

SHIATSU

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Association Suisse de Shiatsu
Associazione Svizzera di Shiatsu

Collaboration interdisciplinaire avec le Sanatorium Kilchberg

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



L'offre de soins interdisciplinaires est une source de valeur ajoutée

Depuis octobre 2015, le centre de psychosomatique du sanatorium Kilchberg travaille avec un concept de traitement interdisciplinaire global. Les thérapies complémentaires proposées en ambulatoire complètent l'offre de l'établissement hospitalier privé de soins stationnaires Belvedere. Le concept thérapeutique SymBalance qui a été développé par une équipe d'experts au sanatorium Kilchberg constitue la base du traitement des troubles liés au stress, dont notamment le burnout.

DAVID IMHOOF

Quand nous sommes exposés au stress – que ce soit à cause d'une blessure ou d'une situation traumatisante, ce que l'on appelle un macro-stress, ou quand nous sommes exposés pendant une période prolongée à des micro-facteurs de stress comme l'alimentation, une mauvaise posture physique, le stress émotionnel, le manque de temps et autres – notre système corporel répond avec une compression. Cette compression de l'espace physique peut se produire à un niveau énergétique ou cellulaire, dans les fascias, les organes, les glandes ou dans les os : plus le corps accumule des schémas de stress au cours du temps, moins il a la capacité de s'adapter à des conditions externes néfastes, et encore moins il peut se remettre des défis de la vie. Petit à petit, le libre flux de l'énergie et de l'information – appelé Ki en japonais – est sensiblement affecté et de ce fait, force et vitalité se perdent. Rien ne se passe dans le corps

sans que tout l'organisme s'en trouve affecté. Si d'autres facteurs externes comme la violence, le stress ou un traumatisme s'ajoutent, le système stressé répondra en développant des troubles et des symptômes. Beaucoup de symptômes, aigus ou chroniques, d'un équilibre compromis se montrent à plusieurs niveaux : le physique, l'émotionnel, le psychique et aussi le spirituel. Les troubles de la concentration, du sommeil et la perte de motivation peuvent en être la conséquence, ainsi que l'épuisement, l'improductivité, la distanciation et la dépersonnalisation.

Quand le déséquilibre entre les exigences de la vie quotidienne et les ressources personnelles s'accroît, une spirale négative se met en place dont on ne peut pas facilement se libérer par ses propres moyens. Or, les personnes qui continuent à s'efforcer toujours plus, même si elles sont épuisées, se trouvent typiquement dans la première phase d'un burnout. Le passage au burnout aigu peut parfois se produire soudainement.

Une cliente au milieu de la quarantaine, atteinte d'un burnout, a témoigné d'une crise ressemblant à de l'épilepsie qu'elle avait subie soudainement pendant une promenade. Lors du contrôle médical à l'hôpital, on ne pouvait pourtant rien trouver au niveau physique.

« Rien ne se passe dans le corps sans que tout l'organisme s'en trouve affecté. »

La cliente elle-même ramenait cette crise convulsive dissociative à l'énorme charge et le stress chronique qu'elle subissait au poste de travail. Elle ne disposait pas d'un lieu de retraite au travail où elle était en charge d'une grande responsabilité. Elle décrivait son état avec ces mots : « Le travail était ma vie. Maintenant je me sens nue quand je suis dans la rue. Qui suis-je ? Je me manque. » Elle exprimait aussi son désir de transformation : « Un petit oiseau qui voudrait voler est prisonnier dans ma poitrine. »

J'ai rencontré cette cliente au centre de psychosomatique Zurich city du sanatorium Kilchberg où, dans le cadre du concept thérapeutique Symbalance, le Shiatsu constitue une partie complémentaire possible de la thérapie psychiatrique et psychologique. La collaboration dans une institution, où les approches occidentales et orientales se rencontrent demande une connaissance réciproque des différents domaines spécialisés et la possibilité de pouvoir échanger sur les clientes et clients. Dans ce contexte, il est essentiel que nous en tant que spécialistes de différentes approches thérapeutiques puissions déve-

lopper une terminologie et un langage communs. En effet, l'expérience montre que nous utilisons peut-être d'autres termes, mais parlons de la même chose. « East-Meets-West », tel est en conséquence le nom de notre repas commun mensuel où un échange peut avoir lieu. Par ailleurs, il y a les moments d'intervision, qui permettent aux médecins spécialistes et aux thérapeutes spécialisés de présenter leur approche et leur manière de travailler et de discuter en équipe des solutions potentielles à des questions concrètes concernant la clientèle. Ma pratique personnelle de Shiatsu est notamment influencée par les formations continues en Shiatsu Shin Taiï. Le Shin Taiï tient particulièrement compte des priorités dans le processus d'évaluation pendant le traitement et contient une grande variété de possibilités pour travailler avec le système corps-esprit de notre clientèle.

