

## *Shiatsu en cas de troubles alimentaires*

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



# Le Shiatsu touche les personnes souffrant de troubles alimentaires là où elles se sont perdues

*La thérapeute de shiatsu Micheline Pfister est persuadée que les personnes qui souffrent de troubles alimentaires apprécient d'être touchées directement au niveau corporel. Car pour beaucoup d'entre elles, leur propre corps leur est devenu étranger, elles ont perdu le ressenti du corps. Elle travaille avec les douze méridiens, les huit méridiens extraordinaires, l'intégration de différents niveaux énergétiques et les chakras.*

## CRISTINA FREY\*

D'un point de vue médical, les troubles alimentaires comme l'anorexie nerveuse, la boulimie nerveuse et le syndrome du « binge-eating », aussi appelé hyperphagie incontrôlée, font partie des maladies psychosomatiques. « Il est important de comprendre que ce sont des formes de maladies d'addiction », dit Micheline Pfister. La thérapeute de shiatsu expérimentée accompagne depuis de nombreuses années des personnes concernées et connaît les contextes, mécanismes et comportements typiques de ces troubles alimentaires. L'anorexie se caractérise par un apport réduit en nourriture, la boulimie par un besoin compulsif de manger et d'ensuite vomir. Quant au syndrome du binge-eating, il se manifeste par des crises de fringales périodiques, une hyperphagie compulsive et une perte de contrôle du comportement alimentaire. Le syndrome du binge-eating s'accompagne d'une prise de poids. Comme dans d'autres dépendances, on trouve l'envie incontrôlable de vouloir s'accrocher à son addiction comme élément clé dans les troubles alimentaires. « Les personnes souffrant de troubles alimentaires exercent un contrôle extrêmement

strict sur elles-mêmes. La peur de perdre ce contrôle est omniprésente. »

## LE CONTRÔLE, UN ÉLÉMENT CLÉ

Cette peur de perdre le contrôle provoque un stress permanent chez les personnes concernées. Généralement, elles sont parfaitement conscientes de leur comportement néfaste pour la santé, sans pour autant pouvoir l'abandonner. Micheline Pfister dit des femmes qu'elle accompagne : « La divergence entre le savoir qu'elles se nuisent et le besoin de devoir maintenir le contrôle total est typique. Ces femmes sont très intelligentes et absolument strictes par rapport aux règles qu'elles s'imposent. Dans leur expérience, ce contrôle total leur procure un sentiment d'une certaine stabilité et de pouvoir. Ainsi, elles disent par exemple : « Quand je ne mange pas, j'ai la sensation d'avoir énormément d'énergie. » Vouloir briser ces schémas déclenche des peurs intenses et de fortes résistances. La thérapeute de shiatsu en déduit qu'il ne peut pas s'agir, principalement, de vouloir « libérer » ces femmes de leur maladie. Elle essaie plutôt d'entrer en contact avec les symptômes et de thématiser, avec la personne, la forme de soutien que le shiatsu peut lui apporter.

« Le comportement alimentaire extrêmement restrictif reflète souvent l'incapacité générale des personnes concernées à lâcher prise. Grâce au shiatsu, elles dorment mieux, mangent de manière plus détendue, le reflux s'atténue et la digestion, souvent perturbée par des laxatifs, se régule », décrit Micheline Pfister quelques effets positifs qu'elle observe chez ses patientes. Ce qui est important aussi : les personnes perçoivent souvent mieux, comment elles sont réellement. Car le phénomène d'une auto-perception faussée est également typique pour les personnes souffrant de troubles alimentaires. « Même les clientes fortement amaigries se considèrent encore comme grosses, et il ne sert strictement à rien de vouloir les persuader du contraire. »

Dans ce sens, le shiatsu présente l'avantage que la thérapeute peut atteindre la cliente directement à un niveau physique, en travaillant sur le corps. « Le toucher attentif dans le silence permet de renouer le contact avec soi-même, avec le plus profond de son être et sa véritable corporéité. » Cette thérapie corporelle douce montre l'état énergétique des méridiens et les harmonise à tous les niveaux. Les résultats de ce processus sont, d'après Micheline Pfister, une relaxation profonde et une fatigue souvent globale des patientes après le traitement.

