

LE BURN-OUT VU PAR LA MTC

Introduction

Le burn-out est un état d'épuisement intense principalement lié au milieu professionnel, de plus en plus reconnu dans les sociétés occidentales. Ce syndrome, qui affecte une large part de la population active, se manifeste par une fatigue profonde, un désengagement vis-à-vis du travail et une diminution de la performance professionnelle mais aussi le burn-out s'installe à la maison chez les étudiants.

Les Facteurs Déclencheurs

Les principales causes du burnout en Occident incluent la surcharge de travail, des attentes mal définies, un manque de contrôle sur les tâches et des relations professionnelles tendues. Ces facteurs génèrent un environnement stressant, menant à l'épuisement émotionnel et physique.

Symptômes et Reconnaissance Médicale

Le burn-out se caractérise par des symptômes variés : épuisement émotionnel et physique, cynisme ou détachement envers le travail, sentiment de dévalorisation professionnelle, irritabilité, troubles du sommeil, maux de tête, et difficultés de concentration. Reconnu par l'Organisation Mondiale de la Santé, ce syndrome met en lumière les défis du monde du travail moderne et l'importance de la santé mentale dans les environnements professionnels.

Approches de Traitement

Le traitement du burn-out en Occident repose sur la psychothérapie, la gestion du stress et des ajustements du mode de vie. Les interventions visent à diminuer le stress, rééquilibrer la vie professionnelle et personnelle, et à renforcer les compétences de gestion émotionnelle.

Prévention et Politiques d'Entreprise

Les entreprises occidentales mettent en place des mesures de prévention du burn-out, comme des horaires de travail flexibles, des programmes de bien-être et un soutien accru pour l'équilibre travail-vie personnelle. Ces initiatives démontrent une prise de conscience croissante de l'importance du bien-être des employés.

LE BURNOUT EN MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE (MTC)

Compréhension du Burnout dans la MTC

Le burn-out, tel qu'interprété par la médecine traditionnelle chinoise, est souvent perçu comme une conséquence d'un stress prolongé et intense. Selon la MTC, cet état d'épuisement est principalement dû à un vide de Yin du Rein et du Foie.

Le Rôle des Reins et l'Équilibre Énergétique

Les Reins, dans la MTC, sont considérés comme la batterie centrale de notre corps, un réservoir essentiel où se maintient l'équilibre du Yin et du Yang. Cet équilibre est crucial pour notre bien-être et notre santé globale.

Perturbation de l'Équilibre Yin-Yang

Face à un stress constant et excessif, cet équilibre délicat entre Yin et Yang est mis à mal. Le Yin du Rein, associé à des qualités rafraîchissantes et nourrissantes – souvent représenté par l'élément de l'eau – commence à s'affaiblir. Il est important de comprendre que cette « eau » est une métaphore de l'énergie apaisante et nourrissante du Yin. L'épuisement de cette énergie entraîne une fatigue profonde, affaiblissant notre capacité à nous reconstituer et à nous régénérer.

Symptômes du Déséquilibre Énergétique

Lorsque le Yin s'épuise, un déséquilibre se manifeste sous la forme d'une prédominance du Yang – représentant l'activité, la chaleur et le mouvement. Cet excès de Yang, ou « montée du feu », découle directement de la diminution du Yin. Il peut se traduire par différents symptômes tels que l'agitation, l'hyperactivité mentale, de l'irritabilité, des problèmes de concentration, l'insomnie, maux de tête, vertige et une sensation de surchauffe, affectant à la fois le corps et l'esprit. On touche aussi à l'énergie vitale qui se traduit par une fatigue profonde et épuisante qui ne se dissipe pas avec le repos seul.

Diagnostic en Médecine Traditionnelle Chinoise

Dans le cadre de mes consultations, j'ai détecté divers signes en palpant les pouls des personnes. Fréquemment, un pouls en corde, caractéristique en MTC, révélait une stagnation du Qi du foie, souvent liée des blocages émotionnels tels que la colère refoulée, la frustration ou l'irritabilité, ainsi qu'à un sentiment d'injustice. Cette stagnation pouvait progresser vers un pouls vide dans la zone associée à la Rate, indiquant un vide de Qi de cet organe.

