

QUEL EST L'EFFET DU SHIATSU SUR FIBROMYALGIE?

Le nombre de personnes souffrant de rhumatismes en Suisse est estimé à près de 2 millions. Elles vivent avec des douleurs affectant parfois fortement leur quotidien. La fibromyalgie est une forme de rhumatisme particulière : il s'agit d'une maladie rhumatismale chronique de type non-inflammatoire difficile à diagnostiquer et à traiter. Le traitement qui offre les meilleures chances de succès est un programme de thérapie multimodale. Avec son approche globale, le Shiatsu peut apporter ici une contribution importante, comme le démontre l'exemple pratique suivant.

Un exemple tiré de la pratique

Beaucoup de gens souffrant de maladies rhumatismales et de douleurs chroniques qui y sont associées connaissent les souffrances qu'endure Andrea*, 58 ans. Chez cette pédagogue spécialisée, les troubles ont apparu pour la première fois après la grossesse et l'accouchement de ses enfants, sous forme de douleurs fortes au niveau du bassin, du dos et de la tête.

Dans un premier temps, elle en avait parlé à sa gynécologue qui l'avait orientée vers une physiothérapeute. Toutefois, cette série de traitements ne l'avait guère soulagée. Andrea avait ensuite essayé de continuer à fonctionner normalement au quotidien, jusqu'au moment où ses douleurs constantes l'ont plongée dans une dépression d'épuisement. Puis elle a suivi un cours intensif de huit semaines portant sur la technique de la pleine conscience auprès de l'association Mindfulness Suisse (MBSR)¹⁾. Ce qu'elle y a appris constitue jusqu'à ce jour un élément important de sa gestion du stress et l'aide à gérer ses douleurs chroniques.

Diagnostic tardif

Comme beaucoup de personnes atteintes de fibromyalgie, Andrea n'a appris que bien plus tard ce dont elle souffrait réellement par un médecin interne spécialisé en rhumatologie. Au moyen d'analyses de laboratoire, d'un IRM et en mesurant la sensibilité à la douleur de certains points de pression, il posait le diagnostic d'une ostéochondrose active, d'une arthrose des articulations des facettes et d'une fibromyalgie. Il lui recommandait des exercices de musculation ciblés, des exercices physiothérapeutiques et du Yoga contre les raideurs matinales ainsi que de la natation une fois par semaine et du vélo tous les jours.

Retrouver la stabilité avec le Shiatsu

Andrea a vécu un moment clé dans le traitement de ses douleurs récurrentes qu'elle a dû endurer ces dernières années lors de la thérapie de Shiatsu. C'était son psychiatre qui lui avait recommandé cette méthode de la thérapie complémentaire quand il la traitait pour sa dépression d'épuisement. «Le Shiatsu n'a pas seulement apaisé mes douleurs démoralisantes mais a fait renaître ma lumière intérieure et m'a stabilisée durablement, de sorte que je suis intégrée normalement dans le monde du travail malgré les difficultés qui m'accompagnent au quotidien.»

Pour la première fois, Andrea a trouvé une méthode thérapeutique qui prend en compte le corps, l'âme et l'esprit avec le Shiatsu. Pendant les traitements, elle se sent reconnue dans tout son être et accompagnée dans son processus de guérison. Le traitement ciblé avec un toucher spécifique au Shiatsu, les étirements et les rotations permettent à l'énergie vitale (Ki) de circuler de nouveau librement dans tout le corps. Pendant le Shiatsu, Andrea ressent une détente physique

et mentale profonde qui apaise immédiatement ses douleurs et qui a un effet relaxant sur son corps. Le traitement attentif et adapté des régions tendues et douloureuses et les paroles de la thérapeute qui accompagnent le processus stimulent la perception active de son propre corps, ce qui améliore son autorégulation, aussi dans sa vie quotidienne. Andrea ressent cela comme une «activation de ses forces d'autoguérison au meilleur sens du terme». De plus, les exercices complémentaires de respiration et de pleine conscience recommandés par la thérapeute lui facilitent l'introspection et la réflexion sur soi au quotidien.

Moins de douleurs, plus de sérénité

Pour Andrea, le Shiatsu est devenu un soutien fiable dans son quotidien marqué par la douleur. «Le Shiatsu n'a pas seulement apaisé mes douleurs démoralisantes mais a fait renaître ma lumière intérieure et m'a stabilisée durablement, de sorte que je suis intégrée normalement dans le monde du travail malgré les difficultés qui m'accompagnent au quotidien», dit-elle. «Les maux de tête, jadis récurrentes, ont presque disparus, les maux de dos sont devenus moins violents et plus sourds. Mais c'est surtout cette nouvelle stabilité que j'ai gagnée qui m'aide à mieux gérer même les phases de douleurs aiguës. Ceci me permet d'éviter des interventions thérapeutiques supplémentaires, telles qu'infiltrations ou analgésiques.»

D'autres articles à ce sujet:

[Link](#)

* Nom modifié

¹⁾ MBSR est l'abréviation de «Mindfulness-Based Stress Reduction» dont la traduction est «la réduction du stress basée sur la pleine conscience».

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 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'autoguérison 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 presque toujours un symptôme qui est à l'origine d'un traitement en thérapie complémentaire. 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

