



INTRODUCTION A L'ENERGETIQUE TRADITIONNELLE CHINOISE

WWW.SHEN-TI.COM

INTRODUCTION ENERGETIQUE CHINOISE

Table des matières

A OBJECTIFS CIBLES A L'ISSUE DE CE COURS	2
B PREAMBULE LEGISLATIF	3
C INTRODUCTION A L'ENERGETIQUE CHINOISE	4
D LA THEORIE FONDAMENTALE EN ENERGETIQUE ET SON APPLICATION	7
AUTO-EVALUATION.....	8

INTRODUCTION ENERGETIQUE CHINOISE

A OBJECTIFS CIBLES A L'ISSUE DE CE COURS

A la fin de ce cours vous devrez être capable de :

- D'expliquer quels sont les principes de base de l'énergétique chinoise
- De présenter les différentes disciplines associées à l'énergétique chinoise
- De comprendre la situation particulière de l'énergétique chinoise en France.

Pour cela il vous faudra :

- Avoir lu et étudié le cours papier,
- Avoir retenu les informations essentielles que ce cours contient,
- Avoir fait les exercices,

Vous avez, pour cela à votre disposition :

- Le support qui suit, contenant
 - o La théorie,
 - o Des exercices à faire,
 - o Une Auto-évaluation,
 - o Une bibliographie

INTRODUCTION ENERGETIQUE CHINOISE

B PREAMBULE LEGISLATIF

Même si l'OMS reconnaît médecine Traditionnelle Chinoise comme « Médecine dite Traditionnelle », au niveau Européen chaque état membre à sa propre législation par rapport à cette discipline. En France, les praticiens exercent pour la plupart dans le cadre d'un exercice libéral. Son inscription à l'INSEE se fait avec le **code APE : 8690F** « activités de santé humaine non classées ailleurs ». La loi réserve l'exercice et la pratique de certains actes comme l'acupuncture ou la prescription de plantes aux seuls détenteurs du titre de docteur en médecine ou docteur en Pharmacie (diplôme d'état). Beaucoup de praticiens en Médecine Traditionnelle Chinoise ne sont pas médecins ou pharmaciens et n'ont donc pas le droit de proposer de l'acupuncture ou la prescription de plantes. S'ils pratiquent ces deux disciplines, ils sont susceptibles d'être poursuivis pour exercice illégal de la médecine ou de la pharmacie. Il n'en reste pas moins possible de pratiquer la médecine traditionnelle chinoise en utilisant des outils autorisés aux praticiens non-médecins et non pharmaciens comme le Tui Na, le Do-In, le Qi Gong, la moxibustion, les ventouses, la réflexologie auriculaire, etc.

Comme toutes les « **Professions Non Réglementées** » ou « **activités de santé humaine non classée ailleurs** », **il est tout à fait possible de s'installer et de pratiquer la médecine chinoise dans un cadre libéral à partir du moment où, le praticien**, remplis régulièrement ses obligations administratives, fiscales et sociales, et qu'il respecte la législation de son pays par rapport à sa pratique. A ce titre, il cotise régulièrement à l'URSSAF ainsi qu'aux différentes caisses de retraites. Il doit être couvert par une **assurance professionnelle (RCP : Responsabilité Civile Professionnelle)**. **Et comme nul n'est sensé ignorer la loi, il doit pratiquer son art en connaissant les limites réglementaires fixées par la loi. Le risque étant d'être poursuivi par exemple pour pratique illégale de la médecine, de la pharmacie, etc.**

Il est important de savoir que le praticien en énergétique chinoise :

