

Édition 15/2022

SHIATSU



SHIATSU 

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Association Suisse de Shiatsu
Associazione Svizzera di Shiatsu

Spécial
Traumatismes et TSPT

Éditorial

CHER MEMBRE

Afin de pouvoir écrire cet éditorial en toute tranquillité, j'attends un moment propice pour ne pas être dérangée. Un samedi matin, alors que tout le monde dort encore chez moi, je m'assois devant l'ordinateur avec une tasse de thé. Dès que je me suis installée, des ouvriers commencent à creuser un trou avec une petite pelleteuse, juste en face de chez moi. Et ce, alors que depuis des semaines, nous sommes exposés aux incessants vrombissements et crissements d'un grand chantier dans le quartier. Agacée, je remballer mon portable et pars à vélo dans la forêt voisine – mon endroit préféré, le « forest office ». Je fais taire les avions qui passent toutes les dix minutes en enfonçant des boules Quies dans mes oreilles.

Enfin le silence !

Du silence, du calme, de l'espace, le fait de se poser – autant d'aspects que nos client-e-s apprécient lors d'un traitement, ne serait-ce que parce qu'ils sont parfois difficiles à trouver dans la vie de tous les jours. Ce sont aussi des qualités importantes avec lesquelles nous travaillons en tant que thérapeutes et auxquelles nous prêtons attention dans nos traitements.

Dans son travail de diplôme, Bettina Rakow s'est intéressée à l'entretien qui accompagne le traitement et a étudié le pouvoir des paroles et du silence et leur potentiel

pour un traitement réussi. Nous avons publié un résumé de son travail de diplôme dans ce magazine.

Pour les personnes souffrant de troubles cognitifs, l'expression verbale peut être plus difficile que pour les personnes valides. Brigitte Wehrli raconte les changements profonds qu'elles vivent grâce au silence et au calme du Shiatsu dans un article consacré à ses expériences étonnantes avec le Shiatsu dans une institution.

C'est avec grand plaisir que l'équipe de rédaction a accompagné la genèse de tous les articles formidables de ce numéro. Je te souhaite que tu puisses trouver un moment de calme pour découvrir les différents sujets qui, je l'espère, t'inspireront !

Entre-temps, la pluie m'a fait fuir dans un restaurant tout proche. J'entends des bribes de conversation et des rires d'enfants. Mais je réalise que finalement j'arrive à rester dans ma bulle pendant que j'écris. Être concentrée et alignée est aussi synonyme de ne pas se laisser distraire par ce qui n'est pas important.

Et toi, où trouves-tu le silence dans ta vie ?

Cordialement
Andrea Pfisterer, rédaction



04 | TRAUMATISMES

- 04 Thérapie complémentaire Shiatsu et traumatismes – Gabriela Kistler
- 08 Violence sexualisée et Shiatsu – Tamara Widmer
- 12 Se laisser aller et ressentir – Mara J.

16 | COLLABORATION AVEC DES INSTITUTIONS

- 16 Le toucher qui apaise et rassure – Brigitte Wehrli

20 | AUTOUR DU SHIATSU

- 20 Le Yin et le Yang de la parole et du silence – Bettina Rakow
- 24 De la planification à la réalisation d'une étude – Nathalie Bernardinelli
- 30 Shiatsu – miroir de l'être – Daniel Schneitter

34 | ANNONCES

36 | IMPRESSUM

Thérapie complémentaire Shiatsu et traumatismes

« Le mouvement spontané qui nous anime tous vise le contact. Aussi retirés et isolés que nous puissions vivre, et quelle que soit la gravité du traumatisme que nous ayons vécu, il existe – à l’instar d’une plante qui se dirige spontanément vers le soleil – une impulsion profonde vers le lien en chacun de nous. »

Dr. Laurence Heller

Gabriela Kistler

POURQUOI JE TRAVAILLE AVEC LES TRAUMATISMES

Il y a plus de 20 ans, lorsque j’ai commencé à pratiquer le Shiatsu, j’ai souvent dû constater que la situation de certaines personnes que je traitais n’évoluait que jusqu’à un certain point. Par la suite, elle stagnait ou les symptômes initiaux réapparaissaient. Je me suis vite rendu compte que mon travail se heurtait à des limites.

Lorsqu’une collègue m’a parlé de sa formation continue auprès du Dr Markus Fischer, fondateur de l’Institut IBP de Winterthur (IBP : abréviation pour *Integrative Body Psychotherapy*), je suis devenue curieuse. L’approche de la Psychologie Corporelle Intégrative m’a intéressée et j’ai commencé une formation continue en thérapie intégrative du corps et des traumatismes auprès du Dr Fischer.

L’une des conclusions importantes que j’ai tirée de ces cours est qu’un changement ne peut être intégré que lorsqu’il est vécu à tous les niveaux. En appliquant ces nouvelles connaissances, j’ai constaté dans ma pratique un effet qui m’a impressionnée. Les outils de l’IBP permettent aux client-e-s de gagner en conscience tout au long de la thérapie. Leur présence pendant les séances de Shiatsu augmente, leurs changements deviennent plus durables et par conséquent, mon travail est devenu plus vivant.

Après quelques années de pratique de Shiatsu intégrant la thérapie IBP pour le traitement des traumatismes, je me suis à nouveau rendu compte d’une limite de mon travail. Les exercices qui mettaient les personnes en contact avec leur corps généraient du stress chez celles qui étaient peu conscientes de leur corps ou de leurs émotions. Cela se traduisait entre autres par le fait qu’elles voulaient mettre fin à la thérapie, qu’elles s’emportaient dans un flot de paroles, qu’elles s’endormaient pendant le traitement ou que leur esprit vagabondait. Autant de stratégies susceptibles de les empêcher d’entrer en contact avec elles-mêmes et leur vécu.

Cette expérience m’a poussée à approfondir mes connaissances sur les traumatismes du développement en suivant une formation continue de NARM-Practitioner selon le Dr Laurence Heller. Cette formation m’a permis d’affiner mon approche centrée sur le processus en tant que thérapeute complémentaire. Le chemin que j’ai

moi-même parcouru a également modifié les traitements de Shiatsu que je donne. Aujourd’hui, mon expérience et mes connaissances me permettent d’être en résonance avec les client-e-s et avec moi-même pendant le traitement et de me laisser guider en toute confiance.

COMMENT UN TRAUMATISME SE PRODUIT-IL ?

Afin de rendre plus compréhensibles les réactions qui peuvent survenir lors d’un traitement de Shiatsu, j’aime brièvement expliquer comment se produisent les traumatismes. J’ai acquis une grande partie de mes connaissances sur ce sujet lors de formations continues auprès du Dr Markus Fischer.

Lorsqu’un événement éprouvant survient trop rapidement, dure trop longtemps ou est vécu trop violemment ou trop souvent, un traumatisme peut se produire. Un traumatisme du développement peut aussi résulter d’un manque de soins, d’amour ou de sécurité. Des besoins n’ont pas été satisfaits de manière adéquate ou des limites n’ont pas été respectées. Lorsqu’une personne se retrouve dans une situation menaçante, elle subit des réactions de stress. Elle se sent dépassée, impuissante, angoissée ou paniquée. Dans une telle situation, le corps mobilise toute son énergie pour une réaction de combat ou de fuite. Lorsque ce n’est pas possible, il y a paralysie ou immobilisation.

Dans son analyse du traumatisme, le Dr Peter A. Levine décrit comment, après un événement traumatisant, un excès d’énergie reste stocké et bloqué dans le corps en raison de réactions de fuite, de combat ou de survie qui n’ont pas été exécutées ou achevées.

Un traumatisme peut aussi survenir lors d’une activation moins forte du système nerveux, c’est-à-dire avant que notre système ne réagisse par une réaction de combat ou de fuite, à savoir lorsque l’enchaînement des réactions de stress naturelles est interrompu. C’est le cas, par exemple, lorsque nous nous précipitons au prochain rendez-vous après une chute de vélo en pleine rue (« Quelle chance, il ne s’est rien passé. La visite de l’appartement va bientôt commencer, il ne faut pas que je sois en retard. »).

Au fil du temps et en fonction des ressources disponibles, plusieurs de ces processus inachevés peuvent s’accumuler sous forme d’énergie bloquée dans notre système nerveux. Cette énergie peut s’exprimer sous forme de

différents symptômes quand les traumatismes sont réactivés.

Quand cette énergie bloquée commence gentiment à circuler pendant le traitement de Shiatsu, nous pouvons laisser le temps aux impulsions des client-e-s de s'exprimer. Ce qui est important, c'est que les client-e-s restent connecté-e-s au processus pendant ce temps. Ceci permet par exemple de terminer un mouvement brusquement interrompu ou de relâcher une tension sous forme de tremblements ou de larmes.

Une expérience personnelle après un accident de ski et une grave commotion cérébrale m'a permis de comprendre à quel point le fait de compléter les réactions physiques et émotionnelles était important pour le processus de guérison. L'accident et la commotion cérébrale ne m'ont laissé aucun souvenir de ce qui s'était passé. Dans la thérapie intégrative du corps et des traumatismes, j'ai vu mon corps se souvenir de l'événement et j'ai ressenti des impulsions de mouvement dans mon corps que je pouvais consciemment et lentement mener à terme. J'ai pu me faire une idée du déroulement de l'accident par l'intermédiaire des mouvements de mon corps. Ce processus m'a permis de compléter mon histoire et de réintégrer ma présence. Retrouver le contrôle m'a donné de l'assurance. Ce fut une expérience impressionnante et libératrice.

Les traitements de Shiatsu que j'ai ensuite reçus en tant que cliente m'ont paru plus intenses et les tensions liées à mon traumatisme cervical ont commencé à se relâcher durablement. Ce qui m'a frappée aussi, c'est que j'ai retrouvé la capacité de me ressourcer. Ou, pour le dire simplement : j'étais de nouveau complètement présente dans ce que je vivais.

COMMENT LES TRAUMATISMES S'EXPRIMENT-ILS CHEZ NOS CLIENT-E-S ?

Les traumatismes ou, en d'autres termes, les réactions de

stress inachevées, peuvent se manifester sous diverses formes. L'institut IBP fait une différence entre les traumatismes simples et les traumatismes complexes. Un traumatisme simple provoque une réaction lorsqu'il est stimulé de manière ciblée, c'est-à-dire lorsque l'individu est confronté à une situation similaire à celle qui l'a initialement traumatisé. En dehors de ces moments, la personne concernée peut réguler le stress de manière adéquate.

