

The background is a solid purple color. Overlaid on this are several white, hand-drawn style lines that form abstract, organic shapes. These lines are scattered across the page, with some forming elongated, teardrop-like shapes and others forming more complex, overlapping patterns. The overall effect is a modern, artistic design.

De fil... en aiguilles...
avec l'auriculothérapie
NADA

Par Denise Huonder



.....

Ou comment cinq petites aiguilles viennent subtilement chuchoter leur message de soulagement dans le creux de l'oreille du patient...

L'acupuncture auriculaire, selon le protocole de la National Acupuncture Detoxification Association (NADA) est très largement utilisée dans les programmes de traitement des addictions. Bien que les études sur l'efficacité globale de cette méthode ne soient pas toujours concluantes, NADA offre un composant supplémentaire dans la gestion de l'abus de substance, en raison de sa simplicité d'administration, de son acceptabilité par les patients et de l'absence d'effets indésirables.

.....

Histoire du protocole NADA

Les premiers écrits sur l'acupuncture de l'oreille remontent à la Bible médicale de la Chine ancienne, environ en 500 av. JC.

Son utilisation dans le traitement de la toxico-dépendance est un phénomène relativement récent. C'est Nogier, neurologue français qui l'importe en Europe dans les années 1950, en mettant en corrélation l'oreille avec le reste du corps. Il

imagine l'oreille à l'image d'un fœtus inversé et rend ainsi possible pour les praticiens de stimuler les points de l'oreille et d'imaginer le changement d'effet dans la zone du corps qui est représentée sur l'oreille.

Wen, neurochirurgien à Hong Kong découvre en 1972 par hasard que des aiguilles insérées dans l'oreille atténuent les symptômes de sevrage physique liés à l'opium. Le traitement par protocole d'auriculothérapie, normalisé NADA, contre

l'abus d'alcool et de drogue a été mis au point dans le Bronx pour aider les usagers à gérer le craving. Progressivement, cette pratique a évolué pour prendre en charge le traitement des addictions aussi bien dans la réduction des méfaits que tout au long du continuum des soins, du prétraitement jusqu'à la prévention de la rechute. L'expérience clinique montre que ce traitement a été également utile en tant que technique de réduction du stress, en améliorant la qualité du sommeil et la capacité d'adaptation, non seulement chez les toxico-dépendants, mais aussi chez les personnes souffrant de troubles post-traumatiques.

.....

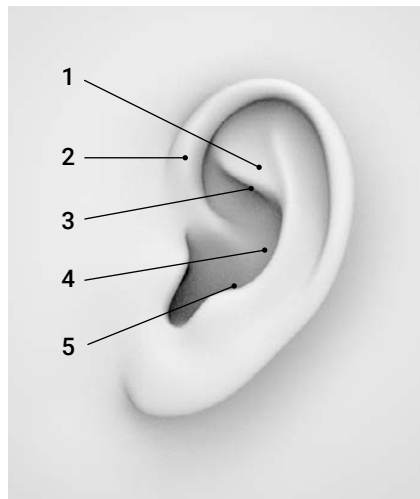
“ La méthode NADA consiste à stimuler cinq points utilisés dans le traitement des dépendances, par l'insertion d'aiguilles fines et stériles. ”

.....

La pratique des points auriculaires NADA

Le pavillon de l'oreille est considéré comme le tableau de bord du corps humain, représentant un fœtus à l'envers, sur lequel se projette des points correspondant à différentes zones réflexes du corps. Il s'agit de points très riches en innervation, qui une fois stimulés, empruntent des voies réflexes, par l'intermédiaire du système cérébro-spinal et végétatif.

La méthode NADA consiste à stimuler cinq points spécialement utilisés dans le traitement des dépendances, par l'insertion de petites aiguilles fines, stériles, sous la surface de la peau de l'oreille externe.



Le protocole NADA en cinq points

Ces points sont :

1. « **Le Shen Men** » : agit sur les émotions et le retour au calme. Il améliore le sommeil, diminue les cauchemars et les rêves.
2. « **Le sympathique** » : agit sur le stress et la sphère digestive. Détend le corps et diminue la douleur.
3. « **Le Rein** » : soutient la volonté et la détermination et aide à la désintoxication.
4. « **Le Foie** » : calme les impulsions et apaise la colère.
5. « **Le Poumon** » : soulage la tristesse et aide à la désintoxication.

Il s'agit d'un soin pratiqué en individuel ou en groupe, d'une durée de 30 à 45 minutes. Il se déroule dans un espace calme et est accompagné, selon le souhait, d'une musique de détente et d'un thé détox.

Ce processus est simple à appliquer, est accessible et compatible avec différentes cultures, pays, religions et milieux sociaux. L'abstinence n'est pas demandée pour la pratique du soin.

Mes constats cliniques

Avec une expérience d'une quinzaine d'années et d'environ quelques centaines de suivis, je me permets de déposer quelques constatations et ressentis.

Les demandes de soins des patients me sont adressées par mes collègues. Souvent, le motif est plus ou moins clair: sevrage, prévention de la rechute, anxiété, stress, troubles du sommeil, baisse de la nervosité, soutien lors d'une phase de changement.

La première rencontre avec le patient est un moment pour faire connaissance, de mise en confiance, d'écoute de ses besoins et de confrontation à la demande des collègues. Vient par la suite, le temps de présenter la méthode.

Ce premier moment est vécu par les patients de manière assez différente.

- Certains l'accueillent comme un moment de lâcher prise, de détente, de cocooning et sont tout à fait prêts à renouveler cette expérience.

- Pour d'autres, il s'agit d'un moment d'angoisse et d'appréhension face aux aiguilles. Là, il s'agit de trouver des moyens pour les rassurer, les reconforter et leur donner la possibilité de reprendre d'autres rendez-vous.

Des techniques de relaxation, des exercices de Mindfulness peuvent être employés pour accompagner ces patients vers la détente.

Ainsi, j'ai eu à prendre en soins des patients souffrant de dépendance, en cure de sevrage mais également de troubles psychiques, d'anxiété, de troubles du sommeil, d'agitation, de stress, de refus aux traitements classiques.

Avec le temps, j'ai eu à suivre des patients à différentes étapes de leur vie, avec des demandes différentes et des résultats différents.

L'efficacité du traitement pour moi est prouvée, même si le constat scientifique n'est pas formel. En effet, certains patients répondent de manière sûre au niveau du craving, ce qui les aide à faire leur sevrage et à maintenir l'abstinence. Chez d'autres, ce constat n'est pas observé d'une manière nette, mais ils reconnaissent d'autres bénéfices, comme la détente, l'amélioration du sommeil, la meilleure gestion de l'anxiété, l'atténuation des symptômes de sevrage...

Bien que cette technique ne soit pas verbale, il s'agit également d'un espace privilégié de discussion, utilisé par les patients pour déposer leurs émotions du moment, leurs difficultés, et parfois leurs

griefs vis-à-vis des soignants. Il s'agit alors d'accueillir leurs inquiétudes, de leur apporter des conseils, des éclairages et de les soutenir dans leur démarche.

Enfin, pour conclure, le contact direct avec le protagoniste, le positionnement intime du corps dans l'espace différent du face à face (séparé par un bureau ou un comptoir), l'absence d'enjeu concernant

l'abstinence conduisent à rendre la prise en soins de mes patients plus humaine et plus aisée.

Je terminerai par un propos de l'un de mes patients:

« je ne crois pas en votre technique... cependant, force est de constater que je me sens bien en ce moment présent... »



Ou comment le patient prête son attention à l'écoute du message que sont venues déposer les cinq petites aiguilles...

