Edition 10/2015

SHIATSU

SHIATSU
Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Association Suisse de Shiatsu
Associazione Svizzera di Shiatsu

Thèmes phare de cette édition
Shiatsu lors de cancer et burnout

Editorial

CHÈRES LECTRICES, CHERS LECTEURS

Nous nous réjouissons beaucoup de pouvoir vous présenter bien des nouveautés avec cette édition! D'une part, la présentation visuelle est entièrement renouvelée et donne à nos textes davantage de légèreté et de fraîcheur. Ensemble avec les textes, le langage des images est clair et rappelle dans sa composition autant l'Orient que l'Occident. De ce fait, il ne se limite pas à relier ces deux mondes, mais crée un pont nouveau entre eux. D'autre part, nous avons également revisité le concept du contenu et mettons dans cette édition des accents clairs avec les thèmes du shiatsu thérapeutique en cas de burnout et de cancer. Plusieurs articles mettent en lumière différents points de vue, ce qui approfondit notre compréhension et élargit notre manière de voir.

Ce qui est également nouveau, c'est que nous avons été «chercher» en partie nos auteurs. C'est-à-dire, nous avons parlé personnellement avec elles/eux et rédigé les articles par la suite. Ainsi, nous avons pu intégrer des thèmes qui ne seraient peut-être pas arrivés dans cette édition – une forme de collaboration rédactionnelle avec des personnes qui ont des choses intéressantes à dire que nous continuerons à cultiver dans le futur.

En plus, nous avons également arrêté de faire de la publicité pour les cours et auteurs à la fin de chaque texte, pour rendre notre travail rédactionnel plus indépendant et professionnel. Mais assez d'explications et annonces – regardez et lisez vous-mêmes!

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir lors de la lecture!

Votre commission de rédaction

04 | THÉORIE ET PRATIQUE
04 Peter Itin – Réflexions sur l'éthique professionnelle
06 Cristina Frey – Le shiatsu en gériatrie
10 Barbara Frank – Le shiatsu avec des personnes handicapées
14 Veronika Rüfenacht – Chocs et traumatismes
16 Peter Itin – Masunaga

19 | CANCER
19 Cristina Frey – Entretien avec Iris Schaad
21 Micheline Pfister – Le shiatsu dans la thérapie du cancer
24 Iris Schaad – Le cancer dans la pratique du shiatsu

26 | BURNOUT
26 Achim Schrievers – Burnout non merci
30 Pascale Jacot-Descombes – Le burnout dans la pratique du shiatsu
32 Mike Mandl – Burn on avec le shiatsu

36 | ANNONCES

40 | SHIATSU-SHOP

40 | IMPRESSUM

Réflexions sur l'éthique professionnelle – une orientation selon 5 principes

PETER ITIN

«Rupture du ménisque. Nous allons faire une IRM. Je vous fixe un rendez-vous », me déclara le médecin orthopédiste. «Est-il possible que j'essaie d'abord la physiothérapie», osai-je demander. «Ce n'est pas nécessaire, vous le ferez après l'opération.» Je refusai poliment, laissai examiner mon genou par un physiothérapeute à mes propres frais, m'entraînai selon ses conseils et après trois mois, je fus sans aucune douleur – ceci sans intervention.

Ce n'est pas une histoire inventée, c'est un épisode vécu personnellement il y a quelques années. L'orthopédiste me fournissait involontairement un parfait exemple d'une attitude qui n'est pas appropriée conformément aux règles reconnues de l'éthique professionnelle selon le médecin et philosophe Giovanni Maio. Mais qu'est-ce qui aurait été adéquat?

Après le diagnostic, j'aurais aimé connaître tout d'abord les différentes options qu'il peut envisager comme spécialiste et, de façon générale, les diverses variantes existantes. Après, j'aurais voulu recevoir des explications qui m'auraient permis de comparer les variantes entre elles par rapport à leur efficacité, durée et leurs facteurs de risque. Ensuite, il m'aurait fallu une évaluation sommaire et une recommandation, tout cela dans un langage compréhensible pour une personne non-professionnelle.

C'est le souhait et le droit du patient de pouvoir décider lui-même des mesures à prendre. Cette norme éthique centrale est valable pour toutes les professions de la santé. Il n'y a pas d'action thérapeutique sans l'accord de la personne concernée. Dans le langage professionnel on parle de «informed consent» ou «accord informé». Ce postulat préconise le principe éthique professionnel de l'autonomie et représente une base importante pour l'établissement d'une relation de confiance entre le professionnel de la santé et son client.

L'orthopédiste voulait probablement démontrer sa compétence professionnelle: «Je suis l'expert. Je sais ce qu'il faut faire et j'agis», telle était son attitude sous-jacente. Giovanni Maio parle dans ce contexte de «paternalisme médical» et du «médecin en tant que technicien». Dans une telle situation, le patient n'est pas traité comme un interlocuteur à part entière, autonome et responsable. Manifestement, mes besoins et mon opinion n'étaient ni demandés ni respectés. Mes questions ne semblaient être pas plus qu'un facteur perturbateur et chronophage. En tant que patient, je ressentais son comportement comme dominant et arrogant – le «dieu en blouse blanche» classique.

LES PRINCIPES DE L'ÉTHIQUE PROFESSIONNELLE DE LA THÉRAPIE COMPLÉMENTAIRE

Quelles conséquences sont à tirer pour les Thérapeutes Complémentaires? Les principes de l'éthique professionnelle de l'OrTra Thérapie Complémentaire nous servent de points de référence: autonomie, apport d'un avantage, évitement des dommages, proportionnalité et égalité de traitement. Ils constituent la base pour les directives plus détaillées qui se trouvent dans le document «Bases de la Thérapie Complémentaire» de l'OrTra TC ou dans le code déontologique de l'ASS.

AUTONOMIE

Lors de problèmes psychosomatiques par exemple, le principe de l'autonomie implique souvent un dialogue préalable avec la cliente pour déterminer le sens qu'on

veut donner à l'entretien qui accompagne le traitement. Ou bien, il implique une confirmation de la cliente qu'elle est intéressée à recevoir des instructions pour faire des exercices d'étirement des méridiens au quotidien à la maison. La décision d'agir appartient néanmoins toujours à la cliente/au client, selon le principe de l'autonomie.

EVITEMENT DES DOMMAGES

Eviter des dommages est un principe important, par exemple lors d'un cas présentant des symptômes qui nécessitent un examen médical classique. Ainsi, il y a peu, j'ai reçu une cliente, qui m'a consulté pour des douleurs dorsales. Je soupçonnais un problème organique se cachant derrière les tensions dorsales manifestes. Je lui ai fait part de ma réflexion et insistais qu'elle consulte son médecin. Les soupçons se sont confirmés: des calculs biliaires ont dû être éliminés.

APPORT D'UN AVANTAGE

En Thérapie Complémentaire, le principe de l'apport d'un avantage se poursuit en s'orientant aux buts de l'autorégulation, la perception de soi et la compétence de soi. L'application pratique en shiatsu comprend les moyens du traitement, de l'entretien et de l'instruction d'exercices. C'est cependant toujours la cliente/le client qui décide de l'ampleur, du rythme et de la vitesse du processus de transformation.

PROPORTIONNALITÉ

Le principe de la proportionnalité demande de ne pas trop exiger de la/du client-e, de respecter sa situation, ses possibilités et ses limites. Je ne force personne à faire des exercices ou un entretien, mais je les propose. Nous devons toujours faire attention à ne pas nous cramponner à nos propres buts, idées et attentes.

J'ai vécu une expérience marquante à ce sujet avec un jeune homme autiste, atteint du syndrome d'Asperger. J'en étais venu à un point où je commençais à désespérer et douter de mon travail, puisque je ne voyais pas de progrès comme je me l'imaginais. Dans les faits, il n'arrivait pas à intégrer un exercice simple dans son quotidien que je lui avais donné pour améliorer sa posture, bien qu'il l'ait voulu.
Je remettais en question la durabilité et l'efficacité de mon travail et demandais à sa mère, si ce n'était peut-être pas plus judicieux de mettre fin à son traitement. Il en était toutefois ressorti que ces îles de détente et l'accompagnement continuel et bienveillant étaient incroyablement importants et précieux pour lui. Si de mon côté, j'avais mis un terme à la thérapie, un monde se serait écroulé pour lui. Ce fut une bonne leçon qui me montra que même en tant que thérapeute expérimenté je pouvais me retrouver dans une telle situation. Une fois de plus je pris conscience de l'importance d'une bonne communication, d'une réflexion personnelle permanente ainsi que de la supervision ou de l'intervision.

Sources:
- *Giovanni Maio, Mittelpunkt Mensch: Ethik in der Medizin. Ein Lehrbuch. Schattauer 2012*
- *Bases de la Thérapie Complémentaire, OrTra TC, 2013*

Se sentir en sécurité jusqu'au grand âge grâce au toucher plein d'attention

Le shiatsu est aussi très bénéfique pour les personnes âgées. Par le toucher sans intention, d'anciens souvenirs peuvent redevenir vivants et l'acceptation de l'ici et maintenant, des problèmes de santé et de la propre finalité peut devenir plus facile.

CRISTINA FREY

Cela commence par le toucher simple et plein d'attention. Avec un toucher qui n'exige rien et qui se passe simplement, dans l'ici et maintenant. C'est la qualité du toucher avec laquelle nous travaillons en shiatsu et qui a une importance particulière auprès des personnes âgées. «Dans les établissements médico-sociaux, les personnes sont touchées très souvent lors des soins. Mais le toucher sans intention du shiatsu est différent, il touche les personnes non pas en tant qu'objet qui doit être lavé ou mis au lit, mais en tant que personne, et sans rien exiger d'elles. Cette qualité spécifique de toucher peut rappeler aux personnes âgées le toucher reçu durant leur enfance, par exemple par leurs parents. De cette manière, le shiatsu stimule la mémoire et peut libérer de nombreux souvenirs très clairs.» Joaquim Dos Santos raconte son expérience avec le shiatsu en gériatrie qu'il a acquise durant de nombreuses années. Il rajoute: «Les personnes sont souvent mentalement beaucoup plus présentes après le traitement.»

Mais le shiatsu peut faire davantage pour les personnes âgées que de les relier à leurs souvenirs. Il peut aussi les soutenir quand il s'agit de faire face au présent. En vieillissant, cela signifie souvent de devoir reconnaître et accepter des limites et restrictions irréversibles et des douleurs. Comment cela sera quand je ne pourrai plus me laver toute seule? Ne plus manger tout seul ? Quand je souffrirai de douleurs chroniques ? «Si une personne est présente avec son esprit, cela l'aide à mieux gérer sa situation personnelle, à l'accepter et à se réconcilier avec.» Joaquim Dos Santos mentionne un exemple concret: une femme avait subi une fracture de la hanche et avait beaucoup de peurs de ne plus pouvoir marcher et de perdre son autonomie. Elle commençait à se renfermer et devenait difficile dans ses relations sociales. Avec le shiatsu, elle a de nouveau pu s'ouvrir aux autres et elle a pu être reconnaissante du fait qu'ils s'occupaient d'elle et faisaient pour elle ce qu'elle ne pouvait plus faire.

UTILISER NOTRE INTENTION MENTALE POUR LES MOBILISATIONS

Aussi dans ce contexte, il est important en shiatsu de connaître les ressources de la personne avec lesquelles nous pourrons compter. En cas de restrictions de mouvement de personnes âgées, nous pouvons utiliser en shiatsu notre intention mentale pour mobiliser les articulations. «Quand je me mets mentalement à l'endroit de l'articulation et je m'imagine comment elle est et comment elle bouge, je peux créer du mouvement et de l'espace dans cette articulation sans vraiment la bouger ou en la bougeant de façon minimale. C'est très intéressant de voir que cette façon de mobiliser stimule le système nerveux et active les synapses correspondantes

dans le cerveau. Ou dit autrement: il se produit une sensation de mouvement sans effectuer un grand mouvement physique. Toutefois, cela exige de moi en tant que praticien beaucoup de confiance en moi dans le sens que ce que je m'imagine soit aussi ressenti par le receveur. D'autre part, de telles méthodes exigent une grande concentration», explique Joaquim Dos Santos. Mais elles sont particulièrement intéressantes en cas de problèmes comme l'arthrose douloureuse. «En créant intentionnellement de l'espace et du mouvement, on peut soulager les douleurs, au moins durant un certain temps.» Et si les douleurs diminuent durant une ou deux heures, une promenade devient possible. Ou si les mains sont moins douloureuses, le tricot peut être continué.
Cependant, il est aussi indispensable d'être créatif et de travailler avec ce qui se présente. Joaquim Dos Santos travaille par exemple beaucoup avec le vaisseau ceinture. «Le vaisseau ceinture est le seul méridien horizontal du corps. Ainsi, il me sert d'interface pour travailler avec tous les autres méridiens.» Et il peut aussi, lors de grandes restrictions de mouvement et quand d'autres techniques plus manuelles ne sont plus possibles, atteindre et toucher des points situés ailleurs dans le corps.
«Mais pour moi en tant que thérapeute il est fondamental que je n'exige rien de moi. Je peux soulager les souffrances des personnes âgées durant un certain temps, mais pas les résoudre. Le processus de vieillissement n'est pas réversible, il faut être honnête avec soi-même.»

