

Shiatsu pour enfants

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



Le shiatsu et l'enfant – un grand champ d'activité pour les praticien-ne-s de shiatsu

Karin Kalbantner-Wernicke, Thomas Wernicke

Pendant longtemps il n'y avait que peu de bébés et d'enfants parmi les clients des praticien-ne-s de shiatsu. Rares étaient ceux et celles qui s'aventuraient dans ce champ d'activité. Au Japon par contre, on trouve les premiers témoignages écrits de traitements ressemblant à du shiatsu pour bébés dans un document datant du début du 14^{ème} siècle. En occident, c'est seulement depuis quelques années que les traitements de shiatsu pour bébés et enfants commencent à se répandre – mais cette évolution est suivie avec un très grand intérêt général.

D'abord et avant tout nous souhaitons résumer brièvement l'origine du shiatsu pour bébés et enfants: Quand nous avons visité il y a bien 30 ans des praticien-ne-s de shiatsu connu-e-s au Japon, qui traitaient des bébés et des enfants, nous entendions toujours cette même phrase: «Ma mère avait déjà l'habitude de traiter de cette manière, et c'est efficace.» Ces femmes, souvent d'un certain âge, appliquant des techniques semblables au shiatsu ou à l'amma ne trouvaient pas de réponses à nos questions: pourquoi leurs touchers soulageaient les rhumes, atténuaient les ballonnements ou réduisaient les troubles du sommeil?

Dès lors, nous, les spectateurs occidentaux n'avaient d'autre choix que d'observer minutieusement, de faire des enregistrements vidéo, d'imiter exactement et de chercher à expliquer par nos propres moyens les effets obtenus. Nous avons essayé d'observer deux éléments particulièrement intéressants: d'abord, les points communs à toutes les praticiennes et deuxièmement, ce qui se déroulait pendant l'application des diverses techniques de traitement. Nous avons constaté à maintes reprises qu'il y avait des choses qui se passaient. Mais nous voulions aussi savoir pourquoi.

Nous nous consacrons depuis bientôt trente ans principalement au traitement d'enfants de tous les âges – du nouveau-né à l'enfant en âge scolaire – et nous cherchions des explications. Ce qui nous aidait dans notre recherche était le fait que nous bénéficions d'une grande richesse de connaissances occidentales et orientales.

Ainsi, au cours des années, se développaient notre shiatsu pour bébés et enfants et le shōnishin, la forme japonaise d'acupuncture sans aiguilles destinée aux enfants, et, ces dernières années, le shiatsu pour les interventions dans les écoles, le programme Samurai. Comme toutes ces méthodes de traitement se basent sur le même contexte théorique, nous le présenterons ici en résumé.

Contexte théorique

Les méthodes de traitement susmentionnées ont comme base commune ce que

plus, il demande des connaissances en développement sensoriel et moteur, étroitement lié au développement énergétique.

Ce développement énergétique commence dès la conception, mais il faut partir du principe que le système des méridiens ne s'est pas encore totalement formé au moment de la naissance. D'un point de vue énergétique, ce n'est qu'en atteignant l'âge scolaire que la formation complète de tous les douze méridiens principaux s'accomplit. Ceci montre qu'un traitement d'adulte ne saura être transmis tel quel sur un enfant.

C'est pourquoi nous avons créé des méthodes d'examination et d'observation qui se basent sur ce concept du développement, ouvrant un choix de stratégies adaptées à un traitement spécifique. L'expérience montre que l'âge biologique et l'âge du développement énergétique ne

Au cours de ces dernières années, le shiatsu pour enfants a fait son apparition dans les écoles. Ces interventions et traitements influencent positivement les difficultés d'apprentissage, les troubles de la concentration, du comportement et autres.

nous appelons le modèle du développement énergétique. Ce modèle réunit le savoir de la neuroscience moderne, de la psychologie du développement et de la physiologie du développement avec le savoir et l'expérience de la médecine traditionnelle chinoise et japonaise. Il demande une capacité d'observation précise en ce qui concerne le comportement moteur et émotionnel des enfants. De

correspondent pas toujours, ce qui peut être à l'origine de multiples problématiques.

