

COMMENT LE SHIATSU AIDE-T-IL EN CAS DE DÉSIR D'ENFANT ?

Nombre de couples ne découvrent qu'un désir d'enfant ne se réalise pas toujours ou en tout cas souvent pas tout de suite uniquement lorsqu'ils sont eux-mêmes concernés. En Suisse, un couple sur six a des difficultés à concevoir un enfant. Dans la plupart des cas, il ne s'agit pas d'une infertilité totale, mais d'un trouble de la fertilité. Que le couple opte ou non pour une thérapie médicale de fertilité, le Shiatsu peut apporter une contribution importante du fait de son approche globale.

Un exemple tiré de la pratique

La gynécologue de Wanda (30 ans) lui a recommandé le Shiatsu pour « alléger » les phases éprouvantes de la thérapie de fertilité. Une expression bien choisie, puisqu'elle se sentait en effet « légère comme une plume » après chaque séance.

Wanda ne souffrait pas seulement de raideur physique et de fatigue, mais elle était aussi totalement dépassée par les exigences de son travail, souvent même au bout de ses forces. Son cycle était très irrégulier, elle manquait de sommeil, de motivation et parfois aussi de joie de vivre.

Au début, Wanda était sceptique et ne croyait pas vraiment que le Shiatsu puisse lui apporter autre chose qu'une détente momentanée. Trois jours après le premier traitement, Wanda a écrit un feed-back détaillé à la thérapeute. Pas grand-chose n'avait changé d'après elle, si ce n'est qu'elle avait pu dormir deux nuits complètes, ce qu'elle n'avait pas pu faire depuis longtemps, que ses maux de tête s'étaient calmés et que ses règles étaient arrivées à l'heure et sans douleur. Bien que le premier traitement ait déjà amélioré certains aspects de ses symptômes, Wanda ne l'avait apparemment pas vraiment remarqué.

Les quatre séances qui ont suivies à deux semaines d'intervalle, ont changé la perception de soi et le ressenti de cette jeune femme de manière fondamentale.

Attentive et intéressée, elle a commencé à percevoir et enregistrer ce qui se passait dans son corps. La détente qu'elle ressentait dans son être entier après les traitements est devenue un plaisir pour elle.

Après la deuxième insémination, Wanda est tombée enceinte et l'est restée. Elle avait du mal à y croire. Elle a vécu une grossesse sans le moindre problème et un très bel accouchement. Sur le faire-part de naissance, on pouvait lire : « Sans le Shiatsu, ce miracle n'aurait pas eu lieu ».

Détours

Il en a été autrement pour Xénia et Zoé. Dans les deux cas, le partenaire avait un défaut génétique qui peut être transmis aux enfants dans 50% des cas. Les maladies ou déficiences potentielles encourues par les enfants seraient très graves, si bien qu'aucun des couples ne voulait prendre ce risque. Les deux avaient utilisé une contraception jusqu'à ce qu'ils souhaitent avoir un enfant. Et à partir de ce moment-là, il s'agissait de suivre la même procédure que les couples qui n'arrivent pas à concevoir d'enfant. Les deux femmes ont été stimulées de façon hormonale, puis une ponction ovarienne a été effectuée pour recueillir les ovules, suivie d'une fécondation in vitro. Ensuite, les ovules fécondés devaient être examinés avant qu'un embryon « sain » puisse être transféré dans l'utérus.

Ce temps d'attente jusqu'à l'obtention des résultats des tests est très difficile pour la

plupart des couples et, selon la nature des résultats, il peut être éprouvant, voire démoralisant.

Ce fut aussi le cas pour Xénia et Zoé. Elles étaient toutes deux très bien informées, surtout pour ce qui est des statistiques sur le sujet. D'une certaine manière, ces chiffres semblaient leur donner un appui.

Toutes deux ont eu besoin de deux ponctions avant qu'un embryon sain – du moins sans le défaut génétique connu – puisse être transféré.

Pour Zoé, 33 ans, le transfert a fonctionné dès la première tentative et la grossesse a été une bonne période pour cette jeune mère. Xénia, 28 ans, a subi une fausse couche à la 7ème semaine, mais lors du deuxième transfert, ça a marché et la grossesse s'est déroulée sans problème.

Avec les possibilités croissantes du diagnostic préimplantatoire, nous sommes confrontés à des thèmes différents et nouveaux.

Les femmes se posent souvent des questions importantes tout au long de ce processus. De nombreux éléments sont très abstraits ou relèvent d'un savoir trop spécifique pour les personnes concernées et ne peuvent pas être vraiment compris, même dans le meilleur des entretiens – ils doivent aussi être vécus. C'est pourquoi une partie de l'accompagnement Shiatsu consiste aussi à aider les femmes à concrétiser et à formuler leurs questions afin qu'elles puissent les poser clairement aux médecins spécialistes. Cette clarification permet aux femmes de se libérer de leurs inquiétudes et de leurs peurs, de mieux pouvoir lâcher prise et de ne pas devoir se préoccuper. Un état dans lequel l'efficacité du Shiatsu peut se déployer de manière optimale et où une conception et une grossesse réussie sont d'autant plus probables.

Plus d'articles sur le sujet :

[Blog de l'Association Suisse de Shiatsu](#)

Que vous faut-il savoir à propos de la thérapie de Shiatsu ?

Le Shiatsu est d'origine japonaise et signifie « pression des doigts ». Cette méthode thérapeutique est ancrée dans la philosophie et les principes de la santé de l'Extrême-Orient et repose entre autres sur le traitement des méridiens (vaisseaux énergétiques) qui transportent le Ki (énergie vitale). C'est au moyen d'une légère pression, d'étirements et de rotations que le Shiatsu stimule les forces naturelles d'auto-guérison et harmonise le flux énergétique dans l'organisme. Le Shiatsu permet de retrouver le calme, d'améliorer la perception de soi, de se régénérer, de faire le plein d'énergie et de retrouver l'équilibre naturel.

C'est presque toujours un symptôme qui est à l'origine d'un traitement en thérapie complémentaire. Le traitement proprement dit n'est pourtant pas axé sur les symptômes mais a comme objectif un rétablissement global de la santé.

Le Shiatsu apporte un complément à la médecine conventionnelle et alternative et est pris en charge par les assurances complémentaires.

Où pouvez-vous trouver des informations complémentaires et des thérapeutes qualifié-e-s ?

Association Suisse de Shiatsu
T 056 427 15 73

www.shiatsuverband.ch