Les symptômes associés, tels que la fatigue, les selles molles et les troubles digestifs, suggéraient les prémices d'un burnout, résultant d'une frustration et d'un épuisement liés à un sentiment d'incapacité à gérer la situation.

Évolution du Déséquilibre et Symptômes Avancés

Avec le temps, cette colère continue semblait évoluer en un vide de Yin affectant le foie et les reins, manifesté par un pouls à la fois vide et faible en profondeur, signe d'un épuisement intense. Ce déficit de Yin conduisait ensuite à un vide de sang du foie et du cœur, perceptible à travers un pouls fin et rapide dans la région des yang ou monté de feu. Les manifestations cliniques de cette phase avancée incluaient des palpitations, des maux de tête, vertige de l'insomnie et un stress accru.

Cette progression des symptômes souligne l'importance de l'analyse des pouls en MTC pour comprendre les déséquilibres énergétiques et émotionnels sous-jacents, et illustre la nécessité d'une approche globale pour le rééquilibrage et le soin.

Conclusion sur le Burnout en MTC

Ce déséquilibre entre Yin et Yang, et en particulier cet excès de Yang dû à un manque de Yin, forme le cœur de la compréhension du burn-out dans la MTC. Plus qu'une simple fatigue physique, c'est un épuisement complet de l'énergie vitale, reflétant un déséquilibre profond dans l'harmonie naturelle du corps.

L'ensemble des Syndromes (*zheng*) qui peuvent se combiner à la source du buen-out est listé ci-dessous :

- Stagnation du *qi* du Foie
- Transformation de la Stagnation de *qi* (*qizhi*) en Stase de Sang (*xueyu*)
- Vide de *qi* de Rate
- Stagnation d'Humidité
- Accumulation de Mucosités (*tanji*)
- Cœur et Reins n'ont pas d'échange
- Élévation du *yang* du Foie
- Vide Sang du Cœur
- Vide de Sang du Foie
- Vide de *yin* du Foie
- Vent interne (*neifeng*)

TRAITEMENT DU BUEN-OUT PAR L'ACUPUNCTURE

1. RÈGLES

- Deux séances par semaine pour débiter sont indispensables. Les séances doivent être soutenues et régulières, entretenues sur du long terme. Il est illusoire de croire qu'un suivi qui n'est pas régulier sera efficace, nous parlons là en termes de mois voire d'années.
- Parfois, l'acupuncture ne permet pas de guérison. Elle soutient les patients, qu'ils soient en activité ou en arrêt de travail, jusqu'à un changement professionnel.
- Il est des situations où l'acupuncture n'est efficace qu'en association avec un traitement allopathique ou de pharmacopée chinoise.

2. FORMULES DE TRAITEMENT

2.1. Stagnation de *qi* (*qizhi*) et accumulation de Mucosités (*tanji*)

La formule type est « l'harmonisation des sentiments » qui prend en compte l'ensemble du *yin-yang*, du *qixue* ☞ Sang-Energie☞, du *jingshen*☞ Essence-Esprit☞-*hunpo* ☞Âme céleste et Âme terrestre☞ et des *zang* ☞Viscères☞ pour calmer les troubles des *zhiqing*☞Emotions-Sentiments☞.

– La manipulation est une dispersion des quatre premiers groupes de points, sauf *taixi* 3R qui est tonifié ; une harmonisation du cinquième et du sixième groupe de points, sauf *fenglong* 40E qui est dispersé.

– *Hegu* 4GI à gauche + *taichong* 3F à droite : mobilisent la Stagnation de *qi* et la Stase de Sang (*qizhixueyu*), calment l'Esprit (*shen*) et ouvrent les Orifices (*qiao*), clarifient la Chaleur du Foie et chassent le Vent, régularisent le *po* ☞Âme terrestre☞ par le Gros Intestin Superficie (*biao*) du Poumon et le *hun* ☞Âme céleste☞ par le Foie.

– *Shenmen* 7C et *yinxu* 6C à droite + *taixi* 3R à gauche : clarifient la Chaleur du Cœur, calment l'Esprit (*shen*) et nourrissent le *yin*, régularisent le *jingshen*☞Essence-Esprit☞.

– *Baihui* 20DM + *renzhong* 26DM : abaissent l'Impur (*zhuo*) qui monte pour favoriser la montée du Pur (*qing*), ouvrent les Orifices (*qiao*) et calment l'Esprit (*shen*).

