

Nos premiers cas en Acupression auriculaire (AA)

(Elisabeth Breton, Axèle Viorney, Angélique Toullec,
Bénédicte Sommacal, Régine Steinmetz, Alexandra Lemerancier)

Les 5 et 6 novembre 2020, s'est déroulée en visioconférence pour le centre de formation E. Breton, la première formation en acupression auriculaire, réservée à des Réflexologues RNCP **

L'acupression auriculaire est la déclinaison de l'auriculothérapie, sans utiliser d'aiguille, de Laser ni d'autres soins de physiothérapie auriculaire.

Elle se pratique en utilisant le bâtonnet de verre, qui est un *dispositif médical norme CE médical*, fabriqué par la société Sédatelec. On peut également utiliser la pulpe des doigts, voire l'ongle !

Le Docteur Yves Rouxville a inauguré cette première formation. Nous avons la preuve qu'il est possible de réaliser une formation en visioconférence, qu'il conviendra de compléter en présence physique lors du perfectionnement.

Pour ce début, les participants ont été encouragés dans cette voie par le Dr Chantal Vulliez (Lyon), le Dr Dalila Trabelsi-Zeghal (Tunis), le Dr Philippe Malafosse (Montpellier). De plus, le Pr. Fernando Sant'Anna (Brésil) a adressé ses salutations juste avant d'entrer au bloc opératoire !

Six élèves ont tenu à faire part de leurs premières expériences en ce domaine. Chacune a noté qu'un bienfait ou une modification peut être observé dès la première séance !

** www.getcop.com, onglet thérapies complémentaires, onglet réflexologies/réflexothérapies...

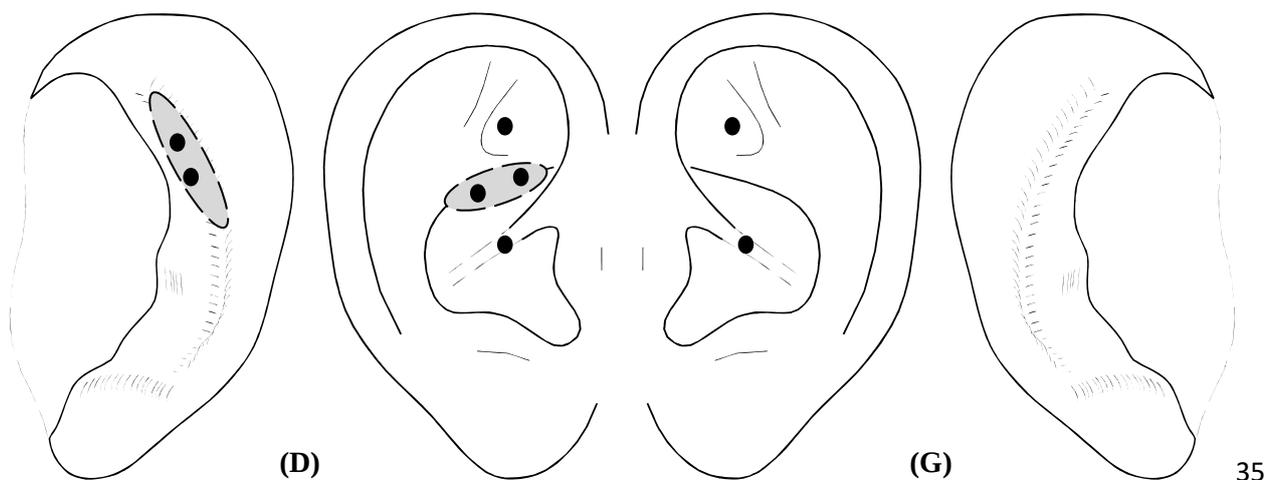
** <https://www.francecompetences.fr/certification-professionnelle/> Certification professionnelle.

1 - Mon premier essai en acupression auriculaire (auto-observation) (Elisabeth Breton)

Le soir même du premier jour (le 5 novembre), j'ai expérimenté sur moi même le protocole **Douleur musculaire du bas du dos**.

