

LE SHIATSU ET LES PEURS

Comment la peur se manifeste-t-elle?

La peur est une émotion qui aide à réagir vite et à gérer des situations dangereuses. Elle réveille tous les sens, rend attentif et exige que la personne se protège.

Si des personnes expérimentent régulièrement des peurs, si celles-ci sont excessives par rapport à la situation ou inexplicables, des accidents ou un choc, resp. un traumatisme qui n'a pas pu être intégré, peuvent alors en être la cause. La personne y réagit soit par l'hyperactivité, un état de nervosité constante ou de panique, soit par un état de figement, de « pétrification » jusqu'à la dépression, souvent avec une perte de mémoire ou le refoulement du vécu. Physiologiquement, la peur se manifeste par l'hyperactivité ou un état de figement au niveau du système nerveux avec p.ex. pouls accéléré, hypertension, respiration opprimée, sensations de chaud ou froid, tremblements et transpiration, diarrhée, envie d'uriner, inquiétude, insomnie et cauchemars.

Les muscles peuvent être contractés et durs, la poitrine est serrée, la respiration peu profonde, la circulation et digestion se font au ralenti, le système immunitaire est affaibli. Les personnes souffrant de peur peuvent être très irritables ou excessivement prudents, se sentent vulnérables, sans protection, s'effrayent facilement ou sont résignées et vivent en retrait. La qualité de vie est considérablement amoindrie, comme p.ex. en cas de peur de la mort, peur de la peur, peur des examens, de voler, de l'altitude, de perdre, de perte du contrôle ou d'être en compagnie.

Comment le shiatsu agit-il en cas de peur?

Un cadre thérapeutique de confiance représente un aspect particulièrement important lors du traitement de la peur. En shiatsu, le toucher au niveau corporel se fait avec attention et les techniques spécifiques favorisent l'équilibrage énergétique et l'autorégulation et soutiennent les ressources et le potentiel de la cliente/du client. Les nerfs, les muscles et la respiration peuvent se détendre et le lien à la terre peut donner davantage de confiance. Les perceptions des sens et les pensées s'harmonisent et renforcent la confiance en soi et en son propre chemin. L'accompagnement empathique du/de la thérapeute et le dialogue thérapeutique favorisent la prise de conscience autour de l'apparition et du maniement des peurs. Ainsi, la peur devient observable, la personne peut lui faire face de manière consciente et active et peu à peu, la peur diminuera. Le shiatsu thérapeutique permet de faire des expériences de vie nouvelles et stabilisantes.

Un exemple tiré de la pratique

La cliente a près de 30 ans et vit avec son ami, elle travaille dans l'administration d'une étude d'avocats. Mme S. fume depuis 10 ans et prend depuis environ 5 ans des somnifères en raison de ses difficultés de s'endormir et de dormir de façon continue. Elle vient au shiatsu parce qu'elle sent que sa vie est déterminée par ses peurs et qu'elle ne peut plus faire face à sa situation de vie actuelle. Durant son travail elle souffre de stress, de manque de concentration et de peurs. Le soir elle sent la peur d'aller au lit, notamment si son ami n'est pas avec elle. Elle a peur de renoncer aux somnifères, car lors des essais antérieurs elle est tombée malade à chaque fois et elle a

beaucoup manqué à son travail. Par peur du cancer des poumons, elle souhaite aussi arrêter de fumer.

Mme S. est pâle et frêle, elle semble peu sûre d'elle et peu présente, contrôlant tout avec sa tête, et elle a les mains humides. Durant et après les traitements de shiatsu, la cliente se perçoit mieux dans son corps et son centre et elle prend conscience de son inquiétude intérieure et de ses tensions. En dehors d'une profonde prise de conscience, elle vit également un lâcher prise libérateur, un état d'ouverture et de stabilité intérieur, des moments où elle se sent en sécurité en elle-même, aussi davantage de calme, de détente et de confiance. Elle fait au quotidien les exercices corporels et respiratoires que la thérapeute lui a montrés et remarque avec étonnement que ses peurs diminuent et qu'elle ressent de nouveau une envie d'entreprendre et de la joie. Après deux mois, et avec l'accord de son médecin traitant, elle renonce aux somnifères et les remplace par un remède à base de plantes qu'elle veut arrêter après trois autres mois. Par le dialogue thérapeutique elle a pris conscience de liens avec des situations antérieures dans sa vie et comment elle a évité ses peurs en voulant maîtriser tout avec sa tête et en se mettant elle-même sous pression. Les médicaments et la cigarette ont fonctionné comme une béquille. Elle décide d'arrêter de fumer en suivant les indications de son médecin et souhaite modifier sa situation professionnelle.

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

Le shiatsu est une méthode relevant de la Thérapie Complémentaire. Il s'inspire des thérapies orientales traditionnelles tout en intégrant les connaissances occidentales modernes en matière de promotion de la santé. La personne qui reçoit le traitement est allongée sur un futon, vêtue de vêtements souples. La/le thérapeute exerce une pression à la fois souple et profonde avec le pouce, la paume, le coude ou le genou sur certaines parties du corps et sur certains méridiens afin d'éliminer les tensions et les blocages et d'harmoniser le flux énergétique. Elle/il peut aussi faire appel à d'autres techniques spécifiques du shiatsu. Le shiatsu touche et soutient à la fois le corps et l'âme. La séance de traitement ainsi que l'entretien qui l'accompagne vous aide, tout au long du processus thérapeutique, à surmonter les étapes difficiles de la vie et à préserver votre santé.

Si vous souffrez de troubles ou de maladie, un examen médical (médecine conventionnelle ou alternative) est indiqué.

Où pouvez-vous trouver des informations complémentaires et des thérapeutes qualifiés?

Association Suisse de Shiatsu
tél. 056 427 15 73
www.shiatsuverband.ch