– *Geshu* 17V + *ganshu* 18V : mobilisent la Stagnation du *qi* du Foie et la Stase de Sang (*xueyu*).

– *Zusanli* 36E à gauche + *yinlingquan* 9Rte à droite + *fenglong* 40E à droite : régularisent le *qi* de la Rate, éliminent l'Humidité et transforment les Mucosités.

– *Qihai* 6RM + *zhongwan* 12RM + *tanzhong* 17RM : mobilisent les Trois Réchauffeurs (*sanjiao*), renforcent l'Energie originelle (*yuanqi*), le *qi* acquis et l'Energie pectorale (*zongqi*).

2.2. Stagnation de *qi* et accumulation de Mucosités avec Vide de *qi* de Rate.

Ici, le Vide de *qi* est plus marqué, il comprend aussi bien l'acquis que l'inné.

– La manipulation est une dispersion des quatre premiers groupes de points et de *geshu* 17V, une harmonisation avec réchauffement du cinquième et du sixième groupe, une tonification de *taixi* 3R.

– *Shenmen* 7C + *neiguan* 6MC + *shenting* 24DM : clarifient la Chaleur du Cœur, calment l'Esprit (*shen*).

– *Fengchi* 20VB + *neiguan* 6MC + *taichong* 3F : mobilisent la Stagnation du *qi* du Foie, clarifient sa Chaleur et chassent le Vent.

– *Tanzhong* 17RM + *neiguan* 6MC : ouvrent les Trois Réchauffeurs (*sanjiao*) et mobilisent le *qi*.

– *Yinlingquan* 9Rte + *fenglong* 40E : éliminent l'Humidité et transforment les Mucosités.

– *Pishu* 20V + *zusanli* 36E : tonifient le *qi* acquis de la Rate pour l'aider à chasser l'Humidité et transformer les Mucosités. En cas d'Humidité-Froid (*shihan*), chauffer ces points.

– *Guanyuan* 4RM + *qihai* 6RM : tonifient le *qi* et renforcent le *yang* inné des Reins pour soutenir l'acquis.

– *Geshu* 17V : mobilise la Stase de Sang (*xueyu*).

– *Taixi* 3R : nourrit le *yin* et renforce l'Essence (*jing*) innée.

2.3. Yin Vide Feu florissant inclut dans la Stagnation de *qi* (*qizhi*) et accumulation de Mucosités (*tanji*)

Cette particularité est résolue par les points clarifiant la Chaleur du Cœur et nourrissant le *yin* des Reins.

2.4. Vide de Sang du Cœur et de *qi* de Rate

– La manipulation est une tonification avec réchauffement de tous les points sauf *sanyinjiao* 6Rte qui est seulement tonifié pour protéger le *yin*.

– *Baihui* 20DM et/ou *sishencong* : ascensionnent le *qixue* ☞ Sang-Energie ☞ à la tête, ce qui calme l'Esprit (*shen*), ouvre les Orifices (*qiao*), apaise les Emotions-Sentiments (*zhiqing*), favorise le sommeil et traite la dépression.

– *Xinshu* 15V + *geshu* 17V + *shenmen* 7C + *tongli* 5C ou *neiguan* 6MC : nourrissent le Sang du Cœur ce qui calme l'Esprit (*shen*), apaise les Emotions-Sentiments (*zhiqing*), favorise le sommeil et traite la dépression.

– *Pishu* 20V + *zusanli* 36E + *sanyinjiao* 6Rte : tonifient le *qi* de la Rate pour produire le Sang lequel va au Cœur.

– *Mingmen* 4DM : tonifie l'inné qui entretient l'acquis, renforce la moelle (*sui*) qui dépend des Reins et où se fabrique le Sang, renforce le *yang* des Reins si besoin est, tonifie le Méridien pénétrant (*chongmai*) Mère du Sang (*xuehai*).

Variation.

– Pour chasser le Vent interne : dispersion de *fengchi* 20VB + *taichong* 3F.

2.5. Vide de Sang du Foie et de *qi* de Rate

– La manipulation est une tonification avec réchauffement de *geshu* 17V, *ganshu* 18V, *mingmen* 4DM et *zusanli* 36E ; une tonification de *sanyinjiao* 6Rte afin de protéger le *yin* ; une harmonisation de *taichong* 3F afin de ne pas aggraver une Chaleur ou un Vent sous-jacents.