Avant la séance, je ne ressentais rien de particulier. Mais, à la suite d'une torsion dorsale effectuée lors d'une formation à des techniques ostéopathique en 2007, je présente un spasme du carré des lombes du côté droit du corps.

J'ai appuyé 30 secondes sur chaque point indiqué sur le schéma. Les zones grisées sont des zones qui ont été massées également avec le pouce et l'index.



Résultats observés

Le palpeur à pression a permis de détecter sur la zone de l'anthélix, principalement au niveau des charnières thoraco-lombaire et lombo-sacrée de l'oreille droite, ainsi que sur la partie postérieure du pavillon auriculaire (ou face

mastoïdienne), au niveau de la gouttière rétro-anthélicale, ce qui montre un lien avec les muscles rachidiens lombaires. Le point zéro n'est pas douloureux à la pression.

Les points *Shen Men*, zéro et les points de l'anthélix sont traités par appui continu du bâtonnet de verre, pendant 30 en respiration automatique.

Douleur auto évaluée à 8 sur 10 de l'EVA.

Réactions notées juste après le traitement :

Une sensation de légèreté, de vitalité, de chaleur douce et diffuse dans le corps, ainsi qu'une perception d'assouplissement de l'oreille droite.

Réactions consécutives à cette première stimulation auriculaire :

Dès le soir, j'ai ressenti une douleur vive du côté droit du muscle carré des lombes, irradiant vers l'abdomen, le bas du dos, les muscles moyen fessiers et la jambe droite. J'ai tout de suite relié ce « réveil » de la douleur à la stimulation auriculaire.

Cette douleur, présente dans la zone de la taille du côté droit et du bas du dos, a duré plusieurs jours. Elle est encore présente, mais à un degré moindre. Douleur auto évaluée à 3 sur 10 sur l'EVA ce jour samedi 14 décembre, soit neuf jours après.

Observations à l'issue de cette première stimulation auriculaire :

J'ai trouvé cette première expérience très intéressante sur plusieurs plans :

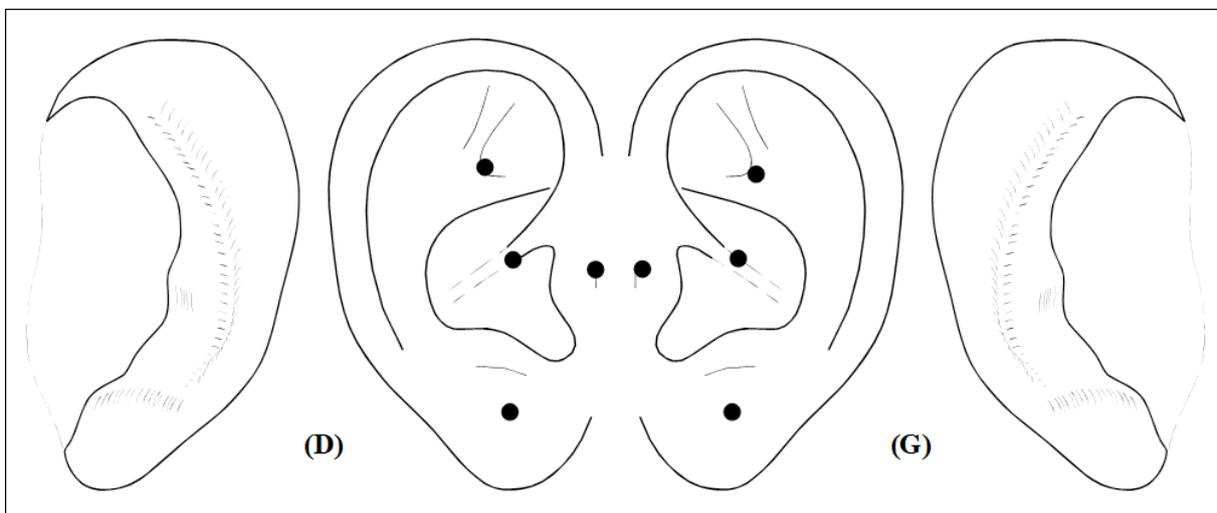
- La rapidité de l'action réflexe et les répercussions sur le corps,
- Les points stimulés bien ciblés et la réaction sur la zone corporelle à distance en lien avec ces points auriculaires,
- La modification et le changement tissulaire cutané de l'oreille droite stimulée, devenue plus « souple », moins rigide au niveau du cartilage. La zone musculaire corporelle du carré des lombes, sur le côté droit, est moins contractée au toucher,
- Constat immédiat de la corrélation entre les points et les zones auriculaires stimulées et les réactions des zones du corps.

