

Shiatsu en cas de douleurs

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



Qu'est-ce que la douleur du point de vue du shiatsu ?

L'expérience de la douleur – qu'elle soit physique ou psychique – est toujours un vécu subjectif. La douleur peut faire peur et engendrer, on le comprend, un comportement d'évitement. Cette stratégie peut pourtant augmenter bien souvent la souffrance. Lors de la thérapie de shiatsu, il s'agit d'accepter l'expérience de la douleur, de lui accorder son espace pour sortir de l'impasse créée par l'évitement et permettre à la douleur de se libérer.

WILFRIED RAPPENECKER

Il est essentiel pour l'être humain, pour sa santé et sa viabilité de pouvoir ressentir la douleur. Souvent aiguë, elle est provoquée par une lésion ou irritation excessive du tissu corporel. Elle permet à la personne concernée d'identifier une situation dangereuse et de s'y soustraire par différents moyens – en retirant la main d'une source de chaleur par exemple ou en protégeant une partie du corps, atteinte d'une inflammation locale et aiguë, ce qui facilite sa guérison. En règle générale, on sait exactement ce qui a provoqué ce genre de douleur. L'élément central du traitement de cette douleur sera l'élimination de sa cause.

LA DOULEUR LA PLUS FRÉQUENTE NE MONTRE PAS DE CAUSE ÉVIDENTE

La douleur nettement plus fréquente, qui fait souffrir les gens de notre société moderne, est cependant d'une toute autre nature. Ils souffrent d'une douleur dont la

cause n'est pas attribuable à une source concluante et qui, en conséquence, reste incompréhensible. Cette douleur connaît souvent une évolution chronique. Les douleurs chroniques sont très répandues et on estime que 70 millions de personnes en souffrent en Europe occidentale. Parmi celles-ci, on trouve les maux de tête, les douleurs dorsales, articulaires ou menstruelles et les douleurs dans d'autres organes ou celles provoquées par le cancer et les maladies chroniques.

Les états douloureux que nous rencontrons au cabinet de shiatsu font souvent partie de cette catégorie. S'y ajoutent les souffrances psychiques que j'aimerais mettre sur pied d'égalité avec les douleurs vécues plus physiquement. D'un point de vue énergétique, il n'existe pas de différence fondamentale entre douleur physique et psychique.

Le psychisme connaît également la douleur aiguë, provoquée par exemple par un événement traumatisant,

comme la perte d'une condition de vie sûre. Toutefois, la douleur vécue au niveau de l'âme est plus fréquemment une expérience chronique, la personne concernée peut souvent soupçonner une raison, mais ne saura définir clairement la cause de ses souffrances.

L'EXPÉRIENCE DE LA DOULEUR EST HAUTEMENT SUBJECTIVE

En y regardant de plus près, on s'aperçoit que l'expérience de la douleur, aussi celle de la douleur physique, n'est pas du tout un phénomène uniquement physique, mais qu'elle est toujours une expérience psychique très subjective. La douleur est parmi les phénomènes les plus subjectifs de la vie, objectivement elle ne semble même pas exister. Les mêmes impulsions nerveuses physiologiquement détectables peuvent être vécues par une personne comme une douleur foudroyante, par l'autre comme une banalité ou même un plaisir.

LA DOULEUR CONDUIT SOUVENT À DES STRATÉGIES D'ÉVITEMENT

Mais qu'est-ce donc, au juste, la douleur ? Du point de vue des expériences que j'ai pu faire durant toutes ces années avec le travail énergétique, j'aimerais répondre à cette question de la manière suivante : il existe maintes causes différentes, mais seulement deux types de douleurs. Le premier type de douleur est provoqué par une lésion ou irritation excessive, aiguë du tissu et des cellules corporelles. L'autre type de douleur est l'expression d'une stagnation de l'énergie vitale.

La distinction communément établie entre douleurs aiguës et chroniques ne paraît pas pertinente dans ce contexte. Tout en sachant que la douleur due à une lésion ou irritation excessive des cellules corporelles est principalement – mais de loin pas toujours – une douleur aiguë. Cependant, les douleurs provoquées par une stagnation de ki peuvent se manifester autant comme douleur aiguë que comme douleur chronique.