- **Geshu 17V + ganshu 18V + sanyinjiao 6Rte + taichong 3F** : nourrissent le Sang du Foie.
- **Pishu 20V + zusanli 36E + sanyinjiao 6Rte** : tonifient le *qi* de la Rate pour produire le Sang lequel nourrit le Foie.
- **Mingmen 4DM avec ou sans guanyuan 4RM** : tonifient l'inné qui entretient l'acquis et dont le surplus se transforme en Sang dans le Foie, renforce le *yang* des Reins si besoin est, tonifie le Méridien pénétrant *chongmai*) Mère du Sang (*xuehai*).

Variation.

- Pour nourrir le Sang du Cœur très souvent associé : tonification et réchauffement de *shenmen 7C*.

2.6. Vide de Sang du Foie, du *yin* du Foie et de *qi* de Rate avec l'élévation du *yang* du Foie et Vent interne (*neifeng*)

Le mélange de Vide et de Plénitude sur le Foie demande de séparer les zones : la tonification et le réchauffement se font au dos et au ventre, la dispersion se fait aux membres. Pour le dos et le ventre, on donne la priorité au Vide de Sang par la tonification et le réchauffement.

- La manipulation est une dispersion du premier groupe de points ; une tonification avec réchauffement de *geshu 17V, ganshu 18V, zusanli 36E, mingmen 4DM* et *guanyuan 4RM* ; une tonification de *sanyinjiao 6Rte* et de *taixi 3R* afin de protéger le *yin*.
- **Fengchi 20VB + hegu 4GI + taichong 3F** : clarifient la Chaleur du Foie, mobilisent le *qi*, abaissent le Contrecourant (*ni*), chassent le Vent.
- **Geshu 17V + ganshu 18V + sanyinjiao 6Rte** : nourrissent le Sang du Foie.
- **Pishu 20V + zusanli 36E + sanyinjiao 6Rte** : tonifient le *qi* de la Rate pour produire le Sang lequel nourrit le Foie.
- **Sanyinjiao 6Rte + taixi 3R** : nourrissent le *yin* des Reins et du Foie.
- **Mingmen 4DM avec ou sans guanyuan 4RM** : tonifient l'inné qui entretient l'acquis et dont le surplus se transforme en Sang dans le Foie, renforcent le *yang* des Reins si besoin est, tonifient le Méridien pénétrant *chongmai*) Mère du Sang (*xuehai*).

Variation.

– Pour nourrir le Sang du Cœur très souvent associé : tonification et réchauffement de *shenmen* 7C.

2.7. Vide de Sang du Cœur et du Foie avec Vide de *qi* de Rate

– La manipulation est une tonification avec réchauffement de tous les points sauf *sanyinjiao* 6Rte qui est seulement tonifié pour protéger le *yin* et *taichong* 3F qui est harmonisé afin de ne pas aggraver une Chaleur ou un Vent sous-jacents.

– *Xinshu* 15V + *geshu* 17V + *shenmen* 7C : nourrissent le Sang du Cœur.

– *Ganshu* 18V + *geshu* 17V + *sanyinjiao* 6Rte + *taichong* 3F : nourrissent le Sang du Foie.

– *Pishu* 20V + *zusanli* 36E + *sanyinjiao* 6Rte : tonifient le *qi* de la Rate pour produire le Sang lequel nourrit le Cœur et le Foie.

– *Mingmen* 4DM avec ou sans *guanyuan* 4RM : tonifient l'inné qui entretient l'acquis et dont le surplus se transforme en Sang dans le Foie, renforce le *yang* des Reins si besoin est, tonifie le Méridien pénétrant *chongmai*) Mère du Sang (*xuehai*).

2.8. *Yin* Vide Feu florissant inclut dans les Vides de Sang.

– Quand la Chaleur n'est pas très importante, on donne la priorité au Vide de Sang du Cœur et on réchauffe ses points.

– Quand la Chaleur est importante, on tonifie le Cœur sans le réchauffer.

– Pour nourrir le *yin* des Reins : tonification de *sanyinjiao* 6Rte + *taixi* 3R ou *zhaohai* 6R.

