

LA DEPRESSION VUE PAR LA MTC

Le terme de dépression mentale n'existe pas en médecine chinoise. Il est occidental et ne relève pas d'une classification spécifique selon la dialectique de la MTC. Il est rattaché à différentes maladies traditionnelles dont l'une porte tout de même le nom de Yu Zheng (syndrome dépressif). Cette notion est toutefois loin de recouvrir l'ensemble des mécanismes dépressifs. Il faut donc avoir recours à plusieurs maladies " chinoises " pour étudier ce trouble de manière globale. Le fait que la MTC n'évoque pas la dépression de manière exhaustive dans un seul concept peut sembler un inconvénient pour l'étude de ce désordre. Il n'en est rien. La vision qui en découle n'en est que plus précise car elle a permis le recoupement de différents éclairages.

Ainsi, pour bien maîtriser le diagnostic et le traitement de la dépression mentale, il faut faire appel à la médecine interne et étudier : San Bei-tendance à la tristesse, Yu Zheng-syndrome dépressif, Zang Zao-hystéro dépression, Bai He Bing-maladie du bulbe de lys, Mei He Qi-syndrome du noyau de prune, Dian-psychose dépressive qui ne recouvrent pas moins d'une vingtaine de catégories différentes de dépression. Nous proposons dans cet article de découvrir l'une d'entre elle : la dépression par surpression du Foie. Bien évidemment, ce que nous proposons ici, n'a pas la prétention d'être exhaustif. De plus, il s'agit du développement d'un type « pur », « idéal » que nous ne rencontrons pas systématiquement sous cette forme en clinique. En effet, la surpression du Foie s'accompagne bien volontiers d'un Vide de Rate, d'accumulation d'Humidité Chaleur, d'un Feu du Foie, et d'un Vide des Reins. Cependant pour appréhender les formes complexes, il faut parfaitement connaître les formes simples. D'où l'intérêt en médecine chinoise de revenir sans arrêt sur les théories et les syndromes de base qui peuvent se combiner.

Causes et mécanismes pathologiques

Le rôle du Foie et du Hun dans notre psychique

Le Foie a pour fonction de faciliter le drainage, la circulation fluide du Qi, du Sang, des émotions dans l'ensemble du corps. Par ailleurs, il abrite le Hun, la Conscience Spirituelle. Le couple Foie-Hun participe au dynamisme psychique et spirituel de l'individu.

Le Hun aime la vie et favorise l'élan vital en nous. C'est l'outil qui met en mouvement nos désirs nobles et nos passions. Il gouverne nos pulsions de vie, gère les réflexes de vie à travers nos pensées, nos paroles, nos actes. Il permet l'échange, la communication, l'expression de nos envies, de nos idées. Il active notre vie relationnelle.

Le Hun est l'outil qu'utilise le Shen pour se manifester et s'extérioriser dans toute son ampleur : intelligence, spiritualité, intuition, rêves, introspection, créativité, imagination, respect, amour de la vie, enthousiasme dans la vie, idées, paroles.

Origine et conséquences du dérèglement du couple Foie-Hun

Cependant l'homme a par nature un esprit grégaire : il a besoin de vivre en groupe, en société. Ce type d'organisation force l'individu à faire des concessions par rapport au reste du groupe. L'éducation nous impose des limitations, des règles, nous oblige à contrôler nos pulsions pour rendre possible la vie en communauté. La société avec ses règles et ses lois, l'éducation avec ses impératifs sont là pour réfréner, atténuer, contrôler l'élan vital parfois excessif du Hun par rapport au projet de vivre en groupe.

Une des conséquences majeures d'un excès de constriction du Hun est que son mouvement ascendant initial peut devenir insuffisant, provoquant une stagnation du Qi du Foie ou pour être plus exact par rapport à la terminologie chinoise, une surpression du Foie.

Les refoulements émotionnels, les colères rentrées, les frustrations, les insatisfactions, les ressentiments qu'exigent la vie en société induisent obligatoirement, si ceux-ci sont trop importants ou répétés, une surpression du Foie. Ce mécanisme peut parfaitement être aussi généré par une humiliation répétée dans le couple, dans le travail, à l'école, etc. Ceci provoque une moins bonne fluidité de la circulation du Qi, et bien sûr des émotions dans l'ensemble du corps. Il en résulte des troubles psychiques multiples et des dépressions mentales par insatisfaction, par frustration, par refoulement émotionnel.