En revanche, les réactions de stress inachevées et complexes apparaissent lorsqu'il y a une activation résiduelle persistante du système nerveux autonome. Dans le cas de traumatismes complexes, on parle alors de trouble de stress post-traumatique (TSPT). Celui-ci peut influencer le système cardiovasculaire, la respiration, la sexualité, la résilience, les compétences relationnelles, la concentration, les schémas de pensée, le système gastro-intestinal, le rythme veille-sommeil, la régulation thermique, le tonus musculaire, le comportement alimentaire, la perception de la douleur, le système immunitaire et bien plus encore.

LE TRAVAIL SUR LES TRAUMATISMES DANS LA THÉRAPIE DE SHIATSU

Plus une personne est vulnérable, plus elle est exposée à un traumatisme. En d'autres termes, une personne dotée d'une grande résilience est capable de surmonter des événements extrêmement éprouvants sans subir une activation résiduelle et sans développer de symptômes. Ce n'est pas tant l'événement qui est déterminant, mais la personne qui le vit et la manière dont son système nerveux y réagit. Ceci varie considérablement d'une personne à l'autre.

Comme la guérison requiert des ressources, il est important pour nous, thérapeutes, d'identifier l'équipement (les ressources) dont dispose une personne. C'est pourquoi je me concentre dès le départ sur les ressources existantes et celles qui sont encore à construire et j'adapte mon traitement en conséquence.

Le Shiatsu est une méthode merveilleuse pour permettre aux client-e-s de rétablir le contact avec leur vécu. Étant donné qu'un traumatisme résulte du fait d'avoir vécu quelque chose de difficile de manière trop rapide, trop intense ou trop fréquente, il est important de travailler lentement. Le développement des ressources et l'intégration du traumatisme peuvent avoir lieu lorsque les client-e-s se reconnectent à eux-mêmes. C'est là que l'énergie bloquée peut se libérer et que l'autorégulation devient possible. Dès que les client-e-s arrivent à rester présent-e-s et à observer leurs réactions, ils retrouvent la stabilité et la confiance. Ils entrent à nouveau en contact avec eux-mêmes, avec leurs limites et leur capacité d'action.

En mobilisant attentivement l'énergie du traumatisme bloquée, les émotions et les mouvements inachevés peuvent être menés à terme grâce aux impulsions qui surgissent. La lenteur est ici très importante, car en cas de saturation, la personne perd à nouveau sa présence.

Dans le Shiatsu, nous pouvons soutenir le développement des ressources en nous tournant d'abord vers le kyo ou en demandant aux client-e-s ce qui pourrait leur faire du bien en ce moment. En fonction de la situation, il faut aussi commencer par beaucoup de stabilisation et de connexion à la terre. Il existe cependant aussi des situations où la connexion avec son propre corps est trop éprouvante. Dans ces moments, je demande à mes client-e-s ce dont ils ont besoin ou à quel endroit un contact serait bénéfique. Je reste à leur écoute et leur laisse beaucoup de temps et d'espace pour entrer en contact avec eux-mêmes, à leur rythme. Ceci crée un espace qui permet à des émotions ou des impulsions refoulées d'émerger. En exprimant ainsi leurs sentiments et besoins, les client-e-s gagnent en autonomie.

Un autre avantage dont nous disposons en Shiatsu est la possibilité d'entrer en résonance avec ce qui ne peut être exprimé par des mots. Soudain, une image surgit

dans la conscience de la personne et se précise, ou le corps entre dans un mouvement spontané et se régule.

LE SHIATSU, UNE THÉRAPIE COMPLÉMENTAIRE

Je trouve qu'il est précieux, pour les thérapeutes de Shiatsu, de pouvoir reconnaître quand un traumatisme pourrait être à l'origine des symptômes. Jusqu'à quel point nous travaillerons sur le thème avec nos client-e-s est très individuel et dépend avant tout de nos compétences. Il est pourtant judicieux de constituer très tôt un réseau de professionnel-le-s de différents domaines vers lesquels les client-e-s pourront être orienté-e-s en cas de besoin.

Personnellement, je travaille avec le Shiatsu aussi en cas de traumatismes complexes, ceci dans le cadre d'une thérapie complémentaire à la psychothérapie. Pour les personnes qui ont peur de perdre le contrôle, approfondir la confiance en leur propre corps peut contribuer au succès de la psychothérapie de manière significative. Dans ce cas, je considère le traitement aussi comme une ressource. Les client-e-s apprécient souvent énormément le travail par le corps. Cela leur permet, l'espace d'un instant, de lâcher prise et de se ressourcer.

Gabriela Kistler, thérapeute complémentaire avec Certificat de Branche, méthode Shiatsu, pratique à Lucerne.



Quelques références bibliographiques :

- Peter A. Levine : Réveiller le tigre – Guérir le traumatisme
- Laurence Heller / Aline LaPierre : Guérir les traumatismes du développement
- Eva Kaul / Markus Fischer: Einführung in die Integrative Körperpsychotherapie IBP (Integrative Body Psychotherapy)

Violence sexualisée et Shiatsu

Les attouchements, les regards inappropriés, le harcèlement verbal, la drague provocative, les commentaires gênants, la contrainte, les baisers non désirés, la pénétration, le viol, ... la liste est encore longue. C'est indéniable : le harcèlement et les violences sexuelles sont très répandus.

Tamara Widmer

Mon travail de diplôme avait été consacré au thème de la violence sexualisée envers les femmes. Cet article en est un extrait. Il m'a semblé essentiel qu'en tant que thérapeutes corporels, nous abordions ce sujet. Comment un corps qui a été traité comme un objet peut-il retrouver son espace et ses limites grâce à notre travail ?

22% des femmes en Suisse ont déjà subi des actes sexuels non consentis, 7% ont été contraintes à avoir des rapports sexuels.¹ Une personne adulte sur sept a subi des violences à caractère sexuel dans son enfance en Suisse.² Nombre d'entre nous connaissent peut-être ces chiffres, qui nous interpellent plus ou moins. Peut-être que nous ne leur accordons pas trop d'importance, parce qu'il ne s'agit que de statistiques et que nous sommes habituée-s à travailler avec l'individu. Or, pour nous, thérapeutes corporels, cela signifie que la probabilité d'avoir un jour dans notre cabinet une cliente ou un client qui a subi une ou plusieurs fois des violences sexuelles au cours de sa vie est très élevée.

APPRENDRE À RECONNAÎTRE ET À RESPECTER LES LIMITES

Si nos limites personnelles, qui nous définissent et nous séparent du monde extérieur, ne sont pas respectées, une déstabilisation très importante peut survenir.

Dans le traitement thérapeutique complémentaire, le type de transgression subi par une cliente ou un client n'a qu'une importance secondaire. Le rôle des thérapeutes est d'accompagner les personnes concernées dans leurs

processus, quelle que soit leur demande, afin qu'elles puissent progressivement retrouver leur liberté et leur équilibre personnels.

On sait que les transgressions sont généralement commises par des personnes de l'entourage proche, ce qui veut dire que très probablement plusieurs piliers de la vie des client-e-s concerné-e-s vacillent, car tout leur système a été ébranlé. Ceci doit être pris en compte dans le traitement, tant au niveau verbal que sur le plan physique.

Nous devons faire preuve d'une grande finesse au niveau de notre perception avec les personnes qui ont subi des violences sexuelles afin de ne pas transgresser à nouveau leurs limites. Comme le traumatisme initial a été provoqué par le toucher, il pourrait aussi être réactivé par le toucher. Ces personnes n'ont pas pu se défendre lorsque leurs limites ont été violées – elles ont été submergées. Le Shiatsu ne doit en aucun cas faire revivre ces expériences, mais offrir au contraire un cadre permettant de faire des expériences salutaires avec le toucher physique.

En tant que thérapeutes de Shiatsu, nous ne sommes pas formé-e-s à travailler avec des traumatismes graves. Cependant, avec nos techniques du toucher, nous disposons d'un outil important et pouvons offrir un cadre sécurisé dans lequel les personnes concernées peuvent à nouveau entrer en contact avec leur corps, comprendre ce qu'elles ont vécu et apprendre à reconnaître leurs limites. Les client-e-s ont la possibilité de dire ce qui leur fait du bien et peuvent apprendre à sentir quand ils sont

¹ Rapport final de l'étude sur les violences sexuelles faites aux femmes réalisé sur mandat d'Amnesty International Suisse. GFS Berne, mai 2019.

² <https://tinyurl.com/mr4eyvrc>

en réaction de stress ou quand leurs limites sont transgressées. Et ils ont la possibilité d'être à nouveau à l'aise en présence d'une autre personne et de réintégrer leur corps merveilleux. La cliente ou le client peut ainsi apprendre, avec beaucoup de patience et de bienveillance envers soi-même, qu'un contact ne signifie pas forcément une menace.

LA THÉORIE POLYVAGALE

Dans ce travail, il est utile de savoir comment le système nerveux fonctionne afin de pouvoir observer et comprendre ses réactions. À cet égard, la théorie polyvagale de S. Porges, qui décrit une structure tripartite du système nerveux autonome, mérite d'être mentionnée. Le système nerveux sympathique a pour contrepartie la branche ventrale et la branche dorsale du nerf vague, qui constituent le système nerveux parasympathique. La régulation de ces systèmes n'est pas volontaire, d'où le nom de système nerveux autonome.

Lorsque l'on subit un acte de violence sexuelle, le système nerveux réagit globalement de la manière suivante : Au début, nous nous sentons en sécurité et la branche ventrale du nerf vague est active. Si nous subissons tout à coup une menace et qu'une limite de notre système est transgressée, le système nerveux sympathique s'active : nous voulons fuir (flight) ou nous battre (fight), et peut-être que nous y parvenons. Mais il se peut que nous n'y parvenions pas. Dans ce cas, notre système nerveux sympathique est activé trop fortement et/ou trop longtemps et la branche dorsale du nerf vague du système nerveux parasympathique devient dominante : il en résulte une immobilisation (paralysie, incapacité d'agir, résignation) ou une dissociation (dépersonnalisation, perte de conscience, insensibilité à la douleur). Notre organisme se fige (freeze) parce que notre système nerveux a été trop fortement stimulé et qu'il a besoin d'une protection face à cette activation massive et envahissante.