2 - Auto-observation en acupression auriculaire (Axèle Viorney)

Le 14 novembre, soit huit jours après la formation, je me sens inquiète, anxieuse.

Je décide d'appliquer sur moi-même le protocole « **Anxiété notable** », en appuyant sur chaque point.

36



Résultats ressentis

Tous les points sont douloureux à la palpation en particulier le *Shen Men* à droite (droitière).

Chacun des points est traité pendant 30 s avec le bâtonnet bleu en respiration automatique.

Le résultat est perceptible dès la fin du traitement, avec une nette diminution de la sensation de stress.

Au cours de la journée, j'ai noté une augmentation de la capacité de concentration.

La nuit suivante, j'ai observé avoir une amélioration de la qualité du sommeil.

3 - Ma première observation en acupression auriculaire (Angélique Toullec)

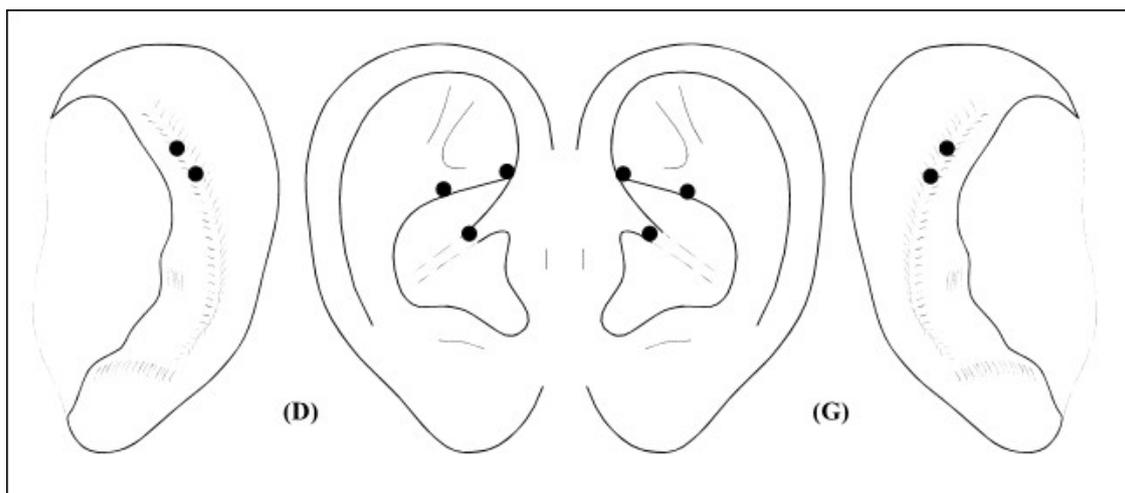
Le mardi 10 novembre, Jérôme présente **des douleurs musculaires de la région lombaire et du bas du dos**,

Cette douleur aiguë est liée à un travail physique réalisé la veille. Elle est évaluée à 5 sur 10 sur l'échelle de la douleur.

Jérôme présente une douleur chronique dans le bas du dos, évaluée à 3 sur 10 de l'EVA depuis une dizaine d'années en rapport avec un métier physique et des gestes répétitifs.

