





TRAITER LA DÉPRESSION

PAR L'ACUPUNCTURE

Les personnes atteintes de dépression sont de plus en plus nombreuses dans notre société basée sur la performance et la productivité. Ces personnes sont souvent facilement jugées par leur entourage, leurs amis et collègues de travail. C'est un état d'être qui s'installe progressivement et vu de l'extérieur, il pourrait être confondu avec la paresse ou la lâcheté.

Pourtant, ces personnes atteintes de cette maladie ont réellement besoin d'aide pour s'en sortir. L'acupuncture fait partie des méthodes naturelles et sécuritaires pour aider la personne à traverser une période de dépression.

- Mylène Garon-Labrecque

Plusieurs choses peuvent mener à la dépression. Elle peut s'installer suite à un deuil non fait ou un stress important, une mauvaise hygiène de vie comprenant une difficulté à gérer ses émotions, une

mauvaise alimentation, le surmenage au travail, ou bien cela peut être simplement la dépression saisonnière. En médecine traditionnelle chinoise, on dit que l'équilibre entre les organes est rompu.

Le Shen, c'est l'esprit, la conscience, l'identité personnelle, la mémoire et la perspicacité. C'est ce qui permet d'avoir une perception juste de la réalité et qui nous permet d'interagir avec les gens. La santé et l'équilibre se reflètent chez une personne par le Shen au niveau de ses gestes, son teint, son regard et la qualité de ses paroles. C'est la qualité de vie et la joie de vivre qui se transmet par ce que la personne dégage. Le Shen réside dans le cœur. C'est l'organe le plus important, car venant du fait qu'il loge l'esprit, c'est lui qui coordonne toutes les émotions du corps avant même qu'elles soient ressenties et il les transmet aux autres organes. Dans tous les problèmes de dépression, l'énergie du cœur est touchée et il est primordial de la rééquilibrer pour assurer une saine gestion des émotions.



EN MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE, ON DIT QUE L'ÉQUILIBRE ENTRE LES ORGANES EST ROMPU.

Le Shen fait aussi partie du complexe des cinq éléments dans leur aspect psychique. Il y a donc l'esprit du cœur (Shen), les âmes éthérées (Hun) logées dans le foie, les âmes corporelles (Po) logées dans le Poumon, les pensées et l'intelligence (Yi) logées dans la rate et la détermination, le vouloir (Zhi) logé dans le rein. C'est ce qui représente les cinq organes dans leur expression émotionnelle.

L'âme éthérée, Hun, stimule le mouvement dans l'organisation, les plans, les aspirations, les relations avec les autres, la créativité et les rêves. C'est un mouvement vers l'extérieur. Il est responsable de l'intuition. Il a la fonction de planification de projets dans la vie d'une personne. Le rôle de l'organe qui y est relié, la vésicule biliaire, sera plutôt de prendre la décision, de faire un choix. Dans le cas de troubles maniaco-dépressifs, c'est ce mouvement en excès qui sera rétabli par les points d'acupuncture.

L'âme corporelle, Po, est la contrepartie de l'âme éthérée. C'est une partie de l'âme qui est indissociable du corps et qui retourne à la terre après la mort. Hun, quant à lui, monte au ciel. L'âme corporelle permet à la base de régulariser les fonctions vitales du corps. Elle correspond au cerveau reptilien qui maintient le corps en vie. Beaucoup d'émotions subtiles sont vécues et la source n'est pas toujours connue, mais encrée dans le corps. Ce mouvement est responsable des pleurs et de la tristesse et lorsqu'un stress fait surface et génère des émotions comme l'inquiétude, le chagrin et la rumination des pensées, l'énergie des poumons stagne dans la poitrine et la respiration peut être affectée. Comme c'est un mouvement vers l'intérieur qui retourne à la terre, il est relié aux pulsions de mort et sentiment de dépression entraînant la destruction de l'équilibre vital du corps. Dans les cas de dépression grave, ce mouvement peut entraîner des envies suicidaires.

Le Po est profondément affecté lorsqu'une personne vit la tristesse et le chagrin par la perte d'une personne chère. Il n'est d'ailleurs pas rare de voir, chez les personnes âgées, qu'après la mort d'un des deux partenaires, l'autre attrape une pneumonie et quitte à son tour, pour aller rejoindre son compagnon ou sa compagne. Cette situation illustre bien le mouvement chagrin-deuil dans l'énergie du poumon.

L'intelligence (Yi) réside dans la rate et représente la capacité de penser, de générer des idées, d'étudier, de mémoriser et de se concentrer. Ce mouvement s'appuie

sur l'énergie venant de l'air et de l'alimentation que le corps transforme. C'est grâce à cet organe que les pensées sont claires.

La volonté (Zhi) réside dans les reins et représente la détermination, le focus pour atteindre un but particulier, l'enthousiasme et la motivation. Il est important de tonifier les reins chez une personne atteinte de dépression, car la motivation est la base de toute action. Le Zhi possède aussi un deuxième sens dans lequel il est utilisé pour désigner la mémoire à long terme. Si les reins sont forts, la personne aura une bonne mémoire et pourra emmagasiner beaucoup de souvenirs.

Les cas de dépression saisonnière sont particuliers. Notre corps est toujours soumis aux forces de la nature. Chaque saison sollicite un organe différent. À l'approche de l'hiver, la température se refroidit, la lumière diminue et le mode de vie général devrait être adapté en fonction de ces réalités. Toutefois, dans notre culture, on laisse souvent aller notre état général au profit de notre travail ou de nos obligations. L'acupuncteur peut aider à retrouver la joie de vivre en trouvant l'endroit où l'équilibre s'est brisé et en donnant un traitement approprié.

Les personnes atteintes de dépression se sentent souvent isolées, jugées et incomprises. C'est un trouble de santé important et l'acupuncture peut aider à s'en sortir plus rapidement que ce soit en combinaison avec la psychothérapie, la médication ou seule. C'est une médecine efficace, indolore et sécuritaire qui permet au corps de retrouver la santé de façon naturelle. Cette profession est réglementée par l'Ordre des Acupuncteurs du Québec depuis 1995 et la formation est donnée au Collège de Rosemont.



Mylène Garon-Labrecque

Pour plus d'informations, visitez le www.acupuncture-laval.com
Clinique d'acupuncture Mylène Garon-Labrecque
144 boul. Curé-Labelle, Sainte-Rose, Laval
(514) 686-7346

Mylène Garon-Labrecque évolue dans le domaine de la santé depuis 2002. Après avoir travaillé comme préposée aux bénéficiaires et comme thérapeute en réadaptation physique, elle a poursuivi son chemin en acupuncture. C'est depuis 2008 qu'elle est acupunctrice et travaille à Sainte-Rose (Laval).