

Le sens du point *yīxī*-45V 噫嘻

DR Clotilde ROYER

Résumé :

A la croisée de la 2ème ligne verticale du méridien Vessie *zutaiyang*, ligne des points *benshen* et de la ligne horizontale des *lingtai* -10DM et *dushu*-16V, le point d'acupuncture *yixi* -45V semble mal connu et peu utilisé. Pourtant son action physiologique neurologique sur le diaphragme, l'estomac et le plexus solaire est indéniable et il a un lien privilégié avec le cœur et ses dimensions décrites en Médecine Traditionnelle Chinoise. Pour l'auteure, il semble que ce point ait une action de type catharsis. En prenant appui sur les traductions possibles des caractères chinois qui composent son nom, elle illustrera cette hypothèse au moyen de cas cliniques de patients. En outre, ce point résonne sur la notion de consolation. Il est d'ailleurs situé dans la zone que nous ne pouvons nous toucher nous-même et qui nous amène à nous serrer dans les bras les uns les autres, renforçant ainsi notre sociabilité essentielle.

Mots-clés : *yixi*-45V, *dushu*-16V, *lingtai*-10DM, cœur, catharsis, consolation, toucher, embrasser.

Summary :

At the crossroads of the 2nd vertical line of the Bladder meridian *Zutaiyang*, line of *benshen* points and the horizontal line of *lingtai* -10DM and *dushu*-16V, the acupuncture point *yixi* -V45 seems poorly known and little used. Yet its neurological physiological action on the diaphragm, stomach and solar plexus is undeniable and it has a privileged link with the heart and its dimensions described in Traditional Chinese Medicine. For the author, it seems that this point has a catharsis action. Based on the possible translations of the Chinese characters of the V45, she will illustrate this hypothesis by means of clinical cases of patients. Moreover, this point brings the notion of consolation. It is also located in the area that we cannot touch ourselves and that leads us to hug each other, strengthening our essential sociability.

Keywords : *yixi*-45V, *dushu*-16V, *lingtai*-10DM, heart, catharsis, consolation, touch, hug.

Le point *yīxī*-45V fait partie des points d'acupuncture peu utilisés et plutôt méconnus.

On le résume le plus souvent à un point antipyrétique mais nous verrons qu'il est bien plus que cela.

Il se situe à la croisée de :

- la 2ème ligne des points du méridien Vessie *zutaiyang*, le long de la colonne vertébrale, sur la ligne des points *benshen*, à 3 cun de l'apophyse épineuse de la 6ème vertèbre dorsale, en regard du point *shu* dorsal *dushu*-16V.

- et la ligne horizontale incluant les points *dushu*-16V et le *lingtai*-10VG.

Le nom du *dushu*-16V peut se traduire par assentiment général (*du* 督 de *dumai* : gouverneur, général).

Le *lingtai*-10VG est un point *Ling*, appartenant au méridien Vaisseau Gouverneur *dumai*, utilisé dans les arts martiaux pour pressentir un danger. C'est un point important que l'on évitera de puncturer mais qu'on stimulera au moxa. On peut traduire *lingtai* par la « terrasse de l'âme » ou le « bastion de l'âme », *ling* 靈 étant difficile à traduire mais incluant une notion chamanique et spirituelle avec la présence, dans le caractère chinois, des bouches (c'est à dire des chants) et des tambours faisant venir la pluie.

A noter que Jean-Marc Kespi donne au 11VG la notion de « gouverner sa vie », qui, me semble-t-il, résonne beaucoup sur le *dushu*-16V à qui je donnerai l'indication « empêché dans sa vie ».

Selon Jean-Marc Kespi, « la ligne 10DM-16V-45V est une zone de protection et de vision dans toutes les directions, comme l'Empereur sur la colline de charbon. »

Le *yīxī*-45V est en lien, comme les *dushu*-16V et le *lingtai*-10VG, avec le cœur et la cage thoracique, par contiguïté anatomique, par stimulation des nerfs spinaux mais aussi par action énergétique.

Jean-Marc Kespi nous dit : « accéder à la simplicité du Cœur », « la simplicité est le garant de notre liberté : notre meilleure défense »...

