

Shiatsu en cas de stress

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



Transformer le stress et retrouver la sérénité

La manifestation simultanée de troubles physiques et psychiques est souvent la conséquence d'un état de stress élevé. Les tensions musculaires, les blocages énergétiques et des sentiments d'impuissance ou de surmenage dominent le vécu des personnes minées par le stress. Dans ces situations tendues, les traitements de Shiatsu montrent de nombreux effets positifs. Également très importants sont les entretiens et les instructions d'exercices. Les clientes et clients retrouvent l'aptitude à activer leurs ressources et leur résilience, résolvant ainsi leurs problèmes de santé.



PETER ITIN

LES MULTIPLES CONSÉQUENCES DU STRESS PEUVENT MENER JUSQU'À L'EFFONDREMENT TOTAL

Le stress est une réaction à une pression, une charge, une exigence accrues. La surcharge et le surmenage ont un effet néfaste sur le bien-être et la santé. Sur le plan mental et émotionnel, la créativité, la vue d'ensemble, la compréhension et la compassion pour les autres se perdent. Les personnes concernées se retirent, s'isolent et souffrent de plus en plus d'une exclusion sociale. Toute action devient serrée, pressée, contrôlée à l'excès. La vision étroite reflète la conviction d'être livré aux conditions sans alternatives et de devoir simplement « passer par là ». Les pensées tournent à une vitesse accélérée, sans repos, même la nuit. Les sentiments de colère et de frustration, mais aussi les soucis dominent l'humeur. Derrière la surexcitation émotionnelle constante se cachent parfois de profondes peurs qui remontent souvent à l'enfance. Elles peuvent être réactivées dans les situations de stress. Telles par exemple les peurs de ne pas être aimé, d'être exclu, de ne pas suffire ou d'être coupable.

Comme l'esprit et le corps sont directement liés, l'étroitesse au niveau de l'esprit correspond à un rétrécissement physique, donc une contraction. Les muscles et tissus se contractent et se tendent et nous souffrons de différentes douleurs, par exemple de céphalées ou de douleurs d'épaules et du dos. La circulation sanguine et le flux énergétique sont bloqués, provoquant de la fatigue et une perte d'énergie. Le système nerveux orthosympathique hyperstimulé active des hormones de stress qui affaiblissent le système digestif et immunitaire, ce qui conduit à des symptômes y correspondant ainsi

qu'à une forte prédisposition aux maladies infectieuses. A l'inverse, l'affaiblissement physique a aussi des répercussions sur l'esprit : la force intérieure, la stabilité et le bien-être sont atteints. Un cercle vicieux s'installe. Si les causes ne sont pas traitées à temps, des maladies physiques graves, par exemple du système cardiovasculaire ou des troubles psychiques comme la dépression peuvent se développer. A terme, cela conduit au burnout, un effondrement du système entier à la suite d'un épuisement mental, émotionnel et énergétique.

LA RELATION THÉRAPEUTIQUE PERMET LA DÉTENTE

Le Shiatsu a de l'effet, même avant que nous ne touchions nos clientes et clients en tant que thérapeutes. En créant un cadre relationnel thérapeutique, des messages clés qui agissent contre le stress sont transmis au subconscient de notre interlocuteur. Ils permettent au corps, à l'esprit et au système énergétique de se calmer et de se réguler. Nos messages non-verbaux sont enregistrés et interprétés par le subconscient par rapport à leur signification. Un des messages clé est par exemple « ici et maintenant tu es en sécurité ». Dans une atmosphère sans contrainte temporelle où les clientes et clients ont la possibilité de se sentir respectés et reconnus de manière inconditionnelle, le parasymphatique peut de nouveau prendre le dessus sur l'orthosymphatique. Le système entier s'ouvre et se détend. Souvent ça se fait rapidement, parfois il faut un peu plus de temps. Lors du premier traitement que j'ai donné à une cliente, je me suis rendu compte que mon toucher spécifique au Shiatsu n'était pas accepté par son organisme. Celui-ci restait en état d'alerte et de protection. De plus, je remarquais qu'elle n'arrivait pas à arrêter ses pensées qui tournaient en boucle. Je lui en ai fait part. Le fait d'avoir verbalisé le problème

permettait un grand lâcher-prise qui parcourait la totalité de son être. La tonicité extérieure accrue s'est détendue et j'avais l'impression que l'esprit de la cliente était plus ancré dans son corps.

