

SHIATSU

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Association Suisse de Shiatsu
Associazione Svizzera di Shiatsu

Collaboration interdisciplinaire avec l'IBP Winterthur

*Les articles suivants à ce sujet ont été publiés
dans le magazine Shiatsu suisse.*



Favoriser la guérison sous différents angles – un plaidoyer pour une collaboration interdisciplinaire

Comment considérer les troubles de santé d'un individu à partir de perspectives professionnelles ou thérapeutiques différentes, et les traiter de la meilleure façon possible ? Comment faire fructifier une collaboration interdisciplinaire en faveur des clientes et des clients ? Un des lieux où une synergie entre différentes approches thérapeutiques a été créée est l'institut IBP à Winterthur – IBP voulant dire Integrative Body Psychotherapy.

DANIELA DAMINELLI

Tout d'abord, qu'est-ce que l'IBP : la Psychothérapie Corporelle Intégrative IBP a été développée par Jack Lee Rosenberg dans les années soixante aux États-Unis. L'institut IBP suisse a été créé par le médecin spécialiste en psychiatrie et psychothérapie Markus Fischer en 1990 et propose des formations continues en psychothérapie corporelle, en coaching, en conseil et en développement personnel ainsi que des traitements psychiatriques-psychothérapeutiques à l'unité ambulatoire de l'IBP. Pour les professionnels de la thérapie corporelle, une formation continue spécifique est proposée dans l'accompagnement intégratif du processus.

L'IBP est une approche psychothérapeutique efficace, scientifiquement fondée qui met l'accent sur l'intégration de l'expérience corporelle, des émotions, des cognitions, de l'expérience spirituelle et du comportement. La conception thérapeutique et toute la démarche pratique de la Psychothérapie Corporelle Intégrative se fondent sur la

relation et l'intégration dans le sens d'une création de liens. En pratique, intégrer veut dire mettre en lien la pensée, les émotions et les sensations physiques de manière conséquente et continue. Lors des séances thérapeutiques, on s'adresse régulièrement à l'ensemble des niveaux organisationnels de la personne pour les relier entre eux : la pensée est mise en relation avec les émotions et les sensations physiques, les émotions avec les sensations physiques correspondantes. La recherche neurobiologique confirme que les changements durables ont lieu quand on intègre tous les trois niveaux dans le traitement – le corps, les émotions et le mental.

DES SYNERGIES PRÉCIEUSES RENDUES POSSIBLES PAR L'INTERDISCIPLINARITÉ

Les expériences que les personnes font en séance de psychothérapie au niveau cognitif, physique, émotionnel et au niveau de l'action peuvent être complétées et approfondies avec la thérapie de Shiatsu sur le plan corporel et énergétique. Dans le Shiatsu, un espace sans paroles et sans jugement est créé. Le toucher physique

dans cette thérapie peut aider les personnes à travailler et intégrer des processus à un niveau corporel profond et non-verbal, au niveau énergétique et des méridiens : des énergies dans le corps sont libérées, l'invisible devient visible, l'inconscient devient conscient, le contact avec soi-même est favorisé. Ce qui à son tour, peut venir enrichir la psychothérapie et donner aux patientes et patients la possibilité de faire le lien avec leurs expériences au niveau cognitif.

COMMENT SE PRÉSENTE UNE COLLABORATION INTERDISCIPLINAIRE DANS LA PRATIQUE ?

Le déroulement concret dans le cadre d'une collaboration interdisciplinaire à l'institut ambulatoire IBP se présente de la manière suivante – un exemple issu du quotidien : après la cinquième séance de Shiatsu, je rencontre la psychothérapeute pour un premier entretien concernant un patient suivi en commun et nous partageons nos expériences et points de vue. La psychothérapeute me communique des informations par rapport au contexte biographique et les problématiques psychologiques qu'elle travaille. Ceci me donne des indications sur ce qui vaudrait la peine d'approfondir lors des séances de Shiatsu d'un point de vue psychothérapeutique. De mon côté, je fais part de mes perceptions et sensations énergétiques à la psychothérapeute. Les découvertes qui en découlent peuvent venir enrichir la suite du traitement.

En ce qui concerne le patient de cet exemple, on a pu observer un changement au niveau de son expérience corporelle et de son comportement après seulement quelques séances de Shiatsu. Ses douleurs psychosomatiques ont été sensiblement soulagées, ce que le patient a communiqué au bout de la deuxième séance. Il a pu se détendre et accepter le toucher plus longtemps. Après la cinquième séance, le patient a réussi à rester allongé après le traitement pour en sentir les effets, au lieu de se lever immédiatement pour se sauver, comme il le faisait initialement.

« La psychothérapeute me communique des informations par rapport au contexte biographique et les thèmes psychologiques qu'elle travaille. »

Il pouvait rester plus longtemps avec soi-même et avec les autres. Il donnait une impression plus joyeuse, entraînait davantage en contact et s'ouvrait plus dans la conversation avec moi. Le patient pouvait à nouveau nouer plus de contacts, aussi dans son quotidien et profiter du temps qu'il passait tout seul, par exemple détendu sur une chaise longue. Lors de mon deuxième entretien avec la psychothérapeute, j'ai appris qu'il a pu accepter la



zone du corps douloureuse et qu'elle servait désormais de baromètre pour le surmenage et la sensation de solitude. La capacité de se détendre développée dans la thérapie de Shiatsu a conduit le patient en psychothérapie à pouvoir rester plus longtemps avec ses thèmes psychologiques et à apprendre à s'accepter dans la totalité de son vécu.

Dans ce sens, la psychothérapeute et moi-même vivons notre collaboration interdisciplinaire comme une source de perception de soi, d'orientation et de guérison.

L'IBP RENCONTRE LE ZEN SHIATSU – UNE PROPOSITION DE THÉRAPIE DE GROUPE

Un autre fruit issu de cette collaboration interdisciplinaire est l'offre de thérapie de groupe « l'IBP rencontre le Zen Shiatsu » qui complète les thérapies individuelles, sous la direction de Astrid Biegler, directrice médicale à l'unité ambulatoire IBP et de moi-même. Ce cours de six semaines combine des exercices physiques de l'IBP avec les exercices d'étirement des méridiens Makko-ho du Zen Shiatsu. C'est au moyen d'une perception corporelle attentive, de méditations, de mouvements et d'étirements, que les énergies stagnantes sont rééquilibrées, les blocages et les tensions sont libérés et qu'une unité entre corps et esprit ainsi qu'une profonde relaxation peuvent avoir lieu. Les exercices se font dans une

attitude d'auto-acceptation, de compassion pour soi-même et de perception sans jugement.

Le fait d'apprendre et de réaliser que le corps enregistre certaines émotions sous forme d'une posture figée ou de tensions, génère régulièrement des déclics et une auto-compréhension approfondie chez les participants. Grâce à la théorie des cinq éléments ou cinq phases de transformation de la Médecine Traditionnelle Chinoise et aux exercices physiques basés sur l'attention, les processus intérieurs deviennent conscients et plus compréhensibles. Les limites personnelles sont notamment vécues en faisant les exercices d'étirements, et avec le temps elles peuvent être respectées de mieux en mieux. Plus le temps passe, plus cette conscience s'enracine aussi dans le quotidien.

A la fin du cours, les participantes et participants se sentent plus activés, plus énergisés, mieux équilibrés, ont plus de confiance en eux-mêmes et leurs pensées tournent moins en rond. Ils ont appris à se détendre activement et à faire preuve de plus d'attention, d'amour et de compréhension dans la rencontre avec soi-même et avec les autres.