

Les phases de processus de la thérapie complémentaire dans le Shiatsu

La thérapie complémentaire (TC) s'appuie sur le travail centré sur le processus. Les « Bases de la thérapie complémentaire » et l'« Identification de la méthode Shiatsu » décrivent de manière très concentrée le travail centré sur le processus. L'objectif de cet article est de présenter plus en détail l'interaction entre les clientes et les thérapeutes dans les différentes phases de processus, et donc le travail thérapeutique en soi, pour décrire le centrage sur le processus dans la pratique du Shiatsu.*

BARBARA ETTLER

Comment les clientes peuvent-elles être accompagnées avec le Shiatsu dans les différentes phases de processus ?

RENCONTRE

La thérapeute demande à sa cliente les raisons de sa venue et élabore, ensemble avec elle, l'objectif et le plan thérapeutique. La cliente est toujours dans une position de co-créatrice et experte de soi-même. La thérapeute est en résonance avec elle et la soutient avec des questions ciblées. Elle l'approche de manière empathique, crée une relation de confiance et respecte ses valeurs, intérêts et droits. Elle reconnaît les limites du Shiatsu et recommande, si nécessaire, d'autres thérapies ou un soutien médical et/ou psychologique.

La thérapeute ne considère pas les troubles de la cliente comme des handicaps qui doivent être traités. Elle les voit plutôt comme des opportunités qui permettent à la cliente

de progresser. Le rôle de la thérapeute est alors celui d'une accompagnatrice, ce qui réserve à la cliente un rôle actif.

Déjà pendant la phase de la rencontre, des questions ciblées incitent la cliente à aller dans le ressenti de son corps. Ainsi, elle trouve son chemin vers l'ici et maintenant, son centre et, avec l'aide de la thérapeute, vers ses ressources. Celles-ci sont appréciées à leur juste valeur et offriront leur soutien ultérieurement dans le processus thérapeutique. Ces exercices de perception permettent à la thérapeute de faciliter le passage de l'entretien vers le traitement de Shiatsu proprement dit. Le bilan basé sur la méthode se fait pendant l'entretien et le traitement.

TRAVAIL

La thérapeute adopte une démarche spécifique à la méthode en travaillant de manière interactive avec le toucher, le mouvement, la respiration et l'énergétique. Comme le décrit l'identification de la méthode IDMET, elle est en résonance avec la cliente. Elle adapte continuellement son traitement et accompagne ainsi sa cliente

* pour ne pas alourdir le texte, le genre féminin est utilisé comme générique

dans son processus. Pendant le traitement, la thérapeute donne des instructions à la cliente pour entrer en contact avec ses perceptions en portant une attention particulière aux endroits et thèmes qui surgissent. Tout comme l'entretien ponctuel, le silence est également utilisé pour approfondir le processus. Ainsi, l'auto-perception de la cliente est améliorée. Les ressources et possibilités déjà existantes sont explorées et valorisées ensemble, ce qui permet à la cliente de faire de nouvelles expériences corporelles. Ceci contribue à la durabilité du traitement et soutient le processus dans sa globalité.

INTÉGRATION

Les phases d'intégration pendant le traitement de Shiatsu se manifestent entre autres par une profonde respiration, un lâcher prise ou des mouvements spontanés. Ils sont directement initiés par la thérapeute ou se montrent spontanément. Ces moments d'intégration peuvent être accompagnés et soutenus verbalement. La thérapeute encourage la cliente à observer les changements et sa propre implication dans le processus. La cliente peut, avec le soutien de la thérapeute, trouver ses propres solutions. Le traitement devient alors un processus créatif commun.

La thérapeute réfléchit ensemble avec la cliente à l'évolution des traitements et vérifie et modifie régulièrement le plan thérapeutique.

TRANSFERT

La thérapeute encourage sa cliente à ancrer les changements et expériences vécus pendant le traitement dans sa vie quotidienne. Sur la base de perceptions et d'observations faites et de solutions trouvées par la cliente lors du traitement, des exercices simples pour le quotidien sont

élaborés ensemble. C'est ainsi que le transfert peut être initié. Il est essentiel que les exercices soient applicables et réalistes. Moins, c'est plus. L'expérience faite avec les exercices est discutée lors du prochain rendez-vous pour assurer la durabilité du transfert.

Ensemble, la thérapeute et la cliente veillent à ce que le processus thérapeutique puisse trouver une conclusion le moment venu.

UN EXEMPLE TIRÉ DE LA PRATIQUE – UN RÉSUMÉ

Une cliente consulte pour du vertige et des sentiments d'insécurité. Concernant le vertige, elle a fait un examen médical qui n'a pas donné de résultat. La cliente exprime le souhait de pouvoir à nouveau se sentir physiquement et mentalement en sécurité, stable et enracinée dans sa vie. La première chose qu'elle perçoit est sa tête embrouillée. Elle ne peut pas se connecter au reste du corps. Suite aux questions ciblées de la thérapeute, elle commence également à sentir la partie supérieure de son corps qui est d'une qualité douce et chaude. L'énergie du cœur est une ressource importante et stabilisante de cette cliente. Ultérieurement, cette énergie du cœur se montrera souvent dans les bilans basés sur la méthode et cette ressource consolidante pourra aussi être travaillée dans le traitement de Shiatsu. En dehors de cela, des thèmes tels que la confiance, l'enracinement et la satisfaction de ses besoins se montrent dans les bilans.