ATTEINDRE LES PERSONNES DÉMENTES À TRAVERS LA PERCEPTION CORPORELLE

En gériatrie, les soins aux personnes démentes sont un défi particulier. C'est aussi vrai pour le shiatsu. Déjà l'approche est décisive. «Si tu rentres de façon trop abrupte, les personnes démentes se renferment très facilement. Le travail avec elles est toujours un exercice sur la corde raide. Pour elles, cela peut être troublant si des souvenirs sont réveillés durant le shiatsu qu'elles ne peuvent pas relier à leur compréhension actuelle. Si les personnes démentes deviennent plus conscientes de leur situation, cela peut générer des agressions.» Cela signifie qu'il existe des moments durant lesquels la proximité et le toucher ne sont pas possibles. «Il faut accepter cela.» Fort de cette expérience, Joaquim Dos Santos ne traite en général les personnes démentes pas plus d'une demi-heure. Néanmoins, le shiatsu en tant que communication non-verbale est très précieux pour les personnes démentes. «En shiatsu, nous communiquons par le toucher. A travers cette perception corporelle, nous entrons plus rapidement et directement en contact avec les personnes perturbées mentalement, qu'à travers l'intellect.»

«La qualité du toucher en shiatsu rappelle aux personnes âgées le toucher reçu durant leur enfance.»

Notre intention consciente et claire est un aspect central du shiatsu. Ceci a une importance particulière dans le contact avec les personnes âgées en présence de peurs. Et Joaquim Dos Santos rencontre les peurs sous de nombreuses facettes. «Les peurs sont un grand thème chez les personnes âgées. Peur de la douleur, peur de la perte d'autonomie, peur de mourir. Si nous restons centrés et bien ancrés, nous pouvons mieux accueillir ces émotions.»
Joaquim Dos Santos explique qu'il essaie de s'imaginer comment il réagirait dans cette situation. «L'attitude empathique aide à l'approcher. Par ailleurs, les personnes âgées sont souvent très sensibles et perçoivent clairement les émotions des autres.»
Pour travailler avec les peurs, il faut pour base un cadre de confiance qui pourra générer la sensation qu'il y aura une solution. Par exemple, un homme âgé respire seulement avec difficulté, parce que son diaphragme ne contracte plus bien. A chaque respiration, il lutte pour inspirer. «Cela peut générer des peurs de mourir.

J'essaie alors de créer un espace de confiance, avec l'intention que la personne puisse inspirer.» En cas de peurs, il est souvent aussi utile de créer le contact avec la terre pour la personne et de la calmer ainsi. «Souvent il suffit de tenir les pieds en restant moi-même consciemment dans mon hara.» Tenir les pieds ou les mains peut aussi faciliter le combat durant l'agonie. Mais il n'existe pas de recettes simples pour l'accompagnement des mourant-e-s. «Cet accompagnement est toujours très individuel. Ce thème ne peut pas être planifié en avance», selon Joaquim Dos Santos. Lui-même s'imagine que tout est un circuit éternel et que tout ce qui existe y est intégré.
Et peut-être c'est ça la clé dans le contact avec les personnes âgées – la conscience que nous en tant que thérapeutes sommes également intégrés dans ce circuit, mais que nous sommes juste à un autre endroit.

Le shiatsu avec des personnes handicapées

BARBARA FRANK

Depuis 14 ans je traite des personnes handicapées en institution, chacune avec un ou plusieurs handicaps ou «entraves créatives», comme on les appelle maintenant en allemand. Dans ce contexte, le shiatsu devient tout naturellement une thérapie «complémentaire à la médecine universitaire». Les problématiques de santé induites par le handicap impliquent un traitement médical constant, pour certaines personnes à très fortes doses. Cependant, le shiatsu est efficace pour le maintien et l'amélioration de leur santé et bien-être et son importance est reconnue par les autres intervenants du domaine de la santé. En outre, la thérapie de shiatsu considère les client-e-s dans une perspective plus large que celle de «la personne recevant des soins» et apporte aussi un regard extérieur précieux.
Par ce récit, je souhaite montrer comment le shiatsu agit en tant que thérapie complémentaire, mais aussi comment j'approche les différentes personnes et comment ces thérapies ont influencé mon attitude en shiatsu. Et je voudrais également honorer l'être profond de ces personnes qui se manifeste au-delà de leurs déficits divers et de la souffrance.

SITUATION DES CLIENT-E-S

Mme D a 90 ans, elle est hémiplégique suite à un accident vasculaire cérébral il y a 15 ans et habite dans un EMS. Elle a pu profiter d'une vie heureuse et active et est toujours entourée par ses proches. M. M a 60 ans et a les capacités d'expression physiques, psychiques et mentales d'un bébé de 6 mois. Il est né en bonne santé, mais suite à une méningite durant la petite enfance, il a subi un grand dommage cérébral et est devenu paraplégique. M. J, 68 ans, est né avec des pieds déformés et un handicap mental important, et Mme E, 53 ans, est née avec une légère spasticité du bras gauche et un handicap mental important. M, J et E habitent en permanence dans une résidence pour personnes handicapées.

La demande pour leur traitement est venue des personnes de référence pour E, J et M, avec l'objectif d'améliorer leur bien-être à travers l'expérience de la détente corporelle et de leur offrir un soutien par rapport au processus du vieillissement. Elles connaissaient le shiatsu par des intervenants antérieurs et à travers une séance d'information que j'avais pu donner lors d'un de leurs colloques. Pour Mme D, c'était l'infirmière cheffe qui m'avait contactée suite à mon offre spontanée adressée à cet EMS, pour améliorer les œdèmes au niveau de sa jambe paralysée et pour lui procurer une activité impliquant le contact humain. Je suis mes client-e-s à raison de 2 à 4 traitements de 30 à 40 minutes par mois.

ÊTRE PRÉSENTE, SANS ATTENTES

La perspective est évidemment celle du suivi thérapeutique de longue durée – mais pour moi c'était tout un apprentissage de me contenter de ce qui est possible

dans le présent des séances et à observer et valoriser les résultats aussi petits ou inexistants qu'ils semblaient. J'ai dû accepter de retrouver la personne au fil des mois pratiquement dans le même état chaque fois, de recommencer encore et encore, de continuer à chercher d'autres approches pour mieux l'atteindre dans ses besoins, et j'ai compris ce que c'est de ne pas avoir des attentes en shiatsu. Ce qui m'a motivée à continuer, c'était cette possibilité naturelle de quitter le monde des objectifs et des attentes pour celui de ma seule présence qui compte, et aussi les «petits cadeaux» offerts par mes client-e-s: une nouvelle réaction ou ouverture en shiatsu, une communication inattendue, une découverte.

MADAME D

Mme D est une femme remarquable par son esprit positif et créatif qui continue de se réjouir des bonnes choses de la vie. Depuis son AVC, elle est paralysée du côté gauche, mais elle a gardé un esprit lucide dans l'ensemble. Lors des séances, elle se plaint principalement de douleurs dans le bras et la jambe gauche qui s'améliorent toujours le lendemain de la séance pendant 3 à 4 jours. Le plus souvent, ce sont cependant les suites de colères ou de peurs qui se manifestent soit par des paroles méchantes sur son entourage, soit par des états d'inquiétude, des petits délires ou des phobies.

Mme D apprécie le toucher, et selon sa demande, je traite principalement les extrémités sur les endroits et les trajets de méridiens douloureux. La régulation énergétique se fait cependant plutôt par le dialogue durant le shiatsu: le fait de parler de ce qui lui pèse, d'être entendue dans ce qui l'insupporte, de rêver et de rire avec elle (car il y a peu elle voulait encore trouver du travail pour gagner de l'argent et partir en Australie) et de partager ses bons souvenirs permet de libérer les stagnations au niveau psychique et physique, de faire circuler le ki et de libérer l'énergie du bois.

Le contact avec le personnel soignant n'est pas institutionnalisé et se fait à mon initiative, soit pour échanger des informations sur son état de santé quand celui-ci se détériore ou pour «représenter les intérêts de ma cliente», p.ex. quand je voyais que ses couches n'étaient pas changées suffisamment.

MONSIEUR M

M est d'humeur toujours joyeuse et les années qui passent ne semblent pas affecter sa constitution. Au début de la thérapie, il était très tendu, il se tournait constamment vers le côté droit en s'agrippant avec les deux bras. Déjà au bout de quelques mois de shiatsu, la différence était spectaculaire: il pouvait rester sur le dos, bras ouverts et détendu. Son tonus général s'est aussi équilibré et il ne tombe plus dans le sommeil pour se réveiller d'un coup très excité. En raison de sa mobilité restreinte, les traitements ont pour objectif de faire circuler l'énergie, de libérer les poumons et de maintenir son état de santé.

M aime recevoir un shiatsu assez physique et se laisse facilement manipuler pour les étirements et mobilisations. Je travaille l'ensemble de son corps et des méridiens dans toutes les positions, en insistant sur les jambes et le bas du dos qui sont presque sans mouvement et sur les poumons qui continuent à s'encombrer. Le fait qu'il y prend plaisir et qu'il répond très bien aux traitements me donne également du plaisir à être au contact de ce «bébé éternel».

INTERDISCIPLINARITÉ

Dans la résidence, je suis en contact avec la personne de référence, et j'ai pu suggérer un changement du régime de M pour diminuer les mucosités et montrer des exercices de do-in pour tonifier les poumons. Je suis heureuse que mon regard extérieur et mes propositions aient toujours été accueillis avec intérêt par les personnes référentes. Par ailleurs, des réunions avec tou-te-s les intervenant-e-s autour d'un résident sont organisées tous les 2 ans pour évaluer son état actuel et discuter des objectifs pour la période à venir. Mes observations en tant que thérapeute complémentaire sont intéressantes pour l'équipe qui agit principalement en «situation de soins» et pour ma part, je reçois des informations plus globales.

MONSIEUR J

Le handicap physique de J le limite notamment dans la marche, car ses pieds sont fortement déformés, mais il est autonome pour se déplacer, s'habiller, aller aux toilettes etc. Sans dents depuis longtemps, sa digestion pâtit du manque de mastication et il régurgite souvent longtemps son repas. Incapable de parler, il avait l'expression d'un grand angoissé et semblait souffrir parfois de tensions émotionnelles au moment où j'avais commencé à le traiter. Il est extrêmement sensible et rapidement, un lien particulier s'est installé entre nous. Durant le traitement, il se détend complètement en fermant les yeux, et si un contact lui plait particulièrement, il prend mes mains pour les remettre à l'endroit que je viens de toucher. Depuis quatre ans, l'équipe a réorienté l'approche thérapeutique avec J: changement de la médication et valorisation de ses compétences de compréhension en communiquant par des images qui facilitent la transition d'un moment de la journée et d'une activité à l'autre et réduisent le stress. Ces changements ont entrainé une diminution des états anxieux et de sa tendance à cracher et J a gagné en vitalité. C'est comme s'il passait par une sorte d'adolescence, car il commençait à tester souvent les limites et refusait ce qui était convenu – entre autre aussi le shiatsu. Mais depuis quelques mois, c'est aussi un autre regard qui m'accueille: moins angoissé et morne, plus expressif et serein, presque souriant.

«Le contact avec les personnes handicapées me permet d'expérimenter à chaque fois la présence immédiate, entière et sans attentes.»

