonne écoute de la mère à son enfant.

5.1.3. La faiblesse du Zhi

Certaines femmes ont peur d'accoucher car elles redoutent la séparation et ne sont pas prêtes à mettre un terme à leur grossesse. Leur Zhi, leur détermination est faible. Dans ce cas, on peut observer des dépassements de terme plus fréquents. Il faudra tenter de transformer leur peur en volonté.

A l'inverse, une préparation active de l'accouchement à l'approche du terme, montre un Zhi fort, c'est à dire une forte volonté pour agir en faveur de la naissance.

5.2 LES ETIOLOGIES ENERGETIQUES

5.2.1. Le vide de jing des Reins

La peur peut apparaître plus facilement chez les patientes présentant un épuisement de jing des Reins. Les causes de cet épuisement peuvent être une faiblesse constitutionnelle des Reins (faiblesse héréditaire des jings parentaux), une maladie chronique, des grossesses rapprochées, une grande multiparité, un surmenage, un exercice physique excessif, une activité sexuelle intense. (2)

5.2.2. Le vide de Sang

La peur peut également être la conséquence d'un vide de Sang. Le Sang véhicule le Shen. S'il est en vide, il est alors mal nourri et ne pourra plus abriter le Shen qui générera la peur.

Les causes d'un vide de Sang peuvent être des règles hémorragiques avant la grossesse, une hémorragie ou une anémie non traitée pendant la grossesse.

Ces tableaux énergétiques qui sont le vide de jing des Reins et le vide de Sang engendrent tous deux un vide de yin des Reins, pouvant faire apparaître la peur.

5.3 LES ETIOLOGIES OBSTETRIQUES

Pour permettre une bonne concentration du yin, du Sang, du jing et du qi au niveau pelvien pour nourrir le fœtus, la femme enceinte doit avoir tout au long de sa grossesse une bonne hygiène de vie. Aucune activité physique ou mentale inadaptée ne doit venir troubler cet équilibre et cette

plénitude de yin. Son alimentation doit être saine, variée des cinq saveurs et adaptée au ML auquel elle se trouve. Elle doit privilégier un environnement serein afin d'éviter une insuffisance du yin et du yang des Reins.

5.4 LES PATHOLOGIES DE LA GROSSESSE

La peur Kong, responsable d'une déficience ou insuffisance du yin, du jing, du qi ou du yang des Reins, va venir perturber l'équilibre du Sang et du qi, du yin et du yang de la femme enceinte. Elle peut être responsable de pathologies au cours de la grossesse.

5.4.1. Insuffisance du yin des Reins

L'insuffisance du yin des Reins est la source de tous les autres déséquilibres (Foie et Rate-P).

En début de grossesse, le risque est la fausse couche. Plus tard, l'insuffisance du yin des Reins peut être responsable d'une menace d'accouchement prématuré, d'insomnies par dégagement de yang et de contractions utérines. Il peut aussi être responsable d'hypertension artérielle car le yang du Coeur devient excessif.

Non corrigé, le vide de yin des Reins peut être responsable de vide de sang du Foie, donc d'un vide de yin qui, en s'aggravant pourra aboutir à une cholestase gravidique par échappement de yang.

5.4.2. Insuffisance du jing des Reins

Le jing des Reins de la mère vient nourrir le fœtus tout au long de la grossesse. Une insuffisance du jing des Reins peut donc être responsable d'un retard de croissance intra-utérin.

5.4.3. Insuffisance et perturbations du qi des Reins

La peur, nous l'avons vu entraîne une descente du qi au Réchauffeur Inférieur. On retrouve alors incontinenances urinaires, diarrhées mais aussi contractions avec donc de nouveau un risque d'accouchement prématuré. Le qi se trouve ensuite bloqué au Réchauffeur Supérieur, ce qui occasionnent palpitations, insomnies, sueurs nocturnes.

5.4.4. Insuffisance du yang des Reins

Quand le yang des Reins est atteint, on retrouve fréquemment une fatigue physique et mentale, des oedèmes, une crainte du froid, une constipation, des mictions fréquentes à prédominance nocturne, une faiblesse des genoux et des membres inférieurs.

Le vide de Rein chez la mère entraînera une faiblesse du qi originel du fœtus. Ce vide de Rein est

donc primordial à traiter. (2)

5.5 LES PATHOLOGIES DE L'ACCOUCHEMENT

La peur peut vider le qi des Reins et donc atténuer la dynamique utérine. Les contractions seront alors peu intenses, espacées, insuffisantes. Le travail sera long et sans correction de ce vide de qi, on pourra alors observer une stagnation de la dilatation, voire une césarienne.

5.6 LES SYMPTOMES GENERAUX

Les symptômes retrouvés chez les femmes enceintes tourmentées par la peur Kong sont les symptômes d'une insuffisance du yin des Reins :

- sensations vertigineuses
- hypoaccousie, accouphènes
- insomnies
- transpirations nocturnes
- bouche et gorge sèches la nuit
- douleurs lombaires
- agitation
- mauvaise mémoire
- constipation, selles sèches et dures
- urines foncées et peu abondantes

Le pouls est rapide, faible, fin.

La lanque est rouge, l'enduit est faible ou absent.

On peut aussi retrouver des symptômes en lien avec un vide de Sang du Foie, puisque le Foie prend sa source aux Reins :

- agitation nerveuse
- anxiété permanente
- instabilité
- insomnies avec réveils en sursaut
- appréhension

Le pouls est en corde et fin.

La langue est pâle.

On retrouvera un vide de yin du Coeur, l'axe Shaoyin étant très souvent perturbé :

- palpitations
- agitation
- panique
- insomnies
- sommeil perturbé par des rêves abondants

Le pouls est faible et profond.

La langue est rouge, sans enduit. On peut parfois observer une fissure sur la ligne médiane. Cette fissure, en lien avec une langue rouge, confirme la présence de troubles émotionnels.