PHARMACOPEE CHINOISE POUR LE BURN-OUT

"An Shen Bu Xin Pian" (安神补心片) est un complément alimentaire à base de plantes de la médecine traditionnelle chinoise. An Shen Bu Xin Pian signifie **"Calm Spirit and Tonify Heart Pill"** ou encore **«sérénité de l'Esprit et nourriture du coeur»**.

Cette formule à base de plantes est conçue pour **nourrir le coeur et calmer l'esprit**, et elle est fréquemment utilisée pour palier aux **troubles liés au bien-être émotionnel et mental**.

Les praticiens de la MTC considèrent les déséquilibres dans **l'énergie vitale** du corps (**le Qi**), **l'équilibre du Yin et du Yang**, et la santé des différents systèmes d'organes. Les herbes présentes dans des formules comme **"An Shen Bu Xin Pian"** sont choisies pour leurs propriétés spécifiques visant à traiter ces déséquilibres causés ou induits par le burn out. Les herbes spécifiques dans "An Shen Bu Xin Pian" peuvent varier, mais les ingrédients courants peuvent inclure des herbes telles que :

- **Suan Zao Ren (graine de Ziziphus jujuba)** : Connu pour ses propriétés calmantes et sa capacité à nourrir le **coeur**.
- **Bai Zi Ren (graine de Platycladus orientalis)** : Utilisé pour calmer l'esprit et améliorer le sommeil.
- **Fu Ling (Poria cocos)** : Censé soutenir la rate et le coeur, favorisant le bien-être général.
- **Yuan Zhi (racine de Polygala tenuifolia)** : Traditionnellement utilisé pour calmer l'esprit et améliorer la mémoire.
- **Dan Shen (racine de Salvia miltiorrhiza)** : Connu pour favoriser la circulation sanguine et apaiser l'esprit.

Nous vous recommandons d'associer la poudre de perle, **infiniment perle 100%**, qui contient 16 acides aminés parmi lesquels arginine, méthionine, phlysine, phénylanine, cystine, leucine, glycine et histidine. Elle contient des protéines (entre 6 et 12 %), de la silice et des oligo-éléments : sélénium (1,2 mg/g), zinc (9,3 mg/g), fer (2 mg/g), cuivre (0,3 mg/g), magnésium (11,3 mg/g) et germanium (0,1 mg/g) ce qui en fait **un excellent soutien dans les cas de stress et de fatigue physique et psychologique**.

DIÉTÉTIQUE CHINOISE POUR LE BURN-OUT

Stagnation du Qi du Foie, précurseur du burnout

Il est recommandé de privilégier les aliments de nature neutre, fraîche à tiède, tout en incluant certains aliments légèrement piquants pour favoriser la circulation de l'énergie. Il est conseillé d'éviter les aliments gras, lourds et acides. Notez que les aliments acides sont considérés comme astringents et doivent donc être évités en cas de stagnation d'énergie.

Aliments Recommandés

Privilégiez les légumes tels que les carottes, le céleri, les pleurotes, les champignons de Paris, le fenouil, le chou chinois, persil et la ciboulette. Optez pour des aliments de nature douce comme la pomme de terre, la patate douce, le riz, le sarrasin, le millet et l'avoine. Incorporez un peu de piquant pour mobiliser l'énergie, comme le gingembre, l'ail, l'oignon, le radis et la menthe, qui est de nature à la fois fraîche et piquante.

Evolution du burn-out vers la montée du Yang ou Feu de Foie sur Vide de Yin du Rein et du Foie

Dans cette condition, il est important d'éviter les aliments de nature chaude ou piquante. Parmi les aliments à éviter figurent l'alcool, le chocolat, les fritures, la charcuterie, le café, le fromage fort, le gingembre, les piments, le poivre. Pour nourrir le Yin, privilégiez les aliments salés, surtout ceux provenant de la mer comme les algues le poulpe, seiche, moule, huître et le crabe (à l'exception des crevettes qui sont de nature chaude). Les aliments de saveur douce sont également bénéfiques, tels que les carottes, les shiitakes, les champignons noirs, le chou, les fèves, les haricots verts, la patate douce, le navet, le millet, le riz, et l'avoine, le sésame noir.