



IDMET - Identification de la méthode de thérapie par acupression

Association suisse d'acupression / Akupressur Verband Schweiz
Version: 7 juillet 2015

Table des matières

1.	Désignation de la méthode de thérapie par acupression	1
2.	Brève description de la thérapie par acupression	1
3.	Historique et philosophie	2
3.1	Historique de la thérapie par acupression	2
3.2	Philosophie	6
4.	Modèle théorique de la thérapie par acupression	7
5.	Modalités de l'examen et du diagnostic	9
6.	Concept thérapeutique	10
6.1	Bases de la médecine chinoise	10
6.2	Concept thérapeutique de l'acupression	12
6.3	Traitement thérapeutique par acupression	13
7.	Limites de l'application de la méthode et contre-indications	16
8.	Différenciation méthodologique entre les indications de traitement	16
9.	Ressources spécifiques à la méthode	17
10.	Positionnement de la thérapie par acupression	19
10.1	Thérapie par acupression en relation avec la médecine alternative et académique	19
10.2	Délimitation de la thérapie par acupression par rapport à d'autres méthodes et professions	20
11.	Étendue et programmation de la formation spécialisée en thérapie par acupression	23
11.1	Enseignement professionnel de l'intégralité de la méthode	23
12.	Glossaire	25
13.	Références bibliographiques	28

1. Désignation de la méthode

de thérapie par acupression

2. Brève description de la thérapie par acupression

La thérapie par acupression 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. La thérapie par acupression 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'acupression, appelés également points moteurs ou points de stimulation, 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, la thérapie par acupression 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 la thérapie par acupression 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 acupression.

3. Historique et philosophie

3.1 Historique de la thérapie par acupression

Nous supposons que les origines de la médecine traditionnelle chinoise remontent à environ 5000 ans; c'est seulement il y a 2200 ans que des 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'acupression, 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'acupression ou les massages thérapeutiques utilisant ces mêmes points. (cf. Li Wu, 2013, p. 67).

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. L'Empereur jaune a vécu vers 2600 av. J.C. Il a transmis aux Hommes de nombreuses connaissances, comme la manière de vivre en harmonie avec la nature, et de s'adapter aux circonstances extérieures. Le *Neijing*, un des ouvrages qui lui sont attribués, rapporte des entretiens avec son ministre Qi Bo. Ils portaient sur la vie et la mort, ainsi que sur le corps, l'esprit et l'âme de l'être humain, et sur les influences exercées sur celui-ci par le climat, l'habitat, la nourriture et le mode de vie. Restant toujours dans la perspective de la santé, l'ouvrage fournit des conseils, en particulier pour se prémunir contre la maladie (cf. Schmidt, 1993). Les „questions élémentaires“ développaient principalement des concepts théoriques et de la cosmologie médicale; „l'axe théorique“ traitait de la thérapie par acupression, l'acupuncture et la moxibustion, faisant intervenir la combustion d'armoise. (cf. Kaptchuk, 1988, pp. 409-410)

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 continuèrent à évoluer. Des ouvrages comme celui concernant les maladies dues au froid, qui est considéré globalement comme le traité clinique le plus ancien de toute l'histoire de la médecine, ainsi que des écrits sur le diagnostic par le pouls et d'autres thèmes furent rédigés 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.

À la fin du 1^{er} siècle, la médecine chinoise atteignit le Japon. Conjointement avec l'acupuncture se développa, avec la thérapie par acupression, l'art particulier du toucher (cf. Teegarden, 1989). Des jésuites résidant au Japon font état, à la fin du 16^{ème} siècle, d'un processus jusqu'alors inconnu qui consistait à insérer de fines tiges à travers la peau, afin d'obtenir des effets thérapeutiques sur le corps. Ultérieurement, des médecins européens, après avoir traversé différents pays, arrivèrent en Asie du sud-est et en Chine. Leurs voyages eurent pour conséquences directes de faire connaître en Europe principalement l'acupuncture et la phytothérapie. (cf. Unschuld, 2013)

En Chine, l'attitude envers la médecine ancestrale se modifia du fait des invasions et colonisations par le Japon et les puissances occidentales. À partir de 1911, la nouvelle république socialiste de Chine remit en question et dénigra la science médicale propre à son pays,

faisant valoir qu'il s'agissait de superstitions des générations plus anciennes, et qu'il y avait eu quelques échecs de la part de médecins traditionnels. Des personnes furent entièrement formés à la médecine occidentale, car cela semblait être le seul moyen de soigner le peuple chinois (cf. Unschuld, 2013, pp. 76 et s.). Cela déplut fortement aux partisans de la médecine chinoise riche de traditions, qui avaient abandonné depuis longtemps les aspects chamaniques ayant trait à la magie et la superstition, en faveur d'une optique rationaliste et empirique (cf. Schmidt, 1993).

Cette attitude politique domina pendant une longue période, durant laquelle elle refoula les efforts des adeptes de la médecine chinoise. En 1954, Mao Zedong amorça un changement de cap; il chargea les médecins formés à la médecine occidentale de la responsabilité de moderniser la médecine chinoise traditionnelle. L'objectif était de combiner les deux afin d'obtenir une médecine ayant une légitimation scientifique, destinée à être étendue au monde entier, dans laquelle une plus grande part serait accordée à la médecine occidentale, tout en modernisant l'apport de la médecine chinoise. Une telle modernisation signifiait, dans

IDMET - Identification de la méthode de thérapie par acupression, juillet 2015

la perspective de l'élite politique, expurger les erreurs et les éléments non-scientifiques. Pour donner l'impression d'un transfert interrompu des connaissances, la notion de „Traditional Chinese Medicine“, en abrégé TCM (en français Médecine Traditionnelle Chinoise ou MTC), a été créée en 1955 à destination des pays étrangers. En Chine elle-même, la notion de „médecine chinoise“ s'imposait au détriment des expressions de „médecine ancestrale“ ou „médecine nationale“. Il a fallu encore 20 ans pour que, sous Deng Xiaoping, la désignation TCM en anglais, ou MTC en français, s'impose dans le monde entier; simultanément, cela provoquait un malentendu, car TCM pouvait également signifier les connaissances ancestrales des taoïstes et des confucianistes. (cf. Unschuld, 2013, p. 89)

L'attitude politique actuelle poursuit l'objectif de reprendre les éléments utiles et réputés de la médecine chinoise afin de les intégrer dans la formation des médecins de MTC, et de les légitimer avec des considérations modernes et scientifiques. Suite à ce changement en direction de la médecine occidentale, la jeune génération chinoise comprend par exemple la notion du Qi aussi peu que les personnes qui ne sont pas chinoises (cf. ibidem, pp.97-98). Par conséquent, ce sont les dirigeants politiques qui définissent quels éléments de la MTC sont considérés comme pouvant être prouvés dans le monde scientifique de la médecine occidentale, et sont intégrés dans les programmes de formation en Chine.