Des symptômes montrant une atteinte de la Vésicule Biliaire par vide:

- inquiétude constante
- manque de courage et d'initiative
- indécision

et des répercussions au Poumon par vide de qi :

- dyspnée
- essoufflement
- asthme

5.7 LES SYMPTOMES EMOTIONNELS

La peur, émotion ressentie par tous, est rarement à elle seule un motif de consultation. Ce sont généralement des symptômes secondaires à l'intrusion de cette peur qui font consulter. Ces symptômes peuvent avoir une localisation variée. Ils correspondent à des lieux d'angoisse et font écho à des points d'acupuncture. (15)

5.7.1. la gorge

La peur peut se manifester à la gorge avec comme gêne, la sensation d'une boule, ou d'un nœud, à la gorge. La voix peut être modifiée. Ces symptômes font référence au point d'acupuncture 23 VC, *Lian Quan* «pur source», point nœud du Shaoyin.

5.7.2. le thorax

La peur peut se manifester dans la région thoracique avec une sensation d'oppression, d'étouffement, de serrement thoracique, de souffle court. Cette gêne thoracique fait référence au 18 VC, *Yu Tang*, «palais de jade», point nœud du Jueyin. Il répond au temple des ancêtres et à la continuité de la lignée.

5.7.3. le plexus

Une douleur centrale au niveau du plexus peut être occasionnée par la peur. Elle fait référence au 15 VC, *Jui Wei*, «queue de la tourterelle», point Lo de Ren Mai. Il traite l'épuisement du yin consommé par le Coeur émotions.

5.7.4. l'estomac

Des brûlures ou une sensation de boule à l'estomac, des nausées voire des vomissements font référence au 12 VC, *Zhong Wan*, «milieu estomac», point nœud du Taiyin.

5.7.5. le bas-ventre

Au niveau du bas ventre où se trouvent le 6 VC, *Qi Hai*, le 5 VC, *Shi Men* et le 4 VC, *Guan Yuan*, on peut observer des gênes abdominales à type de spasmes, ballonnements, diarrhées ou constipation. Ces points ont un lien avec les Reins.

Ces différentes localisations de l'angoisse sont en résonance avec des points d'acupuncture situés sur le méridien Ren Mai, méridien important portant la grossesse. Ils sont à interroger afin d'adapter sa stratégie thérapeutique. Ces points seront développés dans la 6ème partie.

5.8 EVOLUTION

De manière physiologique, on observe souvent au cours de la grossesse, un vide de sang et de yin de Coeur, ainsi qu'un vide de Rein car la grossesse puise dans les réserves de la femme.

La peur, si elle s'installe et si elle n'est pas rapidement prise en compte, va donc majorer ces déséquilibres puisqu'elle atteint essentiellement les Reins et le Coeur.

Sans traitement, les Reins affaiblis vont entraîner un dégagement de yang du Foie et léser la VB. Le Foie ne pourra plus à son tour exercer son rôle de domination sur la Rate-Pancréas (dysharmonie Foie-Rate) qui ne pourra plus engendrer le Poumon. Nous l'avons vu, tous les Zang exercent des influences les uns sur les autres et sont donc impactés directement ou indirectement par la peur Kong.

Au delà des troubles et des pathologies attribués au vide des Reins et de yin de Coeur, (troubles du sommeil, lombalgies, MAP, RCIU) on pourra alors se trouver face à des pathologies liés aux déséquilibres d'autres organes: HTA gravidique, pré éclampsie, cholestase. Ces troubles augmentent le risque de césarienne et de complications obstétricales. (7)

Pour éviter ces répercussions et toutes les pathologies obstétricales qui s'ensuivent, la MTC proposent plusieurs approches thérapeutiques.

6. LES APPROCHES THERAPEUTIQUES

6.1 L'ACUPUNCTURE

L'objectif en acupuncture pour tenter de diminuer les effets de la peur est de disperser la plénitude de yang dans la poitrine et de clarifier la chaleur qui provient du blocage des souffles, ainsi que de soutenir les Reins.

Bien sûr l'examen clinique avec l'observation de la langue et la prise des pouls, accompagné de l'interrogatoire de la patiente permettra de cibler les points les plus pertinents. Nous l'avons vu, la peur porte atteinte aux Reins, mais elle peut aussi se répercuter sur le Foie/VB, la Rate/Estomac et le Poumon.

Traiter les Reins nécessite conjointement de traiter le Coeur puisqu'ils forment ensemble l'axe Shaoyin. Le Coeur, « l'Empereur » qui abrite le Shen est affecté par toutes les émotions, il devra donc être soutenu.

6.1.1. Les points Ben Shen

La peur peut venir bouleverser l'équilibre émotionnel et les cinq instances psychiques. Ces cinq âmes végétatives ou Wu Ben Shen résonnent en cinq points d'acupuncture situées sur la branche dorsale externe du méridien de la Vessie (Zu Tai Yang):

42 V *Po Hu* : action psychique sur le Po

44 V *Shen Tang* : action psychique sur le Shen

47 V *Hun Men* : action psychique sur le Hun

49 V *Yi She* : action psychique sur le Yi

52 V *Zhi Shi* : action psychique sur le Zhi

Ces points Ben Shen pourront être utilisés en association avec le point shu de l'organe atteint par la peur. En effet, s'il y a une atteinte de l'instance psychique, il peut y avoir une répercussion sous jacente de l'organe Zang. Ainsi, on pourra associer le 18V avec le 47V ou le 23V avec le 52V.

6.1.2. Les points xi

Les points xi sont des points de désobstruction. Le qi et le xue se réunissent en ces points. (9)

La puncture de ces points est donc particulièrement indiquée dans les situations de blocage mais aussi afin d'assurer la fonction régulatrice des sentiments entre Ben Shen et Wu Zang. La peur fige, entraîne des blocages. Elle peut s'infiltrer partout et altérer les Wu Zang et les Fu. Tous les points xi peuvent donc être indiqués.

