

Collaboration interdisciplinaire avec le « AWVZ », une institution pour personnes handicapées

*Les articles suivants à ce sujet ont été publiés
dans le magazine Shiatsu suisse.*



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-es 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.

