

SHIATSU

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Association Suisse de Shiatsu
Associazione Svizzera di Shiatsu

Shiatsu pour personnes handicapées

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



Les handicaps sont des capacités individuelles

C'est avant tout le travail avec des personnes dites « handicapées » qui m'a fait découvrir les principes fondamentaux qui ont finalement mené au Movement Shiatsu. Le Movement Shiatsu constitue un ensemble cohérent, composé d'un travail corporel, d'exercices de conscience physique et d'explorations du mouvement. Au lieu d'avoir un rôle passif, les personnes participent activement au traitement, accompagnées par les thérapeutes dans leur exploration du corps et de leur être tout entier.

BILL PALMER*

Le Movement Shiatsu se base sur la théorie selon laquelle la posture et les mouvements qui s'établissent dans la vie d'un enfant ont été influencés par la manière avec laquelle il avait pu développer sa compétence motrice. Le Movement Shiatsu travaille aussi dans l'idée que le feedback sensoriel de la posture et des mouvements influence le développement de la personnalité. En d'autres termes : la capacité d'un bébé à développer un mouvement semble correspondre au développement d'une certaine qualité de sa personnalité, bien qu'il soit impossible de dire si le mouvement crée la qualité de la personnalité ou si la personnalité amène le bébé à bouger d'une certaine manière. Je pense que le fonctionnement physique et le fonctionnement émotionnel sont deux aspects du même phénomène. Il est évident que

la personnalité s'exprime à travers la posture et il est vrai aussi qu'un changement de posture modifie l'expérience personnelle.

QU'EST-CE QUE LE QI ?

Je pense que la relation entre le corps et l'esprit est la véritable signification de ce que la médecine chinoise appelle le Qi. Le Qi se traduit souvent par « énergie », mais cela renvoie à l'image d'une substance qui coule à travers le corps et qui agit comme force motrice sur le fonctionnement de l'organisme. Je préfère comprendre le Qi comme une description de la similarité entre certains processus physiques et psychiques qui indique qu'ils ont une origine commune.

La Médecine Traditionnelle Chinoise mentionne plusieurs formes différentes de Qi qui peuvent être comprises

comme des fonctions fondamentales tant de l'esprit que du corps. La capacité de satisfaire ses besoins et celle de rejeter ce dont on n'a plus besoin par exemple sont des aspects fondamentaux de l'autonomie physique mais aussi psychique. Le processus de l'ingestion, de la digestion et de l'élimination est un exemple physique de cette fonction, mais ces aptitudes font bien sûr aussi partie de l'intelligence émotionnelle. En médecine chinoise, cette fonction s'appelle Yang Ming (la combinaison du méridien de l'Estomac et du Gros Intestin).

Peut-être que les expériences de l'esprit et du corps ne sont-elles qu'une perception différente de la même chose. D'un point de vue thérapeutique, on peut considérer les différentes sortes de Qi comme l'abstraction d'une réalité plus profonde. Ainsi, il est possible de travailler physiquement avec un problème ressenti sur le plan émotionnel et vice versa.

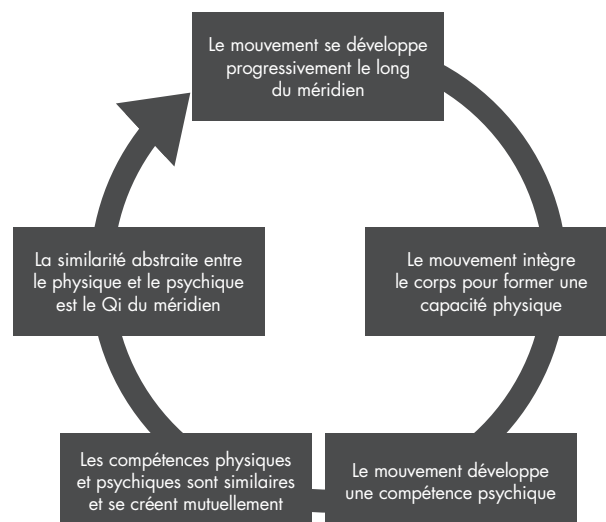
LES BÉBÉS EXPLIQUENT LES MÉRIDIEUX

L'idée de l'existence de méridiens, de canaux transportant le Qi que se fait la médecine chinoise, n'a pas de sens pour moi. Si le Qi est la qualité d'un ensemble physique et psychique qui se manifeste, il n'y a pas besoin de canaux pour le contenir. A mon avis, il n'y a pas d'explication satisfaisante dans la tradition d'Extrême-Orient qui justifie l'existence de lignes précises en relation avec les différentes formes de Qi.