La séance de soin : Le palpeur à pression a permis de détecter des points douloureux sur les deux oreilles, sur la zone de l'anthélix et principalement les charnières thoraco-lombaire et lombo-sacrée, ainsi que sur la partie postérieure du pavillon auriculaire (face mastoïdienne) sur la gouttière rétro-anthélicale où les muscles rachidiens lombaires sont représentés. Ces derniers lui semblaient les plus douloureux. Le point zéro l'était lui aussi.

Ces points ont été stimulés avec le bâtonnet de verre (pour son effet relaxant) pendant 30 secondes, en respiration automatique.



Ressenti immédiat après la séance : La douleur est évaluée à 2 sur 10 (EVA).

Juste après cette première séance, Jérôme m'a confirmé n'avoir plus de douleur au niveau du dos. Il m'a dit qu'il se sentait bien et s'est relevé directement. Il était plus souple et effectivement, en l'observant, il effectuait les gestes du quotidien sans aucune restriction et paraissait même avoir retrouvé de la vitalité !

Résultat à J+1 et les jours suivants : Le lendemain matin, il a ressenti une légère tension au bas du dos, mais pas de douleur particulière. Puis la tension s'est estompée dans la journée. Les jours suivants, il n'a pas ressenti de nouvelle douleur.

4 - Première expérience en acupression auriculaire (Bénédicte Sommacal)

Après la formation, j'ai débuté en pratiquant l'acupression sur mes propres oreilles, en analysant la fosse scaphoïde (**os et articulations du membre supérieur**).

Puis sur les zones représentées sur la face mastoïdienne : la zone des muscles du membre supérieur.

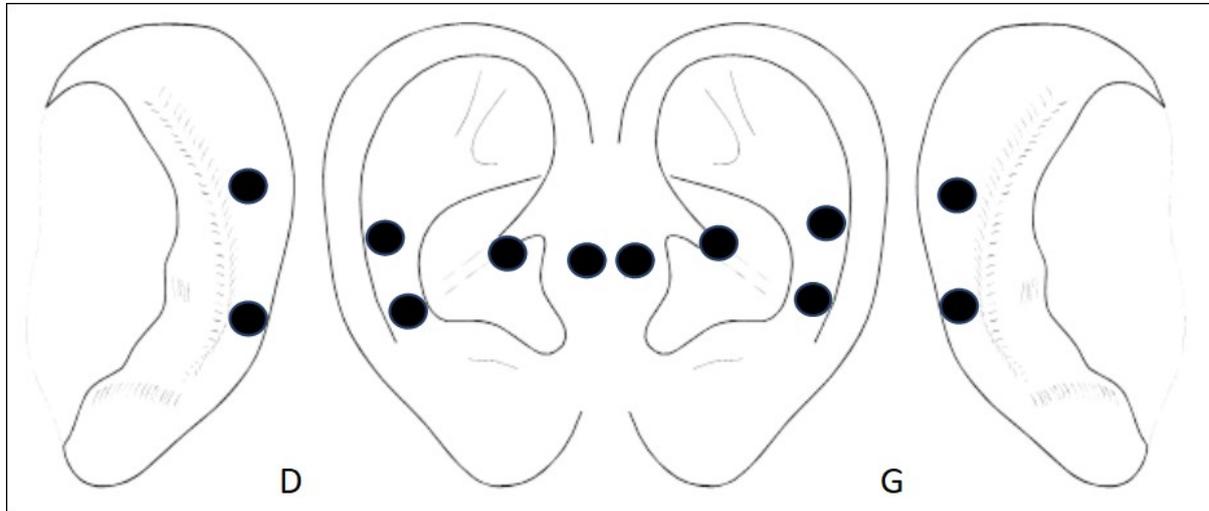
Ceci sur l'oreille gauche et l'oreille droite.

En effet, depuis plusieurs semaines, je présente une tendinite de la coiffe des muscles rotateurs de l'épaule gauche qui se réveille, comme chaque fois lorsque mes séances sportives sont trop intenses.