- Ne peut proposer un "*diagnostic*" au sens médical du terme, mais un « *bilan énergétique* » qui est une évaluation du terrain du sujet, de son équilibre énergétique ce qui apporte au praticien des renseignements précieux et nécessaires pour envisager de prodiguer des « soins naturels » ainsi que des « conseils en hygiène de vie » appropriés et personnalisés. Le programme de soins naturels proposés après avoir fait ce bilan énergétique ne constitue pas une ordonnance au sens médical du terme et ne dispense pas d'un suivi médical
- **N'est pas un médecin**, n'est pas un praticien de santé au sens médical du terme. Il accompagne dans la recherche de bien-être, dans le développement personnel mais ne peut en aucun cas se substituer aux professionnels de santé pour traiter des pathologies. Il peut travailler dans la prévention, l'accompagnement de troubles fonctionnels et dans un parcours de soins du client en lien et sous le contrôle des professionnels de santé. Il ne parle pas de patient au sens médical du terme mais de client.
- Ne peut en aucun cas se substituer à ces professionnels de santé. Il ne **procède à aucun « acte médical »** au sens des articles L 372 et L 4161-1 du Code de la Santé publique (**ni réaliser un diagnostic médical et traiter les maladies**). Ils enseignent l'art de conserver, retrouver ou optimiser la santé, conscients que le bien-être de chacun est indissociable de sa qualité de vie comme de son harmonie avec la société et avec l'environnement. Le praticien en Energétique Chinoise peut être qualifié **d'éducateur à la santé comme les praticiens en Naturopathie**.
- **Renvoie ses clients vers les professionnels de santé dans toutes les situations** réelles ou supposées d'urgence, de gravité ou de lésion, qui **sortent de son champ de compétence**.
- Ne doit **jamais modifier la posologie d'un traitement médical ou demander l'arrêt** de celui-ci à son client.
- Doit veiller à ce que **les soins naturels proposés ne rentrent pas en conflit avec les traitements** médicaux de ses clients. Une étroite collaboration entre le praticien et le médecin du client est nécessaire.
- Il ne doit pas proposer des massages thérapeutiques,
- Il ne doit pas vendre de médicaments,
- Il ne doit pas réaliser de prescriptions,
- **L'utilisation du suffixe thérapeute ne pourra donc pas être utilisée** car il amène une notion de thérapie qui est strictement réservé aux médecins et aux professionnels paramédicaux.

C INTRODUCTION A L'ENERGETIQUE CHINOISE

Vieille de plus de 25000 ans, l'énergétique traditionnelle chinoise est issue d'une longue histoire de pratique empirique, d'observation de la nature, d'association de théories et de pratiques issues bien évidemment de Chine mais aussi de Corée, du Japon, du Vietnam et d'autres pays asiatiques. Elle fait partie des grandes **médecines dites traditionnelles** les plus utilisés dans le monde au même titre que la médecine Ayurvédique venue d'Inde et qui est qualifiée de « mère des médecines ».

L'Energétique Traditionnelle Chinoise, est un **système de santé complet** qui possède sa propre théorie, ses propres outils d'analyse ainsi que des soins qui lui sont propre. **Sa vision de la santé (dite « Holistique »)**, de l'homéostasie, de la maladie, de l'environnement, lui est propre et elle est associée à un vocabulaire qui ne nous ai pas familier et quelques fois difficile à appréhender pour nous occidentaux.

L'énergétique traditionnelle chinoise est par nature préventive. Elle met l'accent sur plusieurs piliers qui sont qualifiés de « **piliers de la prévention de la santé** ». Elle met donc en œuvre une pédagogie adaptée et personnalisé pour que chaque client puisse adapter en fonction de sa situation énergétique un ou plusieurs de ses piliers de la prévention de la santé à savoir :

- Une bonne alimentation,
- Une bonne respiration,
- Une bonne mise en mouvement de son corps,
- Une mise en repos de son corps et de son esprit,
- Une bonne maîtrise de son esprit, de son mental, de ses émotions,
- Une richesse dans ses liens sociaux,
- Une adaptation de son mode de vie aux cycles de la nature.

L'objectif de cette véritable « éducation à la santé » est d'atteindre et de préserver ou de retrouver un **bien-être, une santé globale (physique, mentale, émotionnelle, sociale)**, de vivre plus vieux et en santé. L'énergétique Chinoise intervient si possible en amont de l'apparition de déséquilibre, lorsqu'ils sont en cours de création et même lorsque les troubles sont déjà présents.

Selon l'Organisation Mondiale de la santé (O.M.S), « la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste par seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». La santé est un état, alors que la maladie est une réaction.

