

## L'APPORT DU SHIATSU À LA THÉRAPIE DU BURNOUT

**Une situation de stress prolongée ou de fortes sollicitations au sein de la famille ou au travail peuvent conduire au surmenage et même au burnout. Les personnes mentalement et émotionnellement épuisées ne souffrent pas seulement au niveau psychique, mais peuvent aussi présenter des symptômes physiques. De ce fait, de plus en plus de psychothérapeutes et psychiatres collaborent avec des thérapeutes de Shiatsu dans le traitement du burnout. Le Shiatsu peut compléter une psychothérapie et soutenir les personnes souffrant d'un burnout dans leur processus de guérison.**

Une institutrice de 53 ans souffre de vertiges et de maux de tête récurrents. Elle est épuisée, a perdu confiance en son corps et se sent anxieuse à l'idée de sortir de chez elle. C'est pourquoi elle a tendance à éviter les contacts sociaux et reste toute seule chez elle la plupart du temps, notamment le week-end. Elle souffre donc souvent d'un sentiment de solitude. Par ailleurs, elle a tendance à être sévère et perfectionniste avec soi-même. Ses symptômes physiques la poussent à consulter son médecin. Comme celui-ci ne trouve pas de causes médicales à son état, il l'oriente vers une psychiatre qui pose le diagnostic d'un burnout avec trouble anxieux. Compte tenu de ses symptômes physiques forts et du fait que la patiente ait perdu confiance en son corps, la psychiatre recommande du Shiatsu en complément à son traitement dans l'objectif de permettre à sa patiente d'améliorer sa perception corporelle et de consolider son assurance physique.

### **Pouvoir respirer librement**

Lors de la première rencontre, la cliente est visiblement très tendue. L'expression de son visage est sévère, son corps entier a une apparence rigide, ses épaules sont tendues et sa respiration est irrégulière. La thérapeute de Shiatsu commence à traiter les tensions physiques bien perceptibles avec un toucher et des mouvements doux et précis pour permettre à la cliente de pouvoir se détendre. Au moyen de questions ciblées, la thérapeute la conduit dans le ressenti de son corps. Après quelques traitements, la cliente constate qu'il y a désormais des jours où ça va mieux et d'autres où ça va moins bien. La thérapeute l'encourage à prêter quotidiennement attention à la qualité du ressenti de son corps. Par la suite, la cliente observe qu'elle ressent une grande tension dans le haut de son corps, qu'elle crispe les épaules et qu'elle respire superficiellement les jours où elle va moins bien. Sur la base de ces observations, la thérapeute fait des exercices de respiration et de détente avec la cliente lors des séances suivantes que celle-ci peut aussi faire à la maison. Elle apprend à respirer tranquillement dans la région du ventre et du thorax. Par la suite, elle remarque que le vertige, dont elle souffre régulièrement, diminue.

### **Entretiens empathiques**

L'entretien fait partie intégrante de la thérapie de Shiatsu. Dans le cas de cette cliente, la thérapeute remarque qu'elle peut la soutenir au mieux en adoptant une attitude empreinte d'humour et d'une certaine légèreté. Ceci permet à la cliente d'être plus ouverte aux instructions de la thérapeute pendant le traitement. La cliente reçoit aussi des indications pour améliorer le ressenti de son corps qu'elle peut intégrer dans son quotidien.

Les entretiens réguliers au sujet de ses expériences lui confèrent un sentiment de sécurité et de soutien, si bien que la confiance en son corps se restaure peu à peu. Lors des entretiens, son anxiété et les facteurs qui déclenchent celle-ci sont aussi abordés. Il en ressort clairement que le manque de confiance en son propre corps a contribué de manière significative à son retrait de la vie sociale. Cette thématique est ensuite approfondie en psychothérapie.

### **Nourrir ses besoins, nommer des ressources**

Grâce à la perception améliorée de son corps, la cliente arrive à mieux se recentrer lors des prochaines séances. Le traitement ciblé des méridiens la soutient dans sa capacité de reconnaître et aussi d'exprimer ses besoins. Elle mentionne des loisirs négligés comme par exemple le jardinage ou les promenades en forêt. L'institutrice arrive à nommer ce qui avait nourri son âme dans le passé et ce qui lui manque aujourd'hui.

En psychothérapie tout comme en Shiatsu, la cliente élabore des stratégies pour un retour à ses activités favorites et à la vie sociale. Ses thérapeutes l'encouragent à reprendre contact avec des ami-e-s et des connaissances. Et cela tout particulièrement les dimanches où elle se sent si seule. Elle retrouve peu à peu le courage de mettre ce conseil en pratique et aussi de reprendre ses promenades en forêt. Grâce à la collaboration interdisciplinaire entre la psychiatre et la thérapeute de Shiatsu, la cliente se sent entre de bonnes mains, rassurée par un suivi complet et prise au sérieux, et retrouve progressivement une vie épanouissante.

### **Articles à ce sujet:**

[Blog de l'Association Suisse de Shiatsu](#)

### **Que vous faut-il savoir à propos de la thérapie 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 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.

C'est pratiquement toujours un symptôme qui pousse les personnes à consulter pour un traitement en thérapie complémentaire. Pourtant, le traitement proprement dit n'est pas axé sur les symptômes, mais a comme objectif un rétablissement global de la santé.

Le Shiatsu complète la médecine conventionnelle et alternative et est pris en charge par les assurances complémentaires

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

Association Suisse de Shiatsu  
T 056 427 15 73

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