En dehors des moments d'intervision limités avec toute l'équipe, j'apprécie spécialement les repas en commun qui m'offrent la possibilité précieuse d'échanger sur les clientes et clients actuels avec les psychothérapeutes adressant. Il en résulte souvent des concordances fascinantes et des points de vue complémentaires en ce qui concerne la perception de la situation et la priorité dans le traitement. Les psychothérapeutes peuvent par exemple attribuer un trouble spécifique possible à ma description du cas, ou confirmer mon impression issue de mon traitement énergétique non verbal, qui trouve tout autant son expression dans leur thérapie basée sur le dialogue. De mon côté, je reçois des informations sur le déroulement de la thérapie, qui m'encouragent à intégrer un certain mindset dans le traitement, ou éventuellement à ralentir

le processus, à aborder une recommandation concrète concernant l'alimentation, ou à donner une image spécifique issue de mon expérience de Shiatsu, qui pourra encourager la cliente ou le client à adopter une nouvelle attitude face à une situation de crise.

Lors de cet échange entre les différents domaines spécialisés, des idées pour une offre complémentaire individualisée se développent, comme par exemple la participation à une psychothérapie de groupe interactionnelle, ou une thérapie basée sur l'attention. Les deux offres complètent et approfondissent les possibilités qui existent dans le cadre de la thérapie de Shiatsu. Bien sûr, l'historique sur ordinateur de chaque séance facilite également l'échange mutuel des différents domaines spécialisés. Souvent, les patientes et patients ont plusieurs rendez-vous en un jour et il n'est pas rare qu'ils viennent directement d'une séance en psychothérapie au Shiatsu. Dans ce cas, le travail corporel avec le Shiatsu est un bon moyen d'intégrer et/ou d'approfondir les processus émotionnels déclenchés par la psychothérapie.

L'offre thérapeutique intégrative d'une grande diversité qui est pratiquée au centre de psychosomatique et l'équipe qui fonctionne en réseau contribuent à une atmosphère de confiance et de soutien et permettent des thérapies individualisées, qui tiennent compte de l'interaction des processus physiques et psychiques. Ainsi, l'intégration de différentes perspectives interdisciplinaires offre une importante valeur ajoutée aux clientes et clients.

LE CONCEPT THÉRAPEUTIQUE SYMBALANCE

Un burnout se manifeste suite à un déséquilibre prolongé entre les ressources personnelles et les exigences de performance externes. Le traitement demande une clarification aussi précise que possible des causes du déséquilibre et des mesures thérapeutiques à adopter.

A la différence des approches conventionnelles, SymBalance distingue entre trois dimensions fondamentales du burnout :

- dimension objective
- dimension subjective
- dimension existentielle

Selon la situation individuelle, une des trois dimensions peut représenter une priorité qui est à considérer dans la planification du traitement.

Dans le cas de la dimension objective, il s'agit en premier lieu d'un déséquilibre entre ressources disponibles et exigences réelles.

Or, au niveau subjectif, c'est l'appréciation personnelle du déséquilibre qui est déterminante, qui peut différer notablement des conditions objectives. Très souvent, un burnout ne résulte pas d'un réel déficit de compétences d'une personne, mais d'un manque de confiance dans ses propres capacités et d'une surestimation des attentes quant aux performances.

La dimension existentielle décrit l'importance que prend ce déséquilibre pour l'identité personnelle. En particulier au stade avancé d'un burnout, la différence vécue entre ressources et exigences devient un aspect central dans l'image que l'on se fait de soi-même. Les domaines de l'existence qui ne sont pas axés sur la performance sont relégués de plus en plus au second plan et perdent, par conséquent, leur effet régénérant de compensation et de repos.