D'après le modèle du développement énergétique, les méridiens constituent un réseau de communication entre la conscience infantile en développement et le monde extérieur. Ils sont tout autant responsables de l'intégration de réflexes

et de stimulations comme du développement de l'attitude, du mouvement, des schémas de comportement et de la personnalité de l'enfant. La sensibilité des interactions dans ce réseau de communication s'exprime par les troubles multiples qui peuvent surgir lors d'un dysfonctionnement. Parmi ceux-là figurent par exemple la difficulté d'établir des liens affectifs, les troubles de la perception, les problèmes de motricité, mais aussi les retards ou les troubles du développement.

Les questions de base que nous nous posons dans notre travail avec les bébés et les enfants sont: «où l'enfant se situe-t-il dans son développement énergétique?» et: «où en est-il dans son développement des méridiens?» Après clarification de ces questions, nous soutenons l'enfant avec un traitement en fonction du degré de son développement – soit avec du shiatsu pour bébé ou enfant, soit avec du shōnishin. Afin de clarifier ce qu'on peut entendre par développement des méridiens, nous aimerions l'approfondir par la suite.

De la famille aux cinq éléments

La formation spécialisée de chaque méridien a besoin de stimulations sur lesquelles les méridiens non-différenciés réagissent chacun à sa façon – et certains pas du tout. Ce n'est que suite à un tel stimulus qu'une «maturation des méridiens» peut avoir lieu. Il est particulièrement intéressant d'observer lequel ou lesquels des méridiens commandent quelle étape du développement et qu'est-ce qui se passe, quand il y a une perturbation à ce niveau. De la naissance à l'âge de la scolarisation on peut distinguer trois phases de développement énergétique qui se manifestent dans leurs différentes constellations des méridiens: les trois familles, les six keiraku et les cinq éléments.

Les trois familles

La première phase de développement commence avec la naissance. Ainsi, pendant la première année de vie, toujours quatre des douze méridiens principaux travaillent en étroite collaboration, il y a donc en tout trois groupes qui comportent quatre méridiens encore non-différenciés.

Ils sont connus en médecine traditionnelle chinoise comme les trois circulations des méridiens, sorties du fond commun des méridiens non-spécialisés. Afin de décrire encore mieux l'étroite liaison entre les quatre méridiens de chacun de ces trois groupes, nous avons choisi le terme famille à la place de circulation. Pour mieux distinguer à laquelle des trois familles on veut faire allusion, elles sont nommées suivant leur localisation dans le corps: la famille antérieure, postérieure et latérale.

C'est déjà pendant cette phase précoce du développement que les jalons se posent et déterminent comment nous avancerons dans la vie et à travers de quels prismes nous comprendrons le monde. C'est à ce moment-là qu'est créé le fondement du développement énergétique ultérieur!

Chacune de ces trois familles est responsable de certaines thématiques dans la vie

et dans le développement. Pour une meilleure compréhension, le tableau ci-dessous fournit un aperçu des thématiques principales des trois familles. Il faut noter que les trois familles sont représentées séparément, mais qu'en réalité elles se conditionnent et dépendent les unes des autres.

Les six keiraku

Au fur et à mesure de son évolution, l'enfant en bas âge se dresse progressivement. Il quitte sa position horizontale à quatre pattes et se met en posture verticale. Parallèlement à cela on peut observer une transformation des méridiens qui communiquent ensemble dans leurs familles respectives. Par la connexion haut/bas des méridiens yin et respectivement yang se forment les méridiens connus comme «les six axes énergétiques» dans la littérature de médecine traditionnelle chinoise, nous les appelons les six «keiraku». C'est à l'âge de l'école enfantine

