



## **IDMET - Identification de la méthode**

### **d'Acupressure thérapie**

#### **1. Brève description de la méthode**

L'Acupressure thérapie est fondée sur la médecine chinoise. C'est une méthode de thérapie corporelle qui opère sous forme de pressions sur les points d'acupuncture du corps habillé de la personne traitée. L'entretien centré sur les processus complète le traitement.

L'Acupressure thérapie libère les voies de transmission de l'énergie (méridiens) afin de la faire circuler librement; elle a des effets sur les plans corporel, mental et émotionnel. Des symptômes tels que les malaises et douleurs ne sont pas réduits à leur cause, mais considérés comme une partie du tout. Les forces d'autorégulation sont activées, augmentées et renforcées. La personne retrouve l'harmonie et l'équilibre. Le traitement induit une détente profonde et une expérience d'élargissement de la conscience sur les plans corporel, mental et émotionnel. Les points d'acupressure, appelés également points moteurs ou points de stimulation, qui sont identiques aux points d'acupuncture, permettent l'accès aux voies de transmission (méridiens). Si différentes formes de pression (avec le doigt, la main, le coude, le genou etc.) sont appliquées sur ces points, cela a des effets directs sur l'ensemble du réseau des voies de transmission ou méridiens. Le Qi se trouvant dans ces voies est influencé et dirigé en fonction des effets aux niveaux des différents points. La pression permet de détendre des muscles, ligaments et tendons, qu'ils soient superficiels ou profonds. Des émotions jusqu'alors retenues ayant fait l'objet de stagnations sont relâchées et apparaissent ainsi à nouveau dans la conscience. Elles peuvent être captées lors de l'entretien centré sur les processus. Les émotions et sentiments bloqués peuvent être reconnus et transformés. Lorsque le Qi peut circuler librement et sans blocage, la personne se trouve sur les plans corporel, mental et émotionnel dans un état d'équilibre, de santé et d'harmonie. Ainsi, l'Acupressure thérapie a également des effets sur les systèmes organiques tels que la respiration, le système circulatoire et la digestion. Le traitement s'effectue en séances individuelles, où la personne est allongée de manière détendue sur une table de massage. Le ou la thérapeute complémentaire appliquant l'Acupressure thérapie crée une atmosphère relaxante de par sa présence et l'attention portée à la personne.



Reconnaître l'état énergétique de la personne, localiser les stagnations dans les voies de transmission (méridiens) et dénouer les tensions constituent la base d'un traitement thérapeutique par acupressure.

## **2. Contexte historique et philosophique**

Nous supposons que les origines de la médecine traditionnelle chinoise remontent à environ 5000 ans; c'est seulement il y a 2200 ans que les premiers documents ont été écrits à ce sujet. Les empereurs et mandarins s'intéressaient activement aux forces et rythmes de la terre et du cosmos. Ils transposèrent ces principes sur l'être humain, développant ainsi une médecine holistique. En particulier, les Chinois découvrirent que la pression exercée sur des zones bien déterminées de la peau faisait s'amenuiser les douleurs et influençait aussi bien les circuits fonctionnels du corps que les organes. L'acupressure, c'est-à-dire la pression exercée sur des points spécifiques, également appelée massage des points de pression (ou points moteurs ou de tension), est vraisemblablement la méthode originelle; ultérieurement, des aiguilles de pierre et de bambou furent utilisées, afin d'exercer une influence sur ces points. Un ouvrage de théorie médicale datant de l'an 100 avant J.C. mentionne pour la première fois l'acupressure ou les massages thérapeutiques utilisant ces mêmes points.