Il est maintenant facile à comprendre que le système nerveux des personnes dont l'intégrité physique a été atteinte déclenche rapidement une nouvelle activation, parfois même une immobilisation ou une dissociation, lors d'une nouvelle approche physique ou d'un contact.

Ce n'est pas une mauvaise chose en soi, car ce sont justement ces réactions qui ont préservé les personnes concernées de dommages plus importants. C'est ainsi qu'elles ont pu survivre à ce qu'elles avaient vécu. Notre système se sert de ces réactions pour nous protéger des agressions et de leur impact que nous ne pourrions pas assimiler sans cela. Ces mécanismes méritent aussi d'être respectés et valorisés par nous, les thérapeutes. Nous pouvons les observer ensemble avec nos client-e-s et aider ces derniers à reprendre le contrôle de soi.

UN ESPACE SÛR

Pour ce qui est du travail concret avec le Shiatsu, il peut être utile de nous intéresser à la question des limites au moyen des 5 phases de transformation et de nous demander régulièrement, lors des différents traitements, quelles sont les limites qui ont été particulièrement affectées dans ce système individuel. Toutefois, bien plus que les méridiens et les techniques de traitement, il est important que nous soyons présent-e-s dans l'espace avec les client-e-s et que nous leur permettions de dire quelles sont leurs zones intouchables, afin qu'ils puissent conserver en tout temps le contrôle de leur propre espace et du traitement.

Il est peut-être difficile pour eux d'être touché-e-s au niveau du bassin, des cuisses ou de la région du cœur, peut-être aussi au niveau du cou ou des poignets (si, par exemple, l'étranglement ou le ligotage faisaient partie des violences), peut-être que ces client-e-s ont du mal à s'exprimer et à ressentir ce qui est acceptable. En restant à l'écoute et dans un processus permanent avec eux, nous pouvons nous laisser guider par la sagesse de leur univers.

Il est en tout cas très important que nous ramenions les client-e-s régulièrement dans l'ici et maintenant, afin qu'ils puissent prendre conscience de soi et du fait qu'il ne se passe rien de menaçant à ce moment précis. Ils peuvent ainsi prendre conscience de leur peur ET apprécier le traitement. Nous les invitons à ressentir, si le toucher est vécu de manière agréable ou menaçante, et à l'exprimer à tout moment. Il se peut aussi qu'à certains moments, nous explorions ensemble avec les client-e-s les zones sensibles en leur permettant de guider eux-mêmes notre main ou la leur. Ils peuvent ainsi faire l'expérience d'avoir le contrôle et de se trouver dans un espace sûr.

Ensemble, nous pouvons admettre et accepter le fait que ce qu'ils ont vécu a touché à leur substance et reconnaître que leurs peurs, leurs tensions, leur dissociation, leurs difficultés dans le domaine de la sexualité, du travail, de l'amitié et de la relation avec soi-même ne doivent pas nécessairement persister pour toujours. La possibilité d'un changement existe, dans tous les cas. En tant que thérapeutes, nous sommes les invités dans leur espace et nous devons protéger et respecter celui-ci pour éviter tout risque de retraumatisation.

Tamara Widmer, thérapeute complémentaire avec Certificat de Branche, méthode Shiatsu, pratique à Berne.



Se laisser aller et ressentir

Dans ce témoignage, une jeune femme décrit de manière saisissante comment le Shiatsu l'a aidée à retrouver confiance et autonomie après avoir été victime d'une agression sexuelle.

Mara J.*

POURQUOI J'AI EU RECOURS AU SHIATSU

Il y a environ cinq ans, ma vie a radicalement changé : j'ai été victime d'une agression sexuelle. J'ai développé par la suite un trouble de stress post-traumatique qui s'est manifesté par des symptômes psychiques tels que des crises d'angoisse, de l'anxiété et des cauchemars. S'y sont ajoutés des troubles somatiques : de la nausée, des douleurs soudaines, un manque d'appétit et donc une perte de poids, des migraines et une absence de motivation. Malgré des essais en psychothérapie et diverses thérapies complémentaires, mon état n'a cessé de se dégrader. Je suis devenue inapte au travail et j'ai dû interrompre mes études de master.

J'ai également développé une hypertension qui devait être traitée par des médicaments et j'étais à bout de forces. J'ai donc décidé de faire un séjour de plusieurs semaines dans une clinique spécialisée dans les troubles liés au stress. Après mon séjour, j'ai trouvé une bonne psychologue et j'ai fait beaucoup de progrès. Or, même si les symptômes psychiques se sont atténués au fil du temps, je souffrais toujours des troubles physiques. J'ai donc décidé d'essayer le Shiatsu pour compléter mes séances régulières en psychothérapie.

COMMENT J'AI FAIT LE CHOIX DU SHIATSU

J'avais déjà essayé la MTC, l'hypnose et la thérapie craniosacrale. Mon corps avait bien réagi à ces traitements. Mais j'avais envie d'essayer une nouvelle méthode thérapeutique. J'avais certes déjà entendu parler du Shiatsu, mais je n'arrivais pas à m'en faire une idée précise. Quand une connaissance m'a dit que sa fille avait fait une bonne expérience avec le Shiatsu, j'ai cherché une thérapeute sur internet et j'en ai trouvé une près de chez moi.

Je pouvais fixer le premier rendez-vous directement sur son site web, ce que j'ai apprécié. À l'époque, j'avais

du mal à parler ouvertement de ma situation à une personne que je ne connaissais pas, et j'avais honte de mes troubles psychologiques. J'étais donc contente de ne pas devoir décrire mes soucis lors d'un premier contact téléphonique.

MA PREMIÈRE SÉANCE DE SHIATSU

Comme j'avais dû faire face à de nombreux revers au cours de l'histoire de ma maladie et de ma guérison, je me suis rendue à la première séance en me disant : « Si ça ne sert à rien, ça ne fait pas de mal ». Et pourtant, secrètement, j'espérais que ce traitement changerait la donne.

À force de faire toutes ces crises d'angoisse, j'avais fini par développer la « peur de la peur », c'est-à-dire la crainte de faire une crise d'angoisse dans une certaine situation. C'était le cas aussi avant ma première séance de Shiatsu. Le rendez-vous avait lieu l'après-midi et, dès le matin, j'étais assaillie de doutes : « Et si je fais une crise d'angoisse pendant le traitement ? », « Et si c'est un échec complet ? », « Et si ça réactive mon traumatisme et que mon état s'aggrave ? ». Je m'imaginai toujours le pire des scénarios. L'après-midi, je me suis donc rendue à la séance, tendue et stressée intérieurement.

Fort heureusement, ma thérapeute de Shiatsu m'a tout de suite parue sympathique ce qui m'a permis de me calmer un peu. Elle se montrait compréhensive et dénuée de tout jugement, ce qui m'a aidée à raconter brièvement ma situation lors de l'entretien initial. L'accent a été ensuite mis sur mes troubles, mes attentes quant au traitement et mes limites par rapport au toucher. Comme j'avais déjà fait l'expérience d'autres méthodes thérapeutiques, je savais que je n'avais aucun problème d'être touchée par une femme. C'était d'ailleurs pour cette raison que j'avais choisi une femme comme thérapeute.

COMMENT J'AI VÉCU LES TRAITEMENTS

Pendant le premier traitement, j'ai commencé par faire un exercice de respiration au début de la séance pour pouvoir me relaxer. A l'époque, c'était normal pour moi de ne pouvoir me détendre qu'en faisant des efforts actifs. Mais j'ai vite remarqué que le traitement me faisait du bien et que j'allais mieux après. Je me souviens encore très bien qu'après cette première séance, je me suis offert une petite friandise en guise de récompense et que j'étais curieuse de découvrir la suite des traitements.

Dès ma deuxième séance, je n'avais plus besoin de faire mon exercice de respiration et j'ai réussi à lâcher prise. Ce fut pour moi un moment clé : me laisser aller et ressentir les sensations de manière détendue. J'ai vécu chaque séance de façon différente, mais toujours positive. Et j'ai réappris à faire confiance à mon corps. Peu importe à quel point j'étais agitée ou tendue au début, j'ai toujours pu me détendre complètement au cours de la séance. Souvent, je me suis sentie comme sur une chaise longue à la plage. Le fait de savoir que mon corps était capable de cette détente m'a donné énormément d'assurance au quotidien. Mon état de tension et d'agitation s'en est trouvé amélioré. Les troubles psychosomatiques, les nausées et les maux de ventre par exemple, ont pratiquement disparu.

LE SHIATSU ET LA PSYCHOTHÉRAPIE

En parallèle au Shiatsu, j'ai continué à suivre une psychothérapie corporelle intégrative (PCI). Les deux thérapies se complétaient bien. En psychothérapie, j'ai continué à travailler sur mon traumatisme et sur la stabilité au quotidien. Un jour, lors d'une séance de Shiatsu, j'ai par exemple réalisé ce qui avait déclenché une crise d'angoisse quelques jours auparavant. Par la suite, j'ai examiné cet épisode en détail avec ma psychothérapeute.

Bien que j'ai toujours abordé mes préoccupations du moment lors des entretiens au Shiatsu, ma thérapeute de

Shiatsu n'a jamais adopté le rôle d'une psychothérapeute. Elle a su tracer une ligne claire, ce que j'apprécie beaucoup.

TROIS ANS PLUS TARD

Voilà déjà trois ans que je vais au Shiatsu, mais désormais je n'y vais plus qu'une fois par mois. J'ai pu célébrer de nombreux succès au cours de ces années : j'ai terminé mon master, je peux de nouveau travailler à 100% et j'ai réussi à me mettre à mon propre compte. Je commencerai très prochainement une formation continue que je voulais déjà suivre depuis longtemps.

Aujourd'hui, je ne vois plus le Shiatsu comme une thérapie, mais davantage comme une façon de prendre soin de moi que je m'offre à moi-même. Le trouble de stress post-traumatique est désormais passé au second plan. Ces derniers temps, l'accent a été mis sur mes troubles prémenstruels, un domaine dans lequel le Shiatsu m'a également apporté du soulagement. Si toutefois mon état mental se manifeste, je sais maintenant par expérience que, quelle que soit l'humeur ou l'état d'esprit dans lequel je me trouve, je sortirai de la séance de Shiatsu dans une meilleure condition générale.

Le Shiatsu a été et restera pour moi une aide formidable pour mener une vie autodéterminée et saine après mon grave traumatisme et ma maladie.