36 VB *Wai Qiu* : point xi de la VB, indiqué pour la colère intériorisée.

- 6 F *Zhong Du* : point xi du F, indiqué pour la colère extériorisée.
- 6 IG *Yang Lao* : point xi de l'IG, indiqué pour la joie intériorisée.
- 34 E *Liang Qiu* : point xi de l'Estomac, indiqué pour les soucis intériorisés.
- 8 RP *Di Ji* : point xi de la RP, indiqué pour les soucis extériorisés.
- 7 GI *Wen Liu* : point xi du GI, indiqué pour la tristesse intériorisée.
- 6 P *Kong Zui* : point xi du P, indiqué pour la tristesse extériorisée.
- 63 V *Jin Men* : point xi de la V, indiqué pour la peur intériorisée.
- 5 R *Shui Quan* : point xi des R, indiqué pour la peur extériorisée. **(15)**
- 9 R *Zhu Bin* : « maison des invités », point xi de désobstruction du méridien Yin Wei Mai, il harmonise les espaces yin et répartit qi et xue dans le pelvis. Il relie et stabilise le Coeur et le Rein. Il régularise le méridien Chong Mai.
- 8 R *Jiao Xin* : « confiance mutuelle », point xi de désobstruction du méridien Yin Qiao Mai. C'est un point tonifiant psychiquement qui nourrit la confiance en soi, mais aussi en l'autre, en l'équipe, le compagnon.

6.1.3. Les points nœuds

- 23 VC *Lian Quan* : point nœud de Shaoyin et point hui des méridiens Yin Wei Mai et Ren Mai. Il fait référence à la relation Rein-Coeur et oriente à interroger cette relation. Il supprime le feu, abaisse le contre-courant, élimine les glaires, régularise l'excès de contrôle. Il se situe à la gorge.
- 18 VC *Yu Tang* : point nœud du Jueyin. Il fait référence à la relation Foie-MC et à l'instabilité émotionnelle. Il libère les émotions et fait circuler le Réchauffeur Supérieur. Il aide à relâcher les blocages au niveau thoracique. Il a un lien à la lignée familiale. Il se situe au thorax.
- 12 VC *Zhong Wan* : point nœud de Taiyin. Il fait référence à la relation Rate-Poumons et à la rumination, à l'obsession secondaire à la peur. Il régularise le qi et le Sang. Il se situe à l'estomac. **(15)**

6.1.4. Les autres points de Ren Mai

- 6 VC *Qi Hai* : « mer du qi ». Il tonifie le yang des Reins, régularise le qi originel et le fait circuler dans tout le corps. C'est un grand point de fatigue et de perte de vitalité.
- 5 VC *Shi Men* : point mu du TR. Il réchauffe les Reins et renforce le yang. Il fait circuler Sang et qi.

4 VC *Guan Yuan* : point barrière du pelvis et point de réunion des 3 yin du bas.

Il est relié à Ming Men, en lien à l'origine, aux énergies héréditaires yuanqi et jingqi. Il réchauffe et tonifie les Reins. (5)

Ces trois points de Ren Mai sont situés dans la région du bas-ventre et seront indiqués dans les symptomatologies liées à la peur au niveau pelvien.

6.1.5. Les points du Coeur

3 C *Shao Hai* : point he du Coeur, point de « la joie de vivre ».

5 C *Tong Li* : point luo du Coeur. Il communique avec le *Ren Mai*.

6 C *Yin Xi* : point xi du Coeur.

7 C *Shen Men* : point yuan du Coeur. Il rafraîchit la chaleur du Sang et calme l'esprit. Il est indiqué dans la peur de l'accouchement et permet de « garder les pieds sur terre ». Il aide à accueillir l'enfant avec son cœur.

15 V *Xin Shu* : point shu du Coeur. Il disperse l'énergie Yang du Coeur et est indiqué dans les angoisses permanentes.

14 VC *Ju Que* : point mu du Coeur. Il est indiqué dans les effractions psychiques brutales pour que le Coeur ne perde pas sa vacuité.

6.1.6. Les points du Rein

23 V *Shen Shu* : point shu des Reins. Il tonifie et redonne force aux Reins.

25 VB *Jing Men* : point mu des Reins et pour certains, point d'entrée et luo de Dai Mai. Il régit la mise en mouvement du Yang, surtout du petit bassin. Il donne force à la VB qui prend sa source aux Reins.

1 R *Yong Quan* : « source bouillonnante », point jing des Reins, point d'entrée de l'énergie. Il va rétablir rapidement la fonction des Reins pour éviter un déséquilibre.

3 R *Tai Xi* : point yuan des Reins et point shu antique Terre. Il fait sortir les peurs en surface. Il régularise Ren Mai et Chong Mai et harmonise le yin et le yang des Reins. Il empêche aussi l'humidité de la Terre d'arrêter les Reins et fait que le qi de l'Estomac sort et circule dans le yang. Il est donc indiqué lorsque la peur porte atteinte à l'Estomac.

4 R *Da Zhong* : point luo des Reins, tonifie le Foie et les Reins, fait circuler le qi, vivifie le Sang. Il conforte la femme dans ses compétences, lui donne confiance en elle.

27 R *Shu Fu* : Il gouverne l'abaissement du qi du Poumon. Il est indiqué dans la peur de l'accouchement avec un sentiment d'insécurité.

6.1.7. Les points du Poumon

7 P *Lie Que* : point luo du Poumon et point clé de Ren Mai. Il lève l'obstruction de qi du Poumon et favorise le mouvement de descente du qi. Il est en lien avec le qi de l'utérus et des Reins par Ren Mai.

6.1.8. Les autres points

4 DM *Ming Men* : «porte de la destinée», il tonifie les Reins, le jing, calme l'Esprit. Il a dans ses indications peur et frayeur.

6 MC *Nei Guan* : «barrière de l'interne», point clé du Yin Wei Mai.

14 E *Ku Fang* : «maison du trésor», point qui gouverne «l'absorption» du monde extérieur. Un des points des chocs émotionnels: notion d'insécurité, de vulnérabilité, de violence passée avec absence de protection. Il protège contre les agressions du monde.

Yin Tang : point hors méridien, appelé « le 3ème œil » ou « palais de l'esprit », situé entre les sourcils. Il libère les émotions et favorise le sommeil.