Que veut dire *yīxī* ? Comment le traduire ?

Penchons-nous sur les caractères chinois.

Le plus souvent le nom du point est écrit avec les caractères 噫嘻 incluant la clé 口 kǒu de la bouche.

Ainsi :

YI 噫 = bouche 口 kǒu + yi 意 signifie :

- sens, signification
- intention, désir

- attente, prévision, espérance
- suggestion, trace

Xī 嘻 = bouche 口 kǒu + xī 喜 signifie :

- heureux, joyeux, gai
- aimer, prendre plaisir
- bonheur, félicité, joie
- être enceinte (expression xǐzǐ)

On trouve aussi le nom du point écrit avec les caractères Yī 噫 et Xī 嘻 qui incluent cette fois la clé 言 yán de la parole faisant évoluer ainsi le sens vers gémir, se lamenter.

Dans le livre de puncturologie de l'AGMAR, yīxī est traduit par « Hélas, Oh ! ». C'est une plainte.

A l'origine, les caractères désignaient une interjection de douleur.

Aujourd'hui, Yī Xī 噫 嘻 désignent un cri de joie, de surprise, d'étonnement ou d'admiration.

Certains interprètent le nom du 45V yīxī comme un « Ah oui, c'est là ! » qui confirmerait la pression douloureuse du médecin sur le point bloqué. En effet, on lit dans le *Zhenjiu jiyijing* : « le point se trouve là où le malade crie « Yi Xi » lorsque la pression de la main provoque une douleur. »

Mais le chapitre 60 du *Suwen* nous dit : « Lorsque le grand vent (vent violent) attaque l'homme et que celui-ci présente des sueurs, il faut faire des moxas au point yīxī. En appuyant dessus et en demandant au malade de crier « Yi Xi », on sentira le point résonner et sauter sous le doigt ». On peut ainsi le comparer à notre « 33 » que l'on demande de dire au patient lors de l'examen clinique des poumons.

Mon ami le Dr Li Xin m'a confirmé que l'expression « Yi Xi » par le patient est bien utilisée aujourd'hui pour l'exploration médicale de la résonance du thorax, sans notion de douleur.

Pour d'autres, yīxī évoque un rire nerveux ou carrément un effroi.

En tous cas, prononcé à voix haute, on entend un sifflement, un soupir ou parfois un gémissement.

N'oublions pas que le corps est à la fois le miroir et l'amplificateur de nos états mentaux et que issus de la colonne vertébrale, les nerfs moteurs et sensitifs spinaux irriguent tout le corps, faisant des points des branches du méridien Vessie *zutaiyang* les touches d'un véritable piano.

Les fonctions décrites du point yīxī-45V sont :

- Libérer la surface *biao*
- Chasser le vent *feng*
- Purifier la chaleur
- Vivifier les *luo*
- Dégager les Poumons
- Harmoniser le *qi*
- Disperser la stagnation de *qi* dans l'abdomen

Le yīxī-45V est cité depuis plus longtemps, dans les classiques qui nous sont parvenus en France, que les *dushu*-16V et le *lingtai*-10VG.

En outre, il a beaucoup plus d'indications.

En voici un résumé :

- Tout type de fièvre y compris sine materia
- Maladies de grand vent
- Maladies de la chaleur et du froid de l'automne
- Tout trouble du Cœur, péricardite
- Dyspnée, toux, asthme
- Ballonnement, distension abdominale, vomissement, nausée, anorexie, hoquet, stagnation de *qi* dans l'abdomen
- Douleur dorso-lombaire, douleur thoracique irradiant en lombaire, douleur de l'omoplate, douleur de l'épaule
- Névralgie intercostale
- Sudation nocturne ou par choc
- Lipothymie
- Céphalées

- Douleur aux yeux, obscurcissement de la vue, éblouissement
- Epistaxis
- Vertiges, ivresse fébrile
- Insomnie par fatigue, par épuisement
- Grand choc
- Mélancolie
- Manque de volonté

Je rajouterai un diagnostic actuel : le burn out.

