

Comment l'acupuncture peut-elle aider ?

L'acupuncteur va d'abord écouter votre histoire individuelle afin de dresser un bilan énergétique (aperçu) spécifique à votre cas. Il s'agit ici d'examiner quels sont les éléments qui se sont déséquilibrés et comment rétablir l'équilibre. En cas de perturbation du « shen », l'acupuncteur va piquer des points spécifiques sur les méridiens (lignes d'énergie) pour calmer le « shen » afin de ramener le calme dans votre esprit.

Après les séances, vous vous sentez plus léger et vous vous rapprochez de qui vous êtes.

L'acupuncture ne peut vous prémunir contre toutes les émotions que vous pouvez éprouver en tant qu'adulte en devenir. Elle vous permet cependant de mieux gérer ces émotions et de les évacuer plus facilement, en rétablissant votre équilibre intérieur.



L'acupuncture est-elle remboursée ?

- Mutuelles :
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.
- Compagnies d'assurance :
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

Plaintes psycho-émotionnelles chez les jeunes L'acupuncture peut soulager



Des études épidémiologiques de l'Organisation mondiale de la Santé révèlent que 30 % des jeunes souffrent d'une affection mentale. Les troubles les plus fréquents sont l'alcoolisme et la toxicomanie, la dépression, les troubles anxieux, la phobie sociale et les troubles obsessionnels compulsifs. L'environnement familial, social, économique, culturel et spirituel au sein duquel les jeunes vivent aujourd'hui a évolué plus rapidement au cours des dernières décennies que dans l'ensemble de l'histoire de l'humanité. Certaines situations et certains événements ne facilitent pas l'existence, par exemple : Les divorces, les familles monoparentales, les familles recomposées, les difficultés financières des parents, l'influence de réseaux sociaux tels qu'Instagram, Tiktok et Snapchat, les problèmes sexuels/intimidation sexuelle, la perte d'un être cher ou la rupture d'une relation.

Les angoisses

La charge de travail élevée à l'école et les attentes de leur entourage constituent un facteur de stress constant qui peut se traduire par la peur de l'échec. Les hormones commencent à jouer un rôle et la nécessité de se maintenir socialement à l'intérieur du groupe devient très importante. Beaucoup de jeunes ne supportent pas la pression de leurs pairs et développent une anxiété sociale.

Le cerveau en développement

La vulnérabilité à cet âge s'explique par le fait que le cerveau est alors en plein développement. Le processus de maturation des réseaux neuronaux s'accélère vers l'âge de 11 ans. À partir de 15 ans, les jeunes deviennent plus vulnérables, car c'est à ce moment-là que le système limbique (la partie du cerveau qui gère les émotions) est pleinement développé et fonctionne à plein régime. Cela se produit alors que les zones du cerveau responsables de la planification et du contrôle des pulsions commencent seulement à s'affiner. Ces fonctions sont essentielles à l'équilibre psychique : Plus les jeunes sont capables de se contrôler et de planifier, plus ils sont stables psychologiquement. Si leur développement est perturbé, le contrôle de leurs émotions peut devenir problématique et ils deviennent plus vulnérables. D'autres facteurs affectant le développement du cerveau sont liés au mode de vie : Alimentation malsaine, manque de sommeil et d'activité physique.

Cela peut se manifester par une série de symptômes :

- Perte d'intérêt envers l'école ;
- Irritation et agressivité plus rapides ;
- Diminution de la recherche de contacts sociaux ;
- Absentéisme scolaire ;

- Repli sur soi, déprime ;
- Sentiment de stress constant ;
- Symptômes physiques, tels que maux de tête et douleurs abdominales ;
- Anxiété, crises de panique et hyperventilation ;
- Perte de mémoire et problèmes de concentration
- Problèmes de sommeil.

Acupuncture et adolescence

La médecine traditionnelle chinoise aborde les différentes phases de la vie à partir des 5 éléments : Eau, bois, feu, terre et métal. À chaque étape de la vie, nous passons également par ce cycle des éléments. Les années d'adolescence, de 12 à 18 ans, sont celles où l'élément feu règne en maître. L'élément feu est lié au cœur et met l'accent sur les relations. Votre cœur abrite l'énergie qui forme le lien entre l'humain et le cosmos, cette énergie est appelée le « shen », l'âme du cœur.

L'énergie du « shen » s'exprime dans ce qui suit : Pensée claire, bonne mémoire, sens aiguisés et créativité, amour, empathie, gentillesse, générosité, acceptation, pardon et tolérance.

C'est cette lumière intérieure qui brille à travers les yeux et nous oriente dans la vie. Lorsque le « shen » est perturbé, l'esprit est agité. Il peut être perturbé par des émotions intenses ou un choc émotionnel. En outre, le sentiment de « ne pas être perçu » comme la personne que vous êtes peut également causer un trouble. L'adolescent s'adapte alors continuellement, sans que sa propre identité ne parvienne à s'ancrer.