MADAME E

Avec E, donner un shiatsu est un vrai défi. Autiste et légèrement handicapée motrice depuis la naissance, elle voit aussi très mal, ce qui la limite dans ses mouvements. Avec son allure de préadolescente, elle vient vite au contact avec sa main droite pour saluer et se tenir, mais aussi pour sonder et tenir à distance. Le but du shiatsu était la détente générale – E ne semblait même jamais dormir et avait une forte tendance à se bercer constamment sur sa chaise.

Or, le simple fait de poser mes mains sur elle, c'est des fois déjà «trop», car elle y réagit soit en prenant ou poussant ma main, soit en hyper-ventilant ou en partant en apnée. Mais elle adore la musique et chante des bribes de chansons que je reprends tout au long de la séance avec elle, ce qui agit un peu comme une «main mère» qui la rassure globalement et qui facilite la prise de contact et la détente.

Elle m'accueille toujours en disant «dodo», car comme les autres résidents, je la traite dans sa chambre, sur son lit, où elle se sent plus en sécurité que dans une salle de physiothérapie. Elle me suit avec empressement et parfois aussi avec un sourire. A chaque fois, j'effectue la même routine de traitement pour la rassurer: bras droit (le bras actif), jambes et pieds en les mettant sur mes jambes et mon hara pour faciliter l'ancrage avec la terre, bras gauche pour apprivoiser son ouverture, le tout avec des pressions de paume très légères et globales pour la poser et la calmer. Elle n'aime pas être touchée sur le dos, la tête, et la poitrine, mais je continue à essayer d'apprivoiser ces zones en lui proposant un toucher très ouvert et ludique. Elle accepte par exemple que je m'assoie avec mon dos contre le sien pour donner un grand et large contact. Les effets du shiatsu agissent particulièrement bien sur son sens de l'équilibre et d'orientation et lui permettent de se déplacer avec plus d'assurance.

CONCLUSION

Traiter des personnes handicapées en shiatsu me permettait d'abord de connaître un nouveau contexte avec de nouveaux défis, et travailler dans le cadre institutionnel m'a enrichi au niveau de mes connaissances et compétences. Mais choisir cet accompagnement à long terme n'est pas toujours facile, parce que souvent «rien de nouveau ne se passe». Cependant, j'ai constaté que les petits cadeaux me nourrissent à la fois dans ma façon de donner du shiatsu et de considérer la vie, et que le contact avec les personnes handicapées me permet d'expérimenter à chaque fois la présence immédiate, entière et sans attentes, essentielle à tout traitement de shiatsu, et de bénéficier de ce vécu dans mon cabinet.

Traiter les chocs et traumatismes en shiatsu

Choc et traumatisme se distinguent graduellement par rapport au vécu intérieur qui accompagne ces expériences. Si, lors d'un traumatisme, le vécu peut encore être associé à un évènement concret, l'élément déclencheur du choc reste inaccessible et crée un fort sentiment d'impuissance. La différence de nature de ces deux expériences demande en shiatsu un toucher conscient et adapté à la situation.

VERONIKA RÜFENACHT

TRAUMATISME

Le traumatisme est une expérience négative activant du stress et reliée à un événement concret. Durant cet événement, il est possible d'agir et de chercher des ressources ou des solutions. Une manière de le gérer peut être trouvée, et soit on peut chercher consciemment de l'aide pour travailler dessus, soit durant l'événement quelqu'un est venu aider. Il est possible de rester en contact avec l'entourage et les personnes qui offrent du soutien.

CHOC

Le choc est un traumatisme très fort qui déclenche un sentiment d'impuissance et d'être sans défense. Il engendre une sensation d'être continuellement activé par quelque chose en arrière-plan. Quelque chose qui est toujours présent et qui empêche de vivre vraiment. Ce quelque chose ne peut pas être nommé, et les souvenirs d'événements sont insuffisants dans ce contexte. Des événements qui surviennent dans le présent déclenchent une réaction d'alarme dans le corps qui ne correspond pas aux exigences de la situation. Quelque chose d'innommable se passe à un niveau inconscient. Les personnes concernées se sentent seules et ne montrent en général pas leur souffrance.

La différence entre choc et traumatisme se révèle dans leurs effets sur la vie quotidienne. Les personnes qui ont subi un choc sont comme en état d'alarme permanent et/ou ressentent une sorte d'anesthésie dans leur propre corps. Les événements traumatisants surgissent sous forme de rêves, d'images ou de flash et peuvent effrayer ou provoquer des sensations d'être en danger. Les thèmes communs sont la fatigue, les problèmes de sommeil, les chutes d'énergie et la sensation d'avoir besoin de beaucoup de temps pour récupérer.

RELATION THÉRAPEUTIQUE

D'abord, il est important que les thérapeutes perçoivent leurs propres traumatismes ou chocs et qu'elles/ils agissent en conséquence. Les personnes qui ont subi des chocs et traumatismes ont une perception particulièrement sensible pour les situations dans lesquelles elles ne se sentent pas perçues. Elles ressentent de la culpabilité et de la honte pour quelque chose qui s'est passé dans leur vie et ont besoin d'une confiance absolue.

«Les personnes ayant subi un choc ou un traumatisme ressentent de la culpabilité et de la honte.»

Une relation est une question de confiance, ce qui signifie aussi que les thérapeutes aient confiance en elles-/eux-mêmes et qu'elles/ils connaissent leur comportement dans une situation qui active leur propre choc ou traumatisme. Cette conscience de soi permet la coprésence.

Les thérapeutes savent qu'en écoutant le récit de leur client-e, leur propre vécu peut être réactivé et elles/ils peuvent donc, sans l'avoir en premier plan, être présent-e-s avec la/le client-e, percevoir son langage corporel et écouter consciemment ce qu'elle/il raconte. C'est pourquoi il est très important de travailler sur son propre vécu et de le rendre conscient afin de pouvoir l'utiliser en tant que ressource et pour une compassion honnête.

MODES DU TOUCHER

Les personnes avec un vécu dramatique peuvent avoir des difficultés conscientes ou inconscientes avec le fait d'être touchées. Une anamnèse attentive et séquencée peut clarifier si et comment le toucher est possible.

«Attentif» veut dire ici: un dialogue en adéquation avec l'état de la cliente/du client par rapport au vécu du toucher. «Séquencer» signifie ralentir, pour que le/la client-e et le/la thérapeute perçoivent consciemment le langage corporel et verbal et puissent s'y relier. Ceci est important parce que cela permet à la cliente/au client de définir de façon autonome et consciente comment et où elle/il souhaite et peut être touché-e.

Le toucher permet d'être en contact avec le système corporel de cette personne et déclenche des sensations et des souvenirs. Les cellules connaissent l'histoire passée à cet endroit du corps. Si elles sont invitées par un toucher adéquat, elles racontent leur histoire aussi sans paroles.

Par exemple, des épaules tendues peuvent être juste tenues par la/le thérapeute dans la forme qu'elles présentent à l'extérieur. Ainsi, le corps ne doit pas maintenir son propre schéma et peut se détendre dans cette position. L'énergie retenue et bloquée peut se libérer et aller ailleurs, sans que la personne concernée doive suivre mentalement l'histoire exacte. Ce soulagement sera perceptible par la détente de la musculature et de la respiration.

En plus, lors de l'utilisation de techniques de shiatsu, l'intention du/de la thérapeute en relation au thème du choc ou traumatisme peut favoriser les forces d'auto-guérison. Les arrêts dans le mouvement d'une rotation peuvent par exemple être utilisés pour montrer aux client-e-s comment donner une légère contre-pression. Le fait de pouvoir contrôler le mouvement peut leur transmettre la sensation de se sentir à nouveau fort-e-s et relié-e-s à l'extérieur.

VAISSEAUX MERVEILLEUX

Les huit vaisseaux merveilleux se forment dès la conception d'un être humain. Ils exercent des fonctions énergétiques essentielles durant le développement de l'embryon puisqu'ils relient l'essence au ki originel. Chacun des vaisseaux a une fonction spécifique et ils collaborent aussi en paires. Ainsi, ils peuvent être utilisés comme circuits fonctionnels qui servent de réservoir d'énergie et qui la dirigent.

En cas de choc et traumatisme, ces vaisseaux merveilleux qui gèrent des thèmes profonds peuvent servir pour relier la personne à sa destination originelle. Le travail avec ces méridiens soutient le développement de stimulations pour faire face aux choses avec courage et force et pour trouver ou reconstruire son propre centre et ancrage.

Le fils de Shizuto Masunaga est venu en Europe

Haruhiko Masunaga, le fils cadet de Shizuto, enseigna en novembre 2014 pendant deux jours dans le sud-ouest de la France et en Suisse. Nombre de personnes en Europe ne l'ont encore jamais vu ni entendu parler de lui. Or, le shiatsu répandu en Suisse et en Allemagne s'ancre le plus souvent dans le zen-shiatsu de son père Shizuto Masunaga.

PETER ITIN, CLAUDIA PER, SYLVIE WEIDMANN

Haruhiko Masunaga s'est donné pour mission de transmettre l'héritage de son père. Un projet courageux, car au décès de Shizuto Masunaga en 1981, Haruhiko avait tout juste 19 ans et était étudiant. Il recevait, dans sa jeunesse, d'innombrables traitements de son père, tous inscrits dans ses cellules. Son père étudiait et traitait souvent des patients à la maison, où Haruhiko enfant s'intéressait avec un profond respect pour son travail. Suite au décès de Masunaga, l'institut Iokaï de Tokyo fut placé sous la direction administrative de sa veuve. Après un certain temps se posa la question comment le Iokaï pouvait perdurer, compte tenu du fait que tant la mère que les enseignants voulaient partir en raison de leur âge. Haruhiko se sentit appelé à transmettre l'héritage de son père. Il se plongea dans le travail pratique et théorique de son père et passa le diplôme de shiatsu à l'une des dix écoles reconnues par l'Etat à l'âge de quarante ans. Depuis 2002 il pratique et enseigne le zen-shiatsu. Au Japon, il donne des cours proposés comme formation continue. Chaque année, entre 50 et 100 participants d'Europe s'inscrivent à ses cours à Tokyo qui cependant sont donnés en japonais.

LES EXERCICES D'ÉTIREMENTS DES MÉRIDIENS DE MASUNAGA FORMENT UNE UNITÉ AVEC LE SHIATSU

Mais revenons en Europe et à ce qu'on nomme les exercices d'étirements des méridiens, souvent connus chez nous sous le nom de Makko ho. Haruhiko Masunaga profita de son voyage pour préciser que ce terme est faux. En effet, il s'avère qu'il ne figure pas dans le livre «Zen, exercices visualisés: travail des méridiens pour le bien-être» de Shizuto Masunaga. Bien qu'il existe des exercices corporels d'un certain Monsieur Makko. Ce qui caractérise les exercices d'étirements de Masunaga est leur mise en relation avec les méridiens qui sont abordés de manière ciblée. Dans le livre de Masunaga

on trouve une image pour chaque mouvement qui fait la connexion entre le corps et l'esprit. Haruhiko souligne le fait que Shizuto Masunaga consacrait les dernières années de sa vie à la recherche et au développement de ces exercices. Il les estimait tout aussi importants et complémentaires au traitement de shiatsu. Les exercices et les traitements étaient pour lui indissociables. Ce n'est qu'avec les exercices que son système est devenu pour lui une unité complète.
Les exercices demandent aux client-e-s une action autonome et responsable, une persévérance ferme et une pratique régulière, voir quotidienne. Ils stimulent les forces d'autorégulation, car ils relâchent les tensions et éliminent les déséquilibres. La vitalité, l'équilibre et la souplesse augmentent. Ils aident à mieux écouter son propre corps et à percevoir consciemment ses résistances. Un principe de base de ces exercices est l'unité physique, émotionnelle et mentale, ils sont considérés comme une réflexion de la vie.