Simultanément, une méthode de „médecins aux pieds nus“ s'est développée. C'était en effet des Chinois qui n'arrivaient pas à remplir les exigences élevées de la formation médicale occidentale. Ils ont alors été soumis à un cursus accéléré pour apprendre les notions de base de la MTC, afin de pouvoir soigner les gens de la campagne à bon marché et avec peu de moyens. Ce type de pratique médicale était destiné à soigner les symptômes et non les causes plus profondes. (cf. Worsley, 1986)

Au début des années 70, la Chine commença à s'ouvrir. A la suite d'un rapport sur l'acupuncture du journaliste James Reston, publié dans le New York Times, les premières équipes de médecins furent envoyées des États-Unis vers la Chine, afin d'étudier l'acupuncture et la MTC. De plus, différents pionniers du travail corporel des États-Unis et d'Europe furent incités à étudier les connaissances liées aux éléments centraux de la MTC, et à les intégrer dans de nouvelles méthodes de thérapie corporelle. Cela a donné lieu à des incohérences. De plus, des traductions imprécises du Chinois dans d'autres langues ont falsifié les éléments originels, tout comme une méconnaissance de la situation de la MTC en Chine elle-même. (cf. Unschuld, pp.107 et s.)

En sens inverse, des médecins chinois qui se réclamaient des méthodes ancestrales émigrèrent aux États-Unis et en Europe car, en Occident, ils étaient libres de pratiquer leur médecine de manière holistique selon les traditions. Dans ce cadre, le traitement de la cause joue un rôle central. Si le facteur originel est trouvé et traité, les symptômes afférents disparaissent d'eux-mêmes. Le contact avec la culture occidentale a permis un renouveau

IDMET - Identification de la méthode de thérapie par acupression, juillet 2015

de la médecine chinoise traditionnelle, du fait que les anciennes notions furent adaptées à notre compréhension linguistique contemporaine. Simultanément, leur signification a dû faire l'objet d'une comparaison avec les textes fondateurs afin de s'assurer qu'elles coïncidaient. Ces 40 dernières années, des écoles et courants différents ayant trait à la MTC et à la médecine chinoise se sont développés dans les pays occidentaux.

Le Pr Jack Worsley a fait de gros efforts pour que l'accent soit mis sur les principes basés sur les sagesses ancestrales et l'aspect holistique, et pour les enseigner dans son école d'acupuncture au Royaume-Uni. En particulier, il s'agit de soigner la cause proprement dite, et non ses symptômes. Il accorda également un rôle central aux influences des émotions et au concept des 5 phases de transformation (ou 5 mouvements ou éléments). Les physiothérapeutes effectuèrent des recherches sur les différentes possibilités permettant d'influencer les méridiens avec les mains ou avec des objets, et d'accompagner la personne à traiter en tant qu'unité entre le corps, l'esprit et l'âme. Iona Marsaa Teegarden a mis au point en 1989 une méthode thérapeutique par acupression qui, en partant de la tradition japonaise, s'est ensuite plus tournée à nouveau vers la médecine chinoise originelle. Elle établit un lien entre la thérapie par acupression et l'entretien orienté processus, et mit en lumière les éléments psychologiques de la MTC. Teegarden a professionnalisé la thérapie par acupression qui, dans le passé et de nos jours, en Chine, au Japon et dans d'autres pays asiatiques, a été utilisée comme outil traditionnel par presque toutes les personnes de ces pays, en tant que méthode permettant de se soigner soi-même. Les non-spécialistes connaissaient, et connaissent toujours, les points les plus importants sur lesquels il est possible d'intervenir sans danger. (cf. S. 14)

Dans le monde germanophone, mentionnons Christel Heidemann, qui a appelé sa méthode „thérapie des méridiens“, et l'a fait connaître à la fin des années 70 et au début des années 90 du 20^{ème} siècle grâce aux livres qu'elle a publiés (cf. Heidemann, 1990). Récemment, en Allemagne, l'acupuncteur Jürgen Mücher, D' en médecine, et Dorothee Wellens-Mücher, ont mis au point une méthode appelée „Mediakupress“, qui a été développée sur la base de la thérapie par acupression de Iona Teegarden, des États-Unis.

Dans sa forme actuelle, la thérapie par acupression 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. Le questionnement de la part du ou de la thérapeute complémentaire par acupression permet au client ou à la cliente de retrouver l'accès à des ressentis refoulés ou cachés. Grâce au soutien du toucher attentif et de l'entretien orienté processus, il est possible de faire remonter ces ressentis dans la conscience et de les faire revivre, afin de pouvoir ensuite lâcher prise à leur sujet. L'état émotionnel du client ou de la cliente est modifié; le psychisme peut se stabiliser et

atteindre un équilibre.

Dans ce sens, une relation s'établit entre les connaissances orientales concernant la santé et la maladie, et la psychologie et la conduite d'entretiens occidentales. Il en résulte une thérapie corporelle holistique qui réunit le corps, les émotions, l'intellect et des aspects spirituels.

3.2 Philosophie

„bu tong ze tong tong ze bu tong’

Aucun flux libre - il en résulte de la douleur,

si le flux est libre - il n'y a alors aucune douleur.

Adage chinois traditionnel

(cf. Bäcker, Hammes, 2005, p. 88)

La philosophie de la médecine chinoise ancestrale et de l'acupression 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 de mouvement; en occident, il est souvent traduit par le terme d'énergie, voire d'énergie vitale, mais aucun mot anglais, allemand ou français ne peut traduire sa signification de manière appropriée. 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 (il maintient les organes à leur place) 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. (cf. Kaptchuk, 1988, pp.46 et s.)

Le terme chinois de sang ne doit pas être confondu avec la notion occidentale du sang. Parfois, le liquide rouge est appelé sang, mais ses fonctions et finalités ne sont pas aussi exactement définies que dans la médecine occidentale. Le sang est considéré comme une forme très dense et matérielle du Qi; le sang et le Qi sont reliés entre eux de manière inséparable. La fonction principale du sang, telle que l'entend la médecine chinoise, est

d'assurer la circulation continue dans le corps, ainsi que l'alimentation, l'entretien et les interconnexions des différentes parties du corps. Le sang en tant que liquide fait partie des substances yin. (cf. Kaptchuk, 1988, pp. 52-53; Maciocia, 1194, p. 53)

Les méridiens sont les conduits directeurs qui assurent le flux du Qi et du sang 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.

La thérapie par acupression se comprend comme une méthode holistique. Chacun des éléments est en interaction permanente avec tous les autres éléments du système. Un symptôme est considéré comme l'effet d'une réaction en chaîne dans l'ensemble du système. L'état de ce dernier est la résultante d'interactions entre du Qi correct (Qi supportant) et du Qi pathogène. La thérapie par acupression soutient les forces d'autorégulation du client ou de la cliente, afin que, dans le cadre d'un processus dynamique, l'état d'équilibre visé puisse encore et toujours être rétabli.

Les points d'acupuncture influencent directement les méridiens et le réseau qu'ils constituent, et les mettent en état de circuler librement. Les combinaisons de points à sélectionner et le protocole de traitement sont déterminés en fonction du concept thérapeutique, des constatations médicales (diagnostic) selon la MTC, de la palpation et des connaissances concernant les fonctions des différents points d'acupuncture. 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 acupression 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.

4. Modèle théorique de la thérapie par acupression

L'essence même de la médecine chinoise, sa philosophie sous-jacente, se distingue fondamentalement du mode de pensée de l'Homme occidental. L'attitude envers la santé et la maladie a une signification différente; elle est basée sur d'autres conceptions. La médecine occidentale est un système de pensée et de pratique à la fois cohérent et indépendant. Pour un occidental, cela signifie qu'il ne faut pas seulement connaître la méthode de la thérapie par acupression en tant que telle, mais également le mode de pensée, la philosophie et les relations avec la nature qui sont sous-jacents, et les transposer dans notre monde contemporain. (cf. Kaptchuk, 1988)

Le regard doit se porter sur les plans corporel, mental et émotionnel. Le plan corporel englobe le corps physique avec ses processus physiologiques, comme l'appareil locomoteur, ainsi que les muscles, les tendons et ligaments, le tissu conjonctif, les fonctions organiques, les os, le système nerveux et le métabolisme.