Cette tendinite est due au traumatisme provoqué par une chute très ancienne.

Les zones très sensibles ressenties ont été : épaule et du coude à l'oreille gauche, muscles du coude et de l'épaule sur la face mastoïdienne de l'oreille gauche.

Me questionnant sur la douleur vive de toutes les zones représentant le coude, des souvenirs ont refait surface : le premier impact de la chute s'est produit sur le coude gauche. L'épaule gauche a été très douloureuse, avec une fêlure de la clavicule, proche de l'articulation de l'épaule. Le coude lui ne présentait aucun traumatisme.



Points stimulés avec la canne de verre, pendant 30 secondes, sur l'oreille droite et l'oreille gauche. En finissant par les points zéro et zéro prime.

Immédiatement après la séance, j'ai ressenti une chaleur diffuse sur toute l'épaule gauche. Puis, plus tard, une légère atténuation de la douleur lancinante de la tendinite. Dans mon sommeil, l'appui sur mon épaule a été beaucoup plus tolérable.

5 - Premiers retours d'expériences en acupression auriculaire (Régine Steinmetz)

C'est à l'issue de la session de formation en acupression auriculaire que j'ai pu commencer certains des protocoles conseillés. J'ai tout d'abord sollicité des amis dont certains, ont déjà eu un suivi réflexologique avec moi.

1 - Marie-Pierre L. a répondu très vite, de façon positive.

1ere séance mardi 10 novembre 2020

Mme L. me rapporte avoir des douleurs dans le dos entre les omoplates : la sensation d'un poids au milieu du dos qui irradie aux cervicales et dans le bras, du côté droit.

De plus, elle présente un gros état d'anxiété depuis septembre 2020 : angoisses liées aux rentrées respectives de ses enfants, garde alternée... Elle a de fortes crises d'angoisses depuis son divorce (il y a 2 ans) et la vente de la maison, et de gros problèmes digestifs : diarrhées, spasmes de l'estomac.

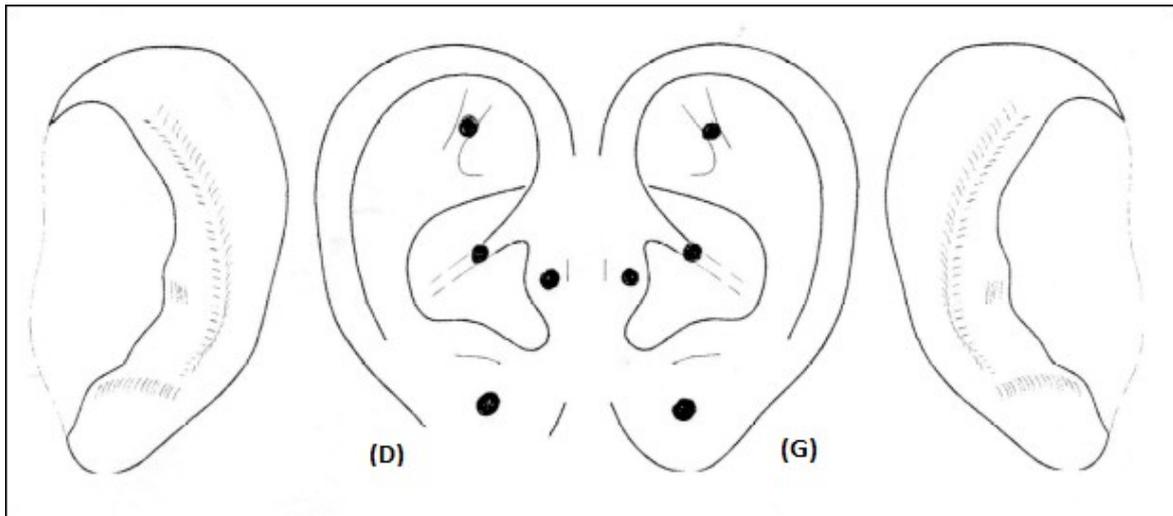
Le questionnaire HAD (fiche d'anxiété et de dépression) indique les résultats suivants : 18 et 8.