	thématique de la vie	thématique du développement	système sensoriel
famille antérieure (P, GI, E, Ra)	<ul style="list-style-type: none"> perception de ses propres limites confiance en soi compétence relationnelle 	<ul style="list-style-type: none"> trouver son centre 	<ul style="list-style-type: none"> sens du toucher sens du goût sens de l'odorat
famille postérieure (Re, C, IG, V)	<ul style="list-style-type: none"> délimitation vers l'arrière 	<ul style="list-style-type: none"> redressement se mettre en mouvement développement du langage perception auditive confiance fondamentale 	<ul style="list-style-type: none"> système proprioceptif (perception en profondeur) sens de l'audition
famille latérale (F, MC, TR, VB)	<ul style="list-style-type: none"> capacité d'apprentissage développement d'une propre volonté 	<ul style="list-style-type: none"> capacité de rotation conquête de l'espace flexibilité et coordination extension dans l'espace 	<ul style="list-style-type: none"> système vestibulaire sens de la vision

Thématiques principales et systèmes sensoriels des trois familles

Shiatsu 8/13



L'expérience montre que l'âge biologique et l'âge du développement énergétique ne correspondent pas toujours, ce qui peut être à l'origine de multiples problématiques.

qu'ils se développent pleinement chez l'enfant.

En même temps que le redressement on peut observer une expansion du champ d'action. Chez l'enfant en croissance ceci mène à un développement de la motricité, déclenchant des thématiques émotionnelles et sociales. L'enfant est maintenant par exemple apte à attraper un ballon tout en sautant sur une jambe. Circuler à vélo, faire de la balançoire et beaucoup d'autres formes de mouvement sont des capacités résultantes d'une impulsion énergétique de la constellation des keiraku.

Les cinq éléments

Avec l'augmentation des aptitudes motrices et le développement d'une expression émotionnelle différenciée, on peut

observer une nouvelle union de méridiens qui accompagne l'entrée en âge scolaire.

L'enfant est maintenant capable d'entrer en contact avec le monde qui l'entoure, d'y réagir et de communiquer avec. Ceci amène une nouvelle organisation des méridiens au sein des trois familles. A la connexion haut/bas (keiraku) s'ajoute une connexion intérieur/extérieur des méridiens – les cinq éléments. Cette connexion intérieur/extérieur permet un ajustement de plus en plus précis de l'expression émotionnelle, ce qui autorise l'enfant à agir et réagir d'une manière individuelle.

On peut considérer que le système des méridiens se soit complètement développé maintenant. Depuis la naissance jusqu'à l'âge scolaire se sont donc formées

la motricité, la fonction sensorielle, émotionnelle et énergétique, toujours étant donné que chaque étape s'appuie sur la précédente.

Le développement infantile à l'exemple de la famille antérieure des méridiens

Après la naissance, c'est surtout la famille antérieure des méridiens qui est sollicitée, puisqu'elle aide à satisfaire les besoins basiques de l'enfant, notamment l'alimentation et l'élimination de tout ce que le corps n'utilise plus. Le nourrisson dépend d'un apport continu de nourriture, d'amour et de protection. C'est dans cette phase-là que la base de la confiance fondamentale qui le portera pendant toute une vie se crée. C'est aussi cette famille des méridiens qui est responsable du développement du lien affectif entre mère et enfant.

Une prochaine étape du développement a lieu pendant les premiers trois mois: le nourrisson, couché d'abord asymétriquement, développe son centre physique durant les premières semaines. Ce processus se montre dans le fait que les mains s'ouvrent et que les bras se lèvent de plus en plus loin du support. Finalement, vers l'âge de huit à douze semaines, les mains se retrouvent au milieu, en-dessus de la poitrine et font le contact main à main – maintenant le bébé a trouvé son centre. La même «prise de contact» a lieu au niveau des jambes.

En trouvant son centre il a aussi créé la possibilité de pouvoir expérimenter avec. Couché sur son dos d'une façon stable et sûre, il commence alors à se balancer un peu vers la droite et vers la gauche. Finalement le bébé tombe sur un côté. Ensuite il reprend sa position centrale. De la même manière on peut voir en position couché sur le ventre, si un enfant a trouvé son centre.