Le fils de Masunaga cultive intensivement les exercices d'étirements des méridiens et les amena donc dans ses cours en Occident. L'approfondissement de ces exercices montre qu'ils englobent un univers complexe qui s'étend bien au-delà de ce que nous apprenons lors des formations de shiatsu en Europe. Les six exercices de base connus ne sont que la pointe de l'iceberg. Le système complet compte effectivement 52 exercices avec différents cibles et dégrées de difficulté. On y trouve des exercices complémentaires, des exercices en position couché, au lieu du travail, des exercices adaptés aux types de personnalité et d'autres pour la beauté. Dans son cours en novembre 2014, Haruhiko Masunaga donna d'abord un exercice de base pour chaque élément. Ensuite, il enseigna les deux exercices complémentaires correspondants aux méridiens. Puis, l'exercice de base fut repris. Ce fut stupéfiant de ressentir, combien il était devenu plus facile à faire.
Chaque exercice se fait des deux côtés. Souvent il s'avère qu'on n'a pas la même flexibilité d'un côté et de l'autre. Le côté plus souple est kyo, le plus tendu est jitsu. L'exercice se fait plus souvent du côté kyo que du côté jitsu. Ainsi on active le kyo et étire le jitsu. Certains étirements de méridien sont plus faciles à faire que d'autres, ce qui permet de tirer des conclusions par rapport aux états kyo et jitsu des méridiens et par rapport aux symptômes et thèmes physiques et psychiques possibles.

PRINCIPES IMPORTANTS DU ZEN-SHIATSU

C'est avec des démonstrations, des exercices, des théories et dialogues intéressants que Haruhiko Masunaga illustre quelques principes fondamentaux du zen-shiatsu. En voici trois:

1. Le traitement est, dans la mesure du possible, une action inconsciente. Un toucher attentif reste un toucher mentalement conscient. Quand, en traitant, la conscience est éveillée, le système sympathique est activé et nous travaillons plutôt localement, dans la séparation et la contraction. En revanche, l'essence du zen-shiatsu préconise que le praticien soit, si possible, vide de toute pensée et complétement détendu. Nous travaillons avec tout le poids de notre corps et accompagnons le mouvement du corps de la personne traitée. Ceci crée le sentiment de «deux comme un», que les deux corps forment une unité. Une chose est de comprendre cela mentalement, c'est cependant tout un art de le mettre en

pratique. L'effet du shiatsu de Haruhiko Masunaga est impressionnant: même s'il travaille beaucoup avec le poids de son corps dans une dynamique rythmique, son traitement donne une sensation totalement naturelle, douce, très vaste et non-locale.

2. Chaque toucher est évaluation et traitement en même temps, un principe qui s'applique aussi au travail du hara. Le défi consiste à traiter les informations reçues d'une manière inconsciente. Dans la mesure du possible, Masunaga se laisse guider par une sorte de «perception primitive».

3. Le principe des deux mains profite de l'interaction du kyo et du jitsu. Si le jitsu est maintenu et le kyo le plus profond qui interagit avec le jitsu est tonifié, le ki bouge du jitsu au kyo. D'après Masunaga, cette forme d'interaction est la plus efficace.

Chaque traitement à l'institut Iokaï à Tokyo dure entre 60 et 80 minutes. Il comprend le travail du hara, un traitement en position assise et enfin le traitement couché dans toutes les positions. Comme en règle générale il y a plusieurs méridiens qui sont kyo ou jitsu, Masunaga en traite aussi plusieurs – à moins que le temps soit trop court.

Les cours de Haruhiko Masunaga étaient tout aussi enrichissants pour les plus comme pour les moins expérimenté-e-s. Les connaissances concernant le zen-shiatsu traditionnel furent approfondies et clarifiées, le travail pratique concret devint une source de nouvelles expériences fascinantes. L'expérience pratique manifestement grande de Haruhiko Masunaga était impressionnante. La rencontre avec lui fut un approfondissement dans la compréhension de la culture traditionnelle japonaise qui est à la base du shiatsu. Haruhiko Masunaga se montra très attentif, respectueux, ouvert et amical dans ses rencontres personnelles. Une participante à Berne résumait l'essence du cours ainsi: «Naturel, simple, direct – prendre au sérieux la perception primitive et ne pas trop réfléchir – et pour moi aussi l'envie d'entièrement retourner au shiatsu originel.»

Cette visite a également été significative pour le shiatsu en tant que profession. Nous avons informé Masunaga sur les différents courants de l'évolution du zen-shiatsu en Europe. De plus, il a été invité au nom de la Shiatsu Society UK au congrès 2015. Finalement, nous avons pu créer une passerelle entre Masunaga et le shiatsu moderne européen.

Etre concerné-e soi-même exige davantage d'autoréflexion

Il y a 9 ans, Iris Schaad a dû faire face au diagnostic de cancer du sein. Pour la thérapeute de shiatsu âgée alors de 45 ans, c'était une grande coupure dans sa vie, autant au niveau privé que professionnel.

ENTRETIEN DE IRIS SCHAAD AVEC CRISTINA FREY

Quelles étaient alors les toutes premières questions que tu te posais en tant que thérapeute face au diagnostic du cancer du sein?
Au niveau privé, les questions existentielles dominaient – et en tant que thérapeute notamment celle de savoir comment j'allais continuer à travailler, ce qui sera possible et adéquat. Allais-je être suffisamment centrée pour pratiquer le shiatsu?
Et comment est-ce que j'allais le montrer aux autres? Je ne portais pas de perruque et ma situation était transparente – mais à partir de la repousse des cheveux, je ne communiquais plus si évidemment ma situation aux nouvelles client-e-s. Mais je devais aussi retrouver le chemin vers la normalité.

La question de la transparence est probablement très importante si une cliente est aussi touchée?
Oui. Si une cliente me raconte son histoire, je la reçois d'abord – et je mentionne en général aussi ma propre expérience en suite. Mais cela me touche toujours beaucoup et je dois clarifier très précisément où j'en suis et comment je gère mon rôle. Je décide consciemment combien j'amène de mon propre vécu. Dans le cadre thérapeutique, c'est plutôt inhabituel et en aucun cas, je ne dois prendre trop d'espace. Je dois donc pouvoir me reprendre aussi consciemment et garder l'espace pour la cliente.

Comment est-ce que tu réussis cet équilibre – d'intégrer ta propre implication et tes expériences dans ton rôle de thérapeute et de distinguer en même temps ces deux rôles?
Cela demande en tout cas davantage de travail dans le sens de l'auto-observation et de l'autoréflexion. Ma formation en analyse transactionnelle est précieuse, comme ma pratique de la méditation. Je me suis confrontée à la manière dont je peux réfléchir, analyser et changer mon expérience et ma réalité. Finalement, il s'agit d'intégrer. Et depuis 6 ans, je suis co-directrice d'un groupe d'entraide. Là, j'apprends beaucoup des autres femmes et je peux agir et réagir à partir d'un ensemble d'expériences qui dépasse les miennes.

Cela enlève de la subjectivité et aide à distinguer plus clairement les thèmes personnels de ceux de la cliente.

Comment les clientes avec un cancer du sein réagissent-elles quand elles apprennent ta propre expérience?
Cela ouvre des portes. Pour la plupart d'entre elles, elles veulent savoir le plus possible de moi. Les femmes ont beaucoup de questions – des questions qu'elles n'osent souvent pas poser dans un autre contexte, souvent à cause de la honte. Les femmes qui viennent au cabinet avec le diagnostic du cancer du sein sont souvent complètement insécurisées et très reconnaissantes si elles reçoivent des outils qui leur montrent comment gérer différemment leur maladie. En shiatsu, nous avons de nombreuses possibilités pour ramener les personnes vers elles-mêmes dans les situations difficiles, par exemple en les soutenant à prendre de la distance par rapport à leurs émotions et leur carrousel de pensées intérieur. Cela veut aussi dire gagner en autonomie face à la maladie. Ce qui est sûr, c'est qu'avec l'expérience de notre propre finitude, tout est apprécié et pondéré différemment. Il s'agit de questions sur le sens de la vie et les thèmes spirituels. Mais pas toutes les personnes veulent tenir compte de cet aspect et je n'oblige personne à le faire.

«Je me dis toujours que je ne suis pas ma maladie.»

Maintenant la question inverse: comment est-ce que tu réagis quand une cliente t'annonce qu'elle a le cancer du sein?
Le cancer du sein est un diagnostic qui menace l'existence et qui déclenche, aussi chez moi, toujours des peurs. Mais si je veux travailler dans mon cabinet avec ce thème, je dois me confronter consciemment à mes

peurs. Je considère la peur comme une forme d'énergie qui veut s'introduire chez moi et que je dois mettre activement de côté. Si je laissais libre cours à ma peur, je ne pourrais pas créer l'espace nécessaire pour mes clientes dans lequel elles peuvent avancer avec leurs peurs.

Qu'est-ce que signifie le cancer du sein pour toi au niveau personnel?
Pour moi, le cancer du sein a beaucoup à voir avec mon image de moi en tant que femme.
J'ai dû apprendre à trouver une certaine distance par rapport à la maladie. Je me dis toujours que je ne suis pas ma maladie. J'avais ce diagnostic, mais mon être profond est en bonne santé. Avec cet aspect sain, je continue à me relier et je peux y puiser de la force. Et je travaille de la même façon avec mes clientes: nous sommes toutes saines dans notre intérieur et nous pouvons nous connecter à cela.

Le shiatsu aide les personnes atteintes d'un cancer à retrouver une sensation d'unité

Le diagnostic du cancer représente un bouleversement émotionnel énorme pour les personnes concernées. Il entraîne souvent un état de choc. Je me sens paralysé, glacé. Pourquoi moi? J'étais en bonne santé il y a encore peu. Qu'est-ce que je peux faire? Est-ce que je vais retrouver ma santé? Comment faire face à cette situation? Quel avenir avec la famille, le couple, sur le lieu du travail ? Voilà quelques questions qui préoccupent les personnes concernées. Le shiatsu peut offrir une aide précieuse dans l'approche de la maladie et des questions qui y sont liées.

MICHELINE PFISTER

Quand nous sommes en bonne santé, notre corps éthérique est étendu et nous protège des maladies. Les cellules saines vibrent à une fréquence élevée. Les cellules cancérigènes par contre sont dégénérées et ne répondent plus à une régulation normale. Elles vibrent à une fréquence basse. Elles peuvent se manifester dans les organes et les tissus. En proliférant, elles forment des tumeurs. Les personnes qui perçoivent l'aura les décrivent comme des trous noirs, l'aura s'y rétrécit en quelque sorte.

Les effets secondaires les plus courants des thérapies allopathiques comme les interventions chirurgicales, la chimiothérapie, la radiothérapie, le traitement antihormonal et l'immunothérapie sont les nausées et vomissements, la chute des cheveux, l'infection des muqueuses, les infections en général, l'épuisement, les rougeurs cutanées, la diarrhée, les états dépressifs, les troubles du sommeil et les œdèmes. Pour combattre ces symptômes, on prescrit des médicaments contre les nausées, des corticoïdes, des antidépresseurs, des somnifères et bien d'autres.

Pendant cette période difficile, les patient-e-s traversent différents stades émotionnels. Le déni, la peur, la colère, le débordement, le refoulement, le désespoir, l'impuissance et la résignation ou l'acceptation se succèdent. Les personnes de l'entourage proche sont souvent tout aussi sollicitées, fréquemment submergées et désarmées. Dans ce contexte, l'entretien thérapeutique est un élément important dans l'accompagnement en shiatsu. Même sans formation en entretien thérapeutique, je peux très bien soutenir les patient-e-s de notre façon spécifique au shiatsu. Mon attention consciente, ma perception et mon empathie sont spécialement demandées. Je crée un espace où il n'y a pas de sollicitation, je suis simplement là, j'écoute et je compatis, j'accompagne lors de notre rencontre silencieuse. Je suis, ensemble avec la personne malade, présente à ce qui est là. J'ai fait l'expérience que les patient-e-s apprécient beaucoup cette présence. Elles/ils se sentent en de bonnes mains

et compris-e-s. Comme thérapeute et être humain je ressens également des peurs et d'autres sentiments. Grâce à des supervisions régulières, je peux intégrer ces émotions en les réorientant dans une direction positive.