*nom d'emprunt

LE PROCESSUS DE MARA DU POINT DE VUE DE SA THÉRAPEUTE DE SHIATSU

Quelle est, selon toi, la différence entre le travail avec des personnes souffrant d'un trouble de stress post-traumatique et celui avec des personnes qui viennent te voir pour des problèmes de dos, par exemple ?

Le travail thérapeutique avec des personnes qui souffrent d'un trouble de stress post-traumatique demande une sensibilité accrue par rapport à leurs limites. La nature des limites à respecter varie considérablement d'une personne à l'autre. Selon mon expérience, la question du contrôle y joue souvent un rôle aussi.

Qu'est-ce qui était important pour toi lors du premier entretien ?

Lors de notre première rencontre, Mara était tendue et réservée. Malgré tout, on pouvait ressentir chez elle une grande curiosité. Lors de l'entretien initial, je lui laissais un maximum de liberté en formulant les questions le plus ouvertement possible, afin que ce soit elle qui décide de ce qu'elle voulait partager et à quel moment. C'était donc elle qui choisissait ce qu'elle racontait ou pas et nous continuons de procéder de cette manière jusqu'à aujourd'hui. Plus je lui laisse de liberté, plus Mara se montre ouverte. Ainsi, la discussion est sous son contrôle. Avec l'évolution de la situation, j'ai bien sûr commencé à poser quelques questions de temps à autre, afin que nous puissions mieux cerner et explorer certains thèmes.

Mara mentionne qu'elle n'a pu se détendre qu'en faisant un exercice de respiration. C'était comment pour toi ?

Je me souviens très bien de la première séance avec

Mara. Elle se servait d'une technique de respiration qu'elle avait apprise pour se relaxer. Mais comme elle a un sens du corps bien développé, elle a vite compris qu'elle n'avait pas besoin de cet exercice dans le Shiatsu. Dès qu'elle avait lâché son concept, elle a pu se détendre plus facilement et plus vite. Ceci illustre bien à quel point nous sommes tous différents. Car très souvent, je suggère aux client-e-s de respirer pour les aider à se détendre. Dans le cas de Mara, le chemin était différent : c'était le toucher qui lui permettait de se détendre et la respiration a suivi avec légèreté.

Comment as-tu vécu la collaboration avec la psychothérapeute traitante ?

Dans ce cas, il ne s'agissait pas vraiment d'une collaboration directe. Mais je peux dire qu'idéalement, l'interaction entre le Shiatsu et d'autres thérapies, en l'occurrence la psychothérapie, se déroule exactement comme l'a décrite Mara. Les thèmes qui se manifestent pendant la séance de Shiatsu sont repris et explorés en psychothérapie. Mara est très auto-responsable. Elle a vite senti ce qu'elle voulait approfondir avec la psychothérapeute. Il ne s'agissait pas toujours de gros sujets. Parfois elle racontait quelque chose directement après le Shiatsu, et parfois elle n'y revenait que lors d'une des séances suivantes.

En quoi la thérapie complémentaire a-t-elle contribué à la guérison ?

J'ai beaucoup apprécié le fait de pouvoir accompagner Mara dans son processus de retrouver confiance dans son propre corps grâce au Shiatsu. C'est précisément parce qu'elle a pu accepter le toucher et que son corps n'était pas devenu un ennemi à cause de son expérience traumatisante, que celui-ci est redevenu vite une source de réconfort. Ce fut un aspect important de son processus de guérison.

Le toucher qui apaise et rassure

Le Shiatsu dans une institution pour personnes handicapées

Pendant la pandémie, les résident-e-s de nombreuses institutions n'avaient que très peu de contacts avec le monde extérieur. Le Centre de travail et d'habitation pour personnes handicapées à Kleindöttingen a eu l'idée de proposer du Shiatsu pour répondre au besoin croissant de contact.

LE CENTRE AWZ LANCE LE SHIATSU

Dans le Centre de travail et d'habitation à Kleindöttingen (AWZ), 100 adultes souffrant d'un trouble de la cognition profitent chaque jour d'une qualité de vie élevée, tant au niveau de l'habitat que du travail. L'équipe de soins du centre les accompagne dans leur vie quotidienne en vue de développer leur potentiel et leur autonomie. Dans un cadre flexible et aussi auto-déterminé que possible, ils peuvent gagner en assurance et en indépendance.

Avec un petit film, les résident-e-s ont été sensibilisé-e-s au Shiatsu et ont ensuite pu manifester leur intérêt pour une série de traitements. Ce projet bénéficie aussi d'un soutien financier : pour les résident-e-s qui n'ont pas d'assurance complémentaire, la fondation se charge de payer les traitements. Environ 25 femmes et hommes se sont lancés dans l'expérience du Shiatsu avec joie et curiosité.

Brigitte Wehrli

LA RENCONTRE

J'étais un peu nerveuse avant la première rencontre, car jusqu'à présent, je n'avais encore jamais eu de contact direct avec des personnes handicapées. Quelles étaient les particularités à prendre en compte, comment allais-je pouvoir aborder ces personnes et leur faire découvrir le Shiatsu ? Je n'avais pas suivi de formation spécifique pour ce type de travail.

Le savoir-faire est venu avec la pratique. J'ai accueilli les premières personnes avec l'esprit et le cœur ouverts, et j'ai été récompensée par tout autant de disponibilité. Pour elles aussi, il s'agissait d'une nouvelle expérience, et la majorité s'est lancée dans cette aventure extraordinaire du Shiatsu pleine de confiance.

À chaque nouveau traitement, la situation d'une personne est différente. Comme il est souvent difficile d'entamer une conversation avec ces personnes sur leur état de santé, j'oriente l'entretien vers un événement positif de la vie quotidienne lors de l'accueil, ce qui me permet de mieux les connaître.

Avant de commencer une série de traitements avec quelqu'un, la personne chargée des soins remplit un petit questionnaire d'anamnèse pour que je puisse m'y préparer. Après, les résident-e-s ont un rendez-vous de Shiatsu toutes les deux semaines. Ils se réjouissent lorsque le Shiatsu est au programme de la journée, car pour beaucoup, une heure d'attention ininterrompue est le plus grand cadeau qu'on puisse leur faire. Ils aiment aussi se raconter entre eux qui va quand au Shiatsu.

EXPÉRIENCE AVEC LES TRAITEMENTS

Souvent, le traitement de Shiatsu prend des formes très créatives. Il faut que je sois particulièrement présente et concentrée pour pouvoir répondre de manière adéquate aux besoins spécifiques et ponctuels des client-e-s. Ainsi,

il peut arriver qu'une personne ait besoin de parler beaucoup au début d'une séance et ne puisse lâcher et profiter du traitement qu'ensuite.

La plupart des résident-e-s peuvent dire quand ils ont mal, mais n'arrivent pas forcément à décrire la nature de leur douleur. Il faut donc souvent faire preuve de calme et de beaucoup de patience pour leur donner la possibilité de réfléchir et de répondre.

Par ailleurs, il y en a beaucoup qui signalent clairement quand quelque chose leur plaît par « continue », « reste là » ou « masse encore là derrière » – ou, quand ça ne leur plaît pas, par « qu'est-ce que tu fais là », « c'est bizarre ». Dans ce cas, je dois trouver un autre accès au système des méridiens.

AU RYTHME DE LA PERSONNE

Très souvent, Joëlle manque de tonus et semble avoir peu d'énergie en général. Elle est atteinte du syndrome de Down et ses points faibles sont le cœur, les articulations des pieds et la vue. C'est pourquoi elle se déplace très lentement. Quand elle arrive en séance, elle est souvent crispée, d'humeur plutôt maussade et un peu inquiète.

Je pourrais être tentée de stimuler et d'activer Joëlle pendant le traitement, mais je m'adapte à son rythme et nous avançons ensemble, pas à pas, en fonction de ses besoins. Il lui arrive de s'endormir profondément pendant la séance et d'avoir besoin d'un certain temps pour se réveiller. Parfois, elle reste assise à la fin du traitement, un peu étourdie. Je lui laisse donc beaucoup de temps pour revenir et lui explique comment s'ancrer à nouveau dans son corps. Souvent, elle me dit alors qu'elle est heureuse et que le traitement lui a fait du bien. Émue et détendue, son visage rayonne. Joëlle a une grande capacité à vivre et apprécier le moment présent, c'est ce que dit aussi la personne qui s'occupe d'elle.

À QUOI SERT LE SHIATSU ?

Pendant le traitement, Chris me demande à quoi sert en fait le Shiatsu. Je suis assez surprise par cette question, car il est évident – du moins pour moi – à quel point le Shiatsu lui permet de lâcher et de se détendre. Je lui explique donc avec des mots simples et je suis curieuse de savoir ce qu'il dira lui-même à la fin de la séance sur l'effet ressenti. Son retour superbe et direct est le suivant : « Je ne me sens pas nouille, tout va bien » !

Chez certaines personnes, on voit aussi apparaître des thèmes qui permettent de viser des objectifs thérapeutiques sur une série de traitements, par exemple réintégrer des zones corporelles douloureuses, retrouver le calme ou apprendre à se relaxer. Le développement de la perception et de la conscience du corps joue ici un rôle central.

En période de crise, comme celle que nous avons vécue avec la pandémie, les personnes ont un besoin accru de contact pour pouvoir retrouver confiance et sécurité. Le toucher attentif du Shiatsu contribue à ce que les résident-e-s se sentent bien dans leur corps et puissent vivre en harmonie les uns avec les autres dans la communauté d'habitation.

Après six mois, un échange enrichissant a lieu avec la direction du secteur et de la division. Nous discutons de la situation de chaque résident-e, dans le respect de la protection des données, et je découvre le contexte de ces destins parfois tristes. Je réalise que le simple fait de se faire toucher est déjà un grand pas pour certains.

L'effet du Shiatsu dépasse de loin ce que l'on osait en attendre selon la direction : les personnes sont de bonne humeur, plus équilibrées et profondément détendues et sereines après les traitements.

3600 SECONDES POUR RENÉ

René est un homme souriant, âgé de 57 ans, qui entre

en salle de soins avec des béquilles. Il y a 35 ans, il a été victime d'un grave accident qui lui a causé de sévères blessures d'un côté du corps et qui a affecté son cerveau. Il dit qu'il ne sent pas grand-chose du côté lésé et qu'il a une sensation d'engourdissement. Souvent, cette partie est froide au toucher. Lors de mouvements ou d'efforts musculaires légers, ses bras se mettent à trembler.