C'est justement cet éventail des thématiques de la famille antérieure qui trouve beaucoup de résonance chez les pédiatres. Des collaborations en forme de cours de shiatsu pour bébés et enfants, qui ont lieu dans les cabinets des pédiatres, les cliniques ou les institutions spécifiques, ont déjà pu voir le jour.

Résumé du développement énergétique

- Le développement énergétique se passe en trois grandes phases qui se succèdent d'une manière fluide et progressive.
- La première phase correspond à la phase du développement des trois familles. Elle commence avant la naissance et dure jusqu'à l'âge de marche.
- La deuxième phase correspond à la phase du développement des six keiraku. Elle commence avec le redressement (âge de marche) et dure jusqu'à la fin de l'école enfantine (vers six ans).
- La troisième phase est celle du développement des cinq éléments qui commence avec l'âge scolaire.

Chacune des phases de développement énergétique et sensoriel-moteur susmentionnées se base sur la précédente

et crée la fondation pour le prochain pas dans le développement. Avec leurs thématiques de la vie et du développement, ces phases restent présentes pendant toute une vie.

Le shiatsu pour bébés et enfants

Le shiatsu pour bébés s'adresse en premier lieu aux bébés et enfants en bas âge jusqu'à 18 mois. Comme c'est décrit plus haut, la base du développement ultérieur des méridiens est créée durant cette phase de vie. Beaucoup de troubles chroniques qui surgissent plus tard dans la vie ont leur origine ici. Le shiatsu pour bébés est donné en séance individuelle ainsi que, très populaire, en cours pour parents / bébés.

Pour les nourrissons comme pour les enfants jusqu'à 18 mois, l'effort principal porte sur le soutien d'un développement sain de l'enfant. La méthode du shiatsu pour bébés peut être utilisée avec succès lors de troubles et retards au niveau du développement. Les enfants plus âgés profiteront de la suite du shiatsu pour bébés, le shiatsu pour enfants avec ses concepts de développement et de traitement plus avancés.

Au cours de ces dernières années, le shiatsu pour enfants a fait son apparition dans les écoles comme dans la formation continue pour enseignant-e-s avec le programme Samurai. Ces interventions et traitements influencent positivement les difficultés d'apprentissage, les troubles de la concentration, du comportement et autres. Cette expérience est actuellement accompagnée scientifiquement par une étude en coopération avec des étudiant-e-s de l'université Steinbeis à Berlin, institut pour les thérapies corporelles (filiale d'étude: Bachelor of Science «Thérapie Complémentaire» avec branche d'approfondissement «Shiatsu»).

Que ce soit le shiatsu pour bébés ou le shiatsu pour enfants, le traitement suit toujours le même objectif: soutenir les bébés et les enfants dans leur phase de développement actuelle – sans pour autant anticiper les étapes à venir. Nous sommes fondamentalement persuadés que chaque enfant est unique et qu'il est venu sur



Cours pour parents



Programme Samurai

terre avec des talents tout à fait personnels.

Tout ce qui a été décrit précédemment montre clairement l'énorme champ captivant que représente le travail avec les bébés et les enfants. Il en ressort aussi que, pour une juste application, un savoir et des outils supplémentaires sont nécessaires. La compréhension du développement de l'enfant du point de vue de la médecine académique ainsi que la compréhension du développement des méridiens sont à la base de ce profil professionnel spécifique.

Les praticien-ne-s de shiatsu qui proposent aussi des traitements pour bébés ne voudraient plus se passer de cette offre supplémentaire. C'est tout simplement un plaisir que de travailler avec les bébés et,

compte tenu de l'élargissement de l'offre, le cabinet de shiatsu se réjouit d'une plus grande attractivité.

Le shōnishin – un traitement sans aiguilles

Certains enfants, qui ont déjà subi plusieurs vaccins et prises de sang, protestent vivement dès qu'ils voient apparaître une seringue. On pourra donc difficilement gagner leur coopération dans un traitement classique d'acupuncture aux aiguilles.