Mais le développement progressif de certains mouvements globaux du corps chez le bébé comme par exemple prendre appui sur le sol, se rouler et marcher à quatre pattes, pourrait apporter une réponse. Ces mouvements n'apparaissent pas tous pendant la même phase, ils se développent graduellement et stimulent progressivement la collaboration des muscles et des fascias jusqu'à ce que toutes les fonctions locomotrices soient possibles. Étonnamment, les lignes sur lesquelles ces mouvements se développent suivent les tracés traditionnels des méridiens.

Il est aussi intéressant de constater que les caractéristiques personnelles qui se développent parallèlement aux

mouvements sont liées à la fonction traditionnelle des méridiens associés. Une possible explication est la suivante : les tracés des méridiens sont l'expression de la façon dont un bébé relie certaines parties de son corps afin de pouvoir effectuer les mouvements archétypiques. Durant ce processus, le bébé se développe au niveau physique mais aussi psychique. La thématique qui a été apprise par le corps ainsi que par l'esprit pendant ce processus correspond à la fonction du méridien.



LE HANDICAP EST UNE CAPACITÉ INDIVIDUELLE

Le développement ne se fait pas de la même manière pour les bébés qui souffrent d'un handicap comme par exemple la paralysie cérébrale. La lésion cérébrale inhibe l'apprentissage de certains mouvements. Mais la manière dont un bébé apprend tout de même à bouger représente sa capacité individuelle, et non pas son handicap. C'est seulement quand on a une idée fixe de la normalité qu'on y voit un handicap.

La création de ses propres mouvements – peu importe la façon dont ils se manifestent – permet à l'enfant de se forger sa propre identité. Si la thérapie vise à modifier des schémas anormaux et à développer des

mouvements dits normaux, elle risque d'être source d'un profond sentiment de handicap, de honte et de frustration, puisque les schémas existants reflètent l'image que l'enfant se fait de soi. Le fait d'intervenir pour les changer lui transmet le message que tel qu'il est, il n'est pas comme il faut.

COMMENCER AVEC L'EXPLORATION DES APTITUDES

Ce n'est seulement à partir de l'âge de quatre ans qu'un enfant développe la capacité de se comparer aux autres – et ce n'est qu'à partir de ce moment-là qu'il découvre qu'il n'est pas « normal ». C'est pourquoi il est extrêmement important que la thérapie avec les petits enfants vise à les sensibiliser à leurs capacités au lieu d'intervenir afin de changer leurs « anormalités ». Ce n'est qu'ainsi que l'enfant peut acquérir le sentiment d'être entier tel qu'il est, une condition essentielle pour pouvoir affronter les difficultés de la vie.

« Il est extrêmement important que la thérapie avec les petits enfants vise à les sensibiliser à leurs capacités au lieu d'intervenir afin de changer leurs < anormalités >. »

Le travail avec les petits enfants souffrant de paralysie cérébrale m'a appris comment mettre en pratique ces réflexions. Plutôt que de commencer avec les thèmes problématiques, je cherche un mouvement qui est simple. Je félicite l'enfant et je lui propose de répéter et d'agrandir ce mouvement. Ce premier succès l'encourage et lui donne une perception positive de soi. Nous continuons. Est-ce qu'il peut ouvrir ses yeux, sa bouche et ses bras ? Quand nous rencontrons des difficultés, nous commençons à travailler avec elles – l'enfant a maintenant une perception suffisamment positive de soi pour expérimenter un peu.

En ce qui concerne nos clientes et clients, la concentration sur les questions problématiques leur donnera un sentiment de handicap et ils se sentiront victimes de leurs problèmes. En revanche, si la thérapie met

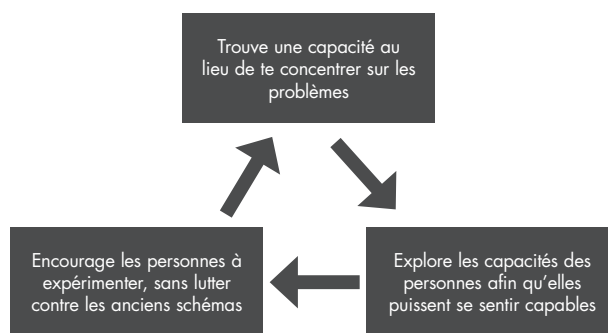
d'abord en lumière leurs aptitudes, ils se sentiront encouragés, capables de s'explorer soi-même et aptes à se confronter à leurs schémas restrictifs.

