

## *Shiatsu en cas d'anxiété*

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





## *Le shiatsu – un accompagnement pour les personnes souffrant d'anxiété*

*Les personnes souffrant de troubles anxieux se voient souvent prises dans une spirale de la peur, déclenchée, entre autre, par leur situation de vie. Pression de performance, surmenage, stress permanent liés en partie à un usage abusif de substances, la perte d'un être cher ou un traumatisme ne sont que quelques expériences qui peuvent conduire le système énergétique de certaines personnes dans un blocage dominé par la peur. L'anxiété développe une dynamique propre et son énergie puissante commence à échapper à tout contrôle. Le shiatsu aide à briser cette spirale de la peur, la personne peut retrouver une certaine stabilité, entrer en contact avec soi-même et gagner en confiance.*

**MICHELINE PFISTER**

### **QU'EST-CE QUE LA PEUR ET COMMENT SE MONTRE-T-ELLE ?**

Notre capacité à ressentir la peur quand nous sommes dans une situation dangereuse est une réaction saine et essentielle à la survie. La peur est une réponse naturelle à un danger, une menace ou une attaque et incite l'être humain à se protéger. Si la peur prend le dessus, elle peut développer une dynamique propre dangereuse et entraîner une grande souffrance physique et psychique.

Si nous faisons régulièrement l'expérience de moments de craintes sans raison apparente, souvent inexplicables et disproportionnées par rapport à la situation momentanée, nous parlons d'un état anxieux, d'une peur pathologique. Lors d'un état anxieux, le regard, au lieu de se diriger vers l'extérieur, se tourne vers l'intérieur. La peur semble surgir du néant, d'un danger vague, éloigné, souvent pas connu. J'ai peur de perdre « le contrôle » – de moi-même ou d'une certaine situation. Ou j'ai peur qu'il n'arrive « quelque chose de terrible ».

Les différents symptômes physiques qui accompagnent ces angoisses entraînent aussi un changement du mode de vie. La personne se retire, elle réduit ses contacts sociaux, le quotidien est marqué par la peur de la peur ou par l'effort de vouloir maîtriser l'anxiété. L'estime de soi et la joie de vivre baissent, l'isolement et la dépression font surface. Les sentiments de désespoir et de honte et les pensées négatives gagnent en puissance. La peur développe une dynamique propre, entraînant une amplification mutuelle des symptômes physiques et psychiques – un vrai cercle vicieux. En nous mettant à la place de personnes qui souffrent, par exemple de la peur de prendre l'avion, de la phobie des hauteurs,

de l'agoraphobie, de la peur des examens ou d'une phobie sociale, nous devinons ce qu'elles endurent, parfois quotidiennement.

L'anxiété pathologique se manifeste sur tous les niveaux : elle est à la fois une expérience physique, comportementale et psychique.

Les symptômes physiques sont multiples et concernent avant tout le système végétatif. Des réactions comme l'essoufflement, les palpitations, les tensions musculaires, le tremblement, la transpiration, la sécheresse de la bouche, la sensation d'oppression dans la poitrine, les nausées, les troubles digestifs ou le vertige sont communes. Au niveau du comportement, cette anxiété peut diminuer notre capacité d'agir, de nous exprimer et de maîtriser le quotidien.

Du point de vue psychologique, il s'agit d'un état de tension subjectif qui est source de malaise. On ne se reconnaît plus soi-même, on croit perdre la raison, devenir fou ou même devoir mourir.