Dans l'acupuncture japonaise pour enfants shōnishin (jap. shōni = enfant en bas âge et jap. shin = aiguille d'acupuncture) on n'utilise pas d'aiguilles, mais plutôt un instrument très particulier (illustr.) qui sert à faire des frottements, des tapotements et des stimulations ponctuelles – il n'y a donc pas de piqûres (illustr.)! Le stimulus appliqué de cette manière peut être considéré comme «homéopathique» comparé à l'acupuncture aux aiguilles pour adultes. Il ne provoque aucune douleur et les enfants (comme les adultes) le ressentent comme très agréable. Une fois cette expérience faite, les enfants ont hâte de venir à la prochaine séance.

Le fait que cette méthode permet de traiter les enfants en acupuncture sans les piquer la rend très populaire, surtout auprès des praticien-ne-s de shiatsu. Enfin ils ont une possibilité de compléter – si nécessaire – leur shiatsu pour bébés,



Utilisation de l'instrument shōnishin

Shiatsu 8/13



Traitement en utilisant le frottement

enfants et adultes avec une forme non-invasive d'acupuncture.

Ce n'était pas toujours ainsi, car c'est seulement lors des dernières années que le shōnishin a pu s'établir en occident, même si cette méthode thérapeutique s'exerce depuis plus de 250 ans au Japon. Depuis, on peut constater un intérêt toujours croissant par rapport au shōnishin, surtout dans les régions germanophones. Ceci est dû au fait que la technique du shōnishin est simple et extrêmement efficace et qu'il s'applique aussi bien aux enfants qu'aux adultes.

Le shōnishin est utilisé de manière ciblée pour soutenir les bébés et les enfants qui manifestent des difficultés, troubles et problèmes de santé. Ceci concerne notamment les bébés avec des troubles de sommeil, de la digestion et de l'alimentation ainsi que les bébés inconsolables qui pleurent. Un autre groupe concerné inclut les enfants en bas âge et enfants à l'âge (pré-)scolaire souffrant d'états anxieux, de troubles de la concentration, de retards du développement et, surtout chez les enfants plus âgés, d'énurésie. D'autres indications sont: bronchite, asthme,

névrodermite, sinusite, otite ainsi que troubles de la perception, de l'équilibre et de la coordination. Même si le travail du shōnishin trouve son application surtout auprès des nourrissons et des enfants, il convient aussi aux adultes affaiblis, réagissant d'une manière sensible, ou ayant peur des aiguilles.

Sont traités, selon la phase du développement, le terrain des trois familles, les méridiens, les zones de réflexes et d'organes ainsi que les points d'acupuncture. La durée du traitement proprement dite se monte à moins de cinq minutes pour les nourrissons et augmente avec l'âge jusqu'à dix à quinze minutes pour les adolescents. En cas de troubles fonctionnels, le shōnishin s'applique généralement une à deux fois par semaine, ou quotidiennement dans certains cas rares.

Conclusion

Avec le shiatsu pour bébés et enfants et le shōnishin, l'offre de traitements pour enfants s'agrandit de deux méthodes douces et pourtant très efficaces, qui procurent beaucoup plus qu'un simple bien-être. Les deux méthodes sont principalement utilisées pour soutenir et encourager un développement sain de l'enfant. Mais elles se prêtent aussi – ce qui est surtout le cas de shōnishin – à un traitement de troubles et problèmes. Dans sa forme simplifiée, le shiatsu pour bébés est enseigné aux mères ou aux pères dans les cours pour parents.

Des connaissances concernant le développement de l'enfant d'un point de vue occidental et oriental sont indispensables dans les deux méthodes pour pouvoir travailler avec les bébés et les enfants d'une façon responsable. Ceci est confirmé par les personnes qui participent à nos cours. ■

Karin Kalbantner-Wernicke, Thomas Wernicke, contact et partenariat en Suisse: Ko Schule für Shiatsu, www.ko-shiatsu