

LE SHIATSU ET LE COUP DU LAPIN

En quoi consiste le coup du lapin?

L'expression „coup du lapin“ désigne un accident provoquant une brusque compression, extension ou rotation du rachis cervical. La Suisse enregistre chaque année environ 11'000 cas de traumatisme cranio-cervical par accélération (ou coup du lapin), dont les causes les plus fréquentes sont des accidents de la circulation avec collision par l'arrière. Les chutes à la maison, pendant le sport ou les loisirs ainsi que les coups dans le dos sont d'autres causes possibles. Il n'est pas rare qu'un accident à première vue bénin donne lieu plus tard à des symptômes très divers.

Les troubles les plus fréquents causés par un coup du lapin sont les douleurs et raideurs de la nuque, problèmes de dos, tensions dans les épaules, maux de tête, vertiges, nausées, irritabilité, nervosité, problèmes de concentration, troubles du sommeil et de la vision (vision double ou floue). Il arrive souvent que les troubles persistent et entraînent une invalidité (partielle). Il existe aussi toute une série de séquelles et troubles chroniques moins connus, tels que fortes tensions internes, intolérance, préoccupations, épuisement, manque d'entrain, peurs et cauchemars, abattement, confusion, troubles de la mémoire, acouphènes. Comme les troubles ne peuvent pas être mesurés objectivement ni détectés avec les techniques d'imagerie actuelles, les médecins, les caisses-maladie et l'entourage ont tendance à les minimiser et à ne pas les prendre au sérieux.

Quelle aide le shiatsu apporte-t-il lors d'un coup du lapin?

A cause de la brutalité du choc et/ou de la collision, les structures et liaisons corporelles et énergétiques qui ont une fonction de support sont modifiées, comprimées, bloquées, affaiblies et interrompues. L'organisme n'arrive pas à retrouver son équilibre „normal“ et réagit en conséquence à l'irritation massive. S'il existe une méthode efficace pour soulager les symptômes du coup du lapin, dont les séquelles et les problèmes chroniques sont souvent reconnus tardivement, c'est bien le shiatsu.

Grâce à des techniques de toucher spécifiques, le shiatsu stimule les méridiens et libère les énergies bloquées. Une pression de soutien et des étirements en douceur aident l'organisme à reconstituer les liaisons énergétiques manquantes et à retrouver sa capacité d'autorégulation. Le shiatsu redonne de l'espace aux muscles et aux tissus qui ont été touchés, les aide à se décontracter et à retrouver leur liberté de mouvement. Il dissout les tensions et les blocages à l'origine des troubles et renforce les zones en manque d'énergie. Il soulage les douleurs et active le processus de guérison.

Un coup du lapin a aussi des conséquences psychiques. Il peut ébranler et perturber les projets, les idées et les forces d'une personne. La perte de son emploi, son isolement social, la sensation que les institutions la soupçonnent d'être une affabulatrice et l'abandonnent à son sort, créent des tensions supplémentaires dans le corps et le psychisme. L'entretien qui accompagne le traitement de shiatsu développe chez la personne la capacité d'affronter une situation difficile et stressante.

Exemple tiré de la pratique

Mme D. a subi un accident de voiture avec collision latérale et frontale. Des maux de tête, un malaise diffus et des problèmes de dos sont apparus immédiatement après l'événement. Au début, elle accorde elle-même peu d'importance à ces troubles. Mais son médecin atteste la nécessité médicale d'un traitement immédiat.

Dès la première séance, le shiatsu aide à relâcher les tissus „figés“, à relancer le flux d'énergie naturel bloqué par le choc de l'accident et à activer la capacité d'autorégulation du corps. Les maux de tête disparaissent après les premières séances. Le traitement permet de raccourcir la durée de la perte de gain. Mme D. redoute que la reprise du travail soit trop stressante. Effectivement, les tensions dans les épaules et dans la nuque réapparaissent régulièrement en raison du stress auquel elle est confrontée à son travail et dans sa vie quotidienne. Les séances de shiatsu entraînent cependant une diminution des douleurs et un relâchement. Toutefois, pour obtenir une amélioration durable, il est nécessaire que Mme D. ait une meilleure perception de son corps et s'implique en prenant la responsabilité de sa guérison. C'est pourquoi la thérapeute de shiatsu lui recommande d'effectuer des exercices de respiration et des exercices corporels simples. La cliente acquiert ainsi une confiance accrue en son propre corps et gagne en assurance dans sa vie quotidienne. Le traitement de shiatsu lui apporte donc un double soulagement et lui est d'un précieux soutien.

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

