

STRESS (DU A UN EXAMEN OU A UNE COMPETITION) ET MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Auteur : Zhang Kai Quan effe (Service d'acuponcture-moxibustion de l'Hôpital populaire n° 1 de la ville de Nei Jiang dans la province de Si Chuan).

Source : Zhong Guo Zhen Jiu (L'Acuponcture-Moxibustion de Chine) 5/2002 p. 306

Le « syndrome de compétition » survient avant ou pendant une compétition ou un examen (ce syndrome peut comprendre le stress lié à la performance) et présente une série de signes dus à une tension mentale excessive : palpitations, vertiges, nervosité, insomnie, etc. En général, on traite ce syndrome avec une psychothérapie ou des sédatifs mais les résultats sont souvent décevants. Ces dernières années, j'ai traité 21 cas de ce syndrome par l'électroponcture et j'ai obtenu de bons résultats. En voici le rapport.

1. Donnée générales

- 21 cas dont 16 du sexe masculin et 5 du sexe féminin âgés de 16 à 27 ans.
- Durée de maladie: 2 à 10 jours.

2. Méthode thérapeutique

(...)

3. Résultats

- Guérison (disparition totale de: palpitations, vertiges et insomnie). 16 cas (76,2 %).
- Grande amélioration (nette amélioration des trois signes ci-dessus) : 4 cas (19 %).
- Sans résultat (aucune amélioration ou aggravation des signes) : 1 cas (4,8%).

4. Cas clinique

Un étudiant de 19 ans vient consulter le 5 juillet 2001. Deux jours avant un examen, il présente : palpitations, insomnie, agitation physique et psychique, vertige, ralentissement de la performance intellectuelle.

Il s'agit du syndrome de compétition (ou du stress à l'examen). Le patient est donc traité par le traitement indiqué ci-dessus. Après une séance, les signes s'améliorent et le patient retrouve de la lucidité. Les signes disparaissent complètement au bout de trois séances. Un mois après lors d'une visite de contrôle, le patient a dit qu'il s'est senti assez bien pendant la période d'examen et qu'il n'a pas eu de rechute au niveau de l'insomnie et des palpitations.

5. Explications

Ce syndrome est en relation étroite avec des troubles fonctionnels du Cœur et du cerveau car selon la MTC, le Cœur contrôle la clarté de l'Esprit (Shen Ming) et le cerveau constitue la demeure de l'Esprit originel (Yuan Shen).

(...)

Ce traitement permet d'avoir un état psychologique stable et de maintenir un esprit clair et vif lors de l'examen et de la compétition, ce qui aide à augmenter la capacité compétitive et à surpasser l'anxiété.

Texte traduit par LIN SHI SHAN (Acupuncture Traditionnelle Chinoise n°14)

Pour se procurer l'article entier (avec traitement), contacter :

Institut Yin-Yang 21 Faubourg Sainte-Croix 57600 Forbach

Tél : 03 87 85 52 20 Site : www.institut-yin-yang.com