L'intellect, l'intelligence opérative, l'intelligence émotionnelle et les capacités cognitives correspondent au plan mental ou psychique.

Les ressentis, les émotions, la conscience, le subconscient et le psychisme relèvent du plan émotionnel ou spirituel.

Le Qi (l'énergie) pénètre tout et relie ces différents niveaux entre eux. Toutes les données sont rassemblées sur la base des connaissances concernant les rapports entre toutes les composantes, afin de reconnaître le schéma de la disharmonie. Ce dernier se manifeste en tant que déséquilibre sur les plans susmentionnés. Lorsque l'harmonie a été rétablie grâce à la thérapie par acupression, l'ensemble du système est ainsi modifié, ce qui permet à l'être humain de se sentir à nouveau dans un état harmonieux. Simultanément, l'acupression aide l'individu à rester dans un état équilibré et harmonieux sans atteindre le point où des perturbations sérieuses pourraient être causées par des déséquilibres.

Le terme '*acupression*' représente en lui-même l'essence de cette méthode. '*Acu*' signifie les points d'acupuncture, et '*pression*' une manière de stimuler ces points en appuyant dessus. En fonction de la technique et de la situation, le ou la thérapeute intervient en frappant, pétrissant, entourant, poussant et caressant les points d'acupuncture.

De plus, il ou elle peut faire intervenir la moxibustion et les ventouses. La moxibustion, basée sur la combustion d'une composition à base d'armoise, stimule les points d'acupuncture; elle est utilisée en cas de déficit du Qi. Les ventouses s'utilisent en cas de stagnation de ce

dernier. L'harmonisation des méridiens s'effectue en intervenant sur les points. La thérapie par acupression utilise les mêmes points que l'acupuncture. Elle les désigne alors par l'expression '*points d'acupression*'.

De même que le Qi peut stagner, les sentiments et les émotions peuvent être bloqués chez la personne. Cela peut être causé par des schémas comportementaux, ou bien des événements traumatisants ou marquants, ou d'autres facteurs extérieurs. Le ou la thérapeute complémentaire pratiquant la méthode de l'acupression conduit des entretiens adaptés au client, et accompagne ses processus émotionnels ou psychiques individuels de manière orientée ressources. L'accompagnement centré sur les processus favorise, chez le client, le développement d'une perception et de capacités autorégulatrices, et lui permet de reconnaître les facteurs qui sont favorables à son état de santé et les facteurs nocifs. Les encombrements ou stagnations dans les méridiens provoquent des tensions des tissus; ils bloquent également les émotions et rendent vulnérable à des facteurs pathologiques soit extérieurs, soit intérieurs.

Le but du travail thérapeutique est de faire circuler librement le Qi dans les méridiens, et de débloquer tous les tissus (qu'il s'agisse de muscles, ou bien de segments ou de zones tendus). Si le Qi circule sans entrave, l'ensemble du corps est mieux irrigué par le sang, et les méridiens intérieurs conduisant vers les organes exercent une influence positive sur ceux-ci. Les douleurs causées par des stagnations sont atténuées ou supprimées, et le système immunitaire est renforcé.

Le client ou la cliente est pris en compte au moyen d'un toucher doux et compatissant. Le ou la thérapeute complémentaire utilisant la méthode de l'acupression applique un mode de toucher soutenant et respectueux envers le client ou la cliente. La pression sur les points d'acupression doit être perçue par ce dernier ou cette dernière comme agréable et provoquant la détente.

Son bien-être et son confort sont renforcés par le travail sur le corps habillé; la moxibustion et les ventouses, eux, sont appliquées sur la peau. La présence et l'attention du ou de la thérapeute complémentaire utilisant la méthode de l'acupression créent, pendant la séance de traitement, un espace de soutien et d'écoute des besoins du client ou de la cliente dans leur globalité.

5. Modalités de l'examen et du diagnostic

Le ou la thérapeute complémentaire utilisant la méthode de l'acupression dispose d'une compréhension étendue des fondements de cette thérapie, basés sur la médecine chinoise, l'anatomie, la pathologie et la conduite d'entretiens orientés client(e). Les examens et diagnostics faisant partie intégrante de la médecine chinoise sont très complets et étendus.

- Les thérapeutes complémentaires traitant par acupression mènent un entretien en posant des questions au client ou à la cliente sur ce qui l'amène et ses préoccupations; ils s'informent sur son état de santé, en abordant également les examens et diagnostics de médecine conventionnelle, les antécédents médicaux, les cicatrices, les traumatismes, les autres traitements, les médicaments prescrits ou pris, etc..
- Ils font intervenir les différentes méthodes de diagnostic de la médecine chinoise: perception de la posture, mobilité, physionomie, coloration du teint, expression, voix, langue, prise de pouls et type correspondant aux éléments.
- Ils prennent en considération des éléments supplémentaires concernant le client ou la cliente, tels que l'alimentation, le comportement au quotidien et l'activité professionnelle, les émotions comme la peur, le deuil, les frustrations, etc. Ces informations sont mises en relation avec différents modèles conceptuels de la médecine chinoise traditionnelle, comme les cinq mouvements ou phases de transformation, le Yin et le Yang, les substances corporelles, etc. Tout cela permet d'établir des diagnostics.
- Ils connaissent les différents cycles des 5 phases de transformation et établissent, en fonction du déséquilibre, le protocole thérapeutique individuel, qui englobe les combinaisons de points, ainsi que le choix des méridiens à traiter.
- Ils palpent, touchent et tâtent afin de reconnaître les tensions de certains muscles, segments ou régions corporels.
- Ils testent par leur ressenti la qualité des points d'acupression, et obtiennent ainsi un schéma détaillé et étendu du système de méridiens et du flux du Qi, tout en se formant un aperçu des stagnations et blocages existants.
- Ils mettent en pratique les principes du Yin et du Yang, en relation avec l'état momentané de la personne, comme fort ou faible, vide ou plein, froid ou chaud, etc.

6. Concept thérapeutique

6.1 Bases de la médecine chinoise

La thérapie par acupression se fonde sur les principes de la médecine chinoise traditionnelle ou ancestrale.

Lorsque le Qi et le sang (tels qu'ils sont appréhendés dans la MTC, cf. p. 8) peuvent couler librement dans les méridiens, cela augmente la circulation sanguine au sens de la médecine occidentale, et le corps tout entier dispose de la chaleur nécessaire. Cela apporte d'une manière générale un soutien à toutes les fonctions corporelles.

Le traitement d'un méridien permet d'influencer l'ensemble du réseau constitué avec les autres méridiens. Cela amène des résultats durables. Cet effet peut se comparer à une rivière dont le fond serait enlisé: une fois que tout ce qui fait obstacle est ôté, cela a des effets immédiats localement, mais en même temps cela renforce le flux de la rivière à distance. Un méridien libéré, tonifié, déchargé influence la personne dans son ensemble, sur les plans corporel, émotionnel et spirituel.