### **QU'EST-CE QUI SE PASSE AU NIVEAU ÉNERGÉTIQUE ?**

Tous ces états et réactions sont extrêmement pénibles et épuisants d'un point de vue énergétique et affaiblissent la personne entière et son système énergétique. Ils affectent spécialement le système végétatif et se manifestent au niveau physique avec différents symptômes. Quand l'angoisse arrive, l'énergie monte rapidement et s'accumule dans la partie supérieure de la poitrine, la gorge et la tête. Les personnes concernées décrivent cette réaction comme suit : « j'ai la gorge serrée », « j'ai le sentiment d'étouffer », « je ne peux plus penser clairement », « j'ai le vertige, je me sens déséquilibrée », « je suis gelée », « je me sens paralysée ». Il se peut aussi que la région entière du ventre,

le hara supérieur et inférieur, soit impliquée. « Avoir l'estomac noué », « avoir un sentiment de faiblesse dans le hara », « le sentiment d'être coupé en bas », « de ne pas être relié à la terre », sont d'autres descriptions. Les sentiments d'étourdissement, d'impuissance et de blocage envahissent la personne. L'intérieur et l'extérieur ne correspondent plus. Qui et où suis-je ?

### COMMENT LE SHIATSU PEUT-IL APPORTER UN SOUTIEN ?

Les stratégies connues dans la gestion des troubles anxieux reposent sur une approche comportementale et cognitive. Mon expérience m'a appris que l'équilibre conscient entre activité et repos joue un rôle essentiel. Les personnes qui souffrent de troubles anxieux sont souvent chroniquement surexcitées au niveau physique et ne peuvent plus identifier ni adopter un équilibre naturel entre activité et repos.

Le shiatsu soutient les personnes à percevoir ce cercle vicieux à tous ses niveaux. Si, par exemple, je prends conscience du stress et de ma surexcitation chronique qui en résulte, j'ai l'opportunité de briser le cercle. Le traitement de shiatsu offre le support qui permet de reprendre contact avec moi-même, avec mon champ énergétique personnel, mon potentiel, mes qualités et mon unicité. Dans ce processus, dans la corporéité, dans l'espace et le silence la guérison peut prendre naissance.

Le cadre thérapeutique protégé et confidentiel en est la condition. C'est souvent lors de l'entretien que je reçois, dans mon rôle de thérapeute, les informations sur une éventuelle anxiété, sa dynamique et sa manifestation physique. Si ce n'est pas verbalement, je reçois les informations directement du corps, du champ énergétique.

L'accompagnement en shiatsu travaille avec l'harmonisation des énergies des méridiens, des vaisseaux et des chakras et permet, entre autre, au système végétatif de se rééquilibrer. Cet objectif est atteint par une intégration ciblée des niveaux vibratoires, de points spécifiques, de tsubos, d'étirements et de rotations. Le toucher ouvert, respectueux et plein d'attention du niveau physique invite la personne à s'ancrer à nouveau dans son propre corps et à se relier avec son champ éner-

gétique. Le libre flux du ki amplifie le bien-être physique, la satisfaction et la stabilité psychique et émotionnelle. La conscience de la perception et sensation physique est nourrie. Les pensées se calment. La confiance en soi et son propre chemin grandit, une condition propice pour transformer ses peurs. L'entretien thérapeutique aide à identifier, comprendre et nommer les corrélations dans le contexte des troubles anxieux. Tout ce processus nécessite du temps. Ce qui est important pour les thérapeutes : une attitude responsable face aux patientes et patients souffrant de troubles anxieux demande toujours une réflexion personnelle et la supervision professionnelle.

### ZONES ET TSUBOS UTILES

Si possible, faire un contact bilatéral, demander les clientes et clients de toujours inspirer et expirer profondément et d'entrer en contact avec leur peur. S'ils entrent en contact avec leur peur pendant qu'ils inspirent et expirent, un contact profond avec leur noyau personnel est possible. Les zones et contacts suivants sont très utiles :

- P 1 – Travailler profondément lors de l'expiration, ouvre la respiration, aide à lâcher et calme
- MC 6 – Peurs, palpitations cardiaques, harmonise l'être intérieur
- VC 17 – Lac, mer du calme, inspirer et expirer profondément, active le thymus, peurs, panique, déséquilibre émotionnel, dépression
- Yin Tang – Troisième œil, calme le corps, soutient l'intuition et l'équilibre intérieur
- Re 27 – Résidence des ancêtres, calme
- Re 1 – Point efficace pour détente profonde, amène le ki de la tête aux jambes, chauffe les pieds, relie à la terre et au corps, ancre en cas d'anxiété
- E 36 – Point d'énergie important, fortifie, ancre, amène l'énergie vers le bas, connecte à la terre
- F 8 – Travailler de plus en plus profondément, détend le ventre, permet une respiration profonde, relâche le stress