Caractéristique de la dépression par surpression du Foie

La dépression qui peut en découler n'est pas provoquée par la tristesse, ni par des excès de soucis auxquels l'on n'arrive pas à apporter de solutions, ni par une agitation du Shen qui n'est plus correctement ancré par le Sang du Cœur, ni par la rupture de communication entre le Cœur et les Reins, ni par insuffisance de la force de concrétisation du Zhi. Elle provient d'une colère intérieure qui est la conséquence d'un excès de contrôle qui bloque l'élan vital du Hun-Foie, nécessaire au mouvement d'expansion du Shen-Coeur, générateur d'optimisme, d'harmonie et de bonheur.

Cette dépression par frustration, par ressentiment, par humiliation ou par "castration éducative" fréquemment rencontrée en clinique s'accompagne de colère sous-jacente, de difficultés à s'organiser, à planifier, à être régulier, et de réponses émotionnelles exacerbées et souvent cassantes.

La colère, les crises d'extériorisation lors de ces états dépressifs ou dans les dépressions déclarées représentent une soupape de sécurité lorsque la surpression intérieure est trop vive. Ces individus intériorisent leurs émotions, les laissent s'accumuler dans le ressentiment (pas toujours conscient), s'empêchent de les laisser couler jusqu'au moment où elles deviennent excessives et insupportables. Ils sont alors obligés de lâcher un peu de vapeur émotionnelle pressurisée. Mais comme le contrôle du Hun est une dominante dans leur terrain, ils ne se laisseront pas aller n'importe où en société. Ils choisiront le milieu où il est le plus facile de se relâcher : la famille, les intimes. Ce processus est à l'origine de beaucoup de dysharmonie dans les couples et donc de désunions.

Surpression du Foie et Vide de Sang

Pour terminer, je rappellerais que la surpression du Foie est souvent favorisée ou accompagnée par un Vide du Sang du Foie. C'est dans le Sang du Foie que s'ancre le Hun. Toute déficience du Sang du Foie peut induire une dysharmonie du Hun qui s'exprime par un dérèglement du Qi : une montée excessive, une stagnation ou un mouvement transversal vers la Rate ou l'Estomac, qui sont tous propices à des troubles psychiques et des dépressions mentales. Nous devons donc prendre garde, si besoin est, d'intégrer dans notre stratégie thérapeutique une tonification du Sang en plus de la dispersion du Foie et de la mobilisation du Qi.

Symptômes :

Dépression ou état dépressif cyclothymique - la dépression fait suite à une situation conflictuelle induisant frustration, ressentiment, insatisfaction, humiliation, refoulement émotionnel ou colère intérieure - le terrain dépressif a pu être favorisé par une éducation trop rigoureuse, restrictive, "castratrice", enfermante - parfois l'individu éprouve des difficultés à s'organiser, à planifier, à être régulier - souvent se manifestent des réponses émotionnelles exacerbées et disproportionnées - instabilité émotionnelle - soupirs fréquents - parfois accès de pleurs (décompression de la tension intérieure) - douleur mobile et distension de la poitrine, des hypochondres, du petit bassin - oppression de l'estomac - éructations - distension abdominale après les repas - inappétence - défécation irrégulière - règles irrégulières - syndrome prémenstruel - distension des seins - enduit blanc et fin - pouls Xian (en corde).

TRAITEMENT PAR ACUPUNCTURE

EC 5 (Jian Shi) + F 3 (Tai Chong) mobilisent fortement le Qi, favorisent les mécanismes de montée et de descente du Qi ainsi qu'une circulation fluide du Qi dans l'ensemble du corps (gorge, seins, épigastre, abomen, hypochondres, petit bassin, organes génitaux...). Associés, ils sont très performants pour traiter les désordres psychologiques et les dépressions dus à une surpression du Foie. Tous les points seront dispersés.

EC 5 (Jian Shi) élimine la surpression (Jie Yu), apaise le Cœur et calme le Shen et le Hun. L'usage de EC 5 (Jian Shi) est essentiel, car il a une double action sur le Foie et sur le Cœur. Nous traitons ici une dépression spécifiquement due à un déséquilibre du Foie. Alors, pourquoi est-il nécessaire d'avoir aussi une action sur le Cœur ? Car quel que soit le trouble psychique, quel que soit le syndrome incriminé, quel que soit le type de dépression, en bout de course le Cœur en subit toujours les conséquences. N'oublions pas qu'il abrite le Shen qui organise l'ensemble des facultés mentales, émotionnelles et spirituelles. L'action psychique de EC 5 (Jian Shi) a pour fonction de protéger le Cœur. Cette protection vise à sauvegarder la circulation fluide du Qi du Cœur. Car lorsque le Qi du Cœur circule bien, rire et joie se manifestent (signe d'harmonie et de santé).