EXPLORER LE MOUVEMENT

Il est relativement facile d'explorer ses propres mouvements et d'expérimenter avec sa posture habituelle. Mon expérience m'a montré que ceci est souvent suffisant pour lancer un processus de transformation au niveau physique et psychique. Renonçant à l'idée d'une posture « idéale » ou d'un mouvement « approprié », il suffit souvent de délier un peu les schémas dominants en expérimentant pour permettre à l'organisme de gagner en liberté et de trouver d'autres mouvements, parfois plus adaptés.

LES TROIS PILIERS DU MOVEMENT SHIATSU

En résumé, le cœur du message du Mouvement Shiatsu est : « Ce que tu es, c'est ta capacité et non pas ton incapacité. » Ce message essentiel repose sur ces trois principes :



L'exploration de soi et l'expérimentation avec les schémas profondément ancrés peut être un travail intense. Le soi a tendance à résister à la transformation et même à un changement constructif. Le Mouvement Shiatsu propose des outils qui permettent d'encourager les gens dans leur travail personnel avec le corps.

LA VIE – UN APPRENTISSAGE

De nos jours, on peut observer une tendance à juger les thérapies en fonction de leur succès de venir à bout

des problèmes. Mais, pour les personnes dont les troubles ne peuvent disparaître, la seule possibilité reste d'apprendre à vivre avec. Malheureusement elles courent aussi le risque d'abandonner tout espoir et de perdre goût à la vie.

On peut considérer la vie comme un apprentissage et une invitation à relever un certain nombre de défis. Quand nous pouvons encourager nos clientes et clients à comprendre leurs difficultés comme un apprentissage, une transformation profonde tant au niveau physique que psychique peut avoir lieu.

COMBINER LE MOUVEMENT ET LE SHIATSU

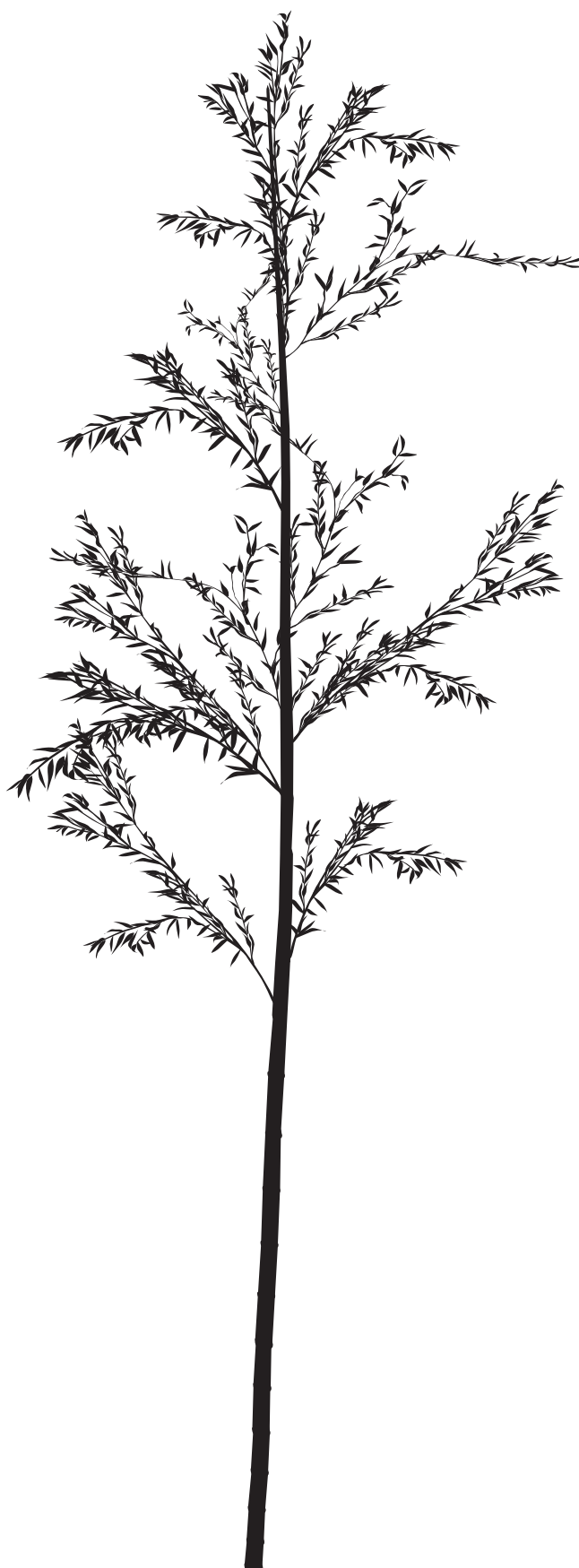
J'ai commencé en 1979 à enseigner les techniques vidéo à la Central School of Speech and Drama. Les étudiantes et étudiants se blessaient souvent dans les cours de mouvement, et la rumeur que j'arrivais à soulager les maux avec le Shiatsu ne tardait pas à se répandre. Ainsi, mon bureau se transformait en clinique à temps partiel. A la demande des étudiantes et étudiants de leur enseigner comment prévenir les accidents, j'ai commencé à leur donner des cours de mouvement et de Shiatsu.