# Peurs, corps, énergies et shiatsu

*Quand une personne ressent de la peur, ce n'est pas toujours clairement reconnaissable. Même pour les personnes concernées, d'autres symptômes sont souvent plus forts que la peur en elle-même. Les signes et symptômes de la peur peuvent se montrer au niveau physique et énergétique. En shiatsu, nous avons des outils pour comprendre ces signes et accompagner les personnes qui luttent avec à un niveau plus profond.*

## **UN EXEMPLE DE LA PRATIQUE DE BRIGITTE LADWID**

Le client P vient au shiatsu parce qu'il souhaite se détendre. Il ressent presque toujours une tension dans le corps entier et a de la peine à s'endormir. Durant la journée, s'il n'est pas entièrement concentré sur sa tâche, ses pensées tournent en boucle, bien qu'il cherche toujours à trouver des solutions à ses questions. Durant les derniers mois, il a souvent eu des douleurs d'estomac ou ressenti une pression à ce niveau, et parfois il avait de la diarrhée. Il est épuisé et ses rêves contiennent fréquemment des thèmes qui tournent autour de la peur. Il a 43 ans et travaille en tant qu'éducateur spécialisé dans une grande école. Il se sent compétent dans l'ensemble et aime beaucoup son travail, même si les situations de vie des enfants sont souvent difficiles. En général, il gère bien les conflits et a un bon contact avec les enfants. Il est créatif, initie des projets nouveaux, travaille dans plusieurs instances en ville et donne des conférences. En revanche, le travail administratif et le cadre parfois étroit de la direction d'école lui posent problème.

Cet homme qui est assis bien droit me semble déterminé et fort. Il s'exprime clairement, est attentif et pose des questions très précises. Je m'efforce de ne pas me laisser entraîner par la vitesse de ses paroles, de sa pensée et de ses arguments. Il semble prendre peu d'espace du point de vue énergétique. Dès qu'il se sent touché au niveau personnel ou qu'il ne trouve pas d'indication concrète pour agir, il paraît déséquilibré.

Sur le futon, il est un peu rigide et semble étroit, la respiration est retenue comme s'il voulait devenir invisible. La moitié inférieure du corps apparaît encore plus calme que la supérieure. Au toucher, la musculature réagit avec une tension de défense nette. Dans les zones du hara, les méridiens du triple réchauffeur et de la vésicule biliaire semblent être le meilleur accès en ce moment. A cause de la forte tension je décide d'établir d'abord un contact de base avec la personne. Avec un toucher ouvert de toute la main je descends la jambe, l'autre main reste à l'écoute sur le hara. Je choisis le rythme, l'intensité et l'accord intérieur avec lesquels le contact s'approfondit et la tension commence à lâcher. Ainsi, j'accepte la personne telle qu'elle est. Par ce contact de base sans impulsions vers un changement la personne peut ressentir, selon le psychologue Mario Jacoby : « Je le vaud de recevoir un écho. Je reçois un écho, donc je suis. »

## **LE SHIATSU CRÉE UN LIEN DE RESSENTI AVEC LE CORPS**

P respire plusieurs fois profondément et en expirant, sa posture sévère se détend un peu. Durant le traitement, je le laisse bientôt se tourner sur le côté. Ainsi, il peut s'enrouler un peu, une position dans laquelle beaucoup de personnes se sentent protégées et qui permet un dos plus rond. Dans la peur, comme par exemple lors d'une réaction d'épouvante durant laquelle on est prêt à fuir ou à lutter, le dos est plutôt droit et rigide. La protection est une des fonctions principales du méridien du triple

réchauffeur. En me mettant en résonance avec cette qualité, le contact s'approfondit. J'accorde une attention particulière à la nuque et au bord du crâne. La tête est un peu figée dans une inclinaison postérieure, une attitude souvent liée à la peur. Dans une situation ressentie comme dangereuse, elle aide à tenir la tête littéralement hors de l'eau et à pouvoir continuer à fonctionner. Le shiatsu encourage le lien au corps à travers le ressenti. P paraît maintenant énergétiquement plus rond et ample, et pas seulement à cause de la position physique un peu arrondie.