Il adore les séances de Shiatsu et s'en réjouit comme un petit enfant. Il dit vouloir profiter pleinement de chaque seconde de ces 3600 qui lui sont réservées. Allongé sur la table, il est silencieux et recueilli et arrive dès le début à se laisser aller et se détendre. Il ne s'autorise pourtant pas à dormir et veut rester éveillé pour profiter de tout. Très vite, il s'enthousiasme et dit pouvoir ressentir son corps, par exemple ses pieds, qu'il aurait tendance à oublier. Après quelques séances, il raconte aussi qu'il sent l'énergie circuler dans le corps du côté où il a subi plusieurs opérations et qu'il en est plus conscient.

L'échange avec la personne qui s'occupe de lui montre que René a toujours eu de la facilité à communiquer. René parle de sa famille à chaque traitement. Ses récits se rapportent tous à la période avant l'accident. Comme d'autres résident-e-s, il n'a pratiquement plus de contacts extérieurs. Le toucher du Shiatsu semble lui rappeler la chaleur de la famille et un sentiment de sécurité.

René est souvent joyeux, il lui arrive même de fondre en larmes lorsqu'il est heureux, il est très émotif. C'est passionnant de l'écouter, il aime parler, faire des réflexions, raconter des histoires d'autrefois. Mais pour ce qui est de ses souvenirs plus récents, il faut parfois s'interroger. Qu'il soit, par exemple, tombé en descendant les escaliers ou qu'il se masse lui-même les pieds tous les matins est plutôt peu probable.

Les tremblements des bras et des jambes diminuent au fil des traitements et, à chaque fois, à la fin de la séance,

il se sent à nouveau « entier ». Les 3600 secondes semblent le rendre heureux et il peut accepter sa situation telle qu'elle est.

LE SECRET DE DIETER

Dieter, 50 ans, a grandi dans des conditions difficiles et a souvent été puni dans son enfance parce qu'il était différent. Dieter est aussi une des personnes qui souffre beaucoup de son isolement social. Il n'a aucune personne de confiance en dehors de l'institution et n'a pratiquement aucun contact physique. De ce fait, il n'a pas une très bonne conscience de son corps. Quand il est confronté à des émotions fortes dans son environnement, Dieter a du mal à les gérer, soit il se raidit, soit il lui arrive de se défendre physiquement.

Chez lui, seuls des mouvements très petits et doux sont possibles en Shiatsu. Il faut de la patience et des impulsions tactiles agréables pour contrebalancer les expériences physiques difficiles qu'il a vécues. Après quelques séances, le corps se souvient des nouvelles sensations positives et, avec le temps, des rotations plus amples sont possibles. D'un silence respectueux au début, il passe à un chuchotement et, après quelques traitements, il parle distinctement et avec gentillesse. Dieter est très attentif, il perçoit chaque toucher et lève les yeux quand je change de position. Parfois, son visage est crispé et tendu, mais il n'a pas de douleurs physiques. Son agitation, son agressivité occasionnelle ainsi que sa tendance à pincer et à mordre disparaissent peu à peu. La personne qui s'occupe de Dieter remarque qu'il est profondément détendu après le traitement. Elle sent une sorte de sérénité chez Dieter qui semble dire : « Le Shiatsu est mon secret, il m'appartient ».

LA CLÉ D'UNE COLLABORATION RÉUSSIE

Grâce à l'ouverture d'esprit, la flexibilité et la patience des uns et des autres, la collaboration au sein de l'institution est fructueuse. Étant donné que, lors de la phase d'essai initiale, les résident-e-s appréciaient tous claire-

ment le Shiatsu, il était important pour moi de bien comprendre la situation et les particularités de ces personnes pour pouvoir continuer. Au début, j'ai dû insister un peu pour obtenir un échange d'informations avec le personnel soignant. Ces échanges se sont avérés essentiels pour comprendre l'état actuel des personnes et définir les objectifs des traitements.

Pour moi, c'est une grande joie de rire avec les résident-e-s, de gesticuler avec eux et de les rencontrer avec amour et cœur dans une acceptation totale. Ce qui est merveilleux, c'est que tant de chaleur et de gratitude me reviennent. Ils n'ont souvent pas la capacité de s'exprimer verbalement comme les personnes valides. Cependant, ils ressentent les choses au niveau du cœur et du corps et se montrent profondément touchés.

Brigitte Wehrli, thérapeute complémentaire avec Certificat de Branche, méthode Shiatsu, pratique à Untersiggenthal et au centre AWZ à Kleindöttingen.



Le Yin et le Yang de la parole et du silence

L'entretien qui accompagne le traitement de Shiatsu

Mon travail de diplôme dans le cadre de la formation de thérapeute de Shiatsu portait sur l'entretien qui accompagne le traitement de Shiatsu. Il repose d'une part sur une réflexion générale (profil professionnel, culture, médecine conventionnelle, qualité de l'entretien) et d'autre part sur mes conclusions résultant d'une enquête menée auprès de 18 thérapeutes et 43 client-e-s ainsi que sur mes propres expériences en tant que thérapeute et cliente. Voici le résumé de quelques sujets choisis issus de mon travail.



Bettina Rakow

Dans mon travail de diplôme, j'ai examiné différents éléments tels que les divergences culturelles entre Occident et Orient, l'entretien avec les patient-e-s en médecine académique, l'approche de Paracelse et le principe de la spagyrie en alchimie, les croyances ainsi que les différents niveaux de guérison. Il en est systématiquement ressorti que l'entretien avec les client-e-s était essentiel. En effet, le dialogue avec les patient-e-s est fondamental pour pouvoir les comprendre pleinement dans leur situation et les traiter sur cette base. Dans le Shiatsu, cette approche holistique se reflète dans le principe de l'unité du corps, de l'âme et de l'esprit. L'entretien qui accompagne le traitement contribue à ce que les client-e-s puissent prendre conscience de leur état actuel. Il est ainsi possible de les familiariser avec le principe des phases de transformation, de renforcer leur perception de soi et de les relier à leurs ressources, mais aussi de les amener à entrer en contact avec le silence méditatif comme moyen de trouver des réponses et la connaissance de soi.

Notre société occidentale me semble très fortement marquée par l'élément *Métal* et régie par le mental et le raisonnement. Ainsi, des mots bien choisis peuvent faciliter le contact avec les client-e-s, surtout lorsqu'il est question d'émotions.

LE POUVOIR DES PAROLES ET DU SILENCE

Les paroles ont un très grand pouvoir et peuvent faciliter la prise de conscience. Le silence offre également un très fort potentiel de réponses profondes et salutaires. Les mots ont cependant aussi le pouvoir de détruire et de blesser s'ils sont mal choisis. De même, le silence peut être synonyme de solitude, de vide et de désespoir.

Je ressens une certaine ambivalence : personnellement, j'ai déjà vécu les deux cas de figure dans des situations thérapeutiques. Un seul mot peut élargir l'horizon, éclairer et résoudre définitivement une situation complexe. Mais l'inverse peut aussi se produire. Un entretien peut alors avoir un effet perturbateur, voire destructeur. Les conversations ont pour moi une forte ressemblance avec l'élément *Eau*, elles peuvent clarifier, purifier, me porter, m'inonder, m'emporter ou m'entraîner vers le bas dans leur sillage.

Trouver un bon équilibre entre le dialogue et le silence et pouvoir utiliser au mieux les opportunités qu'offre un échange pendant le traitement est un grand défi. Les entretiens sont un outil très puissant que nous devons utiliser avec conviction, courage, prudence et clarté, en nous appuyant sur le pouvoir de guérison des paroles.

Chaque personne a ses convictions conscientes ou inconscientes, des croyances profondément enracinées et des schémas verbaux bien ancrés qui influencent ses émotions, sa pensée et ses actions. Ces croyances détiennent une force considérable. Le travail sur elles dans l'entretien thérapeutique ouvre un large éventail de possibilités.

Le silence est lui aussi source de force et d'énergie. Il est dénué de tout ce qui est superflu, sa profondeur et sa clarté sont inégalables, sa dimension est universelle et unificatrice. Il est l'essence même et constitue un espace qui est toujours ouvert pour trouver le calme, l'amour et la paix. Dans le silence, l'on peut se découvrir, reconnaître sa véritable essence et la vraie nature des choses. Un bel exemple pour le silence qui a un grand effet, que j'apprécie beaucoup, est celui de Momo dans le roman de Michael Ende. Momo, la petite fille, ne dit mot et fait preuve d'attention et d'empathie en écoutant les autres. En étant simplement là, silencieuse et présente, elle donne de l'espace et crée de la résonance :

« Il y a peu de gens qui sachent véritablement écouter. Et Momo avait une manière unique de s'y prendre. Quand elle écoutait, les gens stupides avaient soudain des pensées intelligentes. Ce n'est pas parce qu'elle disait ou demandait des choses qui éveillaient en eux ces réflexions, non. Elle se contentait d'être là et d'écouter, avec attention et intérêt. Elle regardait son interlocuteur de ses grands yeux sombres, et celui-ci sentait émerger en lui des idées qu'il ne soupçonnait pas. »

SAVOIR-FAIRE PROFESSIONNEL

Le dialogue d'accompagnement sera toujours une partie du traitement qui porte une empreinte très personnelle. Il est donc important de faire particulièrement attention à sa propre façon de communiquer : des outils tels que la réflexion, l'intervision et la supervision permettent d'observer et d'évaluer sa propre manière d'agir et de communiquer et de la modifier de façon adéquate. On peut s'entraîner à de possibles situations et dialogues à l'aide

de jeux de rôle, ce qui permet de consolider la confiance en soi. Il ne faut par ailleurs pas craindre de ne pas toujours agir de manière optimale ou de faire des erreurs, même dans des situations de traitement réelles. On a peut-être tendance à croire qu'une erreur se remarque davantage dans un dialogue que lors d'un contact physique silencieux. Mais le fait que l'intention derrière notre action contribue fondamentalement à son effet et en est peut-être même la base, devrait nous aider à accepter l'erreur. A plus long terme, ces expériences ne feront qu'améliorer la qualité de l'entretien et donc du traitement.

Je prends ici le parti de ne pas faire de suggestions sur la manière de mener un dialogue dans un contexte thérapeutique. D'une part, je ne ferais que transmettre ma manière tout à fait personnelle de voir les choses et, d'autre part, elles brideraient la créativité de chacun de trouver sa propre approche cohérente dans la pratique. Ce processus personnel me semble très important. Sans compter que chaque situation et chaque entretien thérapeutique est, d'une certaine manière, unique et mérite de le rester.