LORS D'UN TRAITEMENT DE SHIATSU, LE CORPS ET L'ESPRIT SE RELIENT

Un traitement de Shiatsu a des effets à de niveaux très différents. L'image la plus parlante pour expliquer aux clients le travail sur les blocages et les ruptures dans les méridiens est la rivière. Pour renaturaliser un cours d'eau, l'environnement doit aussi être travaillé. Les techniques de détente et d'étirement des muscles et du tissu conjonctif font tout autant partie du Shiatsu que le traitement des méridiens lui-même. La force décisive du travail énergétique du Shiatsu est l'association du corps et de l'esprit. Lorsque le noyau profond de la personne traitée est renforcé, une détente profonde, un ancrage, une concentration et une nouvelle orientation peuvent avoir lieu. Ceci permet à la personne de pouvoir de nouveau faire face à ses défis avec plus de clarté et de sérénité. C'est l'effet du contact que nous établissons avec le thème de vie qui est en résonance avec le méridien traité. Ainsi, le traitement du méridien du poumon sur le torse peut devenir une proposition d'y inviter ampleur et espace, de s'ouvrir à de nouvelles expériences et à une bonne assise de l'esprit dans le corps. Pour chacun des douze méridiens existent des thèmes de vie correspondants. Lors d'un traitement de Shiatsu, nous nous adressons à eux dans un « entretien sans paroles ». Nous les comprenons comme des ressources intérieures que nous activons et renforçons. Ainsi, un client m'a récemment communiqué qu'à travers le Shiatsu sa confiance en soi s'est considérablement améliorée.

L'ENTRETIEN THÉRAPEUTIQUE COMPLÉMENTAIRE RENFORCE LE NIVEAU CONSCIENT

L'entretien dans le Shiatsu complète et renforce le traitement. Il soutient l'autorégulation à un niveau conscient. L'objectif de l'entretien est de renforcer la compétence

dans la gestion du stress. En premier lieu, il s'agit de reconnaître la relation entre les troubles et son propre comportement. Ainsi, lors de l'entretien une cliente est devenue consciente du fait que ses maux de dos étaient en lien étroit avec sa posture qui reflétait sa position émotionnelle, qui était dans son cas un évitement de conflits. En tant que thérapeutes complémentaires, nous encourageons les personnes concernées à trouver des possibilités alternatives dans les situations éprouvantes et à choisir les actions qui favorisent une bonne santé.

LES INSTRUCTIONS D'EXERCICES AMÉLIORENT LA VIE QUOTIDIENNE

Egalement en complément du traitement, les thérapeutes de Shiatsu peuvent donner des instructions d'exercices qui ciblent les thèmes qui ont surgi pendant le traitement et l'entretien. Il peut s'agir d'exercices relaxants, d'étirements du corps et des méridiens, mais aussi d'auto-traitements ou d'exercices d'attention pour améliorer la perception de soi. Considéré dans l'ensemble, le soutien thérapeutique complémentaire par le Shiatsu est, grâce à tous ses aspects, très bien adapté à dissoudre les effets néfastes du stress et à améliorer la compétence personnelle dans la gestion du stress. Face au développement social dans lequel le stress est omniprésent avec ses effets néfastes pour la santé, les thérapeutes de Shiatsu revêtent une importance croissante avec plus de responsabilité dans le domaine de la santé.



LES CINQ ÉLÉMENTS – DE PUISSANTES RESSOURCES CONTRE LE STRESS

La Thérapie Complémentaire avec la méthode shiatsu renforce les ressources des clientes et clients au moyen de traitements, d'entretiens et d'instructions d'exercices. Elle stimule les forces d'autorégulation et aide à développer des compétences dans la gestion du stress. Le résultat : les troubles diminuent et de nouvelles étapes personnelles de développement peuvent être franchies.