En plus des 12 méridiens principaux, la thérapie par acupression fait également intervenir des systèmes de méridiens supplémentaires, comme les méridiens extraordinaires, les méridiens tendino-musculaires, et les flux internes qui induisent des relations entre les méridiens.

Les méridiens tendino-musculaires sont beaucoup plus larges et superficiels que les 12 méridiens principaux, et ils dépendent de l'un d'entre eux.

Les énergies pathogènes extérieures et intérieures pénètrent dans le corps par l'intermédiaire des méridiens et induisent des déséquilibres, qui peuvent s'exprimer sous la forme de douleurs, stagnations et tensions. Les énergies pathogènes extérieures sont liées au temps qu'il fait, comme le froid, le vent, la chaleur ou l'humidité. Les énergies pathogènes intérieures englobent les émotions (classiquement, d'après la MTC: la colère, la joie excessive, les soucis, le deuil, l'anxiété) ainsi que la présence de chaleur plus ou moins élevée, de froid, d'humidité ou de sécheresse dans le corps.

Des points d'acupression spécifiques permettent d'évacuer ces énergies pathogènes extérieures et intérieures par l'intermédiaire des méridiens.

Si les muscles sont alimentés en Qi, une libération des tensions et des stagnations s'opère alors de manière profonde. Le fait que les muscles intérieurs et extérieurs soient détendus

favorise une respiration profonde au niveau de la poitrine et de l'abdomen. Une respiration saine nourrit l'ensemble du corps de Qi respiratoire (énergie cosmique).

La moxibustion (qui vient du terme chinois „Jiu“ se traduisant par „combustion“) est une forme de thérapie par la chaleur. Des points d'acupression sont chauffés au moyen d'armoise que l'on brûle. Il est possible d'utiliser de la moxa sous forme d'herbe, de poudre, de cigares ou de cônes. La moxibustion fait disparaître le froid et évacue l'humidité des méridiens ainsi que les stagnations profondes dans les muscles. Elle stimule les points d'acupression et est utilisée en cas de vide du Qi. (cf. Focks, 2010, p. 286)

Les ventouses de verre ne provoquant pas de saignement sont utilisées sur certaines zones à la surface de la peau. Le fait de stimuler de manière spécifique le point d'acupression influence le méridien et les organes internes. L'utilisation de ventouses libère les patients en cas de syndromes locaux de trop-plein, et également de stagnations dans les méridiens et de tensions musculaires douloureuses. (ibid., pp. 291-296)

Si le diagnostic invite à un traitement par acupression au niveau de l'oreille, un instrument est alors utilisé, comme un bâton de massage qui peut être une tige en acier, afin de masser le pavillon de l'oreille. Il est également possible de faire adhérer des graines de plantes sur les emplacements douloureux, afin de stimuler les points qui correspondent à certaines zones du corps ou à des organes.

De par son approche holistique, la thérapie par acupression a des effets bénéfiques de soutien dans les cas de maladies aiguës ou chroniques, étant donné que, grâce à l'équilibrage à travers le système des méridiens, le corps se trouve lui aussi réharmonisé. Le client ou la cliente peut percevoir de nouveau des sensations ou émotions refoulées ou cachées, les exprimer, et ainsi défaire des tensions. Cela peut induire des changements de comportement dans la vie quotidienne. La pression et le stress sur les plans corporel, mental et émotionnel disparaissent. La psyché est renforcée, elle ancre le client ou la cliente dans son centre, et favorise l'unité entre le corps, l'esprit et les émotions.

Le traitement par acupression induit une détente profonde et une expérience d'élargissement de la conscience sur les plans corporel, mental et émotionnel. Différents états de conscience peuvent être expérimentés. La détente renforce, augmente et active les forces d'autorégulation.

Cette conscience élargie permet aux clients et clientes de prendre la mesure de leur santé et de la vivre pleinement. Ils peuvent établir des relations entre les déclencheurs de maladies, l'existence de celles-ci et les comportements préjudiciables à leur santé. Grâce à ces

IDMET - Identification de la méthode de thérapie par acupression, juillet 2015

découvertes, ils peuvent être motivés afin de poursuivre le but de devenir responsables de leur propre santé. Ils sont prêts à adapter leur style de vie ou à faire des exercices de manière autonome.

Il en résulte que des stagnations de Qi et de sang dans les méridiens disparaissent, et que les douleurs causées par ces stagnations diminuent, voire disparaissent totalement. Le Qi et le sang circulant librement dans les méridiens permettent une meilleure alimentation des organes et un tonus musculaire régulier. La libre circulation favorise également les processus de régénération. Les méridiens exercent de surcroît une influence sur les émotions. S'ils sont en harmonie, ils ont des effets positifs sur le psychisme et favorisent un état naturel équilibré. Cela augmente l'autonomie et par conséquent la détente chez les client(e)s. La thérapie par acupression a pour objectifs importants de leur démontrer les relations qui existent, de les rendre concrètes et compréhensibles, et d'augmenter leur autonomie vers une compétence accrue en matière de processus de guérison.

6.2 Concept thérapeutique de l'acupression

Le concept thérapeutique reflète la philosophie et les connaissances séculaires en acupression. Il est basé sur les principes de la MTC, avec les modèles du Yin et du Yang, les 5

phases de transformation, les substances de base, les circuits fonctionnels des organes, et les méridiens. La thérapie par acupression considère l'individu dans tout son être et permet un diagnostic thérapeutique global ainsi qu'un traitement aux effets durables.

Le concept thérapeutique est composé essentiellement de quatre étapes, présentées schématiquement:

l'anamnèse, la reconnaissance de schémas, le concept thérapeutique et la thérapie concrète par acupression, y compris l'évaluation du traitement.

Dans le cadre d'une anamnèse complète, le ou la thérapeute complémentaire pratiquant la méthode de thérapie par acupression questionne les clients de manière détaillée sur leur historique de santé et de maladie, y compris les symptômes principaux et secondaires, et éventuellement l'anamnèse familiale. Le questionnement est complété par les éléments généraux détectés au toucher sur le corps, ou spécifiquement par l'intermédiaire par exemple des points Shu ou Bo,, ainsi que le pouls et l'observation visuelle (coloration du teint, posture, langue).

Lors de l'étape du traitement qui consiste à reconnaître les schémas, les résultats de l'anamnèse sont analysés et soupesés. Il en résulte une représentation comportant un ou plusieurs schémas de disharmonie. Ces derniers indiquent les déséquilibres énergétiques, selon les fondements de la MTC, comme: la faiblesse énergétique, le blocage des énergies, la disharmonie d'un ou plusieurs des éléments que sont le bois, le feu, la terre, le métal et/ou l'eau.

Le concept thérapeutique est basé sur la capacité à reconnaître les schémas. Un plan de traitement est conçu afin d'apporter un soutien à l'organisme pour lui permettre de supprimer la disharmonie. Le concept thérapeutique englobe diverses mesures:

- exécutées par le ou la thérapeute directement (sélection des points et techniques de traitement)
- induites par le ou la thérapeute, par ex. exercices de Qi Gong
- recommandées par le ou la thérapeute, par ex. alimentation, mode de vie.

Le concept thérapeutique englobe en général un ensemble de plusieurs traitements. Il est ajusté selon l'évolution et les réactions du client ou de la cliente.

