

LE SHIATSU EN CAS DE COUP DU LAPIN

L'expression « coup du lapin » décrit un événement au cours duquel la colonne vertébrale cervicale est massivement comprimée, étirée ou tordue. Souvent, le coup du lapin survient lors d'un accident de la route. Il n'est pas rare que de nombreux symptômes apparaissent tardivement après un accident qui semble d'abord anodin. Ainsi, il est fréquent que les personnes concernées ne consultent qu'après plusieurs mois.

Les troubles les plus fréquents en cas de traumatisme cervical sont la raideur et les douleurs au niveau de la nuque, les douleurs dorsales, les tensions au niveau des épaules, les maux de tête, les vertiges, les nausées, l'irritabilité, la nervosité, les problèmes de concentration, les troubles du sommeil, la vision double ou la vision floue. Souvent, les troubles persistent à long terme. De plus, il existe de nombreuses conséquences moins connues, telles qu'une tension intérieure accrue, l'intolérance, l'inquiétude, l'épuisement, la perte de motivation, l'anxiété et les cauchemars, l'étourdissement, la confusion, la perte de mémoire, les bourdonnements d'oreille. Comme ces troubles ne sont ni objectivement mesurables ni détectables par l'imagerie médicale, ils sont souvent minimisés par les médecins, les caisses maladie et l'entourage personnel, qui ne les prennent pas au sérieux.

Comment le Shiatsu agit-il en cas de coup du lapin ?

L'impact massif résultant d'une collision ou d'un coup comprime, bloque, affaiblit et interrompt les structures et les connexions physiques et énergétiques qui soutiennent l'organisme.

Le corps ne retrouve plus son équilibre naturel et réagit à ce traumatisme. Le Shiatsu est un bon choix, notamment en cas de traumatismes cervicaux accompagnés de troubles consécutifs décelés tardivement et de problèmes chroniques. Le Shiatsu stimule le flux énergétique dans le corps et permet de libérer l'énergie bloquée. Des pressions favorisant la circulation de l'énergie et des étirements doux aident l'organisme à rétablir les connexions énergétiques perdues et à retrouver l'autorégulation. Le Shiatsu offre de l'espace à la musculature et aux tissus concernés, permettant ainsi la détente et une plus grande liberté de mouvement. Les tensions ou blocages diminuent grâce au Shiatsu, les zones énergétiquement faibles ou en manque sont renforcées. Ainsi, il est possible de soulager les douleurs et d'accélérer le processus de guérison.

Un coup du lapin peut aussi entraîner des conséquences psychologiques. Il peut affecter radicalement le projet de vie, les idées et la force d'une personne. La perte de travail, la perte de contacts sociaux, le sentiment d'être considéré-e comme un-e simulateur/trice par les institutions et d'être laissé-e seul-e avec les coûts qui en découlent créent de nouvelles tensions dans le corps et la psyché. Lors des séances de Shiatsu, l'entretien d'accompagnement permet de renforcer la capacité à faire face à cette situation difficile et stressante.

Un exemple tiré de la pratique

Carina (25 ans) est victime d'un accident de voiture avec impact latéral et frontal. Des maux de tête, un malaise diffus et des problèmes de nuque se manifestent immédiatement après son accident. Au début, elle n'accorde que peu d'importance à ces symptômes. Son médecin reconnaît toutefois la nécessité immédiate d'un traitement thérapeutique. Dès la première séance, le

Shiatsu aide à libérer les tissus rigidifiés, à stimuler le flux naturel de l'énergie qui a été bloqué par le choc de l'accident et à activer les forces d'autorégulation du corps. Au bout de quelques séances, les maux de tête disparaissent. La durée de l'arrêt de travail est raccourcie. Carina craint que la reprise du travail n'entraîne un stress trop important pour elle. En effet, les tensions au niveau des épaules et de la nuque réapparaissent de temps à autre à cause du stress lié à la vie quotidienne et professionnelle. Les séances de Shiatsu lui permettent à chaque fois de se détendre et calment ses douleurs. Un changement durable nécessite toutefois une meilleure perception de soi et une prise en charge responsable de la cliente elle-même. C'est pourquoi la thérapeute de Shiatsu lui recommande aussi des exercices de respiration et des exercices physiques légers. Carina retrouve ainsi une plus grande confiance en son corps et plus d'assurance dans son quotidien.

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