Je suis convaincue que les client-e-s recherchent des thérapeutes qui répondent à leurs besoins, notamment en choisissant un certain « type » de thérapeute. En tant que professionnel-le-s, nous devrions cependant toujours réfléchir à nos actes, les mettre à l'épreuve et être ouvert-e-s aux changements.

QUALITÉ DE L'ENTRETIEN

La qualité d'un dialogue d'accompagnement doit bien sûr être élevée, mais comment décrire cette qualité plus précisément ? Il est important de trouver les justes mots qui touchent l'essence et qui peuvent susciter des réactions tant physiques que mentales ou émotionnelles. Un moment de détente ou une contraction, une respiration profonde ou son absence, des rires ou des larmes sont autant d'exemples qui témoignent du fait que les mots

ont trouvé leur chemin vers l'âme, vers l'essence même. Un mouvement est amorcé, une porte s'ouvre et des changements peuvent avoir lieu.

À mes yeux, il est important d'utiliser les mots avec parcimonie, ce qui demande toutefois une bonne pratique. Trop de mots ou des mots vains peuvent distraire, troubler, annihiler le sens du dialogue accompagnant qui réside dans la recherche des véritables besoins des client-e-s, dans l'entraînement de la perception et de la connaissance de soi.

C'est par le biais d'une écoute attentive et de questions ciblées que le dialogue se développe, la direction vers laquelle il évolue est pourtant inconnue. Dans ce contexte, ces cinq aspects de l'entretien me paraissent importants :

Écouter

- utiliser tous les sens
- tisser un fil et laisser la conversation se développer
- respecter le silence et l'absence de parole

Poser des questions

- ouvrir de nouvelles perspectives pour atteindre un niveau plus profond
- trouver, en tant que thérapeute, des termes encore plus justes et plus précis
- exploiter les différents angles et points de vue
- stimuler une réflexion créative et ludique

Approfondir

- identifier les phases de transformation dans leurs expressions multiples
- mettre en route et accompagner le processus
- toucher à l'essence même de ce qui est
- permettre la différenciation
- créer de l'intensité dans le but de favoriser l'intégration

Clarifier

- reconnaître les possibles différences d'interprétation entre client-e et thérapeute
- donner du temps à la clarification (en tant que processus)
- la clarification permet de « voir clair » et d'adopter de nouveaux points de vue

Délimiter

- assurer une situation thérapeutique protégée en tant que thérapeute
- avoir une perception différenciée de soi
- soutenir sans manipuler
- permettre aux client-e-s de trouver leur propre chemin

MA CONCLUSION PERSONNELLE

En tant que thérapeute, il est important de pratiquer et d'affiner l'entretien qui accompagne le traitement. En effet, celui-ci abrite un énorme potentiel et offre l'opportunité d'explorer les possibilités et capacités individuelles.

Le silence constitue notre essence la plus intime, c'est lui qui permet en fin de compte à notre esprit de devenir conscient. Les paroles quant à elles peuvent être un outil merveilleux pour trouver le silence en soi.

Les mots peuvent « ramollir » l'élément *Métal*. Une personne avec un côté mental très prononcé qui se laisse approcher à travers la parole, illustre ce phénomène. En l'approchant à ce niveau-là, on crée une base qui permet aux changements de pouvoir se produire.

Il me semble important de tenir compte du contexte individuel des mots dits et de le clarifier si nécessaire.

Les besoins des client-e-s doivent toujours se trouver au centre de nos préoccupations. Il est important de prendre en compte leur culture, leur personnalité, leur

caractère et leur attitude personnelle par rapport à leur besoin de parler ou de se taire.

JE VOUDRAIS POUVOIR ÊTRE À L'ÉCOUTE AVEC LA QUALITÉ DONT MOMO EST CAPABLE D'ÉCOUTER

Dans le contexte d'une action fondamentalement dénuée d'intention, l'entretien d'accompagnement est approprié et judicieux quand il a pour effet de soutenir d'une manière ou d'une autre le processus des client-e-s. Il peut offrir des opportunités et possède un grand potentiel. Cependant, il doit être utilisé avec discernement et dans un but précis.

Si vous souhaitez en savoir plus sur le sujet ou si vous êtes intéressé-e par mon travail de diplôme, n'hésitez pas à me contacter (shiatsu@komplementa-gmbh.ch) et je vous enverrai le travail en allemand sous forme de PDF.

Bettina Rakow, thérapeute complémentaire avec Certificat de Branche, méthode Shiatsu, pratique à Zurich.



De la planification à la réalisation d'une étude

Protocole de planification d'une étude clinique dans le domaine du Shiatsu

Le Shiatsu a besoin de recherches cliniques, nous le savons tous. Depuis plusieurs années maintenant, des professionnel-le-s de santé s'intéressent de plus en plus à notre pratique et pressentent son intérêt pour leurs patient-e-s.

Nathalie Bernardinelli

CONTEXTE

En effet, là où le Shiatsu se positionne dans une approche holistique de la personne, la médecine ultra-spécialisée tend à ne regarder que la pathologie qui l'intéresse et non la personne qui la subit. Là où les traitements et les posologies sont standardisés, le Shiatsu, lui, s'adapte à celui qui le reçoit dans la totalité de son être.

Et pour quels aspects pouvons-nous mesurer les effets du Shiatsu, avec quels outils, dans quel contexte ? Nous le savons, ce n'est pas le corps médical qui va venir vers nous mais bien nous qui devons aller vers lui. Nous de-

vons apprendre à parler son langage, à raisonner selon ses critères. Les outils d'évaluation clinique (questionnaires, imageries, mesures diverses) ont été élaborés et validés selon les besoins de l'Evidence-Based Medicine.

Au-delà de trouver les bons contacts, rencontrer les bonnes personnes, notre difficulté majeure est de comprendre la réalité de la recherche.

UNE RECHERCHE = UN OBJECTIF = UNE PREUVE

Le protocole de recherche clinique SFASPA (Shiatsu FAatigue SPondyloarthrite Axiale) a demandé 3 ans de travail entre l'idée de l'étude et le démarrage de cette dernière.

Nous, les praticien-ne-s, nous connaissons les bienfaits du Shiatsu. Mais les différents gouvernements et institutions tutélaires nous imposent, à raison, une évaluation scientifique de la balance bénéfice/risque pour officialiser l'efficacité du Shiatsu. Comment deux univers proches et pourtant si éloignés peuvent se rencontrer pour travailler ensemble ?

Au début, c'était un dossier rédigé par plusieurs praticien-ne-s d'expérience du Syndicat des Professionnels de Shiatsu (SPS). Mais ce dossier était bien loin de la réalité de la recherche clinique malgré une qualité évidente de rédaction et de rassemblement d'informations.

Les points clés à comprendre sont la structure même du protocole : une recherche = une question de recherche = une preuve. On ne peut pas s'attendre à valider un protocole « les effets du Shiatsu sur les personnes atteintes de lombalgie chronique ». C'est bien trop vague. Il faut déterminer un contexte, un symptôme, un outil d'évaluation scientifiquement validé et tant d'autres détails encore.

Il faudra alors commencer par choisir une pathologie. Une pathologie qui aura une incidence significative, pour des raisons évidentes d'intérêt pour la population générale et aussi de recrutement des sujets pour l'étude. Une fois que la pathologie aura été identifiée, il faut se pencher sur un symptôme en particulier. A partir de ce symptôme, il va falloir aller chercher dans la littérature existante des outils qui évaluent la fréquence ou l'intensité de celui-ci. Attention, il faudra trouver un outil (souvent un questionnaire) validé par des études et qui soit déjà traduit dans la langue de la recherche. Si un questionnaire n'est validé qu'en allemand, il ne le sera pas nécessairement en français. Un mot est un mot. La recherche, c'est aussi de la sémantique !

LA FAISABILITÉ DU PROJET

Dans un cadre universitaire¹, j'ai pu retravailler tous ces aspects du dossier que le SPS m'avait confié et demandé de porter à terme.

Au début, je pensais faire évaluer la diminution des douleurs d'origine inflammatoire pour les personnes atteintes de spondyloarthrite axiale (SPA). L'outil d'évaluation serait simplement l'échelle de valeur numérique EVN, le résultat attendu une variation descendante de 2 points. Après le calcul d'une formule savante statistique permettant de déterminer le nombre de sujets nécessaire pour valider la significativité statistique, il ressortait qu'il fallait recruter 638 personnes par groupe ! Il faut effectivement différents groupes pour évaluer une pratique (ou un médicament) : un groupe qui recevra le traitement, un autre recevant un placebo et un dernier qui ne recevra rien du tout. Nous pourrions les nommer groupe actif, groupe placebo et groupe contrôle.

Reprenons le fil de SFASPA, cela signifiait qu'il fallait intégrer dans la recherche 638 x 3 + 10% minimum de perdus de vue². Cela nous amenait à plus de 2000 personnes. L'incidence de la SPA c'est-à-dire la proportion de personnes atteintes dans la population à un moment

donné, représentant 200.000 personnes en France, cela signifiait recruter 10% des malades, sans restriction de profil (âge, avancée de la pathologie, stabilisation des symptômes, etc.). J'étais confrontée à un vrai problème de faisabilité. Mon mental cristallisait sur le thème de la douleur, d'autant que j'avais trouvé une mutuelle qui subventionnait des projets de recherche et qui était très intéressée par celui-ci, si et seulement si le thème était celui de la gestion de la douleur.

Il fallait donc trouver un plus grand vivier de patient-e-s. The sky is the limit ! Faisons grandir ce projet à une échelle européenne ! Sauf que... la réglementation est déjà bien complexe dans un seul pays. Monter une étude devant confronter tous les rouages administratifs de différentes organisations institutionnelles semblait être un projet plus proche de la folie que du réel.

Il a fallu donc redescendre le niveau d'exigence de preuves scientifiques. D'autre part, la bibliographie disponible sur le Shiatsu dans le cadre de la spondyloarthrite axiale était à l'époque inexistante. Comment défendre le projet d'une étude à haut niveau de preuve (temps, budget) à un centre hospitalier pour travailler ensemble³, sachant qu'il n'y avait aucun antécédent ?

¹ DU Recherche clinique : de l'idée à la publication de l'université Claude Bernard de Lyon.

