

## SHIATSU POUR PARENTS ET BÉBÉS

Le terme *trouble de l'adaptation*, qui peut paraître un peu vague, décrit les problèmes qui surviennent après des événements stressants ou des changements drastiques. Les personnes concernées ne parviennent pas à s'adapter au changement, parce qu'elles sont dépassées par la nouvelle situation. Cela peut provoquer des angoisses, le sentiment d'être débordé au quotidien ou une dépression. Au niveau physique, des maux de ventre, des problèmes de circulation, des difficultés de concentration ou des tensions peuvent apparaître. Même les bébés peuvent développer les symptômes d'un trouble de l'adaptation après la naissance. Agitation intense, pleurs prolongés, troubles du sommeil et de l'alimentation en font partie, mettant les parents à rude épreuve et fragilisant la relation parent-enfant.

### Un exemple tiré de la pratique

L'accouchement de sa fille a été difficile pour Anna (32 ans). Après l'arrêt des contractions, elle subit une césarienne d'urgence. Le premier contact entre la mère et le bébé ne peut avoir lieu que le lendemain de l'accouchement pour cause de complications. Le père, Marco (34 ans), assiste certes à l'accouchement, mais face à la situation d'urgence, il est démuni. Dans les semaines qui suivent la naissance, le bébé pleure plusieurs heures par jour et n'arrive pas à se calmer. Il ne s'endort que brièvement, par épuisement, sans trouver pour autant un rythme de sommeil. Il ne prend pas non plus le sein et n'accepte le biberon qu'à contrecœur. Anna est totalement épuisée. Après un accouchement éprouvant et décevant, elle s'occupe toute la journée de son bébé qui pleure. Elle n'arrive même pas à manger et ne peut guère se reposer.

Anna n'arrive pas à se sentir proche de son bébé et s'est déjà demandé secrètement s'il s'agissait vraiment de son enfant. Marco voit les difficultés, mais a l'impression de ne pas pouvoir les aider et se sent lui aussi impuissant. Tous les trois sont épuisés.

### Nourrir et être nourrie

Lors de la thérapie de Shiatsu, la thérapeute recueille des informations importantes sur les causes éventuelles des troubles et difficultés de la famille grâce à l'entretien et à l'observation des parents. À partir de là, elle développe avec eux les objectifs de la thérapie. Un des thèmes centraux lors de troubles de l'adaptation est le fait de nourrir la mère. Le traitement des méridiens terres de la Rate et de l'Estomac vise à renforcer le centrage et le sens maternel d'Anna, à lui donner confiance en son propre corps et à l'encourager à prendre soin d'elle-même. Avec cette base, elle pourra mieux développer l'amour pour son enfant et sa propre personne en tant que mère. Chez le bébé, le traitement de la famille des méridiens antérieurs (Poumon, Gros Intestin, Estomac, Rate) est important. Le bébé peut ainsi se recentrer et développer la confiance dans la vie et les personnes qui l'entourent. Souvent, la thérapeute traite Anna et son enfant en même temps, en travaillant avec une main sur la mère et en posant l'autre sur l'enfant. Cette connexion physique qu'elle établit, surtout lors du traitement du méridien de la Rate chez la mère, provoque une profonde détente et satisfaction chez les deux.

### Devenir une famille

Plus tard, la thérapeute propose à Anna de parfois venir seule. Pendant ce temps, Marco s'occupe de l'enfant. Ce moment loin de sa

famille, qu'elle peut consacrer à ses propres besoins, est précieux pour Anna. Elle sort renforcée de ces traitements. Après quelques séances individuelles, elle emmène de nouveau sa fille. Depuis, celle-ci est devenue beaucoup plus relaxe, aussi à la maison, et trouve peu à peu son rythme.

Pour compléter la thérapie, Marco est invité à participer. Il se sent d'abord un peu dépaycé, couché sur le futon, mais se détend peu à peu. En contact avec sa femme et sa fille, il se souvient de son sentiment d'impuissance pendant l'accouchement et les premières semaines à la maison. Puis, pendant le traitement, il ressent un lien fort avec Anna dans son nouveau rôle de mère, et il prend confiance en son rôle de père et sa place au sein de la famille. La thérapie de Shiatsu a aidé la petite famille à assimiler les impacts physiques et émotionnels de la naissance. Ils peuvent se lancer désormais avec plus de sérénité dans cette nouvelle étape de leur vie.

### 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](http://www.shiatsuverband.ch)