L'objectif principal consistait à prendre conscience des zones du corps où le flux énergétique était interrompu ou inhibé, sachant qu'une interruption dans la continuité énergétique dans le corps crée une zone sujette à des blessures. Par le toucher spécifique au Shiatsu et des mouvements guidés, nous explorions les possibilités de raccorder ces zones en discontinuité.

LE DÉVELOPPEMENT DU MOUVEMENT ET LA PERSONNALITÉ

Une de mes autres tâches à la Central School consistait à effectuer des vidéos de séances d'orthophonie données dans le cadre des cours. Certains orthophonistes participaient aussi aux cours de mouvement et de Shiatsu. Parmi eux se trouvait Kay Coombes, une spécialiste dans le travail avec des enfants handicapés. Une collaboration fructueuse se développait. Pendant le tournage des vidéos de son travail, je posais des questions, faisais des propositions et apprenais les bases du concept Bobath de la physiothérapie du développement qu'elle pratiquait. Je ressentais une profonde empathie envers ces enfants, ce qui m'a amené à suivre différentes formations continues en thérapie neuro-développementale avec l'objectif de pouvoir travailler moi-même avec les enfants handicapés.

*Ceci est un extrait d'un texte plus long de Bill Palmer.



Le shiatsu avec des personnes handicapées

BARBARA FRANK

Depuis 14 ans je traite des personnes handicapées en institution, chacune avec un ou plusieurs handicaps ou «entraves créatives», comme on les appelle maintenant en allemand. Dans ce contexte, le shiatsu devient tout naturellement une thérapie «complémentaire à la médecine universitaire». Les problématiques de santé induites par le handicap impliquent un traitement médical constant, pour certaines personnes à très fortes doses. Cependant, le shiatsu est efficace pour le maintien et l'amélioration de leur santé et bien-être et son importance est reconnue par les autres intervenants du domaine de la santé. En outre, la thérapie de shiatsu considère les client-e-s dans une perspective plus large que celle de «la personne recevant des soins» et apporte aussi un regard extérieur précieux.

Par ce récit, je souhaite montrer comment le shiatsu agit en tant que thérapie complémentaire, mais aussi comment j'approche les différentes personnes et comment ces thérapies ont influencé mon attitude en shiatsu. Et je voudrais également honorer l'être profond de ces personnes qui se manifeste au-delà de leurs déficits divers et de la souffrance.

SITUATION DES CLIENT-E-S

Mme D a 90 ans, elle est hémiparétique suite à un accident vasculaire cérébral il y a 15 ans et habite dans un EMS. Elle a pu profiter d'une vie heureuse et active

et est toujours entourée par ses proches. M. M a 60 ans et a les capacités d'expression physiques, psychiques et mentales d'un bébé de 6 mois. Il est né en bonne santé, mais suite à une méningite durant la petite enfance, il a subi un grand dommage cérébral et est devenu paraplégique. M. J, 68 ans, est né avec des pieds déformés et un handicap mental important, et Mme E, 53 ans, est née avec une légère spasticité du bras gauche et un handicap mental important. M, J et E habitent en permanence dans une résidence pour personnes handicapées.