Dans le *Dacheng*, il est écrit : « l'homme qui relève du 45V *yīxī* est ébloui, a le vertige, est fiévreux. Il y règne un grand vent. Il ne peut dormir, car il transpire et a des douleurs latérales au niveau du thorax depuis les aisselles, avec des ballonnements. Il est épuisé mais ne peut s'allonger ». Soulié de Morant nous a rapporté que ces fièvres peuvent être liées un choc, à la mélancolie, à un chaud-froid, ou un excès d'énergie.

Chez les enfants, il a deux indications plus spécifiques :

- Céphalées au moment des repas
- Chaleur de la plante des pieds

Au total, un bon nombre des indications du *yīxī*-45V se rapportent à des troubles du méridien du Vaisseau Gouverneur *dumai* : fièvre, céphalées, vertiges, éblouissements, épistaxis, douleur thoracique irradiant dans les lombes etc. Le *yīxī*-45V est d'ailleurs considéré dans certains textes classiques comme le point *shu* dorsal du Vaisseau Gouverneur *dumai*, c'est pourquoi il me semble utile dans le burn out ou épuisement professionnel profond (les pouls sont à peine palpables tellement il reste peu d'énergie globale). Il stimule la force vitale, le *yang* du *dumai* et permet au patient de retrouver un peu de son énergie pour commencer à se redresser. Et étant situé sur la ligne des points *benshen*, on pourrait presque évoquer *yīxī*-45V comme le point *benshen* de *dumai*.

Pour moi, le *yīxī*-45V, en lien avec le cœur et la psyché, est un point de catharsis.

Je l'ai constaté à plusieurs reprises ainsi que certains consœurs et confrères.

Sa puncture permet l'émergence du souvenir, de la trace d'une perte ou d'un évènement qui serre la poitrine.

Il y a notion de souffrance, de douleur surtout psychique, de chagrin parfois devenu inconscient.

Le traumatisme, enkysté dans le corps, a été autant subi que subit.

Yīxī n'est pas une vraie lamentation mais l'expression d'une plainte profonde, retenue, timide, souvent avec pudeur, teintée de regret. C'est un cri de détresse refoulé.

Et la puncture du point permet l'ouverture de la vanne, la levée de la stagnation de *qī*, la mise en mouvement de ce qui pèse sur le cœur. Cette puncture s'accompagne d'abord de surprise : « oh ! » puis de regret ou de pleurs « oh là là... »

Pour illustrer mes propos, voici le cas de Mme C., 42 ans.

Cette femme active me consulte pour une scapulalgie droite évoluant depuis quelques semaines, sans atteinte lésionnelle des tendons de la coiffe. Elle a mal en journée et aussi la nuit si elle dort sur son épaule.

Elle n'a pas d'antécédents majeurs. Elle est petite, rondelette, joviale. Elle est secrétaire dans l'entreprise familiale de son mari.

Les pouls sont tendus, un peu rapides. La langue est rose avec quelques pétéchiés à la pointe, sans véritable enduit.

A l'issue de l'examen clinique, je débute la séance par la puncture du *yīxī*-45V droit.

D'emblée, elle crie « Aah ! », éclate en sanglots puis en mots : sa fille de 18 ans vient de subir une IVG, « exactement au même âge qu'elle ». Elle ne lui en a jamais parlé. Elle est autant surprise de la coïncidence dont elle prend conscience que de l'effet de la puncture.

Je la reverrai beaucoup plus tard pour un tout autre motif. L'unique séance a libéré l'épaule et la parole. Elle n'a plus de douleur et a pu accompagner sa fille dans les suites de l'IVG.

Le dictionnaire Larousse définit la catharsis, du grec *katharsis* purification, comme suit :

- 1) pour Aristote, effet de purification produit sur les spectateurs par une représentation dramatique.
- 2) toute méthode thérapeutique qui vise à obtenir une situation de crise émotionnelle telle que cette manifestation critique provoque une solution du problème que la crise met en scène.

En psychothérapie, la catharsis est ainsi le processus, parfois émotionnellement violent, au travers duquel le sujet se libère du refoulement lié au traumatisme.

