

Bref, si vous cherchez un soutien supplémentaire pour prévenir, réduire ou traiter les conséquences négatives (symptômes émotionnels ou autres liés au stress) dues à la crise de la Covid, l'acupuncture peut être une approche efficace. Un acupuncteur partira de votre histoire personnelle et de votre situation spécifique, dans le but de rééquilibrer votre corps et vos émotions.

## L'acupuncture est-elle remboursée?

Quelques mutualités remboursent partiellement l'intervention des acupuncteurs affiliés à la BAF. Votre mutualité ou l'acupuncteur de la BAF peut vous donner de plus amples informations à ce sujet.

Certaines compagnies d'assurances ont également conclu des accords de remboursement avec la BAF dans le cadre de leur assurance accidents (sportifs) et hospitalisation. Vous trouverez toutes les informations dans vos conditions d'assurance, auprès de votre courtier ou auprès de l'acupuncteur de la BAF.

## Acupuncteurs agréés

La liste des adresses des acupuncteurs agréés par la fédération légale Belgian Acupunctors Federation BAF est disponible sur le site Internet [www.acupunctuur-baf.be](http://www.acupunctuur-baf.be).



## Stress émotionnel L'acupuncture peut vous aider



Le mot « stress » vient du mot anglais « distress » et signifie détresse, menace ou danger. Le stress est donc lié à un état subjectif ou à la perception d'une tension négative.

Lorsque cette tension est de courte durée, la personne et son corps se rétablissent rapidement après la tension. Cependant, en cas de stress chronique, le risque est bien réel que la personne développe des symptômes à long terme et/ou persistants.

La période exceptionnelle de Covid-19 que nous traversons et les mesures et obligations sociales qui y sont liées ont mis beaucoup de personnes à rude épreuve sur le plan émotionnel depuis plus d'un an. L'incertitude persistante, l'isolement social, la maladie et la mort causés par le virus, la durée et parfois le manque de perspective des mesures, la perte de revenus, la perte de contrôle et bien d'autres facteurs encore, font que de nombreuses personnes connaissent des périodes permanentes d'anxiété, d'incertitude, de tension négative, ou génèrent tout simplement du stress. Dans certains cas, cela peut réactiver d'anciens traumatismes et les émotions qui y sont associées.

Le risque de développer des effets secondaires émotionnels à long terme à la suite de ce stress est réel et courant : démotivation, dépression, pensées négatives, troubles anxieux, irritabilité, cynisme croissant sont quelques exemples de réactions émotionnelles très fréquentes. Par ailleurs, certaines personnes peuvent également présenter des symptômes plus physiques tels que

fatigue chronique, palpitations cardiaques, maux de tête, douleurs aux épaules et à la nuque, insomnie, cauchemars, etc.

Le stress a un effet direct sur le système nerveux. Pour combattre les symptômes, certaines personnes prennent des calmants, des antidouleurs, des sédatifs ou des congés supplémentaires pour éviter les facteurs de stress. Malheureusement, dans le contexte actuel de la Covid, il n'est pas toujours facile ou possible d'éviter les facteurs de stress.

## Comment l'acupuncture peut-elle aider dans ce contexte ?

L'acupuncture est un élément de la médecine traditionnelle chinoise, cette technique a plus de 3000 ans et utilise une approche holistique. Les émotions sont intégralement et indéfectiblement liées au bien-être physique de chaque personne.

Une émotion forte (choc ou traumatisme) ou un stress émotionnel laisse des traces dans tout l'organisme. Cela fait stagner la libre circulation de l'énergie dans le corps. On se sent « bloqué ». La médecine chinoise traduit cela par une perturbation de l'énergie du Foie qui, à son tour, a également son influence sur l'énergie du Cœur.

Des perturbations plus profondes peuvent se produire lorsqu'une certaine émotion ne peut pas être exprimée ou ne peut pas être exprimée suffisamment et reste donc bloquée, comme la tristesse ou la colère.

Si cette situation persiste pendant une longue période, il se produit un affaiblissement ou une réduction de l'énergie ou de la résilience. De ce point de vue, des signes de dépression, d'insécurité ou d'inutilité peuvent, par exemple, indiquer un manque d'énergie rénale.

Par la stimulation de certains points, l'acupuncture peut aider à libérer les émotions et à rétablir l'équilibre énergétique (manque versus excès). Ainsi, les symptômes de colère, contrariété, surcharge mentale ou (crises de) panique peuvent être atténués et mieux canalisés. Dans d'autres cas, les personnes acquièrent de l'énergie, de la confiance ou de la force supplémentaires pour aller de l'avant de manière plus positive.

