

## *Shiatsu en cas d'acouphènes*

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



# Acouphènes – causes et approches thérapeutiques

*La médecine occidentale traite les acouphènes par des mesures qui favorisent l'irrigation sanguine ou par la régulation du système nerveux végétatif, respectivement par le traitement de la maladie dans le contexte de laquelle apparaissent les acouphènes. Dans le cadre du Shiatsu, ce qui pourrait être appelé des mesures favorisant la circulation, ce sont le traitement des blocages ou de la stagnation du Ki avec des techniques dynamiques, ainsi que la connexion des états de vide et de plein énergétiques. L'effet du traitement a pour but de faire vibrer l'énergie plus librement, d'animer plus intensément une partie du corps et d'améliorer ainsi la circulation sanguine.*

## **MEIKE KOCKRICK**

Il y a environ quarante ans, les acouphènes étaient un syndrome extrêmement rare. De nos jours, rien qu'en Allemagne il y a environ trois millions de personnes atteintes. Les symptômes perçus par ces personnes sont multiples. Elles souffrent souvent de sifflements, de tintements, de bourdonnements ou de vrombissements dans les oreilles. Ces bruits peuvent varier en volume et en fréquence et surgissent indépendamment d'une source sonore extérieure. Ils peuvent être perçus seulement dans une oreille, dans les deux ou au centre de la tête. En général, les personnes concernées sont les seules à pouvoir entendre ces bruits. Très rarement on a affaire à des acouphènes appelés objectifs que le médecin peut entendre également.

Les causes des acouphènes sont diverses. Le stress en est souvent l'origine principale. Dans les situations de stress, l'hormone cortisol est sécrétée et, comme conséquence, la circulation sanguine dans l'oreille interne diminue, alors qu'une bonne irrigation sanguine est la condition d'une ouïe intacte. De plus, d'autres facteurs, comme par exemple des problèmes psychiques ou certaines maladies physiques comme les troubles cardiovasculaires peuvent provoquer des acouphènes.

La médecine orientale se base sur la compréhension énergétique de l'énergie vitale appelée Ki. Le Ki est la source de tout mouvement, changement et manifestation physique, et le Shiatsu dispose de ses propres voies en ce qui concerne l'évaluation énergétique et son application dans le traitement. Le point de vue et l'approche thérapeutique de la médecine occidentale peuvent néanmoins offrir une orientation et un soutien. Les deux approches se complètent.

Mon expérience m'a enseigné que les états énergétiques se trouvent en relation étroite avec le système nerveux végétatif. Le toucher des zones ou des parties de méridiens qui attirent l'attention des thérapeutes de Shiatsu par leur vide ou leur plein énergétique, conduit à une réaction du système nerveux parasympathique. Les indices en sont une respiration devenant plus libre, un rythme cardiaque plus lent, une relaxation plus profonde et une stimulation du péristaltisme.

Le graphisme suivant distingue entre les maladies dans le cadre desquelles les acouphènes peuvent surgir, les troubles et parties du corps dont le traitement pourrait être bénéfique, ainsi que les symptômes qui indiquent une implication du système nerveux. A l'image d'un



hologramme, l'impression générale change suivant le regard porté sur la personne et ses troubles.

Chez certaines personnes par exemple, le travail avec le système nerveux végétatif peut occuper le premier plan, parce que les acouphènes sont accompagnés d'une inquiétude intérieure forte, de troubles du sommeil, d'anxiété ou de dépression. Le travail local sur les tensions dans la nuque et la tête jouerait alors un rôle secondaire, tandis que chez d'autres personnes, il s'agirait justement de traiter ces états de tension.

Dans la médecine occidentale, les acouphènes sont interprétés non pas comme une maladie, mais comme un symptôme, une indication de devoir chercher une cause plus profonde qu'il faudra traiter. Dans le cadre du Shiatsu, nous pouvons procéder de manière similaire et interpréter les acouphènes comme l'expression ou l'indication de l'état de santé d'un organe ou d'un système énergétique.

### LES ACOUPHÈNES ET LA DYNAMIQUE DES CINQ PHASES DE TRANSFORMATION

La Médecine Traditionnelle Chinoise voit une relation dynamique entre une énergie décroissante des Reins et une énergie du Foie qui en conséquence monte de manière incontrôlée. Les raisons pour une énergie des Reins décroissante sont à chercher dans une forte exposition au stress, une surcharge de travail, ainsi qu'une alimentation énergétiquement froide. Du point de vue occidental, l'énergie des Reins baisse au cours du processus de vieillissement au niveau physiologique, et l'organisme est obligé de trouver un nouvel équilibre

à chaque étape de vie, ce qui peut également causer des symptômes aigus.

A travers la dynamique des cinq éléments entre eux, chaque organe énergétique ou élément peut contribuer à l'apparition d'acouphènes. De manière résumée on peut dire que l'énergie de la Terre est responsable de la qualité du sang à travers l'alimentation, et qu'elle agit ainsi sur l'énergie des Reins et du Foie. Des crises émotionnelles et le stress peuvent influencer l'énergie du Feu et ainsi perturber le sommeil, ce qui fait que l'énergie de l'Eau récupère moins bien pendant la nuit et que l'énergie du Bois crée une tension musculaire plus importante. On pourrait aller beaucoup plus dans le détail, mais il s'agit surtout de garder l'esprit ouvert et de ne pas se contenter d'évaluer uniquement l'énergie des Reins et du Foie.