Les troubles issus d'une stagnation d'énergie vont d'une lombalgie aiguë ou d'une migraine aux douleurs dorsales ou articulaires chroniques, de la douleur

psychique provoquée par une blessure aiguë et profonde à celle ressentie lors d'une longue crise de vie.

LES CONTRAINTES SONT NÉCESSAIRES, MAIS AUSSI PÉNIBLES

Dans la vie humaine, une stagnation de ki, cause de la plupart des états douloureux, peut être un processus nécessaire, mais aussi pénible et même pathogène. D'un côté, l'être humain a besoin de son aptitude à orienter son champ énergétique selon les exigences de la vie de tous les jours. Si je veux me concentrer sur une chose, je dois être capable d'en ignorer une autre. Notre personnalité, qui se développe continuellement au cours de la vie, nous amène à déployer certains côtés de notre potentiel déjà présent à la naissance, tandis que d'autres restent inexploités ou sont activement écartés. Les voies que nous empruntons se creusent de plus en plus profondément, tandis que les perspectives inexploitées s'estompent.

Ces limitations des possibilités du champ énergétique font partie d'un processus nécessaire sur le chemin de la vie. Cependant, elles se mêlent aux contraintes résultant des évitements. La peur fondamentale de l'être humain le mène à éviter certains sentiments, points de vue, possibilités et expériences. Il entoure en quelque sorte ces domaines dans son champ énergétique avec une « muraille » difficilement franchissable qui l'aide à ignorer ce qu'il évite.

Une telle structuration du champ, modulé par ces deux types de contraintes, procure un sentiment de sécurité. Pour un certain temps, la personne peut avoir un sentiment de maîtrise, d'avoir clairement structuré et organisé sa vie. Tout est à sa place, les expériences destructives ou effrayantes paraissent écartées une fois pour toutes. Mais l'être humain continue à se développer, les limitations qui autrefois le protégeaient, qui offraient soutien et orientation tournent souvent en de sérieux obstacles qui peuvent être à la base de malaises physiques ou psychiques, de douleurs et de souffrances. Mon impression est que la douleur et la souffrance s'amplifient d'autant plus que la personne se cramponne

à ses limitations connues. C'est la peur qui la conduit à éviter le contact avec de vieilles expériences et de nouvelles possibilités. De ce point de vue, on peut dire avec une certaine cohérence que la douleur est évitement.

« Mon impression est que la douleur et la souffrance s'amplifient d'autant plus que la personne se cramponne à ses limitations connues. »

Cet évitement joue aussi un grand rôle lors d'états douloureux déclenchés par des modifications dégénératives arthrosiques des articulations ou des lésions et opérations ayant eu lieu il y a un bon moment. Les articulations arthrosiques ne doivent pas impérativement provoquer de fortes douleurs. C'est la tension chronique du tissu entourant, résultant de la position de protection et d'évitement, et le refus souvent inconscient du corps malade qui provoquent la douleur typiquement arthrosique. En ce qui concerne les opérations et les vieilles blessures, il se peut que la personne concernée évite inconsciemment le contact avec l'ancien traumatisme. Dans ces circonstances, le shiatsu peut parfois faire des merveilles.

Dans le cas des maux de tête chroniques, la tension énergétique et la douleur sont souvent dues à un évitement de l'expérience d'une vulnérabilité profonde ou à des blessures psychiques et morales concrètes. A la base d'une sciatique aiguë on peut trouver, outre un vide énergétique au niveau des lombaires, nourri par l'écartement et l'évitement de certaines expériences de vie, une impulsion de l'énergie de l'élément bois non acceptée.

LA DOULEUR EST PEUR ET FAIT PEUR

Ces différents états douloureux ont un point commun : en règle générale, la peur de la douleur mène à la tentative compréhensible de vouloir éviter et contrôler la douleur. Cette stratégie peut pourtant augmenter considérablement la douleur et le poids de la souffrance qui y sont liés.

