

## *Shiatsu en cas de traumatisme*

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



# Traiter les chocs et traumatismes en shiatsu

*Choc et traumatisme se distinguent graduellement par rapport au vécu intérieur qui accompagne ces expériences. Si, lors d'un traumatisme, le vécu peut encore être associé à un événement concret, l'élément déclencheur du choc reste inaccessible et crée un fort sentiment d'impuissance. La différence de nature de ces deux expériences demande en shiatsu un toucher conscient et adapté à la situation.*

## VERONIKA RÜFENACHT

### TRAUMATISME

Le traumatisme est une expérience négative activant du stress et reliée à un événement concret. Durant cet événement, il est possible d'agir et de chercher des ressources ou des solutions. Une manière de le gérer peut être trouvée, et soit on peut chercher consciemment de l'aide pour travailler dessus, soit durant l'événement quelqu'un est venu aider. Il est possible de rester en contact avec l'entourage et les personnes qui offrent du soutien.

### CHOC

Le choc est un traumatisme très fort qui déclenche un sentiment d'impuissance et d'être sans défense. Il engendre une sensation d'être continuellement activé par quelque chose en arrière-plan. Quelque chose qui est toujours présent et qui empêche de vivre vraiment. Ce quelque chose ne peut pas être nommé, et les souvenirs d'événements sont insuffisants dans ce contexte. Des événements qui surviennent dans le présent déclenchent une réaction d'alarme dans le corps qui ne correspond pas aux exigences de la situation. Quelque chose d'innommable se passe à un niveau inconscient. Les personnes concernées se sentent seules et ne montrent en général pas leur souffrance.

La différence entre choc et traumatisme se révèle dans leurs effets sur la vie quotidienne. Les personnes qui ont subi un choc sont comme en état d'alarme permanent et/ou ressentent une sorte d'anesthésie dans leur propre corps. Les événements traumatisants surgissent sous forme de rêves, d'images ou de flash et peuvent effrayer ou provoquer des sensations d'être en danger. Les thèmes communs sont la fatigue, les problèmes de sommeil, les chutes d'énergie et la sensation d'avoir besoin de beaucoup de temps pour récupérer.

### RELATION THÉRAPEUTIQUE

D'abord, il est important que les thérapeutes perçoivent leurs propres traumatismes ou chocs et qu'elles/ils agissent en conséquence. Les personnes qui ont subi des chocs et traumatismes ont une perception particulièrement sensible pour les situations dans lesquelles elles ne se sentent pas perçues. Elles ressentent de la culpabilité et de la honte pour quelque chose qui s'est passé dans leur vie et ont besoin d'une confiance absolue.

*«Les personnes ayant subi un choc ou un traumatisme ressentent de la culpabilité et de la honte.»*

Une relation est une question de confiance, ce qui signifie aussi que les thérapeutes aient confiance en elles-/eux-mêmes et qu'elles/ils connaissent leur comportement dans une situation qui active leur propre choc ou traumatisme. Cette conscience de soi permet la coprésence.

Les thérapeutes savent qu'en écoutant le récit de leur client-e, leur propre vécu peut être réactivé et elles/ils peuvent donc, sans l'avoir en premier plan, être présent-e-s avec la/le client-e, percevoir son langage corporel et écouter consciemment ce qu'elle/il raconte. C'est pourquoi il est très important de travailler sur son propre vécu et de le rendre conscient afin de pouvoir l'utiliser en tant que ressource et pour une compassion honnête.

### MODES DU TOUCHER

Les personnes avec un vécu dramatique peuvent avoir des difficultés conscientes ou inconscientes avec le fait d'être touchées. Une anamnèse attentive et séquencée peut clarifier si et comment le toucher est possible.

«Attentif» veut dire ici: un dialogue en adéquation avec l'état de la cliente/du client par rapport au vécu du toucher. «Séquencer» signifie ralentir, pour que le/la client-e et le/la thérapeute perçoivent consciemment le langage corporel et verbal et puissent s'y relier. Ceci est important parce que cela permet à la cliente/au client de définir de façon autonome et consciente comment et où elle/il souhaite et peut être touché-e.

Le toucher permet d'être en contact avec le système corporel de cette personne et déclenche des sensations et des souvenirs. Les cellules connaissent l'histoire passée à cet endroit du corps. Si elles sont invitées par un toucher adéquat, elles racontent leur histoire aussi sans paroles.

Par exemple, des épaules tendues peuvent être juste tenues par la/le thérapeute dans la forme qu'elles présentent à l'extérieur. Ainsi, le corps ne doit pas

maintenir son propre schéma et peut se détendre dans cette position. L'énergie retenue et bloquée peut se libérer et aller ailleurs, sans que la personne concernée doive suivre mentalement l'histoire exacte. Ce soulagement sera perceptible par la détente de la musculature et de la respiration.

En plus, lors de l'utilisation de techniques de shiatsu, l'intention du/de la thérapeute en relation au thème du choc ou traumatisme peut favoriser les forces d'auto-guérison. Les arrêts dans le mouvement d'une rotation peuvent par exemple être utilisés pour montrer aux client-e-s comment donner une légère contre-pression. Le fait de pouvoir contrôler le mouvement peut leur transmettre la sensation de se sentir à nouveau fort-e-s et relié-e-s à l'extérieur.

### VAISSEAUX MERVEILLEUX

Les huit vaisseaux merveilleux se forment dès la conception d'un être humain. Ils exercent des fonctions énergétiques essentielles durant le développement de l'embryon puisqu'ils relient l'essence au ki originel. Chacun des vaisseaux a une fonction spécifique et ils collaborent aussi en paires. Ainsi, ils peuvent être utilisés comme circuits fonctionnels qui servent de réservoir d'énergie et qui la dirigent.

En cas de choc et traumatisme, ces vaisseaux merveilleux qui gèrent des thèmes profonds peuvent servir pour relier la personne à sa destination originelle. Le travail avec ces méridiens soutient le développement de stimulations pour faire face aux choses avec courage et force et pour trouver ou reconstruire son propre centre et ancrage.