Le traitement concret par acupression est basé sur le concept thérapeutique; par la pression spécifique des différents points, il vise à exercer une influence positive sur le schéma disharmonisé, d'une manière orientée processus. Les points d'acupression sont sélectionnés soigneusement en fonction des indications thérapeutiques et de l'orientation des effets souhaités.

Le ou la thérapeute complémentaire utilisant la méthode de l'acupression accompagne le client ou la cliente avec attention durant le processus. En cas de modification des conditions générales, le concept thérapeutique est vérifié, et adapté en fonction de l'évolution du client ou de la cliente.

6.3 Traitement thérapeutique par acupression

Chacune des phases du traitement par acupression se déroule de manière orientée processus, sur la base de la notion du Qi qui traverse tous les niveaux de l'organisme. Le concept thérapeutique reflète la philosophie de la thérapie par acupression. Il se base sur les principes de la MTC et le modèle des 5 phases de transformation. Il considère l'être humain dans son intégralité et permet un examen approfondi et l'établissement d'un diagnostic thérapeutique complet.

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 mots utilisés, 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'acupression correspondants. Le ou la thérapeute complémentaire utilisant la méthode de l'acupression vérifie la sélection des points d'acupression 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.

Le ou la thérapeute complémentaire utilisant la méthode de l'acupression aide le client ou la cliente à devenir conscient(e) de ses points forts et de ses points faibles momentanés. Les ressources mobilisées peuvent être des traits de caractère ou capacités personnelles d'ordre mental ou psychique, comme l'optimisme, l'acceptation, l'affirmation de soi dans des circonstances existentielles difficiles, ou bien le vécu avec une maladie ou des troubles chroniques depuis longtemps. Il est possible d'intégrer des ressources provenant de l'environnement socioculturel, comme la famille, la profession et l'environnement social. Les ressources sont mises en lumière comme étant des éléments importants du processus de guérison, renforcées et intégrées dans le concept thérapeutique.

Avant le traitement par acupression proprement dit, le ou la thérapeute complémentaire pratiquant la thérapie par acupression 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'acupression 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.

Chaque concept thérapeutique ainsi que la sélection et la combinaison des points d'acupression spécifiques en résultant sont individuels. Ils sont élaborés pas à pas en coopération avec le client ou la cliente, et ne peuvent être standardisés.

Pendant le traitement par acupression 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'acupression; 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 la thérapie par acupression. 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 protocole 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'acupression correspondants.

Une ressource possible sur le plan corporel est que le client ou la cliente s'oriente vers une partie du corps en bonne santé, prenne conscience de changements positifs dans son corps, et se concentre sur le suivi de la détente dans celui-ci.

Le ou la thérapeute pratiquant la thérapie par acupression se renseigne sur le plan psychique sur les schémas de pensée et de comportement du client ou de la cliente dans la vie quotidienne, et l'aide à découvrir pour lui- ou elle-même de nouvelles façons de penser et de considérer les choses. Le rééquilibrage d'un méridien permet au client ou à la cliente de procéder à des changements sur la base des conceptions nouvelles ainsi obtenues.

Sur le plan mental ou émotionnel, le client ou la cliente peut ressentir un renforcement et un équilibre de la psyché, et l'état naturel de la satisfaction. Cela contribue à l'amélioration des troubles psychosomatiques. L'observation consciente des pensées et des émotions aide le client ou la cliente à se détacher de vieux schémas sclérosés et à les remplacer par d'autres plus appropriés. Ce processus favorise une prise de conscience positive ainsi que la responsabilité personnelle.

Après le traitement par acupression, 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 mettre en pratique 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.

7. Limites de la méthode de thérapie par acupression et contre-indications

La thérapie par acupression ne doit pas être effectuée, ou seulement de manière réduite, dans les cas suivants:

- fièvre élevée
- maladies contagieuses en phase aiguë
- thrombose.

La thérapie par acupression 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 suivants:

- troubles psychiques graves
- grossesse à risque.

8. Différenciation méthodologique entre les compétences intervenant aux différents niveaux du traitement

Nous indiquons ci-après les compétences thérapeutiques spécifiques à la méthode de la thérapie par acupression, en complément des compétences décrites dans le profil professionnel de l'OrTra TC.

IPRE signifie

I = informer, P = planifier, décider, R = réaliser, E = évaluer

IPRE: KT, A2 - traiter Le ou la thérapeute complémentaire	IPRE thérapeute pratiquant l'acupression
E = évalue Élabore une réflexion avec le client ou la cliente sur les changements induits dans le cadre de l'unité de traitement sur les plans corporel, mental et émotionnel; s'assure en continu que des processus de prise de conscience sont instaurés chez le client ou la cliente concernant les rapports possibles entre l'état de santé et la façon de voir et le mode comportemental de la personne; contrôle si le client ou la cliente est renforcé dans sa prise de conscience, et s'il ou elle peut influencer personnellement son état de santé.	Sur demande, le client ou la cliente peut recevoir des conseils apportant un soutien ultérieur: - propositions concernant l'alimentation en fonction des 5 éléments de la MTC. - indication de points d'acupression sur lesquels il est possible d'exercer des pressions soi-même, et explications sur la manière de les utiliser. - instructions concernant des exercices physiques.

9. Ressources spécifiques à la méthode

Les thérapeutes complémentaire pratiquant la méthode de la thérapie par acupression comprennent les relations physiologiques et énergétiques de celle-ci. Ils sont en mesure de concevoir les traitements selon un déroulement qui fait sens, et d'y intégrer ce qui se produit au fur et à mesure.

Les thérapeutes complémentaires pratiquant la méthode de la thérapie par acupression disposent des compétences suivantes:

Connaissances

- Ils ont des connaissances détaillées et étendues en médecine chinoise, et sont capables de relier cela aux connaissances en anatomie et pathologie occidentales.
- La médecine chinoise englobe l'historique de la MTC et de la thérapie par acupression, ainsi que de la philosophie taoïste; la théorie et les principes du Yin et du Yang, les 5 phases de transformation, le circuit de contrôle, l'horloge organique, les 6 couches, les 8 principes (Ba Gang), les concepts de Qi/sang/Jing/Shen/fluides etc., Zang et Fu (organes, circuits fonctionnels), l'établissement du diagnostic selon la MTC, l'acupression auriculaire, la moxibustion, les ventouses, les principes alimentaires, toujours selon la MTC.
- Les parcours des méridiens et leurs fonctionnements sur les plans corporel, mental et émotionnel.
- Localisation, indications et contre-indications des points d'acupression.
- Combinaisons de points sur un méridien donné, et de manière fonctionnelle.
- Élaboration de protocoles thérapeutiques tonifiants, énergisants, calmants et/ou transformatifs.
- Vous maîtrisez la conduite d'entretiens orientés processus et êtes capable d'établir une liaison avec les spécificités de certaines méthodes, comme le Yin et le Yang, les 5 phases de transformation et les substances de base.

Compétences

- Vous êtes capable de transférer dans la pratique les principes théoriques appris, afin de soutenir le client ou la cliente dans son évolution.
- Vous êtes en mesure, sur la base de l'examen pour l'établissement du diagnostic, de composer un protocole thérapeutique optimal au moment donné. Celui-ci est individuel et axé spécifiquement sur le diagnostic; il doit être réactualisé en permanence.
- Vous localisez les points d'acupression avec précision.
- Vous influez sur les points d'acupression sous tension et les détendez au moyen de techniques propres à cette méthode. Les techniques d'acupression connues sont le simple appui du doigt, la pression simple avec un seul pouce, celle avec deux pouces, l'enfoncement (finalisation, contact avec le Qi), et le maintien sur le point. D'autres techniques consistent à tapoter ou taper, pétrir, encercler, pousser et caresser. La manipulation des points s'effectue selon les étapes suivantes: prendre

contact, enfoncer dans le point, prolonger plus ou moins longtemps si besoin est, approfondir encore, puis en continu et étape par étape: relâcher, intégrer et finaliser.