LE TRAVAIL ADAPTÉ INDIVIDUELLEMENT

En posant des questions ciblées concernant les souhaits, l'état actuel, les douleurs et les émotions, je prends connaissance des préoccupations individuelles de la personne en face de moi. Les autres instruments dont je dispose sont le bo-shin, l'accueil et l'évaluation du hara et le scannage des chakras en relation aux zones et aux niveaux vibratoires. Selon la situation et la phase du cancer, un traitement dynamique de shiatsu ne sera peut-être pas possible. Les points et connexions de tsubos décrits ci-après nous permettent de faire un traitement global sans pour autant devoir traiter tout le méridien. Je travaille aussi «off body», donc dans le champ énergétique ou d'une manière ciblée avec les fascias après les opérations, en cas de blessures ouvertes, de régions enflammées ou de métastases.

APPROCHES THÉRAPEUTIQUES AU COURS D'UNE CHIMIOTHÉRAPIE

La chimiothérapie produit de la chaleur dans le corps et a un impact négatif, notamment sur le foie et l'estomac, ainsi que le sang. L'expérience montre qu'il est judicieux de faire un traitement directement après la chimiothérapie ou quelques heures plus tard. Les effets secondaires comme la nausée, le tremblement, l'épuisement physique et psychique, la perte d'orientation et les troubles du sommeil sont susceptibles de diminuer. J'ai aussi traité des patient-e-s l'après-midi ou le soir avant la chimiothérapie ainsi qu'après la chimiothérapie et j'ai eu de très bons retours. L'étude «Intérêt du shiatsu chez les patients cancéreux» de Dominique Chevalier à l'hôpital de Saintes décrit des résultats similaires. Dans cette étude ce sont également les méridiens de l'Estomac et celui du Foie qui sont le plus souvent touchés, l'estomac par rapport aux symptômes de la nausée et des vomissements et le foie par rapport à sa fonction de stockage, de distribution et d'élimination de toxines. En dehors de ces deux méridiens, ceux du Triple Réchauffeur, des Reins et des Poumons sont également apparus.

En traitant le méridien de l'Estomac, je travaille avec l'intention de ramener l'énergie vers le bas et de l'enraciner. J'inclus aussi le point E45. Le traitement

de E45 aide lors de nausées et vomissements en calmant le péristaltisme de l'estomac. Lors du traitement du méridien du Foie, le point F3 aide à dissoudre les stagnations et restaurer le libre flux du Ki et du Sang.

SOUTENIR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Le travail des méridiens trouvés dans l'évaluation est efficace, mais je ne peux que recommander d'y rajouter les trois vaisseaux extraordinaires Ren Mai, Du Mai et Chong Mai. En connectant leurs points clé ou, le cas échéant, en traitant tous les méridiens, nous activons le petit circuit énergétique et donc le système immunitaire, renforçons le Ki du Yin et du Yang et faisons circuler le Jing, le Sang et le Ki. A travers le Chong Mai nous atteignons les sept chakras principaux. Le point clé de Chong Mai est Ra4, de Ren Mai P7 et de Du Mai IG3. Exactement comme les autres points et tsubos, ils sont touchés jusqu'à apparition d'un rythme calme, régularisé et présent.

APPROCHE DES DOULEURS

J'ai constaté à maintes reprises que les patientes atteintes d'un cancer du sein ressentent une forte douleur, surtout dans le bras droit, peu importe de quelle côté se trouve le cathéter à chambre implantable – un dispositif d'accès veineux de longue durée, placé directement sous la peau. D'autres patients souffrant du cancer se plaignent de douleurs similaires à différents endroits du corps. J'ai fait de bonnes expériences avec la connexion GI4 et F3. Je connecte ces deux tsubos, d'abord sur un côté du corps jusqu'à ce que l'énergie s'harmonise, puis sur l'autre.

En outre, je soutiens les patient-e-s avec la respiration du cœur, la méditation et les exercices de visualisation.

M'appuyant sur mes treize ans d'expérience, je constate que le shiatsu est assurément un précieux soutien pendant une maladie cancéreuse. L'ensemble de mes patient-e-s s'étaient décidé-e-s en premier lieu pour la voie de la médecine conventionnelle et avaient choisi le shiatsu comme complément et accompagnement. Elles/ils étaient peu à prendre contact directement après le diagnostic. La plupart d'entre elles/eux me consultaient seulement après la deuxième chimiothérapie ou pendant la radiothérapie. Le shiatsu accompagne en silence pendant cette période difficile, que ce soit pendant les traitements de la médecine conventionnelle, pendant les pauses, au terme des traitements ou aussi lors d'une évolution incurable. Avec le shiatsu nous ne sommes pas en mesure de guérir le cancer. Néanmoins, nous pouvons contribuer d'une manière ciblée au soutien de la personne, influencer positivement son état général à tous les niveaux et l'aider à retrouver une sensation d'unité.

D'AUTRES CONNEXIONS DE TSUBOS À RECOMMANDER :

- Re3 remplit les réserves d'eau du Ki et Yin, renforce la fonction immunitaire, combat les états d'épuisement.
- P9, point Source Yuan du méridien du Poumon, soutient le poumon dans sa fonction de produire du Weiqi et de le laisser circuler à travers le corps, l'âme et l'esprit. De surcroît, c'est un tsubo important dans le soutien des vaisseaux sanguins. Il contribue à l'amélioration de la circulation sanguine, d'une grande importance dans le traitement du cancer.
- Ren Mai 17 est situé entre les mamelons, au milieu du sternum, directement en-dessus du thymus où sont produites les cellules T. Cette zone, importante dans la stimulation de la défense immunitaire, soutient efficacement l'énergie du poumon qui produit le Weiqi. De plus, elle nourrit le cœur où réside le Shen, ce qui a un effet calmant dans les états anxieux et de dépression.
- Du Mai 4, « Ming Men » est un grand point d'énergie qui est connecté à la zone du Kikai. Ce point dynamise les reins dont la fonction inclut l'équilibre hormonal et la purification du sang.

Le cancer ébranle notre compréhension de la santé et de la maladie

Durant les dix dernières années, les mesures thérapeutiques pour les personnes avec cancer ont été développées et personnalisées. Aussi l'attitude de la Thérapie Complémentaire a changé dans le sens que l'accompagnement avec le shiatsu durant toutes les phases de la maladie est considéré comme bénéfique et soutenant. Parfois, un tel accompagnement est aussi recommandé par la médecine universitaire, en tout cas il n'est plus déconseillé comme auparavant.

IRIS SCHAAD

Malheureusement, les diagnostics de cancer augmentent significativement. Beaucoup d'entre nous connaissent une ou plusieurs personnes concernées ou sont touché-e-s elles-/eux-mêmes par la maladie. C'est douloureux. Mais est-ce que les personnes qui ont une tumeur sont malades? Combien de maladie a de la place dans notre compréhension de la santé? Qu'est-ce qui est normal – ou naturel? Combien d'espace pour la faiblesse nous accordons-nous? Les personnes qui développent un cancer, font-elles une erreur?

«Tu n'es pas ton cancer, tu as un cancer.»

Ce sont des questions intéressantes. Je le dis toujours: «Tu n'es pas ton cancer, tu as un cancer.» Cela fait une grande différence dans notre manière de considérer la santé, la maladie et le concept que nous en avons. Et c'est très utile de se tenir à ce qui est sain dans la personne – et chacune en possède! Ce qui me semble important par rapport à ces questions, c'est que nous laissons mûrir notre propre compréhension thérapeutique et que nous pouvons prendre consciemment position face aux discours très divers. Pour cela, nous avons besoin d'entrer vraiment en lien avec nous-mêmes et d'écouter nos résistances et peurs. Et d'admettre ce qui se montre. Ensuite vient le pas du rôle thérapeutique et de la confrontation aux idées concrètes sur la manière de procéder. Seulement après nous avoir posé beaucoup de questions en tant que thérapeutes, après avoir discuté avec d'autres et approfondi le sujet, nous saurons vraiment être à l'écoute dans un contexte professionnel, donner aux client-e-s concerné-e-s par le cancer l'espace nécessaire et nous mettre en lien avec leurs ressources. En plus, il est d'une importance primordiale que la personne concernée puisse sentir ce qui est adéquat pour elle à l'aide de sa propre intuition. De permettre cela, c'est ce que je considère être une tâche thérapeutique.

LE CANCER PEUT GÉNÉRER UNE SORTE D'APATRIDIE INTÉRIEURE

En shiatsu, nous disons volontiers que par un traitement adéquat nous accompagnons les client-e-s vers elles-/eux-mêmes. Or, comment cela se passe en cas de cancer? Du point de vue énergétique, le cancer est un phénomène qui touche tout le système, mais au niveau psycho-spirituel, le cancer produit souvent une scission. Je le vois ainsi: avoir un cancer signifie que le corps grandit quelque part de manière incontrôlable ou il change et

endommage progressivement la personne. Ainsi, le propre corps devient ennemi, la personne concernée se sent partagée intérieurement en «bon» et «méchant», se sent mal dans sa peau jusqu'à avoir la sensation d'y être «sans patrie».
Alors, en tant que thérapeutes de shiatsu, nous pouvons commencer par renforcer la terre, à réveiller la communication intérieure, à donner du poids aux pieds, tout en travaillant avec notre intention qui est la clé.

UNE IMAGE DU CORPS CHANGÉE SIGNIFIE UNE GRANDE BLESSURE

Dans le cas du cancer du sein, si une femme perd partiellement ou entièrement son sein, c'est blessant à tous les niveaux. Notamment sa féminité est touchée et l'image du corps est changée. Ces changements et blessures importantes exigent un processus de lâcher prise et de reconstruction. Et ceci à maintes reprises, jusqu'à ce qu'enfin la paix arrive, jusqu'à ce que le propre corps puisse devenir à nouveau un ami.

J'ai pu voir chez une jeune femme et cliente comment, après trois opérations du sein, elle a reappris à se ressentir et s'accepter. Comment elle a reconquis ce nouvel espace et son futur et comment elle est tombée enceinte trois années plus tard et devenue mère – maintenant elle est bien ancrée dans sa vie. Et je sais que c'est le shiatsu qui l'a aidé essentiellement à retrouver et faire son chemin vers la vie.

POUVONS-NOUS TOUJOURS FAIRE DU SHIATSU EN CAS DE CANCER?

Même s'il faut généralement corriger la trop grande retenue et encourager le travail avec le shiatsu en cas de cancer, il est quand-même important de considérer chaque fois le cas individuel et d'écouter ce que sont les désirs, les espoirs et les peurs de la personne en question. Et en cas de doutes, il est toujours utile de demander l'avis de l'oncologue et d'autres spécialistes.

Du point de vue médical, une plus grande précaution est nécessaire si des métastases sont apparues, notamment dans les vaisseaux lymphatiques. Dans un tel cas, le travail doit être modifié de manière à ce que les parties saines et le psychisme soient renforcés par un traitement relativement statique. Et il est aussi possible que la personne ne souhaite recourir plus qu'à l'oncologue.

Burnout non merci – prévention et suivi en shiatsu

Le terme burnout décrit un état où le système corps-esprit-âme n'est plus capable de faire face aux défis extérieurs et intérieurs de la vie, c'est-à-dire d'intégrer ou de compenser. Cet état peut être passager ou encore permanent. Dans certains cas, même plus tard, les personnes concernées ne sont plus capables d'exercer leur métier comme avant. Elles se trouvent confrontées à des mutations profondes, tant dans leur vie que dans leur système de valeurs interne et ont de la peine à trouver un accompagnement en dehors des cliniques spécialisées dans le burnout. Le fait qu'encore beaucoup de collègues et personnes de leur entourage pensent que le burnout soit une «maladie à la mode» d'autant plus répandue que les médias en parlent, augmente sensiblement leur souffrance. Le shiatsu permet de soutenir ces personnes d'une manière significative, aussi bien suite à un burnout que dans sa prévention.

ACHIM SCHRIEVERS

Officiellement, le burnout n'est à l'heure actuelle pas considéré comme une maladie, mais comme un état qui favorise le développement de maladies. Toutefois, ce point de vue est problématique. En effet, les symptômes d'un burnout et ceux d'une dépression, qui est considérée comme une maladie grave, se ressemblent à un point tel qu'il est parfois difficile d'identifier le trouble. Certains thérapeutes éminents ne font pas de différence du tout entre ces deux états de souffrance. Tous deux sont l'expression d'une séparation interne, de ses émotions, de son corps, de ses besoins intérieurs. Plus les conditions extérieures, comme p.ex. une charge de travail trop importante ou une densification de la vie due à des sollicitations multiples joueront un rôle important, plus on aura tendance à parler d'un burnout. Plus la problématique psychique sous-jacente est importante, p.ex. suite à des expériences traumatisantes non-assimilées ou un déracinement intérieur, plus on parlera d'une dépression.