Il y a un dicton chinois qui dit que :

« Plus on tombe malade, meilleur médecin on devient. »

En effet, chaque praticien en énergétique attache une importance toute particulière à ce que le client puisse comprendre les causes qui ont amené un déséquilibre pour qu'il puisse éviter par la suite de reproduire ces erreurs d'hygiène de vie. L'objectif, in fine, est de responsabiliser chacun d'entre nous sur sa santé, d'apprendre à se connaître, de le rendre autonome et ainsi éviter de prendre rendez-vous deux fois pour le même déséquilibre. Ce que le dicton suivant illustre parfaitement :

"Si tu donnes un poisson à un homme il mangera un jour ; si tu lui apprends à pêcher, il mangera toujours"

Ce temps pris par les praticiens pour informer, autonomiser et responsabiliser les clients, peut être une source d'économies substantielles pour le système de santé puisqu'il améliore l'état de santé et préserve de nombreux déséquilibres.

Le paiement du praticien :

En Chine, il était d'usage d'avoir un « abonnement » chez son praticien. Le sujet se rendait régulièrement chez son praticien, surtout lors des changements de saisons qui sont des périodes de grand changement énergétique. Lors de ses séances, le praticien en énergétique chinoise faisait un bilan énergétique, et intervenait par différentes pratiques pour éviter que le moindre déséquilibre s'installe et puisse engendrer une pathologie. Le sujet réglait son abonnement si au cours de l'année il n'avait pas été malade.

En revanche, si le sujet tombait malade pendant l'année, il en était de la responsabilité du praticien qui n'avait pas pu prévenir l'apparition de cette pathologie. Le praticien devait donc se rendre gratuitement chez le sujet pour le traiter et n'était pas payé.

Les chinois pensent que : soigner la maladie quand elle est là, c'est comme si on se mettait à fabriquer des armes après avoir déclaré la guerre ou à creuser un puits quand on a soif, ce n'est pas efficace.

« Entretien la santé vaut mieux que guérir la maladie » Zhu Zhenheng

On voit bien qu'il y a une véritable collaboration entre le praticien et le sujet, un contrat d'alliance entre les deux. Le praticien doit pouvoir identifier les déséquilibres qui pourraient s'installer et donner des soins et des conseils en hygiène de vie, et le sujet doit être aussi responsable de sa propre santé et suivre les conseils du praticien pour devenir également acteur de sa propre santé.

L'énergétique chinoise est une discipline qui ne cherche pas à effacer des symptômes. Comme dans la naturopathie, on dit que c'est une discipline causaliste dans le sens où elle va chercher à comprendre quelle est l'élément qui est à l'origine d'un déséquilibre, d'un symptôme. Elle va ensuite chercher à faire appel aux ressources propres de l'individu pour retrouver l'équilibre et ainsi faire disparaître les symptômes. L'énergétique chinoise est donc une discipline qui a pour objectif de **développer la santé** et **non lutter contre la maladie**.

Le bilan Energétique

Le travail du Praticien en Energétique chinoise consiste dans un premier temps à établir un bilan énergétique, selon des méthodes qui lui sont propres. Pour établir le bilan énergétique d'un sujet, le praticien procède en deux étapes :

- Il recueille de informations à travers les quatre temps de l'examen :
 - o *Observation*,
 - o *Auscultation (audition, olfaction)*,
 - o *Palpation*
 - o *Interrogatoire*.
- Il analyse ensuite ces informations, les classe, les regroupe, cherche à trouver quelle est la ou les sources qui sont à l'origine du déséquilibre ou qui pourraient potentiellement créer un déséquilibre avec les outils de la théorie fondamentale de médecine chinoise comme la théorie du Qi, des cinq éléments, du Yin et du Yang, des organes et des Entrailles, des méridiens, etc.

Ce « **bilan énergétique** » n'a rien à voir avec un diagnostic médical au sens occidental du terme. Le Praticien en énergétique chinoise, ne se substitue en aucun cas au médecin traitant ou tout autres praticiens de santé. En revanche, le praticien en énergétique chinoise a tout intérêt à travailler en lien et toujours sous le contrôle du médecin traitant du client. Il est primordial de comprendre que le praticien en énergétique chinoise n'est pas un médecin et qu'il doit savoir rester dans son domaine de compétence qu'est l'énergétique et que le médical est du ressort du médecin.