PETER ITIN

Le stress figure parmi les défis de société majeurs de notre époque. Selon une étude effectuée en 2010, un tiers des 4,7 millions de personnes actives professionnellement en Suisse se sentent souvent ou très souvent stressées au travail. Dix ans auparavant, seulement 25% de la population active était concernée par le stress à ce point. Entretemps, plus d'un million de salariés se sentent épuisés ou très épuisés en Suisse. Autant de personnes se plaignent de problèmes de santé liés au travail, dont plus de la moitié souffrent de douleurs dorsales. Sont également largement répandus l'épuisement général, l'irritabilité, les douleurs musculaires, les maux de tête et les troubles du sommeil. Les causes les plus fréquentes, tant chez les hommes que chez les femmes, sont une mauvaise posture et un rythme de travail élevé, dû à une forte pression.

Une étude de Promotion Santé Suisse, effectuée en 2014, révèle que la perte de productivité liée aux arrêts de travail et à une capacité de travail limitée se monte à 5,6 milliards de francs par an. Une grande partie est due aux problèmes de dos. D'après un sondage représentatif, les personnes qui travaillent attendent une augmentation du stress à l'avenir. Plus le stress est

fréquent et fort, moins les personnes concernées se considèrent compétentes dans la gestion du stress.

LES CINQ ÉLÉMENTS, UNE RESSOURCE PUISSANTE CONTRE LE STRESS

Dans cette situation sociétale, la Thérapie Complémentaire avec la méthode shiatsu est une ressource particulièrement précieuse. Elle aide à mieux maîtriser les situations de stress aiguës et augmente la compétence dans la gestion du stress. C'est par le traitement lui-même, mais aussi par l'entretien thérapeutique et les instructions pratiques pour le quotidien que la thérapie approche son objectif.

Le shiatsu fait référence à l'enseignement de la santé traditionnel de l'Extrême-Orient et ainsi aux principes de capacité d'autorégulation de l'organisme entre yin et yang et entre les cinq phases de transformation terre, métal, eau, bois et feu.

S'ANCER ET SE CENTRER

La terre : Dans le stress, le sol se dérobe facilement sous nos pieds. L'énergie monte dans la tête. Les pensées, les soucis, les maux de tête et les troubles du sommeil prennent le dessus. Le traitement de shiatsu relie à la terre, aide à se centrer. Avec le shiatsu, nous relierons nos clientes et clients à la stabilité de la terre. Ils se sentent

portés et fortifiés par elle. Lors de l'entretien, nous explorons les moyens du quotidien permettant de vivre le sentiment de stabilité et de sécurité, par exemple la pratique de l'attention portée aux pieds, la nourriture et les boissons réchauffantes ou le sport et les expériences corporelles. De plus, l'élément terre renvoie à la capacité de prendre soin de soi-même, d'agir et de prendre en main son propre destin.

OUVRIR ET POSER DES LIMITES

Le métal : Sous la pression du stress, la respiration peut perdre son amplitude. Les personnes ressentent une oppression dans la poitrine. Elles perdent leur rythme naturel. Le traitement de shiatsu approfondit la respiration naturelle, l'inspiration et l'expiration, il encourage l'ouverture et le lâcher prise, l'accueil du nouveau et l'élimination de l'inutile. Le shiatsu procure une sensation d'amplitude intérieure, d'espace et d'expansion, il offre le sentiment d'être à nouveau chez soi et bien dans son corps. Le shiatsu encourage à prendre conscience de son souffle, aussi au quotidien, et de bouger physiquement. Une ressource importante de l'élément métal est la compréhension et le respect de ses propres limites. Sous une pression excessive, il est souvent important de savoir dire « stop ». En tant que thérapeutes complémentaires, nous pouvons contribuer à une bonne maîtrise du stress par un entretien ciblé.