«Le burnout et la dépression sont l'expression d'une séparation interne.»

La réalité cependant est que les causes internes et externes sont en interaction, impossible d'être séparées. Le terme burnout a néanmoins l'avantage d'être bien moins stigmatisant que celui de dépression. Du point de vue du thérapeute de shiatsu, ce n'est pas le terme qui est important, mais le degré de la séparation intérieure et surtout le chemin qui permettra à renouveler un contact sain avec soi-même.

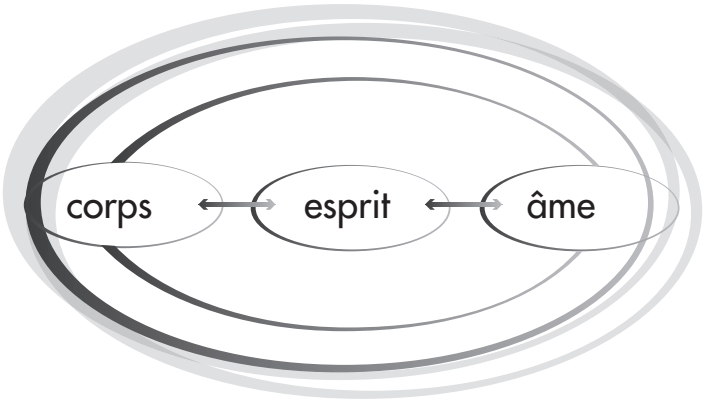
LE BURNOUT PEUT SE MONTRER À TOUS LES NIVEAUX DE L'EXISTENCE HUMAINE

Comme le corps, l'esprit et l'âme forment un système, un burnout peut se situer et avoir ses causes à tous les niveaux de l'existence humaine. Les symptômes vont du vertige et de la migraine jusqu'à une perte subite de l'audition ou une otite moyenne, des douleurs dorsales, une hernie discale, la dermatite atopique, en passant par des troubles de concentration qui rendent impossible même une simple réponse à un e-mail. A un niveau psychique, on observe souvent une anxiété de ne plus être en mesure de maîtriser sa vie et un ressassement d'idées préoccupantes impossible à freiner. Cette diversité qui se montre dans les symptômes se retrouve aussi dans les causes. Si la pression à la prestation sur le lieu du travail tombe sur une personne très ambitieuse qui se définit à travers la performance et le succès et qui a perdu la capacité de se détendre et retrouver le calme, les causes externes et internes s'amplifient mutuellement. Dans un cas pareil, le risque de burnout est élevé. Aujourd'hui, ce n'est plus l'épuisement physique, comme il y a encore quelques décennies, qui est au premier plan, mais celui du système nerveux. Notre esprit doit traiter tellement d'informations qu'il atteint régulièrement ses limites. Notre appareil locomoteur nous envoie des signaux lorsqu'il est fatigué et nous lui accordons facilement du repos. Cependant, beaucoup de personnes ont perdu l'aptitude à calmer leur esprit pour qu'il puisse se régénérer. Si les pensées noires se frayent leur chemin jusqu'à dans la soirée bien méritée et le repos nocturne, le temps de régénération se réduit de plus en plus – un terrain fertile pour un burnout.

LE SHIATSU PARVIENT À COMBLER LA SÉPARATION ENTRE CORPS, ESPRIT ET ÂME

Le toucher du shiatsu nous permet de faire quotidiennement l'expérience que le corps, l'esprit et l'âme sont connectés et ne font qu'un. Nous devenons témoins d'un processus où le système, sans notre intervention, se régule et s'organise soi-même. Dans le calme et l'attention consciente, avec la manière spécifique du contact respectueux du shiatsu qui permet à la personne de se sentir touchée en profondeur, un évènement salutaire, se déroulant tout naturellement peut naître. C'est un des grands trésors du shiatsu. Nous rencontrons nos client-e-s au niveau du cercle qui englobe, comme illustré ci-après, le système interactif du corps, de l'esprit et de l'âme. La séparation, qui est tellement typique pour la conception occidentale, n'y a pas encore eu lieu. C'est aussi le niveau d'expérience dont la personne atteinte d'un

burnout s'est éloignée, avec la conséquence que son système d'autoguérison naturel n'est plus apte à harmoniser le déséquilibre qui a eu lieu.



Si, en tant que praticien-ne-s de shiatsu, nous parvenons à toucher nos client-e-s à ce niveau-là, les forces vitales elles-mêmes reprendront leur travail merveilleux.

NE PAS SEULEMENT TRAITER, MAIS AUSSI ACCOMPAGNER

Une expérience profonde de shiatsu peut être un point d'orientation important pour la personne atteinte d'un burnout, mais à elle seule, elle ne peut pas toujours mener au but. J'entends ici par but une compétence personnelle qui la rend apte à faire elle-même un bon bilan énergétique intérieur. Selon son expérience préalable, quelques pas très essentiels et parfois beaucoup de petits pas sont nécessaires pour y arriver. Il ne suffit pas qu'elle fasse une expérience agréable et peut-être même profonde, elle doit aussi prendre conscience de cette expérience et de sa signification, afin qu'elle puisse provoquer un petit changement d'orientation dans sa vie, un petit changement dans son système de valeurs. Autrement, il peut arriver ce qu'a vécu un de mes clients stressé, qui certes est rentré fortifié énergétiquement de maintes traitements de shiatsu, mais qui profitait de l'énergie gagné pour continuer dans son schéma pathologique avec le résultat qu'un beau jour il s'est effondré complètement. Il passait maintes semaines dans une clinique et par la suite, il ne pouvait ni voulait plus exercer sa profession. Comme la plupart des personnes concernées, son schéma de comportement l'amenait à se définir à travers la performance et le succès et à toujours vouloir accomplir ses tâches au mieux pour ne pas dire parfaitement. Dans sa vie c'était le «faire» qui primait sur l'«être».

Dans l'accompagnement lors d'un burnout, le choix de points ou méridiens appropriés n'est pas ce qui importe en premier lieu. Ce qui compte est plutôt l'expérience de la personne et son apprentissage à l'influence soi-même d'une façon positive. Nous pouvons, avant le traitement de shiatsu, l'emmener dans une détente intérieure, l'accompagnant avec des paroles, comme p. ex.: «Si vous êtes d'accord, vous pouvez fermer les yeux et tout d'abord prendre le temps d'arriver pleinement. Ressentez, si vous êtes bien allongé et alignez-vous sur votre axe vertical. Vous pouvez poser vos épaules, les détendre et les laisser descendre vers le bas. Sentez le poids de vos bras et posez-les complètement sur le support. Ressentez votre torse de la ceinture scapulaire jusqu'au bassin et confiez-le, ensemble avec vos jambes, entièrement au support. Prenez maintenant le temps, et mettez-vous à l'écoute de vous-même pour ressentir comment vous allez, comment vous vous percevez. A la fin du traitement, vous aurez à nouveau l'occasion de faire la même chose, pour pouvoir comparer votre perception avec celle de maintenant. Vous

pouvez considérer le traitement qui va suivre comme une aide à vous percevoir dans chaque toucher, chaque point et chaque ligne de traitement.»

Cette sensibilisation dure vers les trois à cinq minutes et aide la personne à passer de la réflexion à la perception. Différents aspects sont alors importants. En premier lieu, c'est un soutien pour se détendre et se calmer, une bonne préparation au traitement qui va suivre. Le calme s'installe surtout grâce au fait que l'attention se détourne de l'agitation intense dans la tête vers une perception physique. Une conscience des perceptions profondes se développe, qui à son tour est la condition à une prise d'influence douce.

Mise à part cela, ce petit exercice d'attention consciente donne la possibilité à nos client-e-s de l'exercer aussi à la maison et de développer ainsi peu à peu la faculté de se guider soi-même dans un état de calme intérieur, de relaxation et de recueillement.

Si le traitement de shiatsu qui suit la relaxation guidée atteint la personne en profondeur et la mène même dans un état de plénitude comblée, où elle se sentira rassurée et en de bonnes mains dans son propre corps – sans avoir dû être performante – le déficit profond, qui se trouve à la base du «vouloir faire mieux» et du «vouloir posséder davantage» peut commencer à se remplir. Si toutefois nous ne la rendons pas attentive à ce fait, ainsi qu'à la valeur de cette expérience, elle risque de rester un beau rêve duquel elle ne se rappellera plus, déjà peu après le lever. Ceci la privera d'y puiser de l'énergie plus tard. Toute la force d'une telle expérience ne peut lui être utile que quand elle apprend à la percevoir et l'apprécier.

Si en revanche, nous prions la personne après le traitement, quand elle a encore les yeux fermés, de décrire avec quelques mots son expérience, elle en deviendra consciente en cherchant les paroles adéquates. Dans un deuxième temps, nous pouvons la demander, ce qui changerait dans sa vie, si elle avait cette expérience intérieure constamment à disposition. Une telle projection lui aidera à prendre conscience de l'importance de l'expérience faite lors du traitement. Ainsi, si l'expérience est devenue consciente, la plupart des personnes apprennent à retrouver cet état dans un temps convenable et par leurs propres moyens et souvenirs, même si l'intensité aura diminué. L'aptitude à prendre de l'influence sur son état intérieur commence alors à se développer. Ceci diminue le sentiment d'impuissance face à son propre monde intérieur, ce qui est un des majeurs facteurs de stress lors du burnout. De cette façon, le shiatsu peut ramener les personnes dans une expérience vivante de soi-même et inverser peu à peu le processus d'aliénation à l'origine du burnout. Plus elles y participent, plus probable est la réussite.

Le shiatsu soutient les personnes dans toutes les phases de burnout

PASCALE JACOT-DESCOMBES

Que devons-nous faire dans notre pratique avec les personnes qui sont juste avant ou en plein burnout ou qui viennent chez nous après un séjour dans une clinique pour assurer un suivi? Dans notre pratique, les client-e-s arrivent dans des phases très diverses et les objectifs et nos tâches varient souvent beaucoup. C'est ce que je souhaite présenter à l'aide d'exemples de ma pratique.

LE DÉBUT D'UN BURNOUT

Dans ce cas, je centre mon travail autour de la prévention et la sensibilisation de la perception de soi. Je le considère comme mon devoir de nommer clairement ce que je vois, entends et perçois de la cliente qui elle-même n'est souvent pas en mesure de voir de manière réaliste qu'elle va vers un burnout. Ensemble avec elle, je cherche des possibilités comment la décharger, comment faire des pauses et se régénérer. Dans cette phase, je me demande souvent moi-même – et je le formule également face aux client-e-s – jusqu'où il fait sens de soutenir l'énergie, s'il n'existe pas de possibilité, de volonté ou de compréhension de changer quelque chose dans son propre environnement, au niveau du taux de travail, voir éventuellement dans l'alimentation ou la manière de prendre soin de soi. Je me pose de temps en temps la question si je suis prête à reconstruire la cliente, «seulement» pour qu'elle puisse se dépenser à nouveau pendant quelques jours et continuer éventuellement en direction de l'épuisement.
Au cas où elle va vraiment vers un burnout, j'ai besoin du soutien du médecin de famille pour qu'il mette la cliente en congé maladie. Jusque-là, une réflexion claire sur notre travail est nécessaire: quel est le désir de la cliente et quel est notre devoir?
Dans cette phase, le dialogue est aussi important que le traitement de shiatsu qui le suit. Je soutiens le ki en travaillant de façon nourrissante. Souvent des tensions légères ou fortes se montrent. Parfois j'utilise aussi du moxa pour remplir à nouveau le réservoir d'énergie.
A travers la prise de conscience de ressources existantes ou nouvelles, j'ai déjà pu obtenir des succès percutants. Les clientes retrouvent des domaines de leur vie oubliés depuis longtemps, cachés par le travail, la famille, la responsabilité et le quotidien. Un retour aux sources, à ce qui était important pour nous, à ce qui a été occulté et n'a pas obtenu suffisamment d'attention peut marquer un important tournant et être le début pour mettre de nouvelles priorités.