6.2 LES EXERCICES RESPIRATOIRES, LE QI GONG, LA MEDITATION

Nous l'avons vu, le « lâcher prise » est primordial au cours de la grossesse pour permettre un équilibre psychique. Pour aider la femme enceinte dans ce travail de perte de contrôle et d'acceptation de ses craintes face à l'accouchement ou tout autre peur qui la tourmente, il peut lui être proposé en complément de l'acupuncture, des exercices respiratoires, le Qi Gong et la méditation.

6.2.1. Les exercices respiratoires

Les exercices respiratoires sont destinés à renouveler et à augmenter le qi du Ciel Postérieur. Ils peuvent ainsi arriver à préserver et à renforcer la constitution de chacun. Travailler sur la respiration, c'est agir sur nos facultés psychiques, notre conscience et c'est aussi créer un lien particulier avec tout ce qui nous entoure. Les exercices respiratoires apportent détente et apaisent l'esprit. Ils éloignent les tensions et les peurs.

La respiration juste et naturelle qui détend autant qu'elle tonifie est la respiration abdominale. L'expiration, la sortie de l'air, est active en soufflant le plus longtemps et doucement possible.

L'inspiration, l'entrée de l'air, est passive en laissant entrer l'air sans effort par le nez, la gorge, la poitrine puis le ventre. Les deux mains peuvent être posées sur le bas ventre pour mieux sentir cette alternance de l'air qui entre et qui sort. Cette respiration abdominale doit être régulière et fluide. La femme enceinte se trouve alors bercée par sa propre respiration et elle berce son enfant par ses mouvements respiratoires. Les bienfaits sont immédiats: détente physique et psychique. La respiration abdominale permet aussi de favoriser le sommeil et d'aider dans les insomnies. Les exercices respiratoires peuvent donc être proposés pendant la séance d'acupuncture. Pour une plus grande efficacité, la patiente sera invitée à les reproduire régulièrement à la maison.

6.2.2. Le Qi Gong

Le Qi Gong fait partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise. C'est un art énergétique qui s'enracine dans le Tao et qui regroupe un ensemble d'exercices et de visualisations. Il provient des gymnastiques taoïstes de longévité. Il permet de diriger la circulation de l'énergie dans leur corps en positionnant l'homme entre le ciel et la terre. Certains disent que le plus grand professeur de Qi Gong est la nature. A travers les différents mouvements, on enseigne au corps à revenir à son état naturel.

Il peut être pratiqué par la femme enceinte au cours de la grossesse pour prévenir comme pour guérir d'éventuels déséquilibres énergétiques.

Pour faciliter la circulation de l'énergie, elle doit rechercher l'harmonie entre le souffle et le geste. Pour y parvenir, l'attention se porte simultanément sur les diverses parties du corps impliquées dans le mouvement. Les mouvements ne sont pas mécaniques mais doux, naturels, lents et détendus. La respiration est abdominale et en harmonie avec les mouvements. La concentration de l'esprit dirige le qi.

Le Qi Gong permet de faire circuler librement le qi dans les méridiens. Il tonifie l'organisme, facilite la circulation du sang dans le corps et harmonise le yin et le yang. Il a donc tout à fait sa place, en complément de l'acupuncture pour prendre en charge les répercussions de la peur Kong et ainsi empêcher qu'elle n'envahisse l'organisme, sujet alors à d'éventuels déséquilibres énergétiques.

Il pourra être proposé à la femme enceinte lors des cours de préparation à l'accouchement, en complément du traitement par acupuncture. (14)

6.2.3. La méditation

En MTC, la méditation utilise le lien entre la respiration et le Po (l'Ame Corporelle). En se concentrant sur sa respiration, celui qui est en méditation apaise son Po. Son Shen est alors calme et grâce à cela, le hun peut s'ouvrir et entrer en contact avec le Shen universel.

La pratique quotidienne et répétée de la méditation constitue un outil simple et efficace pour aider à se libérer de l'agitation du mental. Méditer, c'est viser à calmer l'esprit en étant dans l'instant présent. Méditer, c'est se reconnecter à soi pour ne pas être submergé par la peur et retrouver la sérénité et l'équilibre dans un monde qui va de plus en plus vite. La méditation est une des réponses possibles face à la crise sanitaire que nous vivons et toutes les peurs qu'elle engendre. Méditer aide en quelque sorte à lâcher prise et à mettre les préoccupations du mental en arrière plan.

En méditant, on perd le contrôle, on lâche prise. En lâchant prise, c'est à dire en apprenant à laisser faire, en acceptant et en accueillant la réalité telle qu'elle est, sans lutter et chercher à contrôler, le déroulement de la grossesse se fera plus harmonieusement et la femme enceinte sera moins vulnérable à la peur et aux déséquilibres qu'elle engendre.

6.3 LE MODE DE VIE, LA DIETETIQUE

Afin de ne pas épuiser le jing des Reins et permettre de vivre longtemps et en bonne santé, la MTC préconise de respecter des règles d'hygiène de vie. Ce jing des Reins est particulièrement mobilisé au cours de la grossesse pour permettre un bon développement du fœtus.

La femme enceinte doit donc particulièrement être vigilante à sa santé, à ce qu'elle mange mais aussi à ce qu'elle fait pour ne pas léser ce jing. Tout son environnement aura des effets sur la transmission des énergies héréditaires au fœtus.

Pour son alimentation, la femme enceinte doit donc privilégier des aliments aux saveurs variées afin de nourrir subtilement les cinq Zang. Ces saveurs sont à adapter en fonction des ML de la grossesse. **(12)**

Elle doit se protéger, physiquement comme psychiquement, contre tout ce qui pourrait nuire au bon équilibre énergétique de la grossesse. Jean Marc Eyssalet évoque sa vulnérabilité au 3ème ML, et préconise qu'elle évite « la violence, la laideur et le désespoir ».

La peur Kong, est donc forcément nocive pour la femme enceinte et son fœtus.