### **L'INTELLECT TROUVE TOUJOURS DE BONNES RAISONS POUR S'ACCROCHER**

Sur un plan cognitif, les personnes concernées trouvent souvent beaucoup d'arguments pour continuer leur comportement maladif. « Si irrationnels qu'ils soient, ces arguments paraissent appropriés dans le cadre de la maladie », explique Micheline Pfister. Il est cependant essentiel de savoir que les troubles alimentaires entraînent aussi des dommages physiques graves. Les troubles du système cardiovasculaire, du système hormonal, du système nerveux ou des dommages irréversibles comme l'ostéoporose sont fréquents en cas de maladie prolongée. « Le shiatsu favorise la régénération du corps en équilibrant le système nerveux végétatif et en soutenant la vibration des cellules », dit la thérapeute.

### **AGIR MOINS POUR AGIR MIEUX**

L'expérience pratique lui a enseignée que, comme lors d'une dépression grave, agir moins est souvent agir mieux. Certaines techniques de manipulation ou un travail planifié sont rarement efficaces. Les grandes rotations, par exemple, ne sont pas appropriées. Au

lieu de cela, l'enjeu consiste à trouver les niveaux qui ont besoin d'être touchés.

### **LE TRAVAIL PRÉCIEUX AVEC LES CHAKRAS**

D'une part, Micheline Pfister est persuadée que les personnes qui souffrent de troubles alimentaires apprécient d'être touchées directement au niveau physique. Car, pour beaucoup d'entre elles, leur propre corps leur est devenu étranger, elles ont perdu le ressenti du corps. D'autre part, la thérapeute de shiatsu travaille aussi intensément avec les différents niveaux énergétiques et les chakras en fonction des méridiens et selon indication, tel que, par exemple, le chakra du cœur. « C'est avant tout l'acceptation de soi, l'amour de soi et de l'autre qui est en cause. » Le chakra de la gorge représente l'expression de soi, le fait de parler et être entendu – un thème récurrent, car beaucoup de personnes concernées sont profondément renfermées sur elles-mêmes et isolées dans leur maladie. Le chakra du plexus solaire représente la définition de soi, la capacité d'agir et de réagir.

*« Même si beaucoup de personnes concernées souhaiteraient avoir une relation, la peur déclenchée par la proximité est plus forte. »*

Le contrôle maladif affaiblit ce chakra dans la zone supérieur du hara. Les personnes concernées le décrivent comme un nœud, une sensation d'oppression ou de douleurs profondes et indéfinissables. Le chakra sacré représente la reconnaissance de soi, l'identité émotionnelle et reflète souvent, chez ces personnes, la solitude par rapport à la sexualité.

*« Même si beaucoup de personnes concernées souhaiteraient avoir une relation, la peur, déclenchée par la proximité, est plus forte. Elles ont par exemple honte qu'elles vomissent et se cachent. Dans leur solitude, elles peuvent, pour ainsi dire, s'arranger avec leur maladie, avec leur faim ou leur comportement compulsif boulimique, sans être dérangées. »*

### **LES TROUBLES ALIMENTAIRES PERSISTANTS ENDOMMAGENT LES ORGANES**

Lors d'une maladie prolongée, Micheline Pfister observe souvent un affaiblissement chronique de l'énergie de la rate et de l'estomac, qui a comme conséquence une

mauvaise absorption et assimilation de la nourriture. La thérapeute observe également une affection tant de l'énergie des reins que de la vessie, de l'énergie des poumons et du gros intestin. A un stade avancé de la maladie, on trouve aussi un endommagement de ces organes.