ACCOMPAGNEMENT DURANT LE BURNOUT

Dans cette phase, il est important de connaître notre tâche. Ceci doit être discuté et défini avec les client-e-s. Est-ce un pur travail corporel et énergétique, ce qui implique qu'à côté elles/ils recourent à un coaching ou une psychothérapie? Si la personne ne souhaite pas ces options, je dois me poser la question si je suis capable en tant que thérapeute d'assurer ce coaching, si j'ai suffisamment de connaissances et de formation pour le faire. Personnellement, j'offre les deux possibilités dans ma pratique.

Mme A. Berger par exemple, 48 ans, travaille à raison de 50%. Elle a une famille, une maison avec jardin, elle avait en tant qu'enfant ainé une enfance difficile avec un père alcoolique et un frère drogué. Elle vient de temps en temps chez moi si elle en ressent le besoin. Sa fille, 17 ans et en apprentissage, n'est pas fiable, elle ment, ne prend pas ses responsabilités au travail et ne respecte pas les accords avec les parents. La relation des parents est mise à rude épreuve durant plusieurs années, les thérapies familiales restent sans succès. Mme Berger fait une crise nerveuse, le médecin de famille diagnostique un burnout et lui recommande un séjour à la clinique. Cependant, elle a déjà fait plusieurs années de psychothérapie et n'a pas envie de raconter son histoire à un nouvelle thérapeute. Elle dit: «Seulement en parler ne m'aide pas. Je sais que je réagis bien au shiatsu et à la thérapie corporelle, cela m'apporte beaucoup plus.» Elle en parle à son médecin de famille et décide de ne pas aller en clinique et de ne pas commencer une nouvelle psycho-

thérapie, mais de faire régulièrement des traitements de shiatsu. Au début, nous nous rencontrons deux fois par semaine, ensuite plus qu'une fois, jusqu'à ce que son état se normalise. Durant les traitements de shiatsu, parfois énormément de pression et d'émotions retenues se libèrent, parfois, le traitement est plus calme, sans processus visible et parfois le dialogue prend plus d'espace. Du fait que nous nous rencontrons régulièrement, tout est à sa place et peut être respecté. Mme Berger décide de séance en séance de la priorité qu'elle souhaite donner au moment. Elle a également cherché du soutien par la naturopathie et s'est stabilisée après quelques semaines, de sorte à pouvoir travailler à nouveau et à ne pas se laisser accaparer par les défis posés par sa fille.

ACCOMPAGNEMENT APRÈS LE BURNOUT

J'ai souvent des client-e-s qui étaient durant quelques semaines dans une clinique spécialisée et qui planifient, avant leur sortie, la phase de transition en fixant un

rendez-vous avec moi. J'ai expérimenté que c'était avantageux de faire des séances régulières, toutes les semaines ou deux semaines, ensuite tous les mois ou tous les deux mois. Dans ces cas, ma tâche est encore différente. Ces personnes ont appris beaucoup sur elles-mêmes durant leur séjour en clinique, elles y ont souvent fait une psychothérapie intense, ont été formées à être attentives à elles-mêmes et sont prêtes à se réinsérer. Elles savent quels mécanismes éviter dans le futur, dans le cas idéal, elles ont appris à mettre des limites et sont prêtes à faire activement quelque chose pour leur santé et leur équilibre. Souvent, elles ont un suivi psychologique, et je me concentre entièrement sur le shiatsu. Leur désir est souvent de pouvoir lâcher complètement prise, de pouvoir être chez eux et se percevoir entièrement. Le traitement leur permet de retrouver un sentiment de référence pour soi-même, de se percevoir dans un état de calme, d'équilibre et de sérénité. Durant cette période, d'éventuels médicaments psychopharmacologiques sont progressivement diminués sous surveillance du médecin. Les traitements de shiatsu leur donnent un soutien, de la continuité et de la sécurité. La régularité est un facteur important, comme dans l'exemple suivant:

M. R. Huber, 58 ans, directeur de projet qui a réussi dans une grande entreprise en Suisse et à l'étranger, parle du temps après le séjour en clinique: «Les derniers 19 mois étaient marqués par des hauts et des bas, des tentatives de retourner au travail et de garder la juste mesure. J'avais des problèmes de concentration et des sensations d'oppression au niveau de la poitrine.» Il souhaite retrouver la sérénité et ne pas se mettre sous pression quand le congé maladie sera fini. Il souhaite reprendre le gouvernail en main et se crée, par les séances régulières, du temps et de l'espace dans lequel il ne doit pas faire quelque chose lui-même, mais durant lequel on prend soin de lui. C'est très important pour lui de ne pas retourner dans la manière de faire «nous verrons bien…», mais de fixer des séances concrètes pour retrouver cette sensation de l'ile. A ma question, ce qu'il apprécie tant du shiatsu, il répond: «a) Je me réjouis pour cette heure – je sens quelque chose, une émotion, b) cela me fait du bien et c) c'est réel pour moi.»

Je souhaiterais conclure cet article avec les paroles de ce client: «Après un traitement de shiatsu, je repose en moi-même, je me perçois ainsi, et ma femme me le dit aussi. Le shiatsu est une voie pour reprendre soi-même le gouvernail en main et pour se percevoir avec ce qui est maintenant.»

Compréhension énergétique des phases du burnout

MIKE MANDL

Le modèle des douze phases du psychanalyste Herbert Freudenberger, présenté en 1974 dans son livre «Staff burnout» a contribué de manière significative à l'établissement du terme «burnout». Sur la base de 700 traitements effectués pour raison de burnout à la International Academy for Hara Shiatsu à Vienne, nous avons interprété de manière énergétique les caractéristiques de ces phases de burnout.

«Le désir de grandir et d'avoir du succès est dans le fond positif.»

Comme dans le cas de nombreux syndromes psychosomatiques, un certain terrain favorisera aussi le développement du burnout. Ce terrain est préparé par une forte tendance au perfectionnisme et un manque d'estime de soi qui «s'achète» l'amour par la performance. Les deux facteurs combinés agissent comme l'engrais et la serre en même temps. Le désir de grandir et d'avoir du succès est positif dans le fond, mais quand ce désir devient une obligation, nous sommes déjà dans la première phase du burnout.

PHASE 1: L'OBLIGATION DE SE PROUVER

Les reins sont le siège de notre volonté, le foie la transforme en vision et la vésicule biliaire va la réaliser avec décision. Le scientifique d'éducation américain Howard Earl Gardner a trouvé un point de départ qui s'est avéré être efficace pour vaincre le syndrome du burnout. Dit simplement: sommes-nous le capitaine sur notre bateau et avons-nous le gouvernail en main? Décidons-nous de son cours? Allons-nous à la vitesse qui nous convient? Car il s'agit de se diriger soi-même de manière consciente, ce que Gardner résume par trois questions: Qui suis-je? Qu'est-ce que je veux? Comment puis-je atteindre mes objectifs de manière efficace?

Les deux premières questions font partie de l'élément eau, la troisième reflète le bois. Les deux premières questions cernent la base de notre identité. Plus nous sommes incertains en relation à ces deux premières questions, plus nous serons enclins à faire non pas ce qui correspond à nos forces, à nos capacités et désirs, mais ce qui attire davantage d'attention. A la recherche de cette dernière, l'élément eau ne peut s'exprimer librement parce qu'il est alors davantage orienté vers l'extérieur que vers l'intérieur. La graine que nous pourrions être deviendra un arbre qui n'est pas enraciné en soi-même. Dans des situations de vie qui nous mettront au défi, l'élément eau sera moins à notre disposition en tant que ressource intérieure sous forme de confiance en soi, estime de soi et volonté claire, en revanche nous essayons de renforcer cette ressource par notre activité. Nous voulons nous prouver, parce qu'il ne suffit pas de juste être, nous devons faire. Le désir naturel de grandir et de se développer se transforme en désir de reconnaissance, vouloir devient devoir. La conséquence:

PHASE 2: PLUS D'EFFORT

Les racines pour le penchant au burnout se situent souvent dans l'histoire de notre développement. Dans le cycle des cinq éléments, en cas de l'affaiblissement de l'élément eau, le métal – et notamment le gros intestin avec sa qualité de retenir – exercera volontiers le rôle de la mère qui guide et soutient l'enfant insécurisé avec des structures, rituels, de l'ordre ou le contrôle. Cette dynamique devient par exemple visible lors de la séparation des parents qui amène dans la plupart des cas l'insécurité de l'enfant. Pour ce dernier, les structures claires, les rituels et l'ordre mental et émotionnel seront très importants, parce qu'ils génèrent le sentiment d'orientation et

d'être tenu (élément du métal), et cela peut générer à son tour le sentiment de sécurité (élément de l'eau).

Cette «fonction protectrice» sera, si le schéma sous-jacent n'a pas été clarifié, perpétuée dans l'âge adulte. Chaque forme de déstabilisation de l'élément eau peut engendrer cette particularité, de même que les situations d'insécurité auxquelles nous devons faire face en tant qu'adultes, comme par exemple la peur de perdre son travail ou la peur d'assumer des nouvelles tâches. Les effets sont les mêmes: le niveau mental contrôle davantage ce que nous faisons, sans vérifier si cela correspond au soi ou à la volonté propre, pour autant que cela nous assure l'attention et la sécurité nécessaires. L'axe métal-bois néglige l'élément eau, les personnes maintiennent un engagement plus intense, le repos et la régénération nécessaires viennent à manquer. La conséquence:

PHASE 3: NÉGLIGENCE DES PROPRES BESOINS

En négligeant la qualité de l'eau, nous perdons la capacité de vérifier ce que nous voulons vraiment. Le résultat: nous négligeons nos propres besoins. Le fait de poursuivre une activité que l'on croit essentielle domine entièrement les personnes concernées. Les petites tâches et joies quotidiennes sont ressenties comme dérangeantes et pénibles, les pauses considérées superflues, le corps est négligé. L'énergie yang du bois et du feu devient plus dense, le contact au yin se perd, l'élément eau n'est plus que réservoir d'énergie qui est utilisé. Si cet état se prolonge, cela engendre:

PHASE 4: LE REFOULEMENT DES BESOINS

Entretemps, l'axe entre le métal et le bois est devenue si forte que les besoins intérieurs ne sont pas seulement négligés, mais aussi refoulés. Par l'épuisement successif de l'élément eau, un vide intérieur naît qui d'un côté mènera à un comportement plus secret et au retrait, car personne ne doit ou devrait savoir comment nous nous sentons vraiment. D'autre part, nous pouvons souvent observer durant cette phase des mécanismes de compensation comme des excès ou addictions afin de contrebalancer ou d'éviter la sensation de vide intérieur.

PHASE 5: CHANGEMENT DES VALEURS

En étudiant l'énergétique du méridien de l'intestin grêle, on remarque que ce méridien cherche toujours la proximité des aspects yin de l'élément eau. La zone de bilan dans le dos, sur le ventre ou les points Mu et Shu (Yu et Bo): tous se trouvent dans des zones à forte prédominance d'eau. L'intestin grêle a besoin de l'eau, ses aspects énergétiques essentiels se basent sur le lien intacte de l'axe eau-feu. Afin de distinguer et séparer l'important du non-important, il faut de la clarté, et celle-ci naît par la conscience (feu) en lien avec le calme (eau). La persévérance naît du lien de la passion (feu) avec la volonté forte (eau). Par le yang montant des phases précédentes et l'épuisement concomitant du yin, l'axe eau-feu commence à se désintégrer dans la phase cinq. Nous perdons la clarté et la conscience de ce que nous sommes vraiment. Nous perdons le contact avec nos vraies valeurs, nous perdons la persévérance et l'endurance, ce qui peut entraîner l'absentéisme au lieu de travail.

PHASE 6: DÉNI ACCRU DES PROBLÈMES

Par la perte du contact avec les propres valeurs, le lien avec les propres besoins diminue considérablement. Le yang se durcit de plus en plus à l'extérieur, le yin s'épuise davantage, aussi dans le bois et le feu. La flexi-

bilité du foie se perd et la joie du cœur diminue. Des symptômes physiques correspondant à cette répartition énergétique s'installent progressivement.