Ce bilan peut prendre jusqu'à une heure et va permettre au praticien de comprendre la situation énergétique du sujet, la dynamique d'évolution de sa vitalité, de connaître son « tempérament énergétique », etc. Le bilan énergétique est un art qui prend du temps à développer.

On dit par exemple que pour la prise de pouls chinois, qui est différente de la prise de pouls occidental que :

« C'est à 80 ans que l'on commence à comprendre le pouls »

Il aborde **toutes les dimensions de l'être que ce soit sa forme physique, son psychisme, sa physiologie, sa constitution, son système immunitaire, son mode de vie**. Il tiendra également compte du **contexte familial, professionnel, culturel et social**. Et enfin, il observera les liens entre son client et son environnement écologique, dans lequel le client évolue.

Les outils de l'énergétique chinoise

A partir du bilan, le praticien va pouvoir choisir, en accord avec le sujet, l'outil ou les outils qu'il va utiliser pour permettre au sujet de retrouver un certain équilibre énergétique. L'énergétique traditionnelle chinoise comporte **quatre branches principales** d'outils :

- Acupuncture, moxibustion (Zhen Jiu) et ventouses (Huo Guan) ; En France, *l'acupuncture n'est autorisée qu'aux docteurs en médecine ayant suivi une spécialisation en acupuncture et aux sage-femmes. La moxibustion et les ventouses peuvent être pratiquées par des praticiens qui ne sont pas docteurs en médecine*,
- Tui Na, an mo, Do-In : il s'agit du massage Chinois qui travaille à la fois sur les tissus (muscles, ligaments, tendons), les articulations, les viscères (organes/entrailles), les méridiens et les points d'acupression (*Gua sha*), *manipulation des tissus et traumatologie, manipulation des os (Jie Gu), manipulation des viscères et stimulation des points des méridiens*]
- Diététique (Shi liao), et Pharmacopée (Zhong Yao) ; *[enseignement nutritionnel, décoctions et soupes, teintures et breuvages, huiles, baumes et liniments ainsi que compresses, poudres et pilules]*
- Tai Ji Quan, Qi Gong : qui permet la mobilisation de l'énergie par des exercices physiques, des exercices de méditation, l'émission de sons, etc.

D'autres branches existent comme :

- Xin Li : Psychologie énergétique,

- Feng Shui : adaptation de l'habitat et de son environnement,
- Yang Sheng : adaptation de son hygiène de vie pour préserver sa vitalité,
- Yi King : art divinatoire.