- Le degré de pression et la technique d'acupression sont à adapter en fonction du client ou de la cliente.
- Vous percevez la qualité et l'éventuel déséquilibre du point d'acupression.
- Vous connaissez le mode de combinaison des points et des interventions propre à la thérapie par acupression, et le mode opératoire des traitements composés à partir de différents éléments de cette thérapie.
- Au moyen des points d'acupression, vous entrez en contact avec le méridien; vous intégrez celui-ci dans le processus, vous détectez sa qualité et les états de remplissage/vide.
- Vous apportez un soutien à la thérapie par acupression sous forme verbale, en pratiquant les principes de la conduite d'entretiens centrés processus, et vous accompagnez le client ou la cliente sur les plans mental et émotionnel.
- Chez celui- ou celle-ci, vous soutenez la perception augmentée d'émotions, de sentiments et de processus spirituels à l'aide de la thérapie par acupression.
- Vous soutenez la réflexion sur soi-même de la part du client ou de la cliente, ainsi que l'intégration des processus vécus pendant le traitement.
- Vous accompagnez l'individu pendant un certain laps de temps, et réfléchissez sur les succès et les stagnations au cours du traitement, pour vous-même et conjointement avec le client ou la cliente.
- Vous créez de l'espace physique et mental de développement ainsi que de la confiance grâce au toucher avec compassion, et vous pouvez vous aligner sur les processus que traverse le client ou la cliente.
- Vous adaptez la durée de traitement à ce dernier ou cette dernière.

États d'esprit

- Dans un état d'esprit respectueux, les intérêts du client ou de la cliente sont pris en considération, et vous veillez à respecter la dignité et l'intégrité de la personne.
- Vous créez une atmosphère sûre et soutenante, et rencontrez l'individu en faisant preuve d'attention, de compassion et d'ouverture d'esprit.
- Vous orientez votre travail afin d'utiliser et de favoriser les ressources et potentiels du client ou de la cliente sur les plans physique, psychique et social.
- Vous suivez régulièrement des formations continues et vous êtes conscient(e) des capacités, potentiels et limites de vos compétences techniques, méthodologiques,

sociales et opérationnelles. Si cela est approprié, vous dirigez un client ou une cliente vers un(e) autre professionnel(le) spécialisé(e).

- Vous élaborez le protocole thérapeutique en collaboration avec le client ou la cliente, et vous respectez son rythme.

10. Positionnement de la thérapie par acupression

10.1 Thérapie par acupression en relation avec la médecine alternative et académique

La thérapie par acupression est appropriée comme méthode indépendante pour des personnes dans différentes phases de santé et de maladie. Les états de faiblesse ou situations difficiles qui déclenchent différents symptômes peuvent être traités de manière étendue et approfondie. Les symptômes tels que les douleurs, comme les maux de tête ou migraines, ne sont pas réduits à leurs causes physiologiques.

Les déséquilibres, qui sont provoqués par des états de tension psychique et émotionnelle, peuvent être traités au moyen de l'acupression. Les capacités mentales et psychiques sont renforcées. Une personne équilibrée est plus résistante, ce qui signifie que son système immunitaire est intact et qu'elle peut mieux faire face aux difficultés de l'existence. Les forces d'autorégulation sont activées.

La thérapie par acupression renforce les processus de guérison en cas de maladies aiguës ou chroniques, de convalescence ou de rééducation, et elle a également des effets préventifs.

La thérapie par acupression est utile dans les cas suivants:

- problèmes locomoteurs et douleurs afférentes
- céphalées et migraines
- tensions émotionnelles
- symptômes de stress
- problèmes digestifs
- douleurs menstruelles
- maladies de peau
- cicatrices
- nervosité
- renforcement des capacités mentales et développement des ressources existants

- soutien en cas de dépression (en complément à un traitement psychiatrique ou médical)

10.2 Délimitation de la thérapie par acupression par rapport à d'autres méthodes et professions

Différenciation entre l'acupression et l'acupuncture

La thérapie par acupression opère par pression ciblée sur les points d'acupression. Mis à part le cas de l'oreille, elle ne se sert d'aucun autre outil que les doigts (éventuellement les mains, le coude ou le genou). En cas de diagnostic concernant l'oreille, dans le cadre de la thérapie par acupression, un outil comme un bâton de massage ou une tige en acier est utilisé pour masser le pavillon auriculaire. Il est possible de faire adhérer des emplâtres à base de graines sur les points douloureux, ou d'appuyer sur les points concernés au moyen du bâton ou de la tige précités. L'individu est détendu sur une table de massage. Il peut se concentrer totalement sur la pression exercée sur les points d'acupression, ou sur l'effet des ventouses ou de la moxibustion, et percevoir les ressentis que cela provoque. Le ou la thérapeute est constamment présent(e). Cette présence renforce les processus sous forme d'accompagnement centré sur les processus. Le traitement par acupression se termine par une réflexion du client ou de la cliente sur lui- ou elle-même, et cela sert à intégrer le processus vécu.

Cela est différent de l'acupuncture, qui utilise des aiguilles spéciales pour influencer sur les points d'acupression et traiter les déséquilibres. Cela fait intervenir un nombre d'aiguilles allant de quelques unes à plus d'une douzaine, qui restent dans le corps pendant une durée de 15 à 50 minutes. Les combinaisons de points sont sélectionnées autrement que dans le cas de la thérapie par acupression.

L'acupuncture auriculaire (auriculothérapie) fait intervenir des ponctions avec des aiguilles ou la méthode des stimuli de longue durée. (cf. Focks, 2010, pp. 459 et s.)

De plus, les acupuncteurs font intervenir la phytothérapie et d'autres éléments de la pharmacopée chinoise.

Différenciation entre la thérapie par acupression et la thérapie ESB/APM

La thérapie par acupression fonctionne par pression etc. appliquée avec précision sur les points moteurs, qui sont soit situés à l'intérieur d'un méridien, soit reliés entre eux par d'autres concepts. La thérapie par acupression est une méthode basée principalement sur les points; il ne s'agit pas d'un massage le long du déroulement de l'ensemble du méridien. Contrairement à cela, le concept de thérapie ESB/APM selon Radloff est basé sur une synthèse des théories orientales sur les énergies et des techniques occidentales de thérapie manuelle. Pour le rééquilibrage de disharmonies énergétiques, la totalité des déroulements

IDMET - Identification de la méthode de thérapie par acupression, juillet 2015

des méridiens est traité avec un bâton de massage; les techniques manuelles font intervenir les mains et les doigts.

En particulier, Klaus Radloff a mis au point un contrôle des zones réflexes de l'oreille (CRO), qui permet d'établir un diagnostic puis de contrôler l'efficacité du traitement de manière différenciée.