PHASE 7: RETRAIT
Les sentiments d'être sans espoir et orientation prennent le dessus, les personnes se retirent d'elles-mêmes et du monde. Le métal s'écroule et l'esprit des poumons est affaibli. L'énergie contrôlante du gros intestin s'est épuisée, la cohésion énergétique du système commence à se dissoudre et les dysharmonies réprimées jusqu'à présent se montrent toujours plus clairement. Dans l'élément eau, nous observons des peurs, dans le bois les instabilités de l'humeur, les tensions, douleurs de tête, dans le feu les palpitations ou sensations d'oppression dans la poitrine, et dans la terre la digestion est sens dessus dessous.

PHASE 8: CHANGEMENT NOTABLE DU COMPORTEMENT
Le retrait augmente et le déséquilibre énergétique se manifeste par des changements notables du comportement.

PHASE 9 ET 10: DÉPERSONNALISATION
Par la séparation complète de l'axe feu-eau, la sensation pour la propre personnalité se perd, et avec elle le dernier reste de la capacité de prendre conscience de ses propres besoins. Il en découle une profonde négation de soi en relation au propre corps et à la propre personne. Dans cette phase, en raison de l'épuisement des reins, des phobies ou attaques de panique sévères peuvent souvent survenir, les personnes concernées peuvent se sentir sans utilité, épuisées, finies. Par l'épuisement du yin à tous les niveaux, la sensation du vide intérieur s'amplifie et une compensation par l'addiction peut s'en suivre.

PHASE 11 ET 12: ÉPUISEMENT TOTAL
Le système est complètement polarisé, l'initiative et la motivation sont à zéro. L'envie de dormir tout le temps est un symptôme fort, ce qui reflète l'épuisement total de toutes les sources de yin. L'énergie yang est déconnectée et peut devenir destructive. Il n'y a plus de «moi», les contraintes originelles se sont dissolues et avec elles aussi le sens de continuer à vivre. Des pensées suicidaires peuvent apparaître et souvent, le système immunitaire peut aussi s'écrouler.

Ces 12 phases définies par Freudenberger ne surviennent pas forcément de manière chronologique. Elles reflètent les étapes intermédiaires vers le burnout qui, selon la personne, peuvent se manifester plus ou moins clairement.

Pour revenir aux questions mentionnées – «Qui suis-je? Qu'est-ce que je veux? Comment puis-je atteindre mes objectifs de manière efficace?» – y répondre de manière profonde est probablement la meilleure prévention du burnout. En plus, la première question nous amène directement au noyau de notre être et c'est ce que nous touchons précisément en shiatsu.

L'article complet avec l'évaluation de l'étude est paru sous le titre «Burn On mit Shiatsu» dans le Shiatsu-Journal 74/2013 de la Gesellschaft für Shiatsu Deutschland (GSD).

fairsicherungsberatung®
broker der nachhaltigen wirtschaft

- *Ihre unabhängige Beratungsstelle in allen Versicherungs- und Vorsorgefragen.*
- *Soziale, ethische, ökologische und ökonomische Werte stehen bei uns im Vordergrund.*
- *Seit 1990 sind wir auf dem Markt. Profitieren Sie von unserer Erfahrung!*

Qualität ist wichtig, für Sie als Shiatsu-TherapeutIn genauso wie für uns als Versicherungsspezialist.

Kontakt: fairsicherungsberatung®, Holzikofenweg 22, 3001 Bern • tel. 031/378 10 10
fair@fairsicherung.ch • www.fairsicherung.ch

Körperschule Allgäu

25 Jahre Shiatsu-Kurse 1990-2015
GSD-anerkannte Ausbildung (u. SGS/Schweiz)

EMPTY TOUCH-Shiatsu: **Das Vermächtnis von Pauline Sasaki's "Quantum Shiatsu"®**
Helmut Bräuer. **10 Jahre Übersetzer und 20 Jahre Schüler von Pauline Sasaki**

EMPTY TOUCH-Kurse 2015: -- (Herbst: "Fern"-Shiatsu im metaphysischen Ansatz 10./11. Okt.)
10.-14. Aug. 2015 - ET-Seminarwoche – "Die Schichten des Energiefeldes im Shiatsu"
18.-22. Nov. 2015 - ET-Intensivwoche – "Trauma-Arbeit, Ström-Techniken, DNS und Chakras"

Tel. 0831/16263
info@koerperschule-allgaeu.de
www.koerperschule-allgaeu.de

Kientalerhof
We touch life

24. – 27.09.	**Les points forts du shiatsu Namikoshi** *Akimoto Kobayashi & Yuji Namikoshi*	Kiental
29.09. – 04.10.	**Respiration et méridiens** *Helen Stutz*	Kiental
02. – 04.10.	**Shin Tai – le canal central 2** *Claudia Beretta*	Kiental
15. – 18.10.	**Le shiatsu lors de troubles post-traumatiques** *Meike Kockrick*	Kiental
17. – 18.10.	**Acupressure lors de troubles digestifs** *Lois Hacksteiner*	Uzwil
30.10. – 01.11.	**«ShiatsuMobil» – shiatsu sur chaise de massage** *Mudra U. Wurm*	Kiental
18. – 19.11.	**Introduction à l'acupressure auriculaire** *Lois Hacksteiner*	Uzwil
21. – 22.11.	**Médecine chinoise (TCM) – diagnostique** *Lois Hacksteiner*	Wetzikon

Pour d'autres formations continues voir site internet.

Kientalerhof – École pour les thérapies corporelles
3723 Kiental | **www.kientalerhof.ch**

Neu und bewährt

Unser Herzblut und der hohe Anspruch an fachliche Kompetenz bleibt. Unser Auftritt ist neu.

Besuchen Sie unsere Website phoenix-schule.ch

Phoenix
Schule für KomplementärTherapie

Ko · Schule für Shiatsu
Zürich

Shiatsu und Schwangerschaft
Well Mother Nachdiplomstudium

Einstiegsmodul
Die ausserordentlichen Gefässe in der Schwangerschaft
15.–18.01.2016

Durch die Integration der ausserordentlichen Gefässe in die Shiatsu-Arbeit mit schwangeren Frauen lassen sich grundlegende Ressourcen der werdenden Mutter und des Babys wirksam unterstützen.
Erfahren Sie ein tieferes Verständnis über die Mutterschaftszeit aus der Sicht der TCM und entwickeln Sie spezielle Shiatsu-Techniken und das nötige Feingefühl für die praktische Arbeit mit schwangeren Frauen.

Weitere Infos finden Sie auf unserer Webseite:
www.ko-shiatsu.ch/wellmother

EDUQUA

KLEIDUNG UND BEDARF FÜR SHIATSU

YUE

HOSEN
LAGERUNGSKISSEN
BEHANDLUNGSTÜCHER

aus der Shiatsu-Praxis entwickelte,
berufsbezogene Artikel,
in eigener Werkstätte gefertigt.

yue-meditation.com

YUE Werkstr. 1/2 D74357 Bönnigheim Tel.+49-7143-965055 info@yue-meditation.com

HPS Luzern

Ihre Weiterbildung

Kiyindo-Shiatsu® Schmerzen auflösen
Pierre Clavreux | 5. & 6. September 2015 | Sa/So | 08:30 - 15:30 | 14 Std. | CHF 420.–

Tanz der Meridiane
Dr. med. Robert Trnoska | 19. & 20. September 2015 | Sa/So | 08:30 - 14:45 | 12 Std. | CHF 408.–

Coaching: Innere Ordnung schaffen
Ina Hullmann | 19. & 20. September 2015 | Sa/So | 08:30 - 14:45 | 12 Std. | CHF 480.–

Shiatsu Shin Tai: Lenkergefäss und Wirbelsäule
Hermann Grobbauer | 3. 10. 17. 24. November 2015 | Di | 08:30 - 14:45 | 24 Std. | CHF 600.–

Kiyindo-Shiatsu® Hara-Rückenbehandlung
Pierre Clavreux | 28. & 29. November 2015 | Sa/So | 08:30 - 15:30 | 14 Std. | CHF 420.–

Shiatsu Shin Tai: Zentralkanal Entspannung
Hermann Grobbauer | 6. 13. 20. 27. April, 4. 11. Mai 2016 | Mi | 08:30 - 14:45 | 36 Std. | CHF 900.–

TCM-Pädiatrie: Der frühe Nachhimmel
Ruthild Schulze | 9. & 10. April 2016 | Sa/So | 08:30 - 14:45 | 12 Std. | CHF 408.–

STT® - Biokybernetische Grundlagen
Thomas Gisler | 11. & 18. April 2016 | Mo | 08:30 - 14:45 | 12 Std. | CHF 360.–

Noch mehr Kurse zur Weiterbildung finden Sie direkt auf unserer Homepage. Beachten Sie dort auch unsere Nachdiplom-Ausbildungen für TherapeutInnen: zielgerichtet, praxisnah, kostengünstig.
Rufen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie.

Heilpraktikerschule Luzern | Luzernerstrasse 26c | CH - 6030 Ebikon | Tel +41 (0)41 418 20 10 | www.heilpraktikerschule.ch

ADRESSES DES RESPONSABLES DES GROUPES RÉGIONAUX
Les membres des groupes régionaux se rencontrent régulièrement pour des échanges pratiques, pour l'organisation de relations publiques, etc.

Suisse allemande

BERNE
Sabine Dombrowski, tél. 076 432 13 00
info@shiatsusabine.ch

Bettina Hehl, tél. 078 835 35 78
b.hehl@bluewin.ch

NORD-OUEST DE LA SUISSE
Marc Perret, tél. 061 302 62 29
marcperret@ymail.com

Tiziana Wohlhüter-Geiser, tél. 077 481 81 74
info@shiatsuwohlhuetergeiser.ch

Anna Lonigro Vannelli, tél. 061 311 46 78
anna@lonigro.me

SAINT-GALLE
Gabrielle Gern, tél. 071 988 48 14
g.gern@bluewin.ch

ZURICH
Kristina Hansen Adank, tél. 044 725 00 47
kristina@wellness-touch.ch

Bettina Nüscheler, tél. 044 910 51 19
bettinanuescheler@gmail.com

Suisse romande

NEUCHÂTEL/BIENNE
Sandra Jaques, tél. 079 238 12 72
sandra.jaques@bluewin.ch

YVERDON
Monique Boillat, tél. 024 425 95 02

Geneviève Dafflon-Hoppe, tél. 024 425 04 22

Christine Dufey, tél. 024 445 56 06
christine.dufey@bluewin.ch

SHIATSU-SHOP

Les articles suivants peuvent être commandés:

Set de cartes exercices de méridiens / 6 cartes exercices de méridiens différentes	CHF 8.00
Dépliant A4 Exercices de méridiens	CHF 1.00
Dépliant Thérapeute de shiatsu – une profession (dès 100 pce. CHF –.80)	CHF 1.00
Dépliant petit format Le shiatsu thérapeutique (dès 200 pce. CHF 1.00 dès 500 pce. CHF –.80)	CHF 1.50
Bloc d´ordonnances A5	CHF 5.00
Carte postale (dès 100 pce. CHF –.80)	CHF 1.00
Bon cadeau (dès 100 pce. CHF –.80)	CHF 1.00
Linges pour la tête	CHF 7.50
Publication annuelle Shiatsu 2015	CHF 20.00
Publication annuelle Shiatsu 2014	CHF 10.00
CD – Présentation ASS	CHF 10.00
CD – Classeur qualité	CHF 10.00

Frais de port et d'emballage selon volume CHF 9.00, resp. CHF 11.00.
La facturation est effectuée à l'expédition.
Passez votre commande à : e.terrien@shiatsuverband.ch

IMPRESSUM 10/2015
Edition: Association Suisse de Shiatsu ASS
Parution: 1 fois par an
Prix: CHF 20.00, 1 ex. gratuit pour les membres ASS
Rédaction: Cristina Frey, Barbara Felber, Barbara Frank
Annonces: Yvonne Hartmann
Graphisme: Ev Simon, ev.simon.kreativ
Impression: Kromer Print AG
Tirage: 3500 ex. en allemand, 650 ex. en français, 300 ex. en italien

Aucun article ne peut être copié en totalité ou en partie sans l'accord écrit préalable de la part des auteurs et de la rédaction.

SHIATSU
Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Association Suisse de Shiatsu
Associazione Svizzera di Shiatsu

SHIATSU GESELLSCHAFT SCHWEIZ
Secrétariat
Etzelmatt 5, 5430 Wettingen 1
T 056 427 15 73
E gs@shiatsuverband.ch
www.association-shiatsu.ch