Si la peur n'a pu être évitée, il faudra soutenir les Reins. On conseillera à la femme enceinte de privilégier une saveur légèrement salée tout au long de la grossesse et particulièrement aux 9ème et 10ème ML puisque ces deux derniers mois correspondent au mouvement de l'Eau. Seront donc à consommer : marrons, noix, rognons, pigeon, fromages cuits, roquefort, céréales, canard, porc, poissons de mer, crustacés, asperges, laitues, pousses de soja. Elle devra éviter les aliments de nature chaude, ainsi que ceux de saveur très amère qui nuisent aux Reins comme le café, le concombre, l'endive, le pamplemousse. **(12)**

Il pourra également être judicieux de reconnaître au cours de l'interrogatoire la patiente de

typologie shaoyin ou typologie eau afin de lui apporter des conseils pour son quotidien: lui redonner confiance en elle, l'aider à faire s'échapper ce sentiment d'infériorité, qu'elle ne se sente plus éternellement coupable ou redevable, qu'elle ne vive plus dans la peur, lui rappeler que les échecs sont de bonnes expériences si on en garde le positif, lui rappeler qu'elle a besoin de temps pour faire confiance aux autres. On pourra lui expliquer que son point fort est le courage, la détermination et que l'eau, son élément est un élément puissant, caché dans les profondeurs.

7. CAS CLINIQUES ET DISCUSSION

7.1 CAS CLINIQUES

7.1.1. Pauline et sa peur de l'accouchement

Pauline est une 2ème geste, 2ème pare de 31 ans qui consulte à 21SA + 5 jours pour troubles du sommeil et peur de l'accouchement.

Antécédents médicaux et chirurgicaux:

- A 4 ans, elle se fait opérée d'un reflux vésico-urétéral.
- Elle est sujette aux infections urinaires à répétition.

Antécédents obstétricaux:

- En 2015, après une grossesse de déroulement normal, le travail est dirigé à terme pour dystocie de démarrage. Elle accouche difficilement, aidée des forceps puis d'une ventouse, et met au monde un garçon, Mathéo pesant 3400g et qui se porte bien.

Antécédents gynécologiques:

- Ses cycles sont normaux, sans douleur ni syndrome pré-menstruel.

Histoire personnelle :

Lors de l'entretien prénatal, Pauline se confiera sur son premier accouchement, vécu comme très traumatisant. L'analgésie péridurale ayant été peu efficace, elle garde de cette naissance un très mauvais souvenir. Elle ne voudra alors pas d'autres enfants. Elle n'a pas été suivie par un psychologue.

Elle se sépare du père de Mathéo en 2017, père qu'elle qualifie « d'absent dans sa paternité, non aidant ni soutenant ».

Grossesse actuelle :

- Cette 2ème grossesse est spontanée et souhaitée et débute fin juin 2020, après le premier confinement. Son nouveau conjoint a toujours été très présent auprès de son fils et s'investit très tôt dans cette nouvelle grossesse.
- Malgré tout, Pauline est très angoissée dès le début de la grossesse. Elle appréhende beaucoup l'accouchement. Son conjoint est infirmier en réanimation, travaille beaucoup à cause du nombre important de patients dans son service, ce qui augmente fortement l'inquiétude de Pauline.

1ère consultation à 21 SA + 5 jours:

A l'anamnèse:

- Le début de la grossesse a été marqué par des nausées et des migraines, disparues spontanément à la fin du premier trimestre.

- Ses troubles du sommeil sont apparus dès le début de la grossesse. Son sommeil est bref, agité, avec beaucoup de cauchemars. Elle se sent fatiguée au réveil. Les siestes lui sont possibles mais elle n'arrive pas à dormir.
- Elle n'a pas de trouble digestif, son appétit est normal.
- Elle transpire énormément, surtout la nuit.
- Elle n'a pas soif et s'est toujours forcée à boire pour éviter une infection urinaire.
- Ses urines sont claires et fréquentes.
- Elle a une tendance à la constipation, les selles sont dures.
- Elle souffre parfois de douleurs lombaires et a quelques contractions le soir.
- Sur le plan émotionnel, elle est anxieuse et très angoissée de l'accouchement. Elle y pense sans arrêt et envisage une césarienne.

A l'examen clinique:

- La langue est rouge, un peu indentée, sans enduit.
- Les pouls sont réguliers mais faibles et superficiels. Il est absent au pied gauche, faible au pied droit.
- Les points shu et mu sont palpés, aucun n'est sensible mais son corps est tendu.
- Le teint est pâle et le regard anxieux. Sa parole est lente.

Diagnostic:

- Vide de yin et de qi des Reins, qui viennent troubler le Coeur, entraînant un vide de yin du Coeur.**
- Les troubles du sommeil, les transpirations nocturnes, les lombalgies sont attribués au vide de yin des Reins.
- Le sommeil bref et agité, l'anxiété, la langue rouge indiquent une atteinte du yin du Coeur.
- Les urines claires et fréquentes, le teint pâle, les pouls faibles et la parole lente sont associés au vide de qi.

Synthèse:

Pauline est très probablement de typologie Eau yin. Ses antécédents urinaires montrent une faiblesse constitutionnelle aux Reins. Sa faiblesse est la peur, et sa peur de l'accouchement compte tenu de son vécu traumatisant ressurgit pendant cette nouvelle grossesse et vient léser les Reins et l'axe Shaoyin.

Les objectifs thérapeutiques sont de soutenir les Reins, d'apaiser l'esprit et de lui redonner confiance dans sa capacité à accoucher en éliminant ses pensées pessimistes.

Choix des points :

- 9 R pour nourrir le Rein, stabiliser le Coeur et les Reins.

- 5 C pour l'agitation du Shen.
- 23 V pour tonifier le qi des Reins.
- 11 GI pour chasser la chaleur et la constipation.

En complément de cette approche en acupuncture, je lui propose de faire des exercices de respiration abdominale.

2ème consultation à 25 SA + 5 jours:

Evolution:

- Le sommeil reste agité et perturbé par des cauchemars.
- L'obstétricienne qui la suit lui a fixé une date pour la césarienne mais Pauline reste partagée entre l'accouchement voie basse et la césarienne.

A l'anamnèse:

- Ses douleurs lombaires ont disparu.
- Elle ne transpire plus la nuit.
- Elle ne souffre pas de trouble digestif.
- Elle ne se plaint pas d'avoir chaud, ni froid.
- Elle n'a pas de douleur.
- Elle se sent facilement irritable et susceptible. Elle a des humeurs changeantes.