Le „Livre de l'Empereur jaune sur la médecine interne“ (Huang Di Nei Jing) est l'ouvrage de référence le plus ancien sur les principes de la médecine chinoise; il a été écrit probablement entre l'an 200 avant J.C. et 100 après J.C. Les connaissances concernant les points d'acupuncture, également appelés "points moteurs" ou "points de tension", ainsi que les méridiens, ont alors été rassemblées et systématisées. L'objectif de la médecine chinoise résidait dans la prévention, la formation et le maintien de la santé. Un mode de vie sain nécessitait une alimentation conforme aux cinq phases de transformation (5 éléments), ainsi que des exercices respiratoires et physiques (Qi Gong, Tai Chi, etc.). Des conceptions, comme l'anatomie, la physiologie, l'étiologie, la pathologie et le diagnostic, se développèrent alors dans la perspective chinoise; ils sont encore valables de nos jours. Ainsi est apparu un système holistique et couvrant un vaste domaine.

Bien que de nombreux écrits aient été publiés par la suite, les maîtres continuaient à se baser sur l'ouvrage de base qu'était le *Neijing*. Les techniques ont continué à évoluer, et des écrits sur les diagnostics par le pouls et d'autres thèmes connexes furent publiés au cours des siècles. Le nombre des points d'acupuncture décrits a augmenté, et 14 méridiens furent définis: les 12 méridiens organiques, ainsi que le vaisseau conception et le vaisseau gouverneur.



**Akupressur Verband Schweiz**  
**Association Suisse d'Acupressure**  
**Associazione Svizzera d'Acupressione**

AVS IDMET: Forme abrégée française

Dans sa forme actuelle, l'Acupressure thérapie n'englobe pas seulement les fondements de la médecine chinoise: elle accorde également une grande importance à l'entretien orienté client et à la concentration sur les plans mental et émotionnel.

La philosophie de la médecine chinoise ancestrale et de l'acupressure est ancrée dans le taoïsme. La théorie taoïste du yin et du yang décrit la relation des choses entre elles et avec l'univers. Le concept de ces pôles opposés exprime le processus perpétuel des changements naturels. Les „cinq phases de transformation“ représentent l'autre système important de catégorisation. Il représente l'ordre dans la nature, tout en étant la base du niveau émotionnel, des sentiments, du comportement et des composantes psychiques et spirituelles d'un être humain. Le Qi désigne la force de vie et celle du mouvement; ce concept est souvent traduit en Occident par les termes d'énergie vitale, ou d'énergie tout court. Tous les éléments de l'univers, qu'ils soient organiques ou anorganiques, sont composés de Qi, et définis par leur Qi. Il est également possible de se représenter le Qi comme matière à la limite de l'énergie, ou comme énergie à la limite de la matérialisation. Le Qi se comprend aussi bien sur le plan fonctionnel que de par ses effets. Le Qi peut prendre plusieurs formes; il est la transformation et le mouvement, il protège des effets climatiques, il maintient tout ensemble et il délimite. Ses dysfonctionnements sont appelés disharmonies du Qi. On distingue entre le manque de Qi, le Qi effondré, le Qi stagnant ou le Qi circulant en sens contraire.

Les méridiens sont les conduits directeurs, canaux ou voies de passage qui assurent le flux du Qi dans le corps. Ces méridiens ne sont pas identiques aux vaisseaux sanguins et artères; ils constituent un réseau invisible anatomiquement, qui relie toutes les substances de base et les organes entre eux. Lorsqu'il existe un flux d'énergie libre et sans entraves dans les méridiens, le corps, l'esprit et l'âme sont dans un état équilibré, sain et harmonieux.

Les points d'acupuncture influencent directement les méridiens et le réseau qu'ils constituent, et les mettent en état de circuler librement. En traitant les points d'acupuncture, un Qi stagnant, causant des douleurs, se libère dans les méridiens, et ce Qi auparavant bloqué recommence à couler. Des durcissements sur le plan corporel, comme des tensions des muscles ou des tissus, se relâchent alors. Sur le plan mental ou spirituel, des schémas de pensée et de comportement sont remis en avant, voire questionnés, et sur le plan émotionnel, des ressentis et des émotions sont touchés. Les traitements thérapeutiques par acupressure permettent au client ou à la cliente, par la prise de conscience de son état corporel, psychique et spirituel, d'entreprendre des modifications dans ses schémas de comportement correspondants.