F 3 (Tai Chong), lui, ne calme pas le Shen. Il stabilise le Hun en régularisant le Qi du Foie ce qui prévient l'agitation du Shen. Ce point a une excellente action chez les gens tendus intérieurement ou qui ont tendance à interioriser leurs émotions ou qui sont simplement stressés et trop sollicités par une activité professionnelle, familiale ou sociale excessive. Avec EC 5 (Jian Shi), ils constituent une formule simple mais efficace.

F 2 (Xing Jian) est probablement le point du méridien du foie qui est le plus souvent indiqué pour les troubles émotionnels par les classiques de l'acupuncture. Il est indiqué pour les psychoses Dian Kuang, la tristesse, la peur, la frayeur, la colère, l'insomnie. Il fonctionne remarquablement bien car c'est un point d'extrémité du méridien. Cette catégorie de points est particulièrement efficace pour drainer les stagnations ou les pervers tout au long du méridien.

V 18 (Gan Shu) est le point Bei Shu-transport du dos. Il agit directement sur l'organe foie et il est réputé pour traiter efficacement l'ensemble des déséquilibres du bois, sur le plan somatique ou psychologique. Il disperse le Foie et élimine la surpression, clarifie le Feu du Foie, disperse les stases de Sang. On l'utilise en particulier pour la colère qui est un signe clé de la dépression par surpression du foie.

Modifications et adaptations aux variantes :

- Si la dépression s'accompagne d'un Vide de Sang : teint, lèvres, langue pâles, taches blanchâtres sur les ongles, rêves abondants, difficultés à visualiser, pouls Xi (fin), oligoménorrhée, aménorrhées, ajouter V 17 (Ge Shu) (T) + Rt 6 (San Yin Jiao) (T) et tonifier V 18 (Gan Shu) au lieu de le disperser.
- Si la dépression s'accompagne de troubles digestifs tels que régurgitations acides, nausées, éructations fréquentes, hoquet, dus à une dysharmonie Foie/Estomac, remplacer EC 5 (Jian Shi) par EC 6 (Nei Guan) (D) + Rt 4 (Gong Sun) (D).
- Si la dépression s'accompagne de troubles digestifs tels que plénitude et/ou douleur de l'estomac dus à une dysharmonie Foie/Estomac (ulcère ou gastrite de la personne stressée), remplacer EC 5 (Jian Shi) par EC 6 (Nei Guan) (D) + RM 12 (Zhong Wan) (D).
- Si la dépression s'accompagne de troubles digestifs tels que plénitude ou douleur abdominale, flatulences, borborygmes, fatigue postprandiale, diarrhées ou selles lientériques dus à une dysharmonie Foie/Rate, remplacer EC 5 (Jian Shi) par EC 6 (Nei Guan) (D) + E 36 (Zu San Li) (T).
- En cas de colopathie de la personne dépressive et tendue due à une dysharmonie Foie/Rate, ajouter E 25 (Tian Shu) (D) + E 36 (Zu San Li) (T).
- En cas d'oppression de la poitrine, ajouter RM 17 (Dan Zhong) (D).
- En cas de douleur et tension des seins, RM 17 (Dan Zhong) (D) ou IG 1 (Shao Ze) (D).
- En cas de dépression qui s'accompagne de désordres gynécologiques, ajouter E 29 (Gui Lai) (D) [si sévère + Rt 6 (San Yin Jiao) (D)].
- En cas de sensation de nœud au niveau du plexus solaire, ajouter RM 15 (Jiu Wei) (D) [si sévère + V 17 (Ge Shu) (D)].
- En cas de douleur sévère dans les hypochondres, ajouter F 14 (Qi Men) (D).
- En cas de dépression sévère, insomnie, agitation, ajouter C 7 (Shen Men) (D) ou EC 7 (Da Ling) (D).

TRAITEMENT PAR LE QI GONG ET LE TAI CHI CHUAN

Le Qi gong préventif, pratiqué 1 ou 2 fois par semaine permet d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme, en constituant une auto acupuncture. Il permet de trouver la détente et le calme intérieur, nécessaire à un bon équilibre psychique.

Le Qi Gong médical doit être pratiqué tous les jours, comme un médicament. Les effets thérapeutiques nécessitent une pratique quotidienne de 20 à 30 minutes.