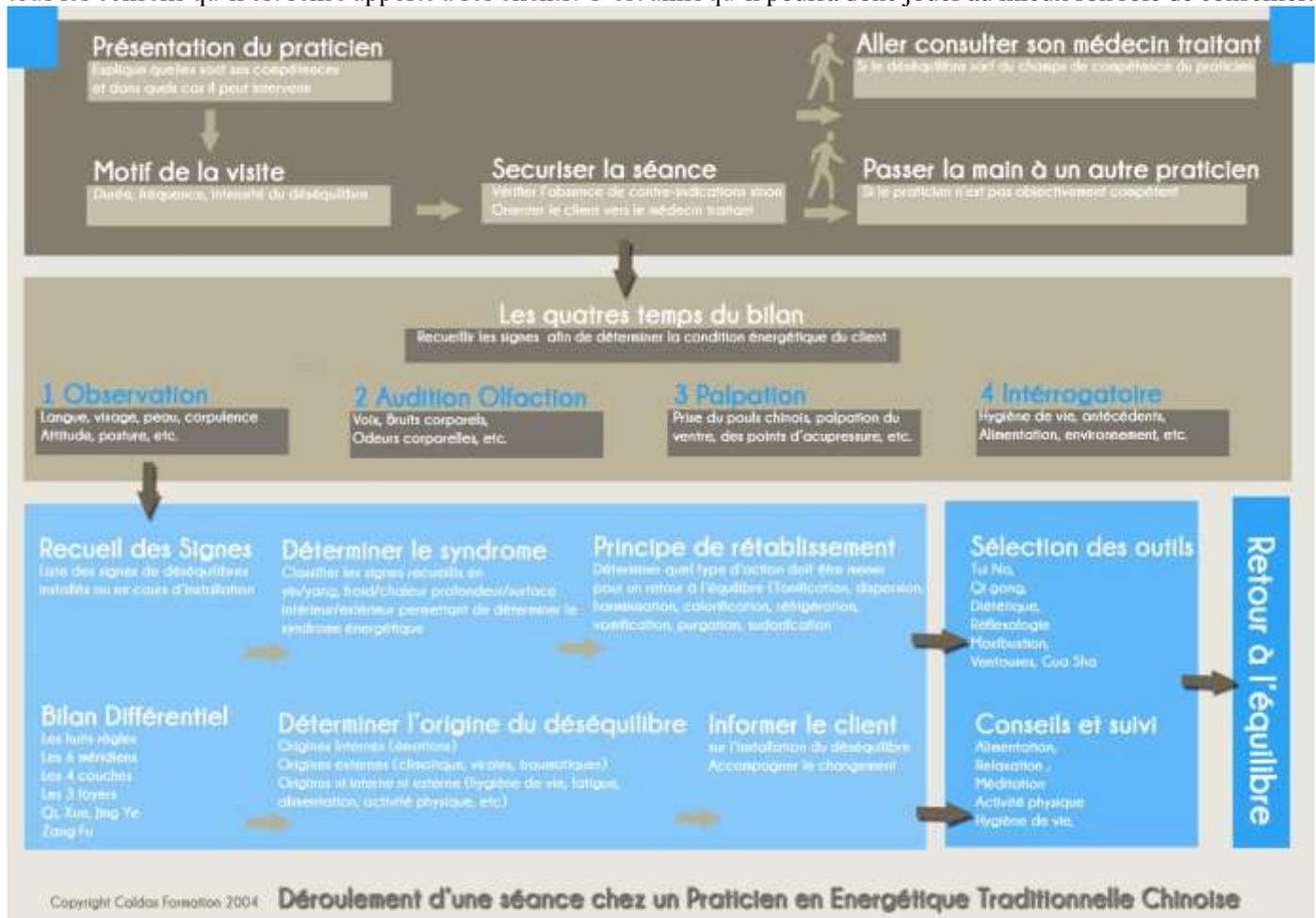
Les conseils

Le Praticien en énergétique chinoise va enfin prendre le temps pour prodiguer des conseils adaptés au sujet en tenant compte du bilan énergétique réalisé. Ces conseils pourront se faire sur l'un ou plusieurs des piliers de la prévention de la santé : alimentation, équilibre activité/repos, gestion des émotions, lien social, activité physique, respiration,

Le Praticien en Energétique Chinoise :

- Donne la priorité à la prévention de la santé,
- Préserve la santé en améliorant la force vitale, le Qi,
- Réalise un **bilan énergétique** qui lui permet de définir des objectifs réalistes en accord avec les besoins de ses clients,
- Prends en compte la globalité de l'individu (approche holistique),
- Recherche la cause des déséquilibres (causalisme),
- Propose des soins naturels : Tui Na, Do-In, Qi Gong, Ventouses, Moxibustion, etc.
- Prodigue des conseils personnalisés, basés sur la notion de terrain et les prédispositions individuelles, ainsi que le contexte global de vie : équilibrage alimentaire, exercices physiques, gestion du stress, méditation, etc.
- Est capable **de transmettre** ses connaissances dans des séances en individuel, en collectif ou en animation d'ateliers,
- Est un éducateur de santé, il invite le client à devenir acteur de sa santé (responsabilisation et autonomisation).

Important : Une évidence pour nous est que chaque Praticien devra essayer d'intégrer dans sa propre hygiène de vie tous les conseils qu'il est sensé apporté à ses clients. C'est ainsi qu'il pourra donc jouer au mieux son rôle de conseiller.



D LA THEORIE FONDAMENTALE EN ENERGETIQUE ET SON APPLICATION

L'énergétique traditionnelle chinoise est un système de santé très structuré qui se base sur des milliers d'années d'observation et d'expérimentation. Ce sont dans un premier temps les hommes médecins (les chamanes) qui ont essayé de comprendre comment fonctionnait le monde du vivant et comment il interagissait avec son environnement.