### **3. Le traitement thérapeutique par acupressure**

Lors de l'anamnèse et de l'établissement du diagnostic détaillés, le ou la thérapeute avance déjà de manière orientée processus dans les phases d'information et de planification. L'expression verbale et non-verbale, les expressions, l'état général, la mobilité et les ressources du client ou de la cliente sont saisis et intégrés dans le cadre du processus méthodique. En cas de symptômes (par ex. des douleurs à certains endroits du corps) les éléments correspondants sont intégrés en combinaison avec les méridiens. Ainsi, les émotions et comportements fournissent des indications sur un déséquilibre existant dans un élément, et en vue d'un traitement sur les points d'acupressure correspondants. Le ou la thérapeute complémentaire utilisant la méthode de l'acupressure vérifie la sélection des points d'acupressure et des méridiens, en concertation avec le client ou la cliente. Ce qui en est déduit est discuté avec lui ou elle, et les différentes étapes du traitement sont expliquées, et adaptées si nécessaire.

Avant le traitement par acupressure proprement dit, le ou la thérapeute complémentaire pratiquant l'Acupressure thérapie prend contact avec le client ou la cliente au moyen du toucher. Ainsi, en plus de l'anamnèse et du diagnostic visuel, un diagnostic par le toucher fournit des renseignements supplémentaires qui sont intégrés directement dans le traitement. Des états détectés dans les différentes régions du corps, comme des tensions, sont pris en compte et mis en relation avec le schéma global. Le feedback verbal du client ou de la cliente concernant la palpation des points d'acupressure et des régions spécifiques du corps est une partie importante du diagnostic; il permet que le traitement soit bien coordonné avec le client ou la cliente.

Pendant le traitement par acupressure proprement dit, c'est-à-dire au cours de la manipulation des points par pression, il est demandé au client ou à la cliente d'exprimer son feedback. La perception et la prise de conscience sont orientés sur les points d'acupressure; le ou la thérapeute pose des questions concernant leurs effets et les réactions provoquées. Des signaux corporels sont intégrés dans le traitement par le ou la thérapeute complémentaire pratiquant l'Acupressure thérapie. La coloration du teint, la qualité de la voix et la respiration peuvent se modifier. De tels signes peuvent confirmer les combinaisons de points sélectionnées, ou conduire au contraire à modifier le schéma thérapeutique. La réalisation du traitement s'effectue pas à pas. En fonction du feedback et de ce qui est perçu, le traitement peut être ajusté immédiatement, ou bien le ou la thérapeute peut procéder à un changement du méridien traité et des points d'acupressure correspondants.



**Akupressur Verband Schweiz**  
**Association Suisse d'Acupressure**  
**Associazione Svizzera d'Acupressione**

AVS IDMET: Forme abrégée française

Après le traitement par acupressure, le ou la thérapeute complémentaire pratiquant cette méthode évalue conjointement avec le client ou la cliente ses effets aux différents niveaux (corps - esprit - âme). Il est possible de fournir au client ou à la cliente des recommandations supplémentaires concernant l'alimentation, des exercices physiques, etc., à appliquer à la suite du traitement. Ces processus s'intègrent dans les traitements ultérieurs ainsi que la réalité quotidienne du client ou de la cliente, afin d'élargir et d'approfondir les effets pas à pas.

#### **4. Limites de la méthode de thérapie par acupressure**

L'Acupressure thérapie ne doit pas être utilisée, ou seulement de manière limitée, en cas de fièvre élevée, de maladie contagieuse au stade aigu, ou de thrombose. L'Acupressure thérapie peut être utilisée seulement si le ou la thérapeute dispose d'une expérience professionnelle suffisante, et en ayant des échanges avec d'autres spécialistes de la santé, dans les cas de troubles psychiques lourds ou de grossesse à risque.