A l'examen clinique:

- La langue est un peu moins rouge avec un enduit mince.
- Les pouls sont réguliers, bien sentis en superficie comme en profondeur, mais ils manquent toujours de force, surtout aux pieds.

Diagnostic :

- Vide de yin des Reins avec persistance d'un vide de qi des Reins.**
- Les symptômes montrant un dégagement de yang, donc une faiblesse du yin sont nettement moins présents.
- Cependant, les antécédents de Pauline avec son opération du reflux vésico-urétéral, les infections urinaires à répétition, sa crainte de l'accouchement et les pouls faibles aux pieds maintiennent mon diagnostic de faiblesse des Reins.
- Les troubles du sommeil et la couleur rouge de la langue indiquent une faiblesse du *yin*.

Choix des points :

- 52 V point Ben Shen qui agit sur le Zhi, « peur de l'accouchement ».
- 9 R pour soutenir le yin des Reins.
- 6 C point xi du Coeur, corrige l'affolement du Shen, les cauchemars.
- 6 MC pour calmer l'esprit et les troubles de l'humeur.

Yin Tang

3ème consultation à 30 SA + 4 jours:

Evolution et anamnèse :

- Le sommeil reste agité mais Pauline fait moins de cauchemars.
- Elle me dit avoir moins d'appréhension à l'approche de l'accouchement et écarte l'éventualité de la césarienne.
- Elle est souriante et détendue.
- A part les troubles du sommeil, elle ne se plaint d'aucune autre gêne.

A l'examen clinique:

- La langue est rose avec uniquement la pointe rouge.
- Les pouls sont pleins, bien sentis aux différentes loges.

Diagnostic:

Les symptômes de vide de yin des Reins et du Coeur sont moins présents, l'axe Shaoyin est donc plus équilibré. Je décide de continuer à soutenir les Reins et calmer l'agitation du Shen.

Choix des points :

- 14 E point des chocs émotionnels.
- 52 V point Ben Shen.
- 6 R *Zhao Hai*, « mer lumineuse », point de départ du Yin Qiao Mai. Il commande l'enracinement du yin et les temps yin, c'est donc un grand point des insomnies.
- 7 C point yuan du Coeur.
- Yin Tang*

4ème consultation à 35 SA + 1 jour:

Evolution et anamnèse:

- Le sommeil de Pauline a été amélioré après la dernière séance. Il est de nouveau perturbé depuis 3 jours. Elle ne fait désormais plus de cauchemars.
- Elle a un léger reflux gastro-oesophagien, amélioré par la prise quotidienne d'Oméprazole®.
- Elle souffre depuis peu de douleurs lombaires bilatérales.
- Elle est sereine et prépare l'arrivée de sa fille.

A l'examen clinique:

- La langue est rose, l'enduit mince.
- Les pouls sont rapides, bien sentis aux différentes loges.

Choix des points :

- 6 R
- 23 V

- 7 C
- 40 V
- Yin Tang

Pauline se met en travail spontanément à 39 SA + 2 jours. Elle bénéficie de l'analgésie péridurale mais est césarisée en urgence pendant le travail pour troubles du rythme cardiaque foetal. Elle met au monde Garance qui va bien.

7.1.2. Stéphanie et sa peur causée par un bus TEOR

Stéphanie est une primipare de 41 ans qui consulte pour troubles du sommeil à 37 SA + 5 jours.

Antécédents médicaux et chirurgicaux:

- Elle n'a aucun antécédent particulier

Antécédents gynécologiques:

- Sous contraception orale, elle était sujette aux migraines.
- Ses cycles sont réguliers. Les règles durent 4 à 5 jours, sans caillot ni douleur. Elle n'a pas de syndrome pré-menstruel.
- En 2015, après une fécondation in vitro à Chypre, elle fait une fausse couche spontanée.
- En 2016, elle fait une insémination artificielle en Belgique mais qui n'aboutit pas à une grossesse.

Grossesse actuelle :

- Cette seconde grossesse est une grossesse inopinée et spontanée après un long parcours PMA de mère célibataire à l'étranger.
- Elle est de déroulement normal sans pathologie ni hospitalisation.
- Le père n'est pas présent, vit à l'étranger et Stéphanie ne sait pas s'il va s'investir dans sa paternité et reconnaître l'enfant. Elle ne sait pas elle-même si elle souhaite qu'il s'y investisse.
- La grossesse est marquée par une consultation à 36 SA + 5 jours car Stéphanie a failli être renversée par un bus TEOR. Il n'y a pas eu d'impact mais Stéphanie a eu très peur. L'enregistrement du rythme cardiaque de son enfant est normal ainsi que l'échographie réalisée en urgence ce jour-là. Devant son angoisse évidente, il lui est alors proposé une consultation d'acupuncture. Elle prend rendez-vous pour la semaine suivante.

1ère consultation à 37 SA+5j

A l'anamnèse:

- Depuis une semaine, elle souffre d'insomnies d'endormissement, puis son sommeil reste

perturbé par de nombreux réveils nocturnes et des difficultés pour se rendormir (jusqu'à 2h).

- Elle a beaucoup de pensées qui l'angoissent et qui sont majorées depuis une semaine après, « une grosse frayeur avec le bus TEOR ».
- Elle souffre depuis de douleurs osseuses à la hanche et à la mobilisation.
- Elle a très chaud, transpire facilement et a soif surtout la nuit, avec la sensation de bouche et gorge sèches.
- Ses urines sont peu fréquentes et foncées.
- Elle est anxieuse, angoissée et pleure facilement.

A l'examen clinique:

- La langue est rose et la pointe rouge.
- Les pouls : pied droit faible et fin, absence de pouls au pied gauche. Le pouls est tendu à la barrière gauche. Je lui dis alors que je sens de la colère en elle, elle pleure immédiatement.
- Les points shu dorsaux sont palpés : le 44V est sensible à gauche.
- Aucun points mu n'est douloureux.
- Le teint est normal et le regard anxieux.