La pratique régulière développe l'imagination, la visualisation, les capacités créatrices et la globalisation, c'est-à-dire savoir prendre de la distance par rapport aux problèmes pour tenter d'obtenir des réponses rapides, quasi intuitives et efficaces.

Le « sourire intérieur » est une pratique taoïste qui consiste à visualiser qu'on adresse son sourire et de la gratitude à chacun des organes et à tout notre corps . Cette visualisation, faite en posture de méditation permet d'activer la joie et la bienveillance et constitue un joyau pour les malades atteints de dépression.

La méditation en mouvement que constitue le Tai Chi Chuan mobilise les ressources énergétiques, supprime l'anxiété, permet de mieux réguler les émotions et augmente la combativité.

La marche quotidienne. Il est important de marcher quotidiennement (1h par jour en moyenne) ; la marche active l'impulsion vitale , l'énergie des reins (logée au niveau lombaire) par le mouvement du bassin et en particulier du sacrum , nous met en relation avec notre souffle , autrement dit la vie en nous. La marche dans la nature nous permet d'être en résonance avec son énergie, selon le cycle des saisons . Si nous habitons la ville, privilégions les parcs ou dans une allée d'arbres .

TRAITEMENT PAR L'HARMONISATION DES TROIS TRÉSORS

La médecine traditionnelle chinoise prend ses racines dans le taoïsme. Cette philosophie et sagesse chinoise a développé tout au long de son histoire des techniques énergétiques en vue d'atteindre l'immortalité. Les techniques taoïstes les plus populaires sont celles de l'alchimie interne (Neidan), alliant exercices de méditation et de Qi Gong, permettant d'unir le yin et la yang et atteindre la longévité.

Dans la croyance taoïste, l'homme est doté de trois trésors (Sanbao) :

- Jing. Il s'agit de l'essence de la vie.
- Le Qi, ou énergie vitale en circulation dans les méridiens. Le Qi est le souffle animant les fonctions vitales de l'organisme, shen ou esprit.
- Le Shen, ou esprit. Le Shen regroupe l'ensemble des activités émotionnelles, mentales, intellectuelles et spirituelles. C'est en effet le Shen qui met en place nos capacités de guérison, qui est atteint en cas de tristesse excessive s'opposant au mouvement d'expansion du cœur associé à la joie de vivre.

Les "trois trésors" sont liés et évoluent dans une relation de transformation. Les techniques énergétiques de la médecine chinoise agissent sur ces "trois trésors", parfois de façon séparées, parfois de façon simultanée. L'apprentissage de la visualisation des trois trésors par un professionnel qualifié permet d'entrer contact avec ces centres énergétiques essentiels afin d'accéder à des ressources profondes essentielles à notre bien-être.

LA MÉDITATION DANS LA LUTTE CONTRE LA DÉPRESSION

La sagesse chinoise traditionnelle repose également sur la méditation, qu'elle soit d'inspiration bouddhiste, taoïste ou confucianiste. L'occident, grâce au progrès des neurosciences a donné à celle-ci un aspect thérapeutique dans la régulation du stress (protocole MBSR) et la prévention des rechutes dépressives (protocole MBCT). Le médecin américain Jon Kabatt Zin, relayé en France par le psychiatre Christophe André, a mis au point ces protocoles. Le programme MBSR a pour but de faire progresser les participants dans leur apprentissage de la pleine conscience (mindfulness). Il se réalise sur une période de 8 semaines à raison de 8 sessions de 2h30. La pratique quotidienne de la méditation de pleine conscience, dans un cadre laïque, permet de prévenir les rechutes dépressives et les symptômes de la dépression.

LES HUILES ESSENTIELLES POUR LUTTER CONTRE LA DÉPRESSION

Deux huiles essentielles sont particulièrement indiquées en cas de dépression :

1. L'angélique (Angelica Archangelica)

Description

Elle est une plante réputée de la pharmacopée chinoise. Au moyen-âge en France, cette plante était utilisée pour ses vertus digestives, antispasmodiques, toniques et stimulantes. Le grand médecin et philosophe de la nature, Paracelse, rapporte que l'angélique aurait permis de soigner avec succès la peste noire. Au niveau énergétique, cette plante permet de nourrir l'énergie du foie et du coeur et de stimuler le Shen. Elle possède des vertus tonifiantes permettant de soulager notamment des états dépressifs.