La Poétique d'Aristote, en représentant la pitié et la frayeur, cherche à réaliser une épuration (catharsis) de ce genre d'émotions chez le spectateur. Aristote écrit : « Pour être réussie, il faut donc que [...] le passage se fasse non du malheur au bonheur, mais du bonheur au malheur, et soit dû non à la méchanceté mais à une grande faute du héros ». La catharsis résiderait dans cette faculté paradoxale et mystérieuse, qui serait propre au spectacle tragique, de transformer des sentiments désagréables en plaisir. Ce constat est toujours utilisé de nos jours dans les films d'action, notamment à suspens, les jeux vidéo ou certain romans.

Un point d'acupuncture peut tout autant être cathartique.

Voici un 2ème cas clinique. C'est celui Mme K., 58 ans, séparée, 2 enfants. Elle est en surpoids, avec un tablier abdominal important. Un lipome d'une dizaine de centimètre de diamètre déforme son bas-ventre depuis le *guanyuan-4VC* jusqu'au pubis. Dans ses antécédents, on note un syndrome métabolique incluant diabète insulino-dépendant, HTA et obésité, de l'apnée du sommeil appareillée, un asthme, des pneumopathies et des cystites à répétition et une endométriose découverte tardivement. Après avoir été licenciée de son poste en Grande-Bretagne, elle est revenue vivre et travailler en France il y a 2 ans. Elle a déjà exercé de nombreux métiers. A noter qu'elle a des difficultés à prendre des décisions et des rdv. Sur le plan clinique de la Médecine Traditionnelle Chinoise, son méridien ceinture *daimai* est distendu.

Je la reçois dans le cadre de son suivi. Son asthme vient de reprendre suite à une attaque de froid en dormant au sol chez des amis les jours précédents.

Parmi les points que je puncture, je choisis le *yixi-45V* à droite, d'autant plus devant les stases de sang à son niveau. Aussitôt ce point piqué, je l'entends s'exclamer « je suis enceinte » ! Nous nous regardons stupéfaites : elle fait le lien avec le lipome, le surpoids et l'« explosion » de son diabète au moment d'une rupture sentimentale ancienne. La séance suivante, six semaines plus tard, au-delà de l'asthme qui a totalement régressé, elle se dit « plus active dans sa vie ». Elle a effectivement ramené, pour la première fois depuis que je la vois, tous ses résultats d'examen et est même allée chez le gynécologue.

Le 3ème cas clinique concerne Mme M., 56 ans, hôtelière dans l'événementiel. Elle dirige un établissement renommé dans la région. Elle est très fatiguée suite aux aléas économiques et de gestion de personnel liés à la pandémie de COVID-19 et ses conséquences actuelles. Elle vit de surcroît depuis un an un important différend avec la préfecture concernant un problème de permis de construire. Par ailleurs, son père, qu'elle côtoie presque au quotidien, est pervers narcissique. Que de stress à gérer ! En dehors d'une scoliose, elle n'a pas d'antécédents marquants. Les inconvénients de sa ménopause, concernant surtout les modifications de sa morphologie, la dérangent au quotidien. Elle dort mal, tant à cause des soucis, que du manque de temps (elle « pallie à tout ») et aussi de ses bouffées de chaleur. Lors d'une des séances, je décide de puncturer le *yixi-45V* du côté de sa gibbosité, à droite. Elle souffle : « ouh làlà » et elle me parle alors de toutes ces entraves dans sa vie, dans son libre-arbitre. « La honte ! » ajoute-t-elle, terme récurrent chez elle. Je pense aussitôt à la notion d'être empêché dans sa vie qui me renvoie au *dushu-16V* que je puncturerai la séance suivante.