Différenciation entre la thérapie par acupression et le Shiatsu

Dans la thérapie par acupression, la personne est allongée sur une table de massage; les points d'acupression sont traités avec précision en appuyant etc., selon une combinaison spécifique de points. Les points d'acupression à traiter se trouvent sur le même méridien, ou bien ils sont reliés entre eux par d'autres modes de fonctionnement. Les connaissances concernant l'évacuation des facteurs pathogènes extérieurs complète les traitements par acupression.

Dans le cas du Shiatsu, contrairement à l'acupression, la stimulation de points définis avec précision ne joue pas un rôle central. Il s'agit bien plus de travailler avec des zones corporelles importantes et bien visibles à partir de la perception du corps entier et de son schéma énergétique et physique. Les thérapeutes disposent d'une large palette d'instruments techniques, depuis un maintien tranquille jusqu'à des techniques beaucoup plus dynamiques. Dans le travail sur les méridiens, qui représente une partie essentielle du Shiatsu, les déroulements de ces méridiens dans leur ensemble sont stimulés par le toucher. Les points importants qui bénéficient d'une attention particulière au cours du traitement sont découverts au fur et à mesure. Il s'agit parfois de points bien définis selon l'acupression ou l'acupuncture, mais plus souvent encore ce sont d'autres points qui apparaissent clairement au cours du traitement d'un méridien. Le thérapeute fait également bouger la personne traitée, qui est allongée ou assise sur un tapis de sol. Le cadre philosophique et technique du Shiatsu repose sur la longue tradition du travail corporel au Japon.

Différenciation entre la thérapie par acupression et le massage Tuina

Le Tuina (Tui Na = en chinois pousser et saisir) est appelé le „massage chinois traditionnel“. Cette forme manuelle de thérapie est souvent utilisée en complément de l'acupuncture, de la diététique chinoise, de la phytothérapie et du Qi Gong. Le Tuina fait intervenir plus de 30 techniques manuelles et manipulations diversifiées et spécialisées, consistant à presser, pousser, caresser, appuyer, frapper, claquer, entre autres, jusqu'à la technique de la vibration.

Le massage Tuina est pratiqué en Chine par des médecins de MTC spécialisés en Tuina. Il utilise la pression des points d'acupression, mais il va beaucoup plus profondément dans la

IDMET - Identification de la méthode de thérapie par acupression, juillet 2015

thérapie manuelle spécifique (avec plus de 30 prises et manipulations) et dans le diagnostic de MTC. Chaque prise et chaque manipulation est utilisée en poursuivant un but spécifique sur la base d'un diagnostic de MTC approfondi. Le massage Tuina a aussi des connexions avec l'ostéopathie et la physiothérapie.

Différenciation entre la thérapie par acupression et la MTC (médecine traditionnelle chinoise)

La thérapie par acupression fait intervenir les concepts théoriques et la philosophie de la médecine traditionnelle chinoise (cf. 3.1 pp. 2-5). Les combinaisons de points d'acupression, les schémas et les déroulements des traitements appliqués manuellement et orientés processus ont été développés progressivement de manière empirique, et ils se distinguent par rapport aux méthodes analytiques de la MTC.

Dans le domaine de la médecine traditionnelle chinoise MTC, les disciplines et méthodes thérapeutiques centrales sont les suivantes: diagnostic de MTC fondé (anamnèse, pouls, langue, visage et teint, oreille), thérapie Tuina-MTC, acupuncture MTC (y compris l'acupuncture auriculaire et crânienne), diététique MTC, phytothérapie MTC, ventouses (y compris avec saignements), moxibustion (thérapie par la chaleur), Gua Sha, Qi Gong et Feng Shui.

11. Étendue et programmation de la formation spécialisée en thérapie par acupression

11.1 Enseignement professionnel de l'intégralité de la méthode

Enseignement professionnel de la thérapie par acupression **504 heures**

(enseignements présentiel, nombre minimal d'heures)

Méridiens et points d'acupuncture

Les méridiens et leurs fonctions: 12 méridiens organiques, Ren Mai et Du Mai (vaisseau conception et vaisseau gouverneur), méridiens exceptionnels, déroulements internes des méridiens, méridiens tendino-musculaires.

Points d'acupression et points extrêmes - localisation et modes de fonctionnement, Combinaisons de points.

Bases de la médecine chinoise

Historique de la médecine chinoise et de la philosophie taoïste,
théorie / principes du Yin et du Yang, 5 phases de transformation,
circulation de contrôle, horloge organique, 6 couches,
8 principes - critères directeurs Ba Gang, Zang et Fu (organes / circuits fonctionnels),
concepts de Qi / sang / Jing / Shen / liquides organiques.

Examen approfondi et diagnostic selon la MTC

Anamnèse, observations et diagnostic selon la MTC, par ex.:
physionomie, coloration du teint, voix et expression selon les 5 phases de
transformation, type d'élément, langue, pouls.

Techniques de traitement

Force, profondeur et qualité de la pression, travail énergétique comme la tonification
et la sédation, équilibrage, influences pathogènes.
Combinaisons de traitements, indications et contre-indications.
Établissement d'un concept thérapeutique.

Centrage sur les processus

Intégration / concept d'accompagnement des patients (entretien & toucher)

Thèmes spécialisés

Diététique chinoise - alimentation selon la MTC.
Moxibustion et ventouses, acupression auriculaire.
Périodes particulières de la vie, comme l'enfance et la vieillesse.
Pathologies occidentales du point de vue de la MTC.
Remise en état des cicatrices (méridiens).

Auto-apprentissage de l'acupression

750 heures

(nombre minimal d'heures)

Travaux écrits.

Étude des ouvrages spécialisés.

Intervision.

La formation comprend un minimum de 1.254 heures d'apprentissage, dont 504 heures présentiels et 750 heures d'auto-apprentissage.

12. Glossaire

Points d'acupression	Points de stimuli qui influencent directement les méridiens, Les points d'acupression sont identiques aux points d'acupuncture.
Influences externes	Influences environnementales et atmosphériques: vent, chaleur, froid, humidité, sécheresse.
Sang	Dans la terminologie chinoise, cela ne correspond pas au sang au sens médical occidental. Sa tâche principale est d'assurer la circulation en continu; il circule dans les vaisseaux sanguins et les méridiens. Le sang est un liquide qui fait partie des substances Yin.
5 éléments	ou 5 phases de transformation, appelées Wu Xing, qui décrivent un processus dynamique, au cours duquel le Qi se différencie en 5 qualités, qui sont les éléments de bois, de feu, de terre, de métal et d'eau.
Méridiens principaux	12 méridiens principaux (méridiens organiques ou non), qui, en plus de leur mode fonctionnel propre, peuvent être mis en relation avec les organes du corps.
Influences internes	Humidité, froid, chaleur, sécheresse. Émotions: joie, soucis, deuil, anxiété, colère.
Unité corps-esprit-âme:	
Corps	Soma, plan corporel.
Esprit	Intellect, intelligence fonctionnelle et émotionnelle, capacités cognitives.
Âme	Psyché, sentiments, ressentis, émotions, conscience.
Méridiens	Canaux ou passages par lesquels le Qi et le sang (au sens de la médecine chinoise) sont transportés dans le corps; ils régulent le Yin et le Yang; ils maintiennent l'élasticité des tendons et de l'ossature et favorisent le bon fonctionnement des articulations.