L'échelle BMS 10 montre un résultat supérieur à 5,5 : degré très élevé d'exposition au Burn-out.

Je pars sur un protocole « **Anxiété notable** »

Points auriculaires (pression douloureuse) : Points Maîtres : zéro, zéro prime, *Shen Men*, Point Maître Sensoriel (côté droit puis gauche)

Soin de point : pression 30 secondes sur chaque point (avec le doigt ? Ou bien à l'aide du bâtonnet de verre ?)



Suite de la séance : très bon

relâchement, probant sur la seconde oreille (gauche). Est restée longtemps allongée.

Sensibilité plus importante des points à l'oreille gauche.

Se sent bien « comme sur du coton », reposée et tranquille. Succession de bâillements.

2^e séance vendredi 13 novembre 2020

Suite à la séance précédente, le point zéro est resté très douloureux après la séance ; pas les autres points.

Depuis, elle a plus de discernement sur sa vie, mais reconnaît mettre un certain temps à y parvenir.

Elle ressent le dos, les cervicales et le bras beaucoup moins douloureux.

Il lui est toujours difficile de prendre du recul et de lâcher-prise.

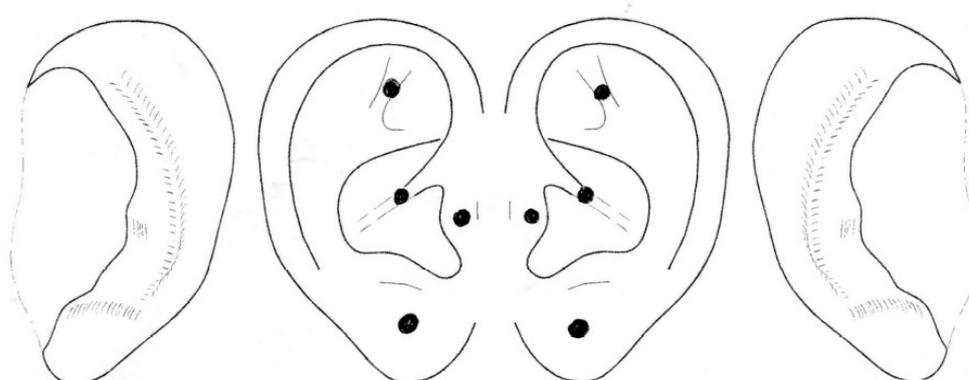
Questionnaire HAD : résultats : 10 et 8 (au lieu de 18 et 8)

2^e Échelle BMS 10 : résultat à 3,3 : faible degré de Burn-out (au lieu de « supérieur à 5,5).

Je pratique à nouveau le **protocole « Anxiété notable »** :

Points auriculaires (pression douloureuse) : Points Maîtres : 0, 0', Shen Men, PMS (coté droit puis gauche)

Soin de point : pression 30 secondes sur chaque point.



Suite de la séance : Point zéro à gauche très douloureux à la pression. Impression de s'enfoncer dans la table. Corps lourd, comme engourdi. Se sent bien et a l'impression d'avoir retrouvé son corps.

2 - Le 8 novembre, Auto acupression

(le 8 novembre) et rencontrant un petit stress : pression des points zéro et zéro prime sur trente secondes. Je suis allée me coucher plus tôt que d'habitude ; le sommeil a été réparateur.

3 - Mardi soir 12 novembre : Ressentant une douleur à une dent (une molaire du maxillaire inférieur droit) j'ai simplement exercé une pression de trente secondes d'abord sur le point maître dit maxillo-dentaire à gauche puis à droite : j'ai perçu un effet très rapide et la sensation étrange et bizarre d'avoir la gencive complètement endormie. Depuis la douleur n'est pas réapparue avec la même intensité, mais une visite chez le dentiste s'impose.

