

COMMENT LE SHIATSU PEUT-IL APPORTER UN SOUTIEN EN CAS DE CRISE EXISTENTIELLE ?

La notion de crise désigne une situation difficile, source de nombreux conflits, ou une évolution dangereuse. Une crise se manifeste généralement comme le point culminant ou le tournant dans une évolution dangereuse. Les crises existentielles sont des phases bouleversantes dans la vie, provoquées par une perte (du conjoint, des parents, du travail), une déception profonde (non-promotion, licenciement, abus de confiance) ou des situations qui mettent la vie en danger (maladies, accidents). Les changements soudains venant de l'extérieur entraînent souvent une perte de l'équilibre intérieur. On peut alors perdre la stabilité. La perte de son calme et de l'ancrage peut provoquer de l'insécurité, une profonde angoisse, de la colère ou du désespoir. Parfois, un seul domaine de la vie est concerné. Le stress augmente toutefois considérablement lorsque des changements difficiles surviennent dans deux ou plusieurs domaines, par exemple lorsqu'une séparation s'accompagne d'une perte d'emploi et d'un changement de domicile. Le cumul de plusieurs crises peut entraîner des troubles physiques, psychologiques, sociaux et professionnels. Les crises existentielles durent souvent un certain temps.

L'approche globale du Shiatsu s'adresse au corps, à l'âme et à l'esprit. Lors d'une crise existentielle, tous ces aspects de l'être humain peuvent être affectés. En cas de crise prolongée, le stress émotionnel et psychique causé par des circonstances extérieures déstabilisantes entraîne souvent aussi des symptômes physiques divers, tels que vertiges, troubles digestifs, palpitations, troubles du sommeil ou tensions. L'approche globale du Shiatsu ne soulage pas seulement les symptômes physiques, elle aide aussi à relaxer, à libérer les blocages énergétiques et

physiques et à calmer le système nerveux autonome. Les émotions et les soucis peuvent être abordés pendant la thérapie, ce qui contribue à l'équilibre psychique des personnes, à leur stabilisation et à leur recentrage. Pendant la thérapie, elles peuvent se ressourcer, se reposer et trouver davantage de calme, de sérénité, de distance et de clarté. Une partie importante de la thérapie est l'accompagnement orienté vers le processus. L'entretien contribue à analyser la situation personnelle, à activer les ressources et à trouver des solutions. Les client-e-s peuvent ainsi considérer le contexte de leur situation sous un nouvel angle et se réorienter.

Un exemple tiré de la pratique

Katja (32 ans) est dirigée vers le Shiatsu par son médecin traitant en raison d'une situation de surmenage psychosocial. Lors de sa première séance de Shiatsu, elle est assise, tendue et anxieuse, devant sa thérapeute et parle d'une grande crise dans sa relation avec son partenaire, de troubles du sommeil et de tensions. Elle a besoin de pouvoir maîtriser sa peur d'être seule, de devenir plus indépendante et de rester centrée. Avec des techniques équilibrantes corporelles et par le biais d'un entretien d'accompagnement, la thérapeute de Shiatsu aide Katja à mieux se percevoir, à développer une sensibilité à ses propres besoins et à retrouver ainsi stabilité et confiance en elle. Au cours de la thérapie, Katja peut regarder les aspects de sa vie qui sont touchés par la crise avec plus de recul et sous un nouvel angle. Peu à peu, elle prend confiance en ses propres capacités et peut faire face à la peur de ne pas y arriver seule grâce à l'accompagnement attentif et empathique de la thérapeute de Shiatsu. Après la séparation d'avec son partenaire de longue date, Katja apprend à apprécier les aspects positifs du fait d'être seule. Forte de cette

expérience positive, elle parvient à amorcer un autre changement dans sa vie : elle décide de changer d'emploi. Le courage de prendre des décisions autodéterminées s'avère être bénéfique. Katja sort plus forte de cette crise. L'accompagnement thérapeutique de ce processus exigeant à travers le Shiatsu, des entretiens et des exercices physiques l'a aidée à se recentrer régulièrement, à faire confiance à ses ressources, à relever les défis avec courage et à développer une attitude positive face à la vie.

Plus d'articles sur le sujet :

[Lien vers le site de l'ASS](#)

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 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.

La raison de consulter en thérapie complémentaire est pratiquement toujours un symptôme. Le traitement proprement dit n'est pourtant pas axé sur les symptômes, mais a comme objectif le rétablissement global de la santé.

Le Shiatsu complète la médecine conventionnelle et alternative et est pris en charge par les assurances complémentaires.

Où pouvez-vous trouver des informations complémentaires et des thérapeutes qualifiés ?

Association Suisse de Shiatsu

T 056 427 15 73

www.shiatsuverband.ch