Diagnostic :

- Troubles du yin des Reins par intrusion récente de la peur Kong qui vient aussi léser le Foie, fils des Reins et donc le Coeur, fils du Foie. Le Coeur et le Rein n'ont plus d'échange.**
- Sa bouche et sa gorge sèches la nuit, ses urines foncées et sa transpiration augmentée la nuit sont attribuées au vide de yin des Reins.
- Son insomnie d'endormissement concerne le Coeur. Dans ce contexte, il s'agit d'un vide de yin.
- Son pouls faible et fin au pied droit indique le vide de yin des Reins.
- Son pouls tendu à la barrière gauche et ses douleurs osseuses montrent une stagnation du qi probablement d'origine émotionnelle déclenchée par l'événement traumatique.
- La pointe rouge de sa langue montre la chaleur du Coeur.

Synthèse :

Le syndrome principal présent pour Stéphanie est l'absence d'échange entre le Coeur et les Reins. L'axe Shaoyin est donc perturbé certainement par l'intrusion de la peur *Kong* engendrée par l'incident de TEOR.

L'Eau des Reins insuffisante ne monte pas au Coeur pour le rafraîchir et le Feu du Coeur ne peut pas descendre dans les Reins pour assécher leur Eau. Il y a un double vide de yin des Reins et du Coeur.

Choix des points :

- 9 R *Zhu Bin* : point xi du Yin Wei Mai, il relie et stabilise le Coeur et le Rein.
- 10 TR *Tian Jing* : « puit céleste », point Terre du TR, point des insomnies du début de nuit après un choc émotionnel, anxiété. Il disperse la chaleur et calme l'esprit.
- 7 C *Shen Men* : élimine la chaleur du Coeur et « permet de garder les pieds sur terre », particulièrement indiqué pour Stéphanie qui a eu peur de « perdre pied » avec cet incident de TEOR.
- 44 V *Shen Tang* : point Ben Shen du Coeur, indiqué dans tous les troubles du Coeur.
- Yin Tang*

Elle accepte un deuxième rendez-vous dix jours plus tard.

Avant cette date, elle consulte à plusieurs reprises aux urgences pour diminution des mouvements actifs foetaux. Il est alors décidé d'un déclenchement de l'accouchement par prostaglandines (Propess®) à 39SA. Devant des troubles du rythme cardiaque foetal, Stéphanie met au monde Eva, qui née par une césarienne à 1 doigt de dilation. On retrouve une latérocidence du cordon.

7.2 DISCUSSION

Au cours de la grossesse, une certaine appréhension apparaît chez la femme enceinte par peur de l'inconnu de l'accouchement et de cet enfant imaginaire qui va bientôt naître. Un passé traumatique non accompagné (Pauline) ou une peur brutale survenue pendant la grossesse (Stéphanie) va entraîner des déséquilibres énergétiques d'abord aux Reins, puis presque simultanément au Coeur, et enfin sans traitement aux autres Zang.

Pour Pauline et Stéphanie, le choix systématique de points sur l'axe Reins-Coeur a permis de soigner le Coeur et de préserver l'énergie du Rein afin de rétablir l'équilibre haut-bas. Quand les Reins et le Coeur dialoguent, c'est le jing et le Shen qui s'unissent. En améliorant la circulation des énergies entre le haut et le bas, on favorise un bon dialogue entre la mère et son enfant. C'est également l'intérêt du 9 R *Zhu Bin*, grand point du lien de communication qui permet d'accepter l'invité pour que règne l'harmonie entre la mère et son enfant.

Pauline commence à se projeter dans l'accouchement et prépare l'arrivée de sa fille, une fois que l'énergie de son Coeur circule bien. Il était donc important de prendre en considération sa peur Kong et de la traiter dès le début de la grossesse.

Dans le cas de Stéphanie, on peut regretter qu'elle ne soit pas venue en consultation d'acupuncture plus tôt dans sa grossesse, afin de corriger les déséquilibres antérieurs et être plus efficace au

moment de sa consultation. Ce cas clinique montre les effets néfastes de l'intrusion soudaine de la peur puisque toute sa symptomatologie est apparue juste après son incident du TEOR.

Un point xi (de déblocage) aurait été judicieux et plus particulièrement le 36 VB pour sa colère intériorisée. On peut dire ici qu'elle était en colère contre le chauffeur du bus qui a fait resurgir à ce moment sa peur de mourir.

Ces exemples cliniques nous ont montré qu'il faut aider les patientes à accepter leurs craintes, leurs peurs autour de la naissance, à les intégrer, ce qui leur permettra plus facilement le «lâcher prise». L'acupuncture, pratiquée de façon précoce, associée à des exercices respiratoires et à une bonne hygiène alimentaire et comportementale, permettra aux femmes enceintes de se libérer de la peur paralysante et d'accepter la peur naturelle, celle qui fait avancer.

Même si Pauline et Stéphanie ont eu recours à une césarienne, ce n'était pas dû à une stagnation du qi ou tout autre déséquilibre énergétique maternel puisque les causes étaient foetales (troubles du RCF). Il est à noter qu'elles se sont mises en travail spontanément, le yin des Reins étant suffisamment puissant pour basculer en yang et entraîner des contractions efficaces.

L'acupuncture a donc eu des bénéfices, au moins sur leur bien-être, et a peut être évité des déséquilibres vers d'autres Zang et la survenue d'autres pathologies obstétricales.

8. CONCLUSION

La santé des parents au moment de la conception, puis celle de la mère au cours de la grossesse sont essentielles pour permettre une bonne transmission des énergies héréditaires au nouvel être.

La peur Kong est une émotion normalement ressentie au cours de la grossesse au vue des modifications corporelles et psychiques de la femme qui vit sa maternité. Mais si cette peur est d'apparition brutale ou d'une durée trop longue, elle pourra entraîner des déséquilibres énergétiques et perturber le bon déroulement de la grossesse.

Il faut donc extérioriser cette peur nocive mais aussi intégrer l'angoisse naturellement présente, la «peur saine».

L'acupuncture mais aussi la respiration, la méditation, le Qi Gong sont autant d'outils que nous pouvons proposer aux femmes enceintes afin de les accompagner au cours de leur grossesse pour accepter leurs craintes et rejeter leur peur excessive Kong.

