

QUEL EST L'EFFET DU SHIATSU EN CAS DES DOULEURS MAXILLAIRES ?

Le grincement et le serrement des dents – ou bruxisme dans le langage médical – est un phénomène assez courant dans notre société, mais les personnes concernées ne s'en aperçoivent souvent pas. Or après des années de bruxisme récurrent, les muscles masticateurs se durcissent et sont souvent très tendus ce qui peut entraîner de fortes douleurs. Dans la plupart des cas, le grincement des dents est dû à des tensions mentales et émotionnelles. Un exemple tiré de la pratique montre comment le Shiatsu a pu aider une cliente souffrant depuis des années de douleurs parfois insupportables.

Depuis plus de vingt ans déjà, Petra (55) souffre de fortes douleurs de la mâchoire et de l'articulation de la mâchoire qui s'étaient aggravées au cours des années. Cette mère de quatre filles adultes vit séparée de son mari depuis six ans. Le divorce sera prononcé sous peu. Depuis le départ de ses filles du foyer, elle travaille à temps partiel en qualité de journaliste. Par ailleurs, elle mène une vie plutôt retirée et tranquille.

L'histoire personnelle de Petra est marquée par des soucis de santé et des troubles psychiques. Jeune enfant, elle doit subir une opération de la hanche dans l'objectif de corriger une malposition bilatérale. Très tôt déjà, elle souffre de dépression, grince des dents la nuit et se plaint de tensions dans la mâchoire et le visage. A l'âge de 28 ans, elle subit une autre intervention chirurgicale.

Aucune amélioration avec la gouttière dentaire

Au fil des ans, le grincement et le pressement continus des dents aggravent les douleurs de la mâchoire. Des douleurs qui parfois sont si persistantes et fortes qu'elle ne peut guère manger. Son sommeil est peu reposant, elle souffre de réveils fréquents et d'un épuisement

prononcé. Pendant la journée, elle se sent mal à cause de son manque de sommeil.

Le dentiste et l'orthodontiste ne trouvent pas de cause médicale à ses douleurs maxillaires. Afin de réduire la forte sollicitation mécanique des articulations de la mâchoire et d'éviter l'usure des dents, Petra reçoit une gouttière dentaire pour la nuit. Mais les douleurs persistent. Son médecin lui prescrit ensuite des antidouleurs, mais elle refuse de les prendre.

Retrouver la confiance en soi

Dès la première séance de Shiatsu, Petra ressent qu'elle est prise au sérieux, que la thérapeute de Shiatsu est à son écoute et la perçoit dans son intégralité. Elle se sent vite en confiance. Pendant le traitement, la thérapeute met l'accent sur le relâchement global des tensions en travaillant sur différents méridiens du corps avec des étirements, des rotations et des techniques qui mobilisent et tonifient la circulation du Ki. Ainsi, elle stimule l'énergie figée depuis des années afin de permettre une circulation plus harmonieuse dans tout le corps. Petra découvre aussi qu'elle sent un relâchement direct dans la zone de sa mâchoire quand la thérapeute traite son bassin et ses pieds.

Le travail de la thérapeute vise aussi à renforcer la confiance en soi de Petra, sa confiance en ses capacités et son corps. Un autre domaine qu'elle travaille avec la cliente : comment s'enraciner et renforcer son centre. Après les traitements, dans sa vie au quotidien, Petra remarque que son corps a gagné en flexibilité.

Petra apprend des exercices qu'elle peut faire à la maison pour stimuler l'énergie dans ses pieds et son bassin. Ils ont un effet à la fois stabilisant et relaxant, aussi dans la zone maxillaire. Par ailleurs, la thérapeute lui montre des techniques de massage qui lui

permettent de soulager elle-même des douleurs naissantes dans la mâchoire.

Enfin lâcher les tensions

C'est pour la première fois depuis très longtemps que Petra peut lâcher prise. Déjà après quelques séances de Shiatsu, ses tensions dans la nuque et la mâchoire se relâchent et l'expression de son visage est moins tendue. Lors de l'entretien, elle parle des problèmes psychiques dont elle souffre depuis très longtemps : les peurs de son enfance autour de l'opération qu'elle a endurée, mais aussi du divorce imminent.

Gagner en autodétermination et en optimisme

Après une série de traitements, ses douleurs maxillaires nocturnes disparaissent totalement. Petra passe régulièrement des nuits sans réveils et a l'énergie pour entreprendre des sorties ou voir des gens. En faisant des choses qui lui plaisent, elle gagne en force et en optimisme. Elle a aussi intégré différents exercices dans son quotidien et a appris comment les intensifier quand sa condition s'aggrave. De longues promenades avec son chien et des moments d'introspection la nourrissent davantage.

Petra a développé une sensibilité qui lui permet désormais de réagir de façon adéquate à ses troubles. Si nécessaire, elle sait comment trouver de l'aide pour sortir rapidement du gouffre. Cela lui donne l'assurance et l'optimisme de croire qu'elle pourra surmonter aussi de futurs enjeux comme celui de son divorce avec brio.

D'autres articles :

[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 trouver des informations complémentaires et des thérapeutes qualifié-e-s ?

Association Suisse de Shiatsu
T 056 427 15 73

www.shiatsuverband.ch