Manifestement, la peur de la douleur joue un rôle central lors de tous les états douloureux chroniques. Il n'est pas rare, qu'un état douloureux ne cesse de s'amplifier, à tel point qu'il devient presque insupportable. C'est surtout dans ces circonstances que la tension du patient se montre très clairement, ainsi que son incapacité de s'ouvrir, se détendre et d'accueillir la douleur. Or, du moment où ceci est possible, la douleur est, le plus souvent, vaincue.

Ce n'est pas que pour cette raison-là que l'affirmation « la douleur est peur » est appropriée, mais également parce que la douleur fait peur. La douleur nous rappelle notre vulnérabilité et mortalité. C'est effrayant de ressentir que mon corps ne me soutient plus comme il avait l'habitude de le faire. L'être humain a peur que la douleur pourrait être la manifestation d'une maladie qui ne cesse de s'empirer et qui pourrait aboutir dans une souffrance terrible – restant typiquement vague dans son imagination. Et même cette expérience demeure pour la plupart des personnes inconsciente : elle est évitée. Cependant, pour les thérapeutes de shiatsu, elle est souvent distinctement perceptible dans l'espace.

Si l'actuel discours académique prédominant en médecine exige que la chronicisation de la douleur est à éviter afin de ne pas donner l'occasion au corps de s'y habituer et « d'apprendre » la douleur, c'est qu'il met en lumière cette complexité des différents niveaux de l'évitement. Paradoxalement, il exige ainsi d'éviter qu'une personne puisse vivre sa douleur. Or, cela est bien souvent la solution pour beaucoup d'états douloureux.

« En règle générale, la peur de la douleur mène à la tentative compréhensible de vouloir éviter et contrôler la douleur. »

Ce discours académique, aussi valide qu'il soit dans certaines circonstances, est l'expression d'une idéologie

sociale qui comprend la douleur comme mauvaise chose, sans droit d'exister, à combattre à tout prix. La douleur est une maladie qui, par principe, doit être éliminée. La pratique de shiatsu me montre le contraire : la douleur dont il est question ici n'est nullement qu'une conséquence de facteurs déclencheurs externes, mais bien plus le résultat de la vitalité active de l'être humain. Quand celui-ci peut accepter sa douleur, il peut s'ouvrir et l'étroitesse énergétique qui causait sa douleur diminue.

L'EXTENSION ET L'ESPACE CALMENT LA DOULEUR

La relaxation qui prend place lorsqu'une personne souffrant de douleurs vient dans un traitement de shiatsu permet déjà, à elle seule, une diminution du vécu douloureux. Le travail direct avec les parties douloureuses ainsi que le travail dans les zones de résonances éloignées dans le corps créent des liens et de l'espace qui permettent une dissolution de la compression causée par l'évitement.

Tout aussi importante est la confiance portée à la situation et à la personne traitante qui, idéalement, permet une ouverture presque candide lors de la détente, un lâcher prise profond et libérateur.

De plus, la respiration apporte une précieuse contribution à la dissolution de schémas de stagnation importants qui créent des douleurs chroniques. Tout ce qui respire s'ouvre et entre en échange avec son environnement, un fait qui trouve son utilisation dans l'invitation du client à entrer en contact avec une zone douloureuse et à respirer à travers elle. Plus la respiration est détendue et calme, plus l'effet est grand.

Dans ma propre vie comme dans mon cabinet j'ai fait beaucoup d'expériences qui montrent que la douleur n'est ni hostile, ni menaçante. Bien au contraire, c'est ma douleur qui me reflète fidèlement. Je suis ma douleur. En entrant en contact avec elle, en l'acceptant, j'expérimente ma réalité et en même temps j'ai la possibilité de lâcher prise.

Ce sont des moments de plénitude dans un cabinet de shiatsu, lorsque les clients ont le courage d'emprunter ce chemin.

Tout l'art consiste à évaluer avec précision jusqu'à quel point une personne peut s'engager dans un tel processus avec bénéfique et quand un traitement de la douleur par la médecine conventionnelle devient indispensable pour soulager la souffrance.

La douleur est vie et offre la possibilité d'expérimenter et d'apprendre. On ne peut pas totalement éliminer la douleur de la vie des êtres humains, à moins qu'on élimine l'être humain.