La demande pour leur traitement est venue des personnes de référence pour E, J et M, avec l'objectif d'améliorer leur bien-être à travers l'expérience de la détente corporelle et de leur offrir un soutien par rapport au processus du vieillissement. Elles connaissaient le shiatsu par des intervenants antérieurs et à travers une séance d'information que j'avais pu donner lors d'un de leurs colloques. Pour Mme D, c'était l'infirmière cheffe qui m'avait contactée suite à mon offre spontanée adressée à cet EMS, pour améliorer les œdèmes au niveau de sa jambe paralysée et pour lui procurer une activité impliquant le contact humain. Je suis mes client-e-s à raison de 2 à 4 traitements de 30 à 40 minutes par mois.

ÊTRE PRÉSENTE, SANS ATTENTES

La perspective est évidemment celle du suivi thérapeutique de longue durée – mais pour moi c'était tout un apprentissage de me contenter de ce qui est possible



dans le présent des séances et à observer et valoriser les résultats aussi petits ou inexistantes qu'ils semblaient. J'ai dû accepter de retrouver la personne au fil des mois pratiquement dans le même état chaque fois, de recommencer encore et encore, de continuer à chercher d'autres approches pour mieux l'atteindre dans ses besoins, et j'ai compris ce que c'est de ne pas avoir des attentes en shiatsu. Ce qui m'a motivée à continuer, c'était cette possibilité naturelle de quitter le monde des objectifs et des attentes pour celui de ma seule présence qui compte, et aussi les «petits cadeaux» offerts par mes client-e-s: une nouvelle réaction ou ouverture en shiatsu, une communication inattendue, une découverte.

MADAME D

Mme D est une femme remarquable par son esprit positif et créatif qui continue de se réjouir des bonnes choses de la vie. Depuis son AVC, elle est paralysée du côté gauche, mais elle a gardé un esprit lucide dans l'ensemble. Lors des séances, elle se plaint principalement de douleurs dans le bras et la jambe gauche qui s'améliorent toujours le lendemain de la séance pendant 3 à 4 jours. Le plus souvent, ce sont cependant les suites de colères ou de peurs qui se manifestent soit par des paroles méchantes sur son entourage, soit par des états d'inquiétude, des petits délires ou des phobies.

Mme D apprécie le toucher, et selon sa demande, je traite principalement les extrémités sur les endroits

et les trajets de méridiens douloureux. La régulation énergétique se fait cependant plutôt par le dialogue durant le shiatsu: le fait de parler de ce qui lui pèse, d'être entendue dans ce qui l'insupporte, de rêver et de rire avec elle (car il y a peu elle voulait encore trouver du travail pour gagner de l'argent et partir en Australie) et de partager ses bons souvenirs permet de libérer les stagnations au niveau psychique et physique, de faire circuler le ki et de libérer l'énergie du bois.

Le contact avec le personnel soignant n'est pas institutionnalisé et se fait à mon initiative, soit pour échanger des informations sur son état de santé quand celui-ci se détériore ou pour «représenter les intérêts de ma cliente», p.ex. quand je voyais que ses couches n'étaient pas changées suffisamment.

MONSIEUR M

M est d'humeur toujours joyeuse et les années qui passent ne semblent pas affecter sa constitution. Au début de la thérapie, il était très tendu, il se tournait constamment vers le côté droit en s'agrippant avec les deux bras. Déjà au bout de quelques mois de shiatsu, la différence était spectaculaire: il pouvait rester sur le dos, bras ouverts et détendu. Son tonus général s'est aussi équilibré et il ne tombe plus dans le sommeil pour se réveiller d'un coup très excité. En raison de sa mobilité restreinte, les traitements ont pour objectif de faire circuler l'énergie, de libérer les poumons et de maintenir son état de santé.

M aime recevoir un shiatsu assez physique et se laisse facilement manipuler pour les étirements et mobilisations. Je travaille l'ensemble de son corps et des méridiens dans toutes les positions, en insistant sur les jambes et le bas du dos qui sont presque sans mouvement et sur les poumons qui continuent à s'encombrer. Le fait qu'il y prend plaisir et qu'il répond très bien aux traitements me donne également du plaisir à être au contact de ce «bébé éternel».

INTERDISCIPLINARITÉ

Dans la résidence, je suis en contact avec la personne de référence, et j'ai pu suggérer un changement du régime de M pour diminuer les mucosités et montrer des exercices de do-in pour tonifier les poumons. Je suis heureuse que mon regard extérieur et mes propositions aient toujours été accueillis avec intérêt par les personnes référentes. Par ailleurs, des réunions avec tou-te-s les intervenant-e-s autour d'un résident sont organisées tous les 2 ans pour évaluer son état actuel et discuter des objectifs pour la période à venir. Mes observations en tant que thérapeute complémentaire sont intéressantes pour l'équipe qui agit principalement en «situation de soins» et pour ma part, je reçois des informations plus globales.