Pendant le traitement, la cliente a souvent le sentiment d'être portée et enracinée. Grâce à l'entretien en parallèle, la cliente peut vivre consciemment cette sensation d'être portée et sait la reproduire plus tard, en posant ses mains sur le ventre et en y orientant le souffle de manière consciente. Ce rôle actif l'encourage et lui donne à

nouveau plus de sécurité et de confiance en soi, aussi en dehors des traitements de Shiatsu.

Son auto-perception continue à se différencier avec chaque traitement, ce qui lui permet de développer – d’abord avec l’aide de la thérapeute et plus tard toute seule – des exercices corporels simples qui lui donnent de nouveau le sentiment d’être enracinée et portée dans la vie. Le vertige cesse complètement après une série de traitements. La cliente retrouve sa stabilité et sécurité. La thérapie peut s’achever avec succès.

QU’EST-CE QUI EST NOUVEAU DANS CET ACCOMPAGNEMENT CENTRÉ SUR LE PROCESSUS DANS LE SHIATSU ?

Les changements et événements importants sont abordés et exprimés, également pendant le traitement. Dans ce contexte, la thérapeute agit en tant qu’accompagnatrice. La cliente reste toujours l’experte de soi-même et joue un rôle actif. Pour les thérapeutes qui ont encore appris à pratiquer le Shiatsu dans un silence méditatif, cela demande un changement d’esprit et d’attitude.

UNE IMAGE

Je fais une randonnée avec un invité. Il profite pleinement de la belle journée, de la nature et de la magnifique vue sur les Alpes. Or, le lendemain il aura de la peine à retrouver le chemin tout seul.

Si par contre j’attire son attention sur les croisements importants pendant notre randonnée et les lui montre éventuellement sur la carte, il trouvera son chemin tout seul le lendemain et pourra plus tard essayer d’autres

variantes qui lui correspondent personnellement.

C’est exactement de cette manière-là que la communication verbale pendant le Shiatsu augmente la prise de conscience et mène à une durabilité de l’effet du traitement, ce qui enrichit le processus globalement.



DESCRIPTION DES PHASES DE PROCESSUS DANS LA THÉRAPIE COMPLÉMENTAIRE SELON LE DOCUMENT « LES BASES DE LA THÉRAPIE COMPLÉMENTAIRE »ⁱ

L'action thérapeutique complémentaire s'articule en fonction des phases suivantes :

- Rencontre
- Travail
- Intégration
- Transfert

Ces quatre phases constituent un cycle de traitement complet et caractérisent

- chaque étape du traitement
- chaque séance de thérapie
- le processus thérapeutique dans son ensemble

Elles ne se déroulent pas obligatoirement de manière linéaire. Elles peuvent aussi se chevaucher.

Ces phases caractérisent les processus déclenchés par le vécu physique au niveau de l'expérience et du changement, qui sont initialisés, pilotés et soutenus aussi bien en mettant l'accent sur la méthode, le corps et le processus, que de manière interactive.

LES PRINCIPES D'ACTION DANS LES PHASES DE PROCESSUS SELON L'« IDENTIFICATION DE LA MÉTHODE (IDMET) SHIATSU »ⁱⁱ

Durant le traitement proprement dit, la/le thérapeute complémentaire de la méthode Shiatsu est attentivement en lien avec le processus énergétique et en résonance avec la cliente/le client. Elle/il adapte continuellement son traitement et accompagne la cliente/le client dans son processus. C'est-à-dire que le bilan énergétique est adapté continuellement au processus déclenché par le traitement et intégré simultanément dans le traitement.

Le silence méditatif est utilisé au profit du processus thérapeutique, ce qui permet à la cliente/au client « d'écouter à l'intérieur » et d'aller à la rencontre d'elle-/lui-même. Il permet également à la/au thérapeute complémentaire de la méthode Shiatsu d'être en lien attentif avec le processus énergétique, « d'être avec ce qui est ». La perception de soi de la cliente/du client est soutenue et les changements et événements importants peuvent être nommés, respectivement exprimés. Cela permet des prises de conscience et rend l'effet du traitement durable, tout en soutenant globalement le processus.

L'entretien thérapeutique permet de rendre conscient ce dernier. Ainsi, la cliente/le client peut vivre ses symptômes dans un contexte différent, souvent plus positif.

De cette manière, le Shiatsu induit un changement de perspective de manière active et adaptée aux besoins individuels. Il devient une communication et rencontre profonde et pleine de confiance et une communication par le toucher. De cette manière, la cliente/le client peut co-déterminer le processus et la/le thérapeute complémentaire de la méthode Shiatsu l'accompagne dans ses processus de changement et de croissance.

ⁱ Bases de la thérapie complémentaire, OrTra TC, 2013, www.oda-kt.ch/fr/documents

ⁱⁱ Identification de la méthode Shiatsu, OrTra TC, 2016, www.oda-kt.ch/fr/reconnaissance-de-methodes