Après le traitement, P ressent ce changement de manière étonnée et claire. Pendant un moment, il vit ce nouvel état. Ensuite, son attitude habituelle de trouver des solutions revient au premier plan : Qu'est-ce que je peux faire pour enlever cette tension ? Au fonds, c'est une réaction positive si quelqu'un souhaite prendre la responsabilité pour sa guérison. Mais en revenant sur ce chemin habituel, l'énergie plus reliée disparaît et il redevient plus étroit et sévère. Nous avons ensuite essayé l'attitude plus ronde en position assise, et l'exercice à faire à la maison était de se rappeler le ressenti de la séance de shiatsu.

### LES FACETTES DE LA PEUR

La peur est une fonction naturelle et vitale. Elle mobilise les réserves d'énergie pour lutter, fuir, maîtriser ou éviter un danger. Elle restreint la perception, la pensée et l'action à un focus étroit par rapport à ce qui est dangereux. La peur est une réponse à la menace qui peut aussi venir de l'intérieur. Dans la profondeur des réactions de peur il s'agit souvent d'expériences qui sont existentielles, comme la peur de mourir, celle de devenir fou ou la peur de la séparation et de l'abandon. C'est la peur de l'inconnu et la personne ne sait pas comment la gérer. La peur montre les limites de la capacité actuelle de s'organiser.

Ces forces et schémas sont aussi activés quand la lutte ou la fuite ne sont pas effectuées ou si la menace n'est pas consciente. Même les phantasmes de la peur stimulent les modes d'activation typiques de la peur. Dans le cercle de la peur, les symptômes corporels correspondants à la peur sont ressentis comme menace qui à leur tour renforcent la sensation de peur.

La peur peut être comprise comme un appel à élargir ses propres champs d'expérience et d'action. Pour faire face

à la peur, il faut tout d'abord de la confiance en son propre corps.

### COMMENT LA PEUR SE MONTRE DANS LE CORPS ET DANS L'ÉNERGIE

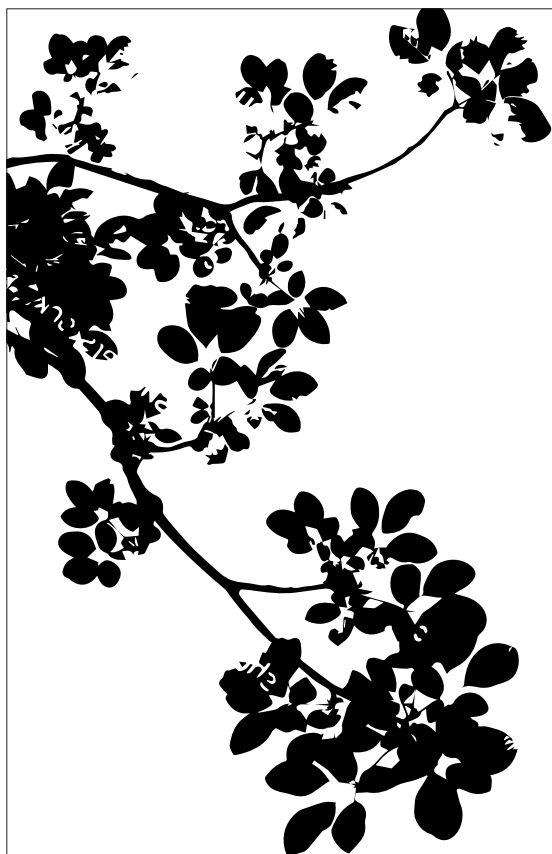
Quelques symptômes et modes d'expression possibles de la peur ont déjà été mentionnés dans l'exemple de cas ci-dessus. La peur restreint la joie et la force de vie et notre manière de vivre. Elle s'accompagne de problèmes émotionnels, sociaux et professionnels. Souvent, le corps est perçu comme un problème et un lieu de menace. Les personnes concernées souffrent par exemple de palpitations, transpiration, problèmes de respiration, vertiges, douleurs de tête, problèmes de digestion, tensions ou fatigue. Elles bougent, pensent et parlent souvent plus vite ou plus lentement. Elles perdent le ressenti pour leur corps et ses limites ou sont hyper attentives à chacune de ses manifestations.