L'intégration de certains méridiens extraordinaires peut être précieuse : « Ils ouvrent un énorme espace et permettent à la fois le contact à l'être profond d'une personne. » Micheline Pfister a fait l'expérience que ces traitements durent généralement plus longtemps que les séances habituelles, parce que ces clientes peinent à lâcher prise et « toucher terre ». Comme elles restent souvent vigilantes en gardant les yeux ouverts en position dorsale, la thérapeute a l'habitude de terminer le traitement en position ventrale.

### LES RECHUTES ET LE RETRAIT SONT FRÉQUENTS

Micheline Pfister souligne aussi l'importance de ne pas nourrir des attentes. A plusieurs reprises, elle a fait l'expérience qu'une cliente a rechuté, a dû être hospitalisée ou ne l'a simplement plus recontactée. « Il est significatif qu'au début ces personnes veulent consulter aussi souvent que possible, puis d'un coup ne viennent plus. Cela arrive souvent quand un changement est en vue. » Micheline Pfister voit aussi le rapport avec un comportement addictif qui refuse de céder le contrôle.

Fondamentalement, le travail avec les personnes souffrant de troubles alimentaires n'est pas facile. La maladie peut aussi conduire à la mort. Micheline Pfister connaît la crainte pour une vie. « Dans le cadre de la gestion de cette maladie grave et complexe, il est important pour moi en tant que thérapeute de prendre régulièrement conscience de ma position en recourant à la réflexion personnelle ou la supervision. »

\* Note de la rédaction : Bien que le nombre d'hommes – surtout de jeunes hommes - soit en augmentation, ce sont principalement des femmes qui sont touchées par cette maladie. C'est pourquoi nous utilisons la forme féminine dans ce texte.

### LES TSUBOS OU ZONES SUIVANTS PEUVENT ÊTRE UTILES :

Sur le front :

- Yintang, point de guérison spirituel et émotionnel, chakra frontal.

Au sommet de la tête :

- VG 20, chakra coronal, il a un effet calmant et harmonisant sur la psyché lors de troubles addictifs, stimule la circulation de l'énergie dans le petit circuit énergétique, dans le canal central et les chakras.

Nuque et épaules :

- Ve 10, des deux côtés, ouvre le dos jusqu'au sacrum, agit lors de peurs et phobies.
- VB 21, des deux côtés, conduit l'énergie vers le bas, agit lors d'anxiété nerveuse.

Sur le thorax :

- P 1, des deux côtés, ouvre vers l'arrière, stimule l'entrée du ki du plexus solaire et du méridien du foie dans le méridien du poumon. Il donne de la confiance, on ressent de la force dans les poumons et la poitrine.

Sur le hara :

- VC 6, porte vers le chakra sacré, agit sur le yin et le yang des reins.
- VC 12, porte vers le chakra du plexus solaire, vers le centre énergétique et émotionnel du corps. Ce point fortifie le corps, stimule la circulation du ki du milieu du corps vers les bras et les jambes et réchauffe la poitrine et le ventre.

Sur le dos :

- VG 4, yin et yang des reins, jing, réchauffe le hara et les jambes.
- VG 6, relie l'énergie de la partie supérieure et inférieure du corps. Fortifie le dos et l'élément terre, a un effet calmant et relaxant. Calme le système nerveux central.
- VG 14, fait circuler le ki dans la nuque, les épaules et les bras. Ecluse énergétique importante entre la tête et le corps.

Sur les jambes :

- E 36, des deux côtés, fortifie, ancre, conduit l'énergie vers le bas, connecte à la terre.

Aux pieds :

- Re 1, des deux côtés, point efficace pour une relaxation profonde. Conduit le ki de la tête vers les jambes, réchauffe les pieds et connecte au sol et au corps.
- Ve 67, des deux côtés, conduit le ki vers le méridien des reins. Amène l'énergie dans le bas ventre et l'utérus, on sent une relaxation profonde et parfois un mouvement de vagues agréable dans le corps qu'on nomme en sanskrit kundalini. Un des points les plus efficaces pour une détente complète.