Enfin, Mme S., 72 ans, 1 fils, migraineuse, vient me consulter depuis 2012 pour ses céphalées *zutaiyang* unilatérales gauche, plus douloureuses au niveau du *tongtian-7V* et de son œil gauche. Elle souffre aussi de cervicalgies et d'hypertension pour laquelle elle a refusé longtemps un traitement. A la 1ère consultation, elle me dira : « une partie de moi est morte lorsque mon fils a tenté de se suicider il y a 6 ans ». C'est une femme petite, costaute, aux cheveux blancs comme neige avec de grands yeux bleus. Elle est presque dépressive mais elle ne se laisse pas faire. Elle regrette le

décès de ses parents, à un an d'intervalle, chacun d'un infarctus du myocarde. Elle regrette que sa sœur soit placée, impotente, dans un EPHAD. Elle parle souvent de ses souvenirs d'enfance et de jeune adulte, d'une manière très nostalgique voire mélancolique. Depuis dix ans, je l'accompagne tous les deux mois, tant pour soulager ses douleurs d'hémicrânie qui cèdent et reviennent que pour la soutenir face au syndrome de glissement de son mari qui décèdera en 2022. J'ai traité plusieurs fois le méridien distinct de Vessie *zutaiyang* gauche. A la dernière séance, je puncture, parmi d'autres points, le *yīxī-45V*. Elle reparle alors de son mari, qu'elle regrette et de moments passés avec lui. Elle repart sans douleur, plus rose, le *Shen* bien présent sur son visage. Depuis, je ne l'ai pas revue : elle a oublié son rdv alors qu'elle a toujours été ponctuelle.

Le méridien distinct de Vessie *zutaiyang* monte notamment le long de la colonne vertébrale et se déploie dans la région du cœur. Le *yīxī-45V* gauche y est en regard. Et si l'on retient la traduction « Hélas, Oh ! », ce point semblait tout indiqué pour cette patiente plaintive.

Le point *yīxī-45V* résonne sur la notion de consolation. Il est situé dans une zone que nous ne pouvons nous toucher nous-même, à moins de nous contorsionner et qui nous amène à nous serrer dans les bras les uns les autres. Prendre dans ses bras un proche qui vit ou revit une situation difficile peut mieux réconforter que des mots. Consoler en touchant, en frottant doucement, le haut du dos, entre les omoplates, c'est stimuler inconsciemment les points *yīxī-45V*, c'est mettre en contact ses paumes, ses *laogong-8MC* et ses *shaofu-8C* avec les *yīxī-45V*. Quand nous consolons, nous sommes en ouverture de Cœur, le thorax tourné vers l'autre et nous permettons à l'autre de se ré-ouvrir : nous détendons via le dermatome de la sixième dorsale son estomac, son diaphragme, son plexus solaire et lui permettons d'accepter, de commencer à digérer l'émotion qui le bouscule. Cela rappelle certaines des indications du *yīxī-45V*.

Le toucher englobe les quatre autres sens : le goût (les saveurs touchent la langue), l'odorat (les molécules odorantes touchent les récepteurs olfactifs), l'ouïe (le son et les vibrations touchent les tympans) et la vue (la lumière touche les yeux).

C'est une voie de nutrition. Ce sens est vital : en témoigne le décès précoce de bébés faute d'avoir été touchés depuis leur naissance.

Toucher les *syīxī-45V* renforce la sociabilité, la cohésion familiale et sociale, de par la consolation en elle-même, mais aussi simplement par la stimulation tactile et ceci par l'intermédiaire des fibres CT et de l'ocytocine.

Les fibres CT pour C-Tactiles ont été découvertes en 1995 par le Pr Francis McGlone, professeur en neurosciences de l'université de Liverpool. On les appelle aussi les fibres du toucher-caresse ou du toucher doux. Elles sont plus nombreuses dans le dos et les informations transitent par la moëlle épinière.

Les travaux de Rochelle Ackerley, chercheuse en neurosciences actuellement au CNRS d'Aix-Marseille, ont permis de montrer grâce à la « microneurographie, avec laquelle elle a pu enregistrer l'activité des fibres nerveuses périphériques que nous avons un type de récepteur dans notre peau qui code le toucher de façon optimale quand une caresse est appliquée lentement, à une température neutre. Ces récepteurs codent les interactions sociales intimes et sont impliqués dans les aspects émotionnels du toucher. »

Si la caresse est trop rapide ou trop forte ou trop chaude ou trop froide, le corps détecte un inconfort voire un danger.

