

## L'EFFET DU SHIATSU SUR LE STRESS

De nos jours, un nombre croissant de personnes se sentent stressées au travail ou sont confrontées à des coups du destin dans leur vie privée qui les mettent à l'épreuve. La situation est particulièrement grave quand plusieurs facteurs de stress se cumulent ou les personnes concernées ont l'impression de ne plus pouvoir résoudre leurs problèmes ou influencer positivement leur situation. Si ce sentiment persiste, il n'est pas rare que des problèmes de santé surgissent. Très variés, les symptômes dont souffrent les personnes vont de tensions, douleurs et troubles du sommeil jusqu'aux troubles cardiovasculaires.

### Identifier les schémas de stress et stimuler la résilience

Les symptômes physiques et psychiques dus au stress comptent parmi les raisons de consultation les plus fréquentes pour une thérapie de Shiatsu. Bien que ce soit souvent un des symptômes susmentionnés qui pousse les clientes et clients à chercher le soutien d'une thérapeute de Shiatsu, le traitement de Shiatsu n'est pas axé sur les symptômes, mais a comme objectif un rétablissement global de la santé. La thérapie de Shiatsu cherche à trouver les ressources d'une personne, à affiner la perception corporelle et à développer la responsabilité pour sa propre santé afin de permettre à la personne de s'autoréguler. En outre, les personnes concernées reçoivent des instructions qui leur permettent de faire face aux situations difficiles et qui renforcent leur résistance. L'objectif est de leur donner la possibilité de faire l'expérience qu'elles peuvent influencer leur situation et consciemment initier des changements.

Une [étude représentative internationale](#) de l'Université de Leeds confirme que le Shiatsu soulage les symptômes de stress.

### Un exemple tiré de la pratique

Un collaborateur de service externe obtient, à l'approche de la cinquantaine, une position de dirigeant et reprend la direction d'une équipe de service interne. La responsabilité de la direction le met à rude épreuve. Il se réveille fréquemment la nuit et ne retrouve pas son sommeil et, de surcroît, souffre de flatulences et de vertige.

Quand la thérapeute touche le ventre et le thorax, elle remarque des zones dures et gonflées. Elle invite le client à respirer profondément et calmement dans ces zones et à explorer son corps depuis l'intérieur. Les poumons s'ouvrent avec la profonde respiration. Le client sent l'ouverture de sa poitrine et le mouvement qui gagne tout le haut de son corps. En même temps, la pression douce des mains engendre de fortes émotions chez lui. La thérapeute les accueille et les regarde avec lui en l'accompagnant verbalement. Il comprend que, dû à la situation de stress au travail, des blessures psychiques de l'enfance mais aussi de l'âge adulte remontent à la surface.

Après quelques traitements, les tensions dans le thorax et le ventre diminuent et son esprit retrouve peu à peu le calme. Après deux mois, le client peut vivre son quotidien de manière plus sereine. Il s'endort mieux et ne se réveille pratiquement plus au milieu de la nuit, ce qui fait qu'il est moins épuisé pendant la journée. Les flatulences ont aussi diminué. Au cours de la thérapie, il ressort en outre clairement que le vertige est à chaque fois lié à un surmenage personnel ou professionnel. Finalement, il prend la décision de renoncer à ses responsabilités de direction. Grâce au Shiatsu,

il a découvert ce qui est important pour lui. Il a appris à exprimer ses souhaits et à ne plus dépasser ses limites.

Il continue avec les traitements à des intervalles plus espacés, même après le changement d'emploi, afin de renforcer encore ses ressources et de continuer à développer l'aptitude à percevoir son propre corps. Après six mois, la thérapie peut être terminée.

**Articles à ce sujet :**

[Blog Association Suisse de Shiatsu](#)

Le Shiatsu est d'origine japonaise et signifie « pression des doigts ». Cette méthode thérapeutique est ancrée dans la philosophie et les principes de la santé de l'Extrême-Orient et repose entre autres sur le traitement des méridiens (vaisseaux énergétiques) qui transportent le Ki (énergie vitale). C'est au moyen d'une légère pression, d'étirements et de rotations que le Shiatsu stimule les forces naturelles d'auto-guérison et harmonise le flux énergétique dans l'organisme. Le Shiatsu permet de retrouver le calme, d'améliorer la perception de soi, de se régénérer, de faire le plein d'énergie et de retrouver l'équilibre naturel.

Le motif pour un traitement en thérapie complémentaire est pratiquement toujours un symptôme. Le traitement proprement dit n'est pourtant pas axé sur les symptômes mais a comme objectif un rétablissement global de la santé.

Le Shiatsu apporte un complément à la médecine conventionnelle et alternative et est pris en charge par les assurances complémentaires.

**Où pouvez-vous trouver des informations complémentaires et des thérapeutes qualifié-e-s ?**

Association Suisse de Shiatsu

T 056 427 15 73

[www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch)

**Que vous faut-il savoir à propos de la thérapie de Shiatsu ?**