Le docteur Tran Tuan Anh nous dit:

«La peur n'arrange pas les problèmes, elle les aggrave.»

Nous pouvons facilement nous en rendre compte à travers cette crise sanitaire liée au covid 19 que nous traversons. Les conséquences émotionnelles (mal être), comportementales (tendance à l'addiction : alcool, tabac, caféine, sucre) et physiques (dépression par manque d'élan) sont évidentes. La peur fige et bloque les projets, les perspectives d'avenir. Se recentrer sur soi sans perdre de vue que l'Homme, entre Ciel et Terre, appartient à la Nature et qu'il intéragit avec elle est un principe fondamental en MTC, plus que d'actualité aujourd'hui...

9. ABREVIATIONS

VG = vaisseau gouverneur ou DM = Du Mai

VC = vaisseau conception ou RM = Ren Mai

LS = Ling Shu

SA = semaine d'aménorrhée

ML = mois lunaire

VB = Vésicule Biliaire

F = Foie

IG = Intestin Grêle

C = Coeur

E = Estomac

RP = Rate-Pancréas

GI = Gros Intestin

P = Poumon

V = Vessie

R = Rein

TR = Triple Réchauffeur

MC = Maître du Coeur

TEOR = Transport Est-Ouest Rouennais

RCF = Rythme Cardique Foetal

10. BIBLIOGRAPHIE

1 EYSSALET Jean-Marc.

Le secret de la maison des ancêtres

Editions Tredaniel, 1990, 682 pages.

2 MACIOCIA Giovanni.

Les principes fondamentaux de la médecine chinoise

2ème édition, traduit de l'anglais par S. Burner, 2005, 1286 pages.

La pratique de la médecine chinoise

2ème édition, traduit de l'anglais par S. Burner, 2011, 1546 pages.

3 MARTIN Marc.

Les émotions au cœur de la conception

DIU Acupuncture Obstétricale 2018-2020, Faculté de Médecine de Rouen.

4 ROCHAT DE LA VALLEE Elisabeth.

Les 101 notions-clés de la médecine chinoise

L'imprimerie graphique de l'Ouest, 2014, 338 pages.

La Peur Kong, extrait du fascicule *Les émotions en médecine chinoise*, pages 1-7

Extraits de fascicules de l'Ecole Européenne d'acupuncture, site internet consulté en octobre 2020: http://www.elisabeth-rochat.com/docs_fr.html

5 MONLOUIS Josyane.

Les grandes fonctions du Rein, gardien de l'équilibre du yin et du yang dans le corps

La voie de l'empereur

Le méridien du Rein

DIU Acupuncture Obstétricale 2018-2020, Faculté de Médecine de Rouen.

6 NEEL-FOUCAULT Valérie.

Typologies

DIU Acupuncture Obstétricale 2018-2020, Faculté de Médecine de Rouen.

7 VIRY Caroline.

Les typologies

DIU Acupuncture Obstétricale 2017-2019, Faculté de Médecine de Rouen.

La prévention du risque de césarienne par acupuncture

Séminaire de l'Association Française des Sages-Femmes Acupuncteurs,
Paris, 2020.

8 TRAN Tuan-Anh.

Emotions, souffrances et délivrances

Editions Illustratio, 2018, 240 pages.

9 KESPI Jean-Marc.

Acupuncture

Editions de la Tisserande, 2014, 785 pages.

L'homme et ses symboles en médecine traditionnelle chinoise

Editions Albin Michel, 2002, 302 pages.

10 HUCHET Alain.

Ming Men Utérus Peur

Association de Formation Médicale Continue et de Recherche pour le Diplôme d'Acupuncture de l'Ouest, 2010.

11 COLIN Denis.

Bao Mai, Bao Luo

Séminaire de L'Association Française des Sages-Femmes Acupuncteurs,
2 et 3 décembre 2016, Lille.

12 DUCHATEAU Patricia.

Nourrir la vie

Editions Centon, 2013, 93 pages.

Physiologie de la grossesse

DIU Acupuncture Obstétricale 2018-2020, Faculté de Médecine de Rouen.

13 SALAGNAC Berthe.

Naissance et acupuncture

3ème édition, édition Satas, 1998, 210 pages.

14 Mémoires.

Intérêt de la pratique du Qi Gong pendant la grossesse par Emilie RASQUIER

Acupuncture et émotions de la grossesse par Marie HERMAN

15 MOUGLALIS Christian.

La Peur (KONG) de la conception à la naissance

Séminaire de l'Association Française des Sages-Femmes Acupuncteurs,
Nantes, 2014.

16 AGMAR, Association romande des médecins acupuncteurs.

Punctologie générale

Editions You Feng Libraire & Editeur, 2011.

LA PEUR (KONG) CHEZ LA FEMME ENCEINTE DANS LA MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Résumé

Quels sont les effets de la Peur Kong chez la femme enceinte en MTC ?

Après l'étude de la Peur Kong comme l'une des cinq émotions et des sept sentiments, rattachée aux Reins mais aussi au Coeur par l'axe Reins-Coeur Shaoyin, nous évoquerons les répercussions sur l'équilibre énergétique de la femme enceinte, sa symptomatologie et les propositions thérapeutiques en MTC. Nous montrerons l'intérêt et la place de l'acupuncture à travers des situations cliniques rencontrées.

Abstract

What are the effects of Kong Fear in pregnant women in TCM?

After the study of Kong Fear as one of the five emotions and seven feelings, linked to the Kidneys but also to the Heart through the Kidneys-Heart Shaoyin axis, we will discuss the repercussions on the energy balance of pregnant women, its symptomatology and therapeutic proposals in TCM. We will show the interest and the place of acupuncture through clinical situations encountered.

Mots clé : Peur Kong, émotions, Reins, Shaoyin, acupuncture, obstétrique
Fear Kong, emotions, Kidneys, Shaoyin, acupuncture, obstetrics

Directrice du mémoire : Patricia Duchateau, sage-femme acupunctrice, enseignante au D.I.U d'acupuncture obstétricale, faculté de médecine de ROUEN.