Moxibustion	Réchauffement de certains points d'acupression au moyen de substances en combustion comme l'antimoine.
Points de stimulation	Ils influencent directement les méridiens, tout comme les points d'acupression ou d'acupuncture.
Ventouses	Des ventouses en verre sont utilisées à sec et sans saignement. Le vide formé tire la peau vers le haut, les vaisseaux capillaires se dilatent et provoquent localement un remplissage de sang.
MTC	Médecine traditionnelle chinoise.
Qi	le Qi rend possible le mouvement et le changement. Concept des énergies: force vitale, force du mouvement, respiration, vitalité, fonctionnalité.
Stagnation	blocage arrêt du et/ou du sang, mucus, humidité, feu/chaueur, alimentation.
Concept thérapeutique	Englobe les constatations et le diagnostic selon la MTC et par palpation, les connaissances concernant les différents points d'acupression, leur fonctionnement et, en fonction de tout cela, l'établissement de combinaisons de points, ainsi que l'intégration dans un protocole thérapeutique.
Méridiens tendino-musculaires	En chinois Jing Jin = méridiens des tendons. Chaque aspect de l'appareil locomoteur est associé au méridien directeur, et fait partie de la musculature permettant les déplacements (tendons), que l'on appelle muscles des méridiens.
Palpation	Examen par le toucher et le ressenti, et diagnostic établi ainsi.
Énergie pathogène	Influences intérieures et extérieures qui rendent malade. Influences intérieures: émotions, chaleur plus ou moins élevée, froid, humidité, sécheresse. Influences extérieures: vent, chaleur, froid, humidité, sécheresse.
Yin / Yang	Concept philosophique de 2 pôles en opposition.
Yin	Caractéristiques telles que le froid, la tranquillité, la réceptivité, la passivité, l'obscurité, l'intériorité, et en tant que direction ce qui va vers le bas et vers l'intérieur.
Yang	Caractéristiques telles que la chaleur, l'excitation, le mouvement, l'activité,

l'énergie, la vitalité, la lumière, l'augmentation, l'extérieur,
et en tant que direction ce qui va vers le haut et vers l'extérieur.

8 principes	8 schémas de base, 8 critères directeurs du Yin et du Yang: Yin / Yang intérieur / extérieur (profondeur / superficialité) manque / abondance et superflu (vide / remplissage et plénitude) froid / chaleur
Zang Fu	Représentation empirique-fonctionnelle basée sur les organes, également désignés comme circuits fonctionnels.
Zang	Viscères des organes Zang: cœur, foie, reins, rate, poumons
Fu	Organes creux Fu: intestin grêle, vésicule biliaire, vessie, estomac, gros intestin

13. Références bibliographiques

Bäcker, Markus, Hammes, Michael G.. (2005). *Akupunktur in der Schmerztherapie*. Munich: Urban & Fischer.

Acupuncture in the Treatment of Pain: An Integrative Approach. Churchill & Livingstone, 2010.

Eckert, Achim. (1991). *Das heilende Tao. Gesund im Gleichgewicht der fünf Elemente. Ein Übungsbuch*. (2^{ème} édition). Fribourg-en-Brigau: Hermann Bauer KG Verlag.

Eckert, Achim (2009). *Das Tao der Akupressur und Akupunktur: Die Psychosomatik der Punkte*. (4^{ème} édition révisée). Stuttgart: Haug.

Chinese Medicine for Beginners: Use the Power of the Five Elements to Heal Body and Soul. Prima Lifestyles, 1996.

Focks, Claudia. (2010). *Leitfaden Chinesische Medizin*. (6^{ème} édition révisée). Munich: Urban & Fischer.

Frank, Kai-Uwe. (1991). *Altchinesische Heilungswege. Das Handbuch der fernöstlichen Naturheilkunde*. Wiesbaden: Dr. Werner Jopp Verlag.

Hammer, Leon. (2002). *Psychologie & Chinesische Medizin*. Sulzberg: Joy Verlag.

Heidemann, Christel. (1990). *Meridian Therapie. Die Wiederherstellung der Ordnung lebendiger Prozesse. Tome 1*. (4^{ème} édition inchangée). Fribourg: Heidemann.

Hempfen, Carl-Hermann. (2009). *dtv-Atlas Akupunktur*. (9^{ème} édition révisée). Munich: Deutscher Taschenbuch Verlag.

Jason, Elias, Ketcham, Katherine. (2004) *TCM Selbstheilung mit den fünf Elementen. Das Standardwerk der chinesischen Heilkunde*. (6^{ème} édition révisée). Berne, Munich, Vienne: O.W.Barth

Chinese Medicine for Maximum Immunity: Understanding the Five Elemental Types for Health and Well-Being. Harmony (Kindle reprint), 2007.

Kaptchuk, Ted J. (1988). *Das grosse Buch der chinesischen Medizin*. Vienne: Otto Wilhelm Barth Verlag.

Chinese Medicine: The Web That Has No Weaver. 2000

Li Wu, professeur de TMC. (2013). *TCM für jeden Tag*. Murnau-am-Staffelsee (D): Mankau. IDMET - Identification de la méthode de thérapie par acupression, juillet 2015

L'horloge des organes : Vivez au rythme de la médecine traditionnelle chinoise. Macro, 2016.

Maciocia, Giovanni. (1994/1997). *Die Grundlagen der Chinesischen Medizin.* Parkstein: Verlag für ganzheitliche Medizin.

Le diagnostic en médecine chinoise. Satas, 2006.

La pratique de la médecine chinoise. Elsevier-Masson, 2011

Platsch, Klaus-Dieter. (2009). *Die fünf Wandlungsphasen.* (2^{ème} édition révisée). Munich: Urban & Fischer.

Platsch, Klaus-Dieter. (2005). *Psychosomatik in der chinesischen Medizin.* (2^{ème} édition révisée). Munich: Urban & Fischer.

Schmidt, Wolfgang G.A.: (1993). *Der Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin.* (2^{ème} édition révisée). Fribourg-en-Brisgau: Herder.

Han, Yazhou / Zhou, Chuncai: *Huangdi Neijing, bible médicale de la Chine ancienne : Le Classique de la médecine interne de l'Empereur Jaune illustré.* Les Livres du Dauphin, 2006.

Teeguarden, Iona Marsaa. (1989). *Die Kunst der mitfühlenden Berührung, Jin Shin Do Akupressur.* Munich: Knauer.

Acupressure Way of Health: Jin Shin Do. Japan Publications, 1978.

Temelie, Barbara. (1993). *Ernährung nach den fünf Elementen.* (2^{ème} édition non-révisée). Sulzberg: Joy Verlag.

La diététique des cinq éléments : Mieux s'alimenter pour garder santé et vitalité au quotidien. Médicis, 2013.

Unschuld, Paul U. (2013). *Traditionelle chinesische Medizin.* Munich: C.H.Beck.

Médecines chinoises. Indigènes Éditions, 2001.

Van Nghi, Nguyen. (1977). *Hoang Ti, Nei King, So Ouenn.* Uelzen: Medizinische Literarische Verlagsgesellschaft GmbH.

Médecine traditionnelle chinoise, livre 1 : acupuncture, moxibustion et massages. 1983.

Worsley, J.R. (1986). *Was ist Akupunktur?* Berlin: Plejaden Verlagsgesellschaft.

Everyone's Guide to Acupuncture. Littlehampton Book Services Ltd., 1974

Yuan, Heping. (1999). *Traditionelle chinesische Akupunktur.* Würzburg: Ullstein Medical.