VIVRE JOYEUX, VIVRE CONSCIENTS

Le feu : La joie et la motivation au travail se perdent dans le stress. Le « feu sacré » original s'éteint et laisse la place à la dépression et l'épuisement. Au pire, les personnes concernées finissent dans un burnout quand

leurs « piles » se sont complètement vidées, émotionnellement et énergétiquement. La joie de vivre reçoit un nouvel élan lors d'un shiatsu. L'entretien se focalise sur l'essentiel et ce qu'il y a de joyeux dans la vie. La pratique régulière de la pleine conscience aide à reconnaître les signaux d'alerte de son état physique, émotionnel et social et à y réagir à temps.

«La joie de vivre reçoit un nouvel élan lors d'un shiatsu.»

CONFIANCE ET VOLONTÉ

L'eau : Le stress affecte les reins et épuise le réservoir de leur énergie. En situation de surmenage, la confiance en soi et la capacité de pouvoir gérer la situation se perdent. Nous nous sentons impuissants, bousculés et livrés à la pression provenant de l'extérieur. Nous ne voyons plus aucune possibilité de pouvoir changer la situation. Nous nous sentons bloqués, dans une impasse. Le shiatsu stimule la dynamique de la vie et relie l'être humain à sa confiance profonde et sa force de volonté. Elles sont toutes deux nécessaires pour affronter la vie et les changements nécessaires.

COMMUNIQUER ET PROTÉGER

Le feu secondaire : Sous l'effet du stress, le sentiment de sécurité dans les rapports sociaux se perd. Nous ne nous sentons pas respectés, exploités, abandonnés et bien plus. Beaucoup de personnes concernées se distancient intérieurement de leur travail, de leur employeur et leurs supérieurs. Elles se retirent de leur vie sociale. Elles protègent leur cœur et « se blindent » littéralement.

Dans le shiatsu, ces positions figées peuvent retrouver une souplesse. L'entretien focalise sur la recherche de pistes qui mènent à reprendre la communication interrompue, à s'impliquer dans une juste mesure.

SE RÉGÉNÉRER ET SE RELAXER

Le bois : Le stress active le système orthosympathique. L'organisme se trouvant dans un état d'alerte se met en mode « lutte ou fuite ». Les douleurs permanentes de tensions, notamment du dos ou de la tête, tout comme les inflammations articulaires sont des effets physiques typiques du stress attribués à cet élément. Parmi les conséquences émotionnelles on compte la frustration, la colère et la contrariété. L'esprit est étroit, contrôlé. La vision bornée ne laisse plus aucune place à l'imagination ou l'orientation. Le shiatsu ouvre la contraction excessive en activant le système parasympathique qui apporte régénération, relaxation et bien-être. L'entretien se concentre sur la recherche des possibilités de détente au quotidien et aide à formuler des objectifs d'action concrets.

« Dans le shiatsu, les positions figées peuvent retrouver une souplesse. »

DÉTECTER ET TRANSFORMER LES AMPLIFICATEURS PERSONNELS DE STRESS

En dehors de la gestion du stress actuel, un grand défi consiste à détecter et transformer les amplificateurs personnels de stress profonds. Il s'agit de modes de penser et de comportement souvent développés dans l'enfance. On compte parmi les modes de comportement typiques



l'isolation intérieure, le sentiment d'être une victime, la culpabilisation, la performance jusqu'au sacrifice de soi et bien d'autres. A leur base on trouve des croyances de « l'enfant intérieur » comme : « De toute façon je n'arrive pas à accomplir quoi que ce soit », « je ne suis pas bien tel que je suis », « on ne m'aime que quand je suis parfait ». Si, dans l'entretien thérapeutique, il s'avère que de tels schémas sont actifs, il est important d'encourager la personne à exprimer ses émotions, quitte à risquer un conflit, au lieu de ressasser sa frustration. Il s'agit de désamorcer les amplificateurs de stress et de transformer les schémas dysfonctionnels, ouvrant peut-être la voie à un processus de développement personnel. La santé s'en verra durablement améliorée.