MONSIEUR J

Le handicap physique de J le limite notamment dans la marche, car ses pieds sont fortement déformés, mais il est autonome pour se déplacer, s'habiller, aller aux toilettes etc. Sans dents depuis longtemps, sa digestion pâtit du manque de mastication et il régurgite souvent longtemps son repas. Incapable de parler, il avait l'expression d'un grand angoissé et semblait souffrir parfois de tensions émotionnelles au moment où j'avais commencé à le traiter. Il est extrêmement sensible et rapidement, un lien particulier s'est installé entre nous. Durant le traitement, il se détend complètement en fermant les yeux, et si un contact lui plaît particulièrement, il prend mes mains pour les remettre

à l'endroit que je viens de toucher. Depuis quatre ans, l'équipe a réorienté l'approche thérapeutique avec J: changement de la médication et valorisation de ses compétences de compréhension en communiquant par des images qui facilitent la transition d'un moment de la journée et d'une activité à l'autre et réduisent le stress. Ces changements ont entraîné une diminution des états anxieux et de sa tendance à cracher et J a gagné en vitalité. C'est comme s'il passait par une sorte d'adolescence, car il commençait à tester souvent les limites et refusait ce qui était convenu – entre autre aussi le shiatsu. Mais depuis quelques mois, c'est aussi un autre regard qui m'accueille: moins angoissé et morne, plus expressif et serein, presque souriant.

«Le contact avec les personnes handicapées me permet d'expérimenter à chaque fois la présence immédiate, entière et sans attentes.»

MADAME E

Avec E, donner un shiatsu est un vrai défi. Autiste et légèrement handicapée motrice depuis la naissance, elle voit aussi très mal, ce qui la limite dans ses mouvements. Avec son allure de préadolescente, elle vient vite au contact avec sa main droite pour saluer et se tenir, mais aussi pour sonder et tenir à distance. Le but du shiatsu était la détente générale – E ne semblait même jamais dormir et avait une forte tendance à se bercer constamment sur sa chaise.

Or, le simple fait de poser mes mains sur elle, c'est des fois déjà «trop», car elle y réagit soit en prenant ou poussant ma main, soit en hyper-ventilant ou en partant en apnée. Mais elle adore la musique et chante des bribes de chansons que je reprends tout au long de la séance avec elle, ce qui agit un peu comme une «main mère» qui la rassure globalement et qui facilite la prise de contact et la détente.

Elle m'accueille toujours en disant «dodo», car comme les autres résidents, je la traite dans sa chambre, sur son lit, où elle se sent plus en sécurité que dans une salle de physiothérapie. Elle me suit avec empressement et parfois aussi avec un sourire. A chaque fois, j'effectue la même routine de traitement pour la rassurer: bras droit (le bras actif), jambes et pieds en les mettant sur mes jambes et mon hara pour faciliter l'ancrage avec la terre, bras gauche pour apprivoiser son ouverture, le tout avec des pressions de paume très légères et globales pour la poser et la calmer. Elle n'aime pas être touchée sur le dos, la tête, et la poitrine, mais je continue à essayer d'apprivoiser ces zones en lui proposant un toucher très ouvert et ludique. Elle accepte par exemple que je m'assoie avec mon dos contre le sien pour donner un grand et large contact. Les effets du shiatsu agissent particulièrement bien sur son sens de l'équilibre et d'orientation et lui permettent de se déplacer avec plus d'assurance.

CONCLUSION

Traiter des personnes handicapées en shiatsu me permettait d'abord de connaître un nouveau contexte avec de nouveaux défis, et travailler dans le cadre institutionnel m'a enrichi au niveau de mes connaissances et compétences. Mais choisir cet accompagnement à long terme n'est pas toujours facile, parce que souvent «rien de nouveau ne se passe». Cependant, j'ai constaté que les petits cadeaux me nourrissent à la fois dans ma façon de donner du shiatsu et de considérer la vie, et que le contact avec les personnes handicapées me permet d'expérimenter à chaque fois la présence immédiate, entière et sans attentes, essentielle à tout traitement de shiatsu, et de bénéficier de ce vécu dans mon cabinet.