De toutes ces années d'observation et d'expérimentation, l'énergétique traditionnelle a pu établir des principes de d'organisation, de fonctionnement et d'interactions qui sont applicables à la fois dans le macrocosme et dans le microcosme. Ces principes généraux sont compilés sous forme de théories comme la théorie du Qi, la théorie du Yin/Yang ou encore la théorie des 5 éléments. Ce sont des lois universelles de la vie.

Ces outils théorique et quelque part philosophique (Ensemble des questions que l'être humain peut se poser sur lui-même et examen des réponses qu'il peut y apporter ; vision systématique et générale du monde), sont des outils qui vont nous permettre de comprendre comment fonctionne l'environnement, les êtres vivants, comment ils interagissent. Cette compréhension du vivant permettra au praticien de déceler lorsque quelque chose ne fonctionne pas correctement et savoir comment agir pour rétablir l'équilibre en respectant ces lois naturelles.

Donc pour bien comprendre la vision de la santé selon l'énergétique chinoise et bien l'utiliser dans le cadre de soins, il faudra d'abord comprendre ces lois de la vie avant de pouvoir les appliquer à la santé humaine. En effet, les grands principes théoriques de l'énergétique s'appliquent également au règne animal, au règne végétal, à un individu, à un groupe d'individu (famille, entreprise, pays, humanité). La seule différence entre ces entités et la forme et le fonctionnement de chacun d'entre eux.

Voici comment va s'organiser l'apprentissage de ce système complexe qu'est l'énergétique chinoise :

Connaissance des grands principes théoriques de l'organisation du monde et leur application à l'Homme

- Comprendre la théorie du Qi ou théorie de l'unicité,
- Comprendre la théorie du Yin et du Yang ou théorie de la dualité,
- Comprendre la théorie des 5 éléments ou théorie de la pluralité.

Connaissance du corps humain dans sa structure, son anatomie et de sa physiologie énergétique :

- Les différentes substances du corps humain : Qi, Shen, Jing, Liquides organiques et Sang,
- Structure et fonction des différents viscères : organes, entrailles et entrailles extraordinaires,
- Structure et fonction des méridiens et des points d'acupuncture.

Connaissance des différentes sources de déséquilibre

- L'Étiologie : s'intéresse aux causes potentielles des déséquilibres et aux symptômes que cela provoque. Ces causes peuvent être de trois natures :
 - o Les causes internes : perturbations émotionnelles (émotions trop fortes, durent trop longtemps, pas de saison,
 - o Les causes externes : perturbations climatiques (chaud, froid, humidité, vent, sécheresse, chaleur, canicule), virales, etc.
 - o Les causes ni-externes, ni-internes : qui peuvent être issues de l'alimentation, du mode de vie, du type de travail (physique ou intellectuel), de la prise de toxique (tabac, alcool, etc.),
- Le terrain ou facteur déclenchant yang : chaque individu a un terrain (constitution, sensibilité, etc.) qui lui est propre et peut donc plus ou moins être sensible à certains facteurs perturbants,
- Pathogénie : s'intéresse à la façon dont les déséquilibres apparaissent, et évoluent.

Toutes ces connaissances à la fois des lois de la nature, du fonctionnement du corps humain sont d'une importance capitale car c'est en sachant comment fonctionne un élément normalement que nous pouvons identifier lorsqu'il y a un dysfonctionnement.

AUTO-EVALUATION

Consignes pour réaliser cette auto-évaluation :

- Pour les QCM, Il peut y avoir plusieurs cases à cocher
- Pour les QRC, vous pouvez répondre en quelques lignes

Questions :

- Quelle sont les disciplines qui composent l'énergétique chinoise ?
- Quels sont les piliers de la prévention de la santé pour l'énergétique traditionnelle chinoise ?
- Donnez votre propre définition de la santé et de la prévention de la santé.
- Quelle est la définition de la santé selon l'OMS ?

Exercices :

- Vous pouvez créer un nuage de mots autour du mot Energétique chinoise,
- Vous pouvez créer une carte mentale (Mind Map) toujours autour du mot Energétique chinoise,
- Présentez l'Energétique chinoise en quelques minutes à plusieurs personnes de votre entourage, et leurs demander en retour s'ils ont bien compris et s'ils ont des questions.