Conseils

L'huile essentielle d'angélique s'utilise essentiellement en massage. Verser une à deux gouttes d'huile sur le bout des doigts, puis masser les points du poignet (C7 et MC 6) et la totalité du poignet, ainsi que le plexus solaire et la plante des pieds.

Précautions d'emploi

Toutefois, l'angélique étant photosensibilisante, il ne faut pas s'exposer au soleil après application.

2. La lavande (Lavande Officinale)

Description

L'huile essentielle de lavande officinale a une action tonifiante sur le système nerveux central, permettant de stimuler l'éveil et la vigilance. En médecine énergétique chinoise, la lavande est connue pour renforcer l'élément feu et l'énergie du coeur, influençant le Shen. Elle permet de soulager l'angoisse et la dépression tout en ayant une action tonifiante et stimulante.

Conseils

L'huile essentielle de lavande peut s'utiliser de différentes façons. Elle peut s'appliquer sous la forme de massages, de frictions ou en bains.

LES PLANTES DANS LE TRAITEMENT DE LA DÉPRESSION

La plante particulièrement indiquée en cas de dépression est le millepertuis. En médecine chinoise, le millepertuis est connu pour agir sur l'élément Feu, stimuler le cœur, soulager les troubles du système nerveux, et apaiser les états dépressifs.

Dans la phytothérapie occidentale le millepertuis était réputé pour chasser les démons. Au moyen-âge la fumée du millepertuis était utilisée notamment dans le désenvoûtement des personnes "possédées". Elle était employée pour soigner les blessures de l'âme et du corps.

De nombreuses études ont été conduites en Occident pour analyser les bienfaits antidépressifs du millepertuis. Cette étude américaine a permis d'établir que le millepertuis dans le traitement de la dépression légère obtient des résultats supérieurs au placebo.

Le millepertuis peut se consommer en tisane, sous la forme de gélules, en teinture-mère ou extrait alcoolique. Elle permet d'apaiser le système nerveux, soulager l'angoisse et calmer les états dépressifs. Attention toutefois, il ne faut pas l'utiliser si lorsqu'on est sous pilule contraceptive, sous anti coagulant, ou sous anti-anti-épileptique.

Les plantes ADAPTOGENES (RHODIOLIA , GINSENG , REISHI , CORDYCEPS) sont aussi particulièrement indiquées.

TRAITEMENT EN PHARMACOPEE CHINOISE

En pharmacopée, l'une des prescriptions de base pour ce déséquilibre est Xiao Yao San (Poudre pour être libre de toute contrainte). Cette formule est particulièrement adaptée à la déprime de type « stagnation du Qi du Foie ».

(Cu Zhi) CHAI HU (radix Bupleuri) 3g, (Fu Chao) BAI ZHU (rhizoma Atractylodis Albae) 9g, (Chao) BAI SHAO YAO (radix Paeoniae Albae) 12g, (Sheng) DANG GUI (radix Angelicae Sinensis) 6g, FU LING (sclerotium Poriae) 6g, BO HE (herba Menthae) 3g, SHENG JIANG (rhizoma Zingiberis Recens) 3g, ZHI GAN CAO (radix Glycyrrhizae praeparata) 3g.

Explication de la formule

Pour bien analyser Xiao Yao San, il faut bien comprendre le mécanisme pathologique sous-jacent du déséquilibre auquel elle répond. Trois mécanismes courants peuvent se développer.

1- Les perturbations émotionnelles dérèglent les fonctions de régulation et de drainage du Foie induisant une surpression du Foie. D'une part, cette surpression provoque une dysharmonie Foie/Rate, d'autre part, elle se transforme en Feu. Le Feu assèche le Sang. Il en découle une dysharmonie Foie/Rate avec Vide de Sang.

2- Un Vide de Sang constitutionnel ou acquis favorise la stagnation du Qi du Foie, selon le principe que le Sang est la racine, la mère du Qi. En cas de Vide de Sang, le Qi se dérègle et stagne. Comme le Foie est l'un des organes le plus sujet au Vide de Sang, ce mécanisme est fréquent. Dans ce cas, la moindre émotion perturbatrice transforme le Vide du Sang du Foie en surpression du Foie. Comme la surpression du Foie induit fréquemment une dysharmonie Foie/Rate, il résulte de tout ça une dysharmonie Foie/Rate avec Vide de Sang.

3- Une surpression du Foie d'origine émotionnelle produit une attaque transversale vers la Rate. Celle-ci, opprimée, ne transforme, ne produit plus correctement de Qi et de Sang. En conséquence nous avons comme résultat une dysharmonie Foie/Rate avec Vide de Sang.