

L'APPORT DU SHIATSU A LA THERAPIE 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 dans le traitement du burnout avec des thérapeutes de Shiatsu. Le Shiatsu peut compléter une psychothérapie et soutenir les personnes souffrant d'un burnout dans leur processus de guérison.

Une responsable de division de 38 ans qui vit seule se sent épuisée depuis très longtemps. Elle n'arrive plus à se motiver pour quoi que ce soit et n'a qu'une envie, c'est de dormir. Mais quand elle se couche le soir, elle a de la peine à s'endormir et se réveille souvent la nuit. De surcroît, elle est terrassée par une constante inquiétude et des douleurs dans le corps entier qui n'ont pas trouvé d'explication médicale. A un moment donné, elle ne supporte plus ses troubles, elle consulte un psychologue qui diagnostique un burnout. Il lui propose un traitement ambulatoire. En raison de son important inconfort physique et de ses insomnies, le spécialiste du burnout recommande une thérapie de Shiatsu en complément.

Moments de quiétude

Lors des premières séances, la cliente ne parle que très peu. Pendant le traitement, la thérapeute de Shiatsu attire l'attention de la cliente sur son ressenti physique avec des questions ciblées, ce qui permet à celle-ci de

reconnaître et d'exprimer peu à peu les sentiments et besoins qui font surface. La thérapeute découvre que sa cliente adore les montagnes, mais qu'elle n'arrive plus à mobiliser l'énergie nécessaire pour y aller. Hormis les traitements de Shiatsu et les séances chez le psychiatre, elle l'encourage à faire une petite promenade tous les jours. De plus, elle lui montre quelques exercices simples avec effet ressourçant et apaisant qu'elle peut faire à l'air libre ou chez elle. Très rapidement, la qualité de son sommeil s'améliore. Elle se réveille moins souvent la nuit et se repose mieux.

Après les traitements de Shiatsu, ses douleurs physiques s'atténuent nettement, mais reviennent quand la charge de travail augmente. La thérapeute de Shiatsu l'introduit à une simple pratique de pleine conscience et lui montre comment garder son calme dans les moments agités et stressants avec un exercice de respiration profonde. Peu à peu, la cliente arrive à maintenir pendant plusieurs jours le bien-être qu'elle éprouve juste après une séance de Shiatsu.

Entretien

La cliente apprécie notamment la réflexion avant et après le Shiatsu qui lui permet de comprendre et de nommer les besoins qu'elle a ressentis pendant le traitement. C'est pendant ces entretiens qu'elle se rend compte qu'elle a longtemps ignoré ses désirs profonds et sa petite voix intérieure au profit de son travail et des besoins d'autres personnes. Elle approfondit cette thématique en psychothérapie lors des prochaines séances.

Une femme forte

Après une nette amélioration de l'état physique de la cliente, la thérapeute de Shiatsu commence, d'entente avec le psychologue traitant, à aborder le thème de la confiance en soi et de l'enracinement. Pendant le traitement, la cliente a la vision d'une femme forte qu'elle connaissait dans le passé et pour laquelle elle éprouvait une grande admiration. Cette vision crée un changement dans son propre ressenti. Elle sent la force et la confiance en son for intérieur. L'image de la femme consciente de sa propre valeur revient dans les séances qui suivent. Elle devient pour la cliente le symbole de la confiance en soi.

Grâce à la collaboration interdisciplinaire entre la psychothérapie et le Shiatsu, la situation de la cliente s'améliore très nettement après quelques mois seulement. Elle gagne en assurance et arrive à affronter les défis professionnels avec plus de sérénité, peut garder son calme dans des situations agitées, s'accorde plus d'attention et se promène de nouveau dans la nature. Grâce à toutes ces démarches, notamment celle de prendre soin de soi, la qualité de son sommeil s'est améliorée aussi, et ses douleurs ont diminué considérablement.

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