² Les perdus de vue sont ces personnes qui commencent un protocole de recherche mais malheureusement ne vont pas jusqu'au bout pour diverses raisons.

³ En France, seul un acteur de santé reconnu par les institutions a le droit de piloter un projet de recherche clinique (médecin, infirmier-ère, kinésithérapeute, etc.).



UN OBJECTIF « UNIVERSITAIREMENT RAISONNABLE »

Et on arrive ici à une autre difficulté de la recherche : justifier un projet par des articles déjà publiés sur le thème en question. Il faut trouver des nouvelles idées, nouvelles approches, en se basant sur ce qui a déjà été fait. Faire du neuf avec de l'ancien. Pas simple...

Je suis donc partie sur une étude de faisabilité. Avant de chercher une amélioration clinique quelconque, les universitaires de Lyon me poussaient à déjà évaluer s'il était possible de mettre en place une étude sur le Shiatsu en faisant venir des patient-e-s à l'hôpital 3 fois à deux semaines d'intervalle. C'est donc ce projet que j'ai soutenu dans le cadre du DU recherche clinique de Lyon.

J'avais établi également une longue liste d'objectifs secondaires qui pourraient servir d'idées pour des recherches futures à plus haut niveau de preuve.

L'UNIVERSITÉ C'EST BIEN, LA VRAIE VIE C'EST AUTRE CHOSE...

L'expérience universitaire fut d'une rare richesse intellectuelle. Épuisée mais ravie d'avoir mis en forme un projet de recherche digne de ce nom, il fallait maintenant le faire porter par un établissement de santé. Après un faux départ auprès d'un grand professeur en rhumatologie, j'ai eu la chance de rencontrer le Dr Lespessailles, rhumatologue à l'hôpital d'Orléans. Passionné de recherches cliniques et intéressé aux pratiques complémentaires, il m'a proposé de porter le projet. Après différentes étapes de relecture auprès de confrères et des recherches bibliographiques, il a décidé d'abandonner le thème de la douleur au profit de la fatigue. En effet, pour la grande majorité des patient-e-s, la douleur est plutôt bien gérée par des médicaments (soit AINS⁴, soit biothérapie). En revanche, le sujet de la fatigue est récurrent dans la spondyloarthrite axiale et la médecine

classique n'a que peu de solutions à proposer aux patient-e-s. La recherche prenait alors un tout autre départ. La subvention escomptée de la part de la mutuelle était à oublier. D'autre part, le Dr Lespessailles a tenu à faire calculer un nombre de sujets nécessaire à un confrère biostatisticien. Nous passions de 50 personnes incluses à 120 ! Et après plusieurs échanges, nous avons décidé d'établir un design dit en cross-over pour éviter que les patient-e-s aillent recevoir des Shiatsu en dehors de l'hôpital. Il fallait donc élaborer un Shiatsu « actif » et un Shiatsu « placebo ». Nous passions donc de 150 Shiatsu à donner à 720 !

Et le docteur avait également des exigences élevées en termes de pratique. Dans le projet universitaire, j'avais proposé de réaliser un Shiatsu dont la moitié du temps devait être consacrée à un kata⁵ déterminé en lien avec le soulagement de la douleur dans le cadre de douleurs inflammatoires aussi bien en médiation réflexe qu'en énergétique orientale et l'autre moitié était libre pour que le praticien ou la praticienne puisse exercer son art. Le Dr Lespessailles a exigé une standardisation complète de la pratique afin de limiter au maximum les biais et les potentielles critiques sur la méthodologie de la recherche. La reproductibilité est un élément clé d'une étude clinique sérieuse. Je n'ai eu donc le choix que de travailler à nouveau sur un kata unique avec l'aide d'autres professionnel-le-s du SPS. Pour moi, cela dénature la pratique du Shiatsu en un sens. Mais encore une fois, il faut savoir faire des concessions ; chacun doit aller dans la direction de l'autre.

La crise sanitaire a retardé de plus d'un an le démarrage de l'étude. Nous avons obtenu en janvier 2022 la validation du CPP⁶. Après l'organisation de tous les détails logistiques inhérents à la recherche et à la pratique du Shiatsu à l'hôpital, la recherche clinique débutera en septembre 2022. Trois intervenant-e-s donneront en tout 720 Shiatsu répartis sur 25 mois.

CONCLUSION

Le SPS et moi sommes très fiers de mener ce projet jusqu'à sa réalisation.

Nous ne remercierons jamais assez le Dr Lespessailles de nous avoir fait confiance. Pour ma part, je remercierai également le Pr Matillon qui m'a ouvert les portes de son DU à Lyon ainsi que les trois intervenant-e-s Shiatsu d'Orléans qui se mobilisent depuis plusieurs mois pour être prêt-e-s à démarrer la pratique de cette nouvelle aventure.

D'ores et déjà bravo à chacun pour le travail accompli, un autre chapitre de cette aventure va bientôt commencer.

Nathalie Bernardinelli est Professionnelle Spécialiste en Shiatsu (RNCP) à Poissy en région parisienne et intervenante en centres de formation.



4 Anti-Inflammatoires Non Stéroïdiens

5 Le kata est un enchaînement de mouvements précis

6 Le Comité de Protection des Personnes (anciennement nommé Comité d'Éthique) est chargé d'émettre un avis préalable sur les conditions de validité de toute recherche impliquant la personne humaine au regard des critères définis par l'article L 1123-7 du Code de la Santé Publique.



Shiatsu – miroir de l'être

Chaque sanctuaire de la religion traditionnelle japonaise, le Shinto, renferme un miroir. Son rôle est d'aider celui ou celle qui le regarde à voir ce qui est, et à reconnaître l'essentiel en soi et dans le monde. Que voyons-nous lorsque nous nous regardons dans notre propre miroir, caché au tréfonds de notre être ?

Daniel Schneitter

Qu'est-ce qui est essentiel pour toi ? Sur quoi repose ton attitude intérieure ? Comment l'exprimes-tu ? Comment la cultives-tu ? Qu'est-ce qui te soutient là-dedans ? Comment ton attitude influence-t-elle le travail thérapeutique ? Quels sont les défis que tu rencontres ? Comment crées-tu un espace de confiance ? Comment entres-tu en contact avec toi-même et les autres ? À quel moment mènes-tu l'interaction et quand cèdes-tu ce rôle à tes client-e-s ? Bref : que vois-tu dans ton miroir de Shiatsu ?

Quand pour ma part je regarde dans le miroir du Shiatsu, je vois la vitalité. Ce qui, pour moi, est synonyme d'entrer en relation avec le *ki*. Voilà ce qui constitue à mes yeux l'essence du Shiatsu. Pauline Sasaki m'a appris que la spiritualité s'exprime concrètement dans la relation. Je me demande : Quelle est ma relation avec moi-même ? Avec mes semblables ? Avec la nature ? Avec une puissance supérieure ? Ces questions me permettent tout de suite de comprendre comment, actuellement, je mets en pratique la spiritualité dans ma vie.

Je vois le *ki* comme la force de la vitalité, qui est en relation avec tout. Akinobu Kishi possédait le don de rendre

visible ce phénomène. Il a enseigné le *ki-do-ma* – être au bon moment au bon endroit et sentir quand il faut terminer quelque chose. C'est simple à dire et pourtant si difficile à mettre en œuvre. L'attitude intérieure me semble être une clé importante pour y parvenir.

L'ATTITUDE INTÉRIEURE

Par attitude intérieure, on entend la manière dont nous interagissons avec l'environnement en tant qu'individus. L'attitude intérieure a un impact sur la manière dont nous évaluons et situons ce que nous vivons. Elle se nourrit de nos convictions fondamentales, qui transparaissent inconsciemment dans tout ce que nous pensons et faisons. Elle est par ailleurs influencée par notre vécu, nos souvenirs, nos valeurs et normes, ainsi que par nos principes éthiques. L'attitude intérieure s'exprime à travers les croyances et les émotions et influence notre comportement au quotidien.

Les attitudes naissent de la répétition d'expériences similaires. L'attitude intérieure avec laquelle nous traversons la vie se forme lentement et s'ancre profondément en nous au gré des expériences et situations positives et négatives que nous vivons. C'est pourquoi il est difficile de changer d'attitude sur un plan purement cognitif. Un



changement d'attitude doit faire sens pour une personne. Elle a besoin d'une forte conviction intérieure et de beaucoup d'exercice pratique.

DÉVELOPPER L'ATTITUDE INTÉRIEURE

J'aime le travail basé sur le processus qui émerge du moment présent.

Pour moi, une thérapie de qualité consiste d'une part à créer un espace de confiance dans lequel les client-e-s peuvent se montrer tels qu'ils sont, avec leurs côtés positifs et négatifs. D'autre part, il est aussi important à mes yeux de donner aux client-e-s suffisamment de résistance et de défis afin qu'ils puissent se développer dans la direction dont ils ont besoin.

Je constate souvent que l'attitude intérieure a un effet direct et central sur le toucher. C'est par l'attitude intérieure que nous créons un espace et un contexte pour ce qui peut se passer pendant le traitement. Voici quelques

principes qui me servent de lignes directrices pour l'attitude intérieure que j'adopte dans mon travail de thérapeute de Shiatsu :

MU SHIN ET L'ESPRIT DU DÉBUTANT

Mu Shin veut dire « esprit vide », ne pas vouloir, être totalement présent, entrer en résonance avec ce qui est. Je me souviens encore très bien de mon premier cours de Shiatsu, il y a plus de 30 ans. J'ai appris à toucher de manière libre, ouverte et insouciant et à rencontrer la personne en face de moi sans préjugés et sans attentes, car se focaliser sur les résultats empêche souvent le *ki* de circuler librement.

Auprès de Thich Nhat Hanh, un enseignant important pour moi, j'ai appris à me poser et à revenir à moi. Quand je me recueille, je me sens chez moi, dans l'ici et maintenant. Lorsque je suis totalement présent, je touche « pour la première fois », chaque instant devient unique. La présence est la clé pour entrer en relation. Le fait

d'être en relation et de se connecter permet au *ki* de circuler. Car l'attention se dirige vers l'endroit où se trouve le *ki* et le *ki* circule là où l'attention se pose. A mon sens, il est essentiel d'être pleinement présent dans chaque instant pour pouvoir créer un espace de résonance. Dans la rencontre, je pose un regard reconnaissant sur ce qui est et j'attends avec sérénité le changement qui veut se manifester.