*« La peur montre les limites de la capacité actuelle de s'organiser. »*

Du point de vue du shiatsu, on trouve souvent plus d'énergie dans la partie haute du corps. Durant le réflexe d'épouvante, le mouvement vers le haut est clairement visible. L'énergie peut se montrer, comme avec le client P, de manière rigide et étroitement tenue. Dans d'autres cas, elle paraît nerveuse et instable, pas bien centrée. Si une personne n'habite pas son corps avec le ressenti de son identité, il apparaît lors du toucher très calme, souple et ouvert – et c'est irritant ! En tâtant dans le champ énergétique, la présence peut y être plus perceptible.

### LE POTENTIEL DU SHIATSU EN CAS DE PEURS

Un point particulièrement fort du shiatsu est le toucher clair et acceptant. Ce langage est universel et compris immédiatement. En plus de traiter des parties du corps avec un tonus extrêmement bas, la personne est amenée directement dans son corps, son espace corporel habité par l'âme. Ainsi, un lien positif au corps peut être soutenu, qui est justement diminué par l'expérience continue de la peur ou de la peur inconsciente. La mémoire corporelle enregistre les expériences de vouloir maîtriser ou éviter la peur avec toutes les répétitions et échecs, qui sont vite réactivées dans le quotidien. Par le shiatsu, de nouvelles informations peuvent être enregis-



trées et ancrées et la mémoire du corps peut, en allant du corps vers le mental, être élargie. L'expérience d'être accepté à travers le toucher et de se sentir en sécurité en font partie.

La peur est facilement généralisée : le ressenti de tout le corps est désagréable. Donc, les thérapeutes peuvent, après avoir traité un bras, donner au client un peu de temps pour le ressentir et sentir la différence entre les deux bras. Ainsi, la perception corporelle peut se nuancer et un ressenti agréable s'installer.

Avec le toucher du shiatsu, la limite corporelle peut être accentuée ou diluée selon besoin. A travers la prise en compte du champ énergétique, l'ancrage de la présence énergétique peut être soutenu jusqu'au niveau corporel. Au contraire, dans d'autres cas le shiatsu peut libérer, soulager et créer de la confiance. Une identification trop forte avec le purement physique peut ainsi aller vers un corps énergétique plus ouvert qui permet à la personne de se relier au champ énergétique cosmique.

Les thérapeutes de shiatsu peuvent se référer durant le traitement aux schémas énergétiques individuels. De même, ce qui est déjà présent dans la personne, dans le sens positif, peut être intégré dans le focus du toucher. Cette manière de procéder déploie une grande force de guérison, et pas seulement chez des per-

sonnes qui sont sous grande pression ou avec peu d'estime de soi et qui en conséquence souffrent de peurs d'échouer.

#### LE PROCESSUS DU CLIENT P

P est maintenant sur le chemin de ne plus seulement chercher des solutions à travers la pensée, mais aussi d'accorder plus d'importance à son ressenti et à lui-même. Il a pris conscience de son vécu durant l'enfance. Son père était alcoolique, il était imprévisible dans ses réactions et l'avait beaucoup battu. Sa mère était anxieuse et surmenée et l'avait souvent menacé avec les punitions du père. P s'était senti mieux à l'école qu'à la maison et s'est retiré dans le monde des concepts et de la pensée, là où il y avait de l'ordre et de la tenue. A travers les expériences en shiatsu il a appris à laisser mûrir sa partie anxieuse et à développer une nouvelle vitalité pleine de confiance.