Pour un traitement de fond, le courage de toucher les schémas de tensions de vide et de plein à une profondeur physiologique appropriée est déterminant, afin de rendre visible les réactions susmentionnées du système nerveux parasympathique. Notamment dans les zones de la nuque et de la tête, des mouvements doux en suivant le mouvement propre des tissus, des techniques de dénouement de fascias, peuvent compléter de manière efficace un toucher plus vigoureux.

Outre le travail avec les méridiens, le Shiatsu offre la possibilité du traitement d'une zone du corps en dehors des méridiens. Des structures anatomiques qui peuvent se révéler importantes dans le contexte des acouphènes sont listées dans la colonne du milieu du graphique ci-dessus.

Quand on ouvre grand les yeux ou que l'on tend les muscles masticateurs, les tympans se tendent de manière involontaire. La première partie de la chaîne de transmission du son fait fonctionnellement partie de la mâchoire. Le nerf trijumeau joue ici un rôle important, puisqu'il innerve les muscles masticateurs ainsi que quelques muscles du cou. La mâchoire inférieure est en relation avec l'os temporal à travers les muscles masticateurs. Un stress ou une tension non physiologique peut engendrer un stress mécanique dans tout l'organe auditif. Dans le cadre du Shiatsu, il est possible de toucher et de traiter ces zones tant à travers les méridiens qu'en dehors des méridiens.

### L'IMPORTANCE DU SYSTÈME NERVEUX

Lors du processus auditif, la transmission et l'amplification des stimuli auditifs dans l'oreille interne dépendent presque exclusivement des processus dans le tronc cérébral. Le sens de l'ouïe sert à l'orientation au niveau spatial et émotionnel. Ce que nous entendons provoque une sensation de sécurité ou de menace. Même si les acouphènes peuvent avoir plusieurs origines, les bourdonnements d'oreille sont une indication d'un état d'alarme ou de stress intérieur. La personne concernée entend trop.

Afin de toucher efficacement les tensions de la tête et de la nuque, il est utile de comprendre la participation de ces muscles à l'interaction humaine. Les muscles du visage permettent d'exprimer des émotions de manière visible ou d'empêcher cette expression. Les muscles de la nuque sont utilisés pour l'orientation et participent à des réactions de combat, de fuite et d'inhibition.

Cette compréhension est particulièrement importante si la personne parle de problèmes relationnels de longue date, d'une surcharge due à la prise en charge de membres de la famille, ou d'une charge professionnelle importante. Un stress excessif engendre des élans de combat ou de fuite qui sont réprimés pour éviter de nuire aux relations interpersonnelles. Le corps réagira à ce conflit interne par la tension musculaire au niveau du visage, de la tête, de la nuque et du torse. Plus le conflit dure, plus la tension se rigidifie et plus d'autres parties du corps suivront, comme par exemple le dos et l'appareil digestif.

### DERRIÈRE LE BOURDONNEMENT D'OREILLES PEUVENT SE CACHER DES TRAUMATISMES

Les troubles auditifs peuvent être liés à des traumatismes précoces, puisque le nerf vague approvisionne l'oreille

et les muscles faciales. Quand la partie sympathique du système nerveux domine, la qualité de l'ouïe change. Les voix graves sont plus facilement entendues que les voix aiguës. Dans le cas de traumatismes précoces, les personnes concernées ont également plus de peine à entendre des voix aiguës et les informations sont plus difficilement traitées. Les acouphènes se développent en général suite à des troubles auditifs déjà existants.

Si, en plus des bourdonnements d'oreilles, une personne a une tendance dépressive ou souffre de douleurs chroniques, on pourrait supposer un traumatisme survenu pendant la grossesse, la naissance ou pendant les premiers seize mois de vie. A ce stade précoce de notre développement, les muscles ne sont pas encore suffisamment formés pour amortir des expériences submergeantes. L'énergie pénètre librement dans les domaines des systèmes nerveux, digestif et immunitaire, ce qui peut provoquer plus tard des douleurs chroniques ou des troubles chroniques des articulations.

Un travail localisé avec la tête, le cou et la nuque, les muscles masticateurs, l'os temporal, la zone des yeux et des oreilles traite les blocages énergétiques et physiques et les malpositions, éventuellement en relation avec des réactions biologiques défensives de combat, de fuite et d'inhibition.

Afin d'intégrer le travail localisé dans le corps entier, on a la possibilité de travailler avec les méridiens ou alors d'apporter un soutien à la connexion entre la tête et le torse avec un travail sans méridiens, en tenant compte de la relation directe entre le sternum et le nerf vague ventral. Le traitement du bas du dos et du Hara, respectivement des intestins, établit la relation avec le nerf vague dorsal.

En général, le traitement peut favoriser la perception intérieure de la personne traitée et lui donner de nouvelles possibilités d'autorégulation.