Concernant l'ocytocine, de nombreuses équipes de chercheurs en neurosciences à travers le monde ont prouvé que le comportement social est induit à partir d'une stimulation tactile : « un réseau de neurones capte les informations sensorielles tactiles et provoque la libération d'ocytocine dans le sang, en tant que neurohormone, et dans les régions cérébrales contrôlant le comportement social, en tant que neuromodulateur » selon l'équipe d'Arthur Lefevre de l'Institut des neurosciences cellulaires et intégratives de l'Université de Strasbourg. Il parle ainsi de « cerveau social ».

Cette neuro-hormone, connue depuis 1927, est le socle de la récompense, de la réciprocité. On sait depuis longtemps qu'elle renforce le lien de confiance et de sécurité dans le couple au travers des relations sexuelles. Aujourd'hui, on a démontré qu'elle renforce le lien au sein d'une famille ou d'un groupe, simplement par le toucher caresse, mais également qu'elle renforce la distance si l'autre n'appartient pas au groupe, comme dans un mécanisme de défense.

Le sens du toucher est essentiel à l'épanouissement humain pour Helena Backlund Wasling, chercheuse en neurologie à l'université de Gothenburg. Selon elle, la solitude est aussi néfaste que de fumer 40 cigarettes par jour. Elle augmente de 30 % la mortalité cardiovasculaire, mais aussi le risque de démence ou encore le risque d'anxiété, de dépression, de dépendance alcoolique.

« Lorsque vous avez de moins en moins de contact, vous avez l'impression d'être de moins en moins connecté au monde extérieur. Et lorsque nous commençons à perdre le contact avec le monde extérieur, c'est là que nous éprouvons réellement le sentiment d'être isolés », analyse Helena Wasling.

« Le toucher est le plus intime de tous nos sens. Il joue sur toute la peau, tout le corps, tendu, résistant, calme, relaxé répond à la poussée de forces incomparablement plus fortes que lui. Grâce à lui, « le corps pense ». (...) Par le toucher, on s'oriente sous l'eau. » écrit le philosophe Olivier Rémaud dans son livre *Quand les montagnes dansent*.

Pendant la pandémie de COVID-19, nous n'avons pas pu nous toucher pendant plusieurs semaines et la vigilance voire l'aversion vis à vis de l'autre a duré presque 3 ans. Or le maintien des relations sociales directes est nécessaire à la santé mentale et physique de chacun. Pour beaucoup de chercheurs, scientifiques, psychologues, sociologues, médecins, il est important d'alerter sur le risque que représentent des situations similaires : l'isolement détériore durablement le comportement social chez une partie de la population.

En conclusion, le point yīxī-45V mérite d'être davantage connu et utilisé : il ouvre des perspectives très intéressantes tant en thérapeutique acupuncturale qu'en approche psychosociale.

Références bibliographiques :

Ackerley R., *Why warm caresses feel so good*, Nature n°507, 143, 2014

AFA, Le banquet de points, 77ème fascicule, 2011

AGMAR, *Puncturologie générale*, ed. Gutenberg, 2011

Backlund Wasling H., *Journal of neurophysiology of London*, 2022

Berger G., *De la localisation des points d'acupuncture*, Gil Berger, ed. La Tisserande, 2012

Gérardinos T., *Revue Française d'acupuncture*, ed. La Tisserande, 2020

Guillaume G. et Mach Chieu G., *Dictionnaire des points d'acupuncture*, ed. Trédaniel, 1998

Kespi J.M., *Médecine Traditionnel Chinoise, une introduction*, ed. Marabout, 2008

Laurent D., *Précis d'acupuncture traditionnelle*, ed. Trédaniel, 2000

Lefevre A., Hilfiger L., Charle A., *Le toucher favorise les interactions sociales via l'ocytocine*, Inserm, 2021

Remaud O., *Quand les montagnes dansent*, ed. Actes Sud, 2023

Zhenjiu jiyijing, Huangfu Mi, traductions et commentaires Constantin Milsky et Gilles Andrès, ed. Trédaniel, 2004