6 - Premières expériences en acupression auriculaire (Alexandra Lemerancier)

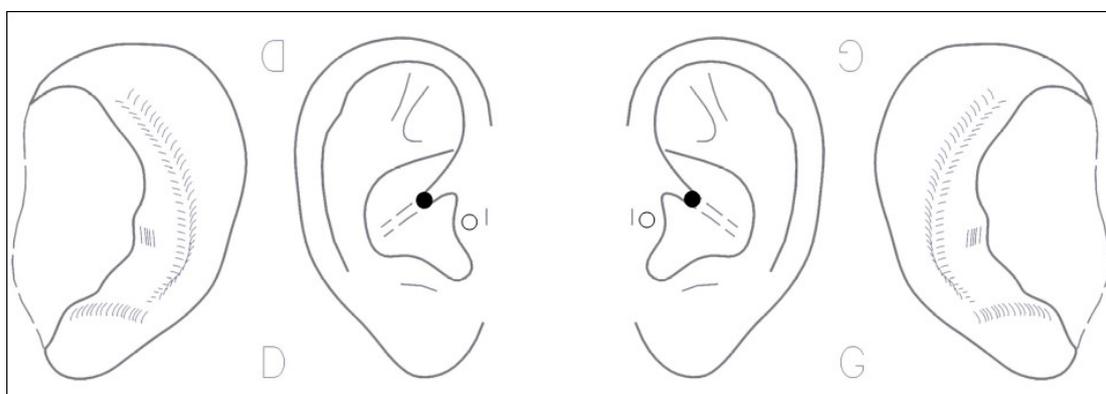
En marge de la formation d'acupression auriculaire, j'ai débuté sur les membres de ma famille afin de m'exercer au protocole « stress léger », dit de relaxation.

1 - Mon premier essai a été réalisé sur mon conjoint

Victime d'un accident de voiture il y a quinze jours. Depuis, il souffre de grande dépression et burn-out. Il est sous traitement anxiolytique et antidépresseur.

Les points réflexes stimulés (Point zéro et Point-Maître de la peau, en raison d'une dermatose), ont été traités à l'oreille droite et à l'oreille gauche. Voir le schéma ci-dessous :

Le soin a consisté en l'appui sur chacun d'eux pendant 30 secondes avec le bâtonnet de verre.



Les résultats observés ont été très rapides. Il a ressenti davantage de sensations douloureuses sur l'oreille droite suivie par une forte douleur céphalée durant toute l'après-midi. Une tension crânienne était encore persistante le soir.

Son sommeil a été de bonne qualité et une récupération optimum cette nuit-là. Il était en forme et reposé le lendemain matin.

Les effets néfastes perçus sont potentiellement dû à sa fragilité physique et psychique du moment. Toutefois il faut noter que cette séance d'acupression auriculaire lui a été d'une aide dans la détente profonde du jour suivant.

Je me questionne tout de même sur la canne de verre utilisée à gauche et à droite ; y a-t-il eu un effet plus prononcé à droite selon la canne utilisée de ce côté ?

2 - Mes essais suivants ont porté sur mes enfants, âgés de 7 ans et 5 ans et demi.

Le deuxième jour de la formation, -était un vendredi. En rentrant de chez la nourrice, ils étaient hyperactifs et surexcités, avec pleurs, cris, insolence et bagarre entre eux. Au moment du coucher, j'ai proposé à chacun d'eux de leur pratiquer quelques points de stimulation auriculaire pour les aider à se détendre et trouver rapidement le sommeil.

Les zones travaillées étaient **le zéro et le zéro prime**, points réflexes traités par l'appui pendant 30 secondes du bâtonnet de verre bleu.

L'endormissement s'est fait sans difficultés pour chacun des deux enfants, sans besoin de se relever pour telle ou telle raison.

Leur sommeil a été bénéfique et récupérateur, leur permettant de passer la journée du lendemain avec facilité.