LES CLIENT-E-S ONT DÉJÀ TOUT POUR TROUVER DES BONNES SOLUTIONS

Il est essentiel pour moi d'impliquer les client-e-s dans le processus. Chaque personne a sa propre vérité et je fais confiance au fait que les client-e-s portent déjà en eux tout ce qu'il faut pour trouver leur propre chemin. Je me vois comme un accompagnateur et je soutiens mes client-e-s dans l'exploration d'eux-mêmes pour accéder à leurs ressources, faire l'expérience de leur efficacité personnelle et de leur résilience et reconnaître et affronter les difficultés. Je pose des questions verbales et non verbales qui incitent les client-e-s à s'explorer, à découvrir différentes parties d'eux-mêmes, à entrer en contact avec elles et à trouver ainsi les réponses justes à leurs préoccupations.

TECHNIQUES ET CONNAISSANCES AU SERVICE DES CLIENT-E-S

Le psychiatre Viktor Frankl a dit : « La technique n'est pas le but, la technique n'est que le moyen pour atteindre le but ». L'attitude intérieure a une influence significative sur la manière dont une technique est reçue. Je souhaite accompagner mes client-e-s afin qu'ils puissent suivre leur chemin intérieur. Dans ce contexte, je considère le timing, c'est-à-dire le fait de proposer la bonne technique au bon moment, comme un point central. Ce qui m'aide à m'ajuster au rythme de la personne, c'est de porter mon attention sur la résonance, la fluidité et la modification de sa respiration.

LE SHIATSU EN TANT QUE DO

L'attitude intérieure est l'attitude que nous avons envers nous-mêmes et envers la vie en soi. Nous ne venons pas au monde avec une image définie de nous-mêmes et du

monde, mais nous la construisons progressivement. Je vois le Shiatsu comme une voie, un *Do*. Traditionnellement, selon les arts anciens du Japon, la maîtrise n'est pas synonyme de perfection. L'objectif n'est pas d'acquiescer des capacités incroyables, mais de perfectionner une technique pour faire un pas en avant sur le chemin intérieur. Apprendre par l'expérience directe a un effet durable. Réfléchir à ce que l'on a vécu soulève des questions qui mènent à de nouvelles expériences qui nous font évoluer. Dans le Shiatsu, c'est à travers le corps et le système énergétique que nous avons la possibilité d'initier des changements dans le moment présent.

Le 7ème congrès européen de Shiatsu aura lieu du 15 au 17 septembre 2023 à Kiental. Que se passera-t-il lorsque plus de 20 enseignant-e-s de Shiatsu de 12 pays différents réfléchiront au thème « Shiatsu – miroir de l'être » ? Je me réjouis d'ores et déjà de découvrir comment les différent-e-s enseignant-e-s aborderont ce thème. Je suis sûr que ce sera très inspirant. Je me réjouis aussi d'échanger avec les différent-e-s participant-e-s venant de toute l'Europe, d'apprendre avec eux, de rester ouvert et léger et de profiter de la belle nature du Kiental pour me ressourcer.

J'espère que tu seras de la partie !

Daniel Schneitter, thérapeute complémentaire avec Diplôme fédéral, méthode Shiatsu, est formateur à l'institut de formation Phoenix à Zurich et pratique le Shiatsu dans son cabinet à Berne.





Tsubook

L'application pour chercher, mémoriser et enseigner les méridiens et leurs points

Téléchargez-la gratuitement depuis GooglePlay et AppStore

10% de remise pour les membres de l'ASS

www.tsubook.com



Equilibre Formation
VIVRE MIEUX, ENSEMBLE

FORMATION PROFESSIONNELLE EN SHIATSU
reconnue ORTRA TC

L'école Equilibre Formation propose une formation professionnelle complète en Shiatsu sur 4 ans (Tronc commun compris), laquelle aboutit non seulement à un diplôme en Shiatsu mais également au Certificat de Branche ORTRA TC.
Début de la formation : janvier 2023

Fillière de formation accréditée OrTra TC



**IHR INSTITUT FÜR KOMPLEMENTÄRTHERAPIE
AUSBILDUNG – WEITERBILDUNG – VERANSTALTUNGEN**

SICH FORTBILDEN?

Na klar!

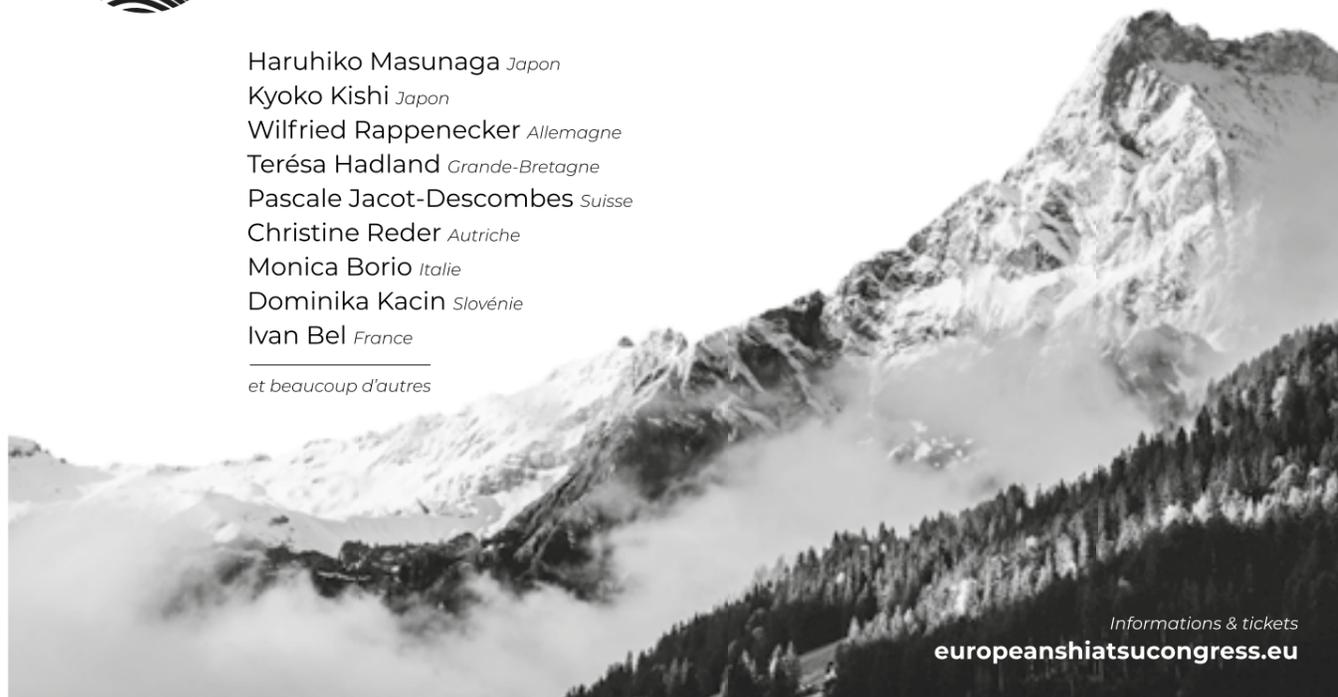


**EUROPEAN
SHIATSU
CONGRESS
KIENTAL 2023**

14. – 17.09.2023

Haruhiko Masunaga *Japon*
Kyoko Kishi *Japon*
Wilfried Rappenecker *Allemagne*
Terésa Hadland *Grande-Bretagne*
Pascale Jacot-Descombes *Suisse*
Christine Reder *Autriche*
Monica Borio *Italie*
Dominika Kacin *Slovénie*
Ivan Bel *France*

et beaucoup d'autres



Informations & tickets
europeanshiatsucongress.eu

FORTBILDUNGEN 2023 – JETZT AKTUELL

- GYOKI, SEI-KI UND SHIATSU
- MERIDIANYOGA
- TIBETISCHE MEDIZIN GRUNDLAGEN
- SUPERVISIONSLEHRGANG & VIELES MEHR



Neu bieten wir in Rapperswil SG noch viele weitere spannende Veranstaltungen an!
YOGA – AYURVEDA – KOCHKURSE – MEDITATION – TIBETISCHE MEDIZIN – FOCUSING



WEITERE INFORMATIONEN UNTER
WWW.IKT-INSTITUT.CH
055 214 11 07 | INFO@IKT-INSTITUT.CH

A vendre ou à louer ?

L'ASS met à disposition un panneau d'affichage électronique (pinboard) pour les petites annonces sur son site web: <https://shiatsuverband.ch/fr/actualite/pinboard/>

Il y est par exemple possible de proposer ou de rechercher la location d'un cabinet, une personne qui remplace ou qui succède au cabinet, des partenaires d'apprentissage, des produits, des objets etc. Le secrétariat de l'ASS publie et gère les annonces du pinboard. La durée de publication est de 3 mois. Après cette échéance, les annonces sont automatiquement supprimées.

Tu souhaites publier une petite annonce ?

N'hésite pas à nous contacter sous gs@shiatsuverband.ch !

TARIFS POUR UNE DURÉE DE PUBLICATION DE 3 MOIS

Petite annonce publiée par un membre actif, un membre actif soumis à conditions ou une école membre (non commerciale)	gratuit
Petite annonce publiée par un membre en formation (non commerciale)	gratuit
Petite annonce publiée par un membre passif	CHF 25.00
Petite annonce de tiers ou d'un membre qui vend des services (p.ex. comptabilité ou soutien au marketing) ou des produits (articles neufs)	CHF 60.00
Objets à donner	gratuit

IMPRESSUM 15/2022

Éditrice : Association Suisse de Shiatsu ASS

Prix : 5 CHF, un exemplaire gratuit pour les membres ASS

Rédaction : Andrea Pfisterer, Barbara Felber, Catherine Ott

Publicité : Anita Oswald

Graphisme : Franziska Hubmann, visualbox

Impression : Brüggli Medien

Tirage : 1200 ex. en allemand, 250 ex. en français

Toute reproduction, même partielle, sans l'autorisation écrite préalable de la rédaction ou des auteur-trice-s, est interdite.

SHIATSU

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Association Suisse de Shiatsu
Associazione Svizzera di Shiatsu

ASSOCIATION SUISSE DE SHIATSU

Secrétariat

Etzel matt 5, 5430 Wettingen

056 427 15 73

gs@shiatsuverband.ch

www.association-shiatsu.ch