

SHIATSU

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Association Suisse de Shiatsu
Associazione Svizzera di Shiatsu

Shiatsu 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-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.



...et soudainement, tout change : vivre avec une lésion cérébrale

Une lésion cérébrale peut soudainement faire basculer la vie d'une personne et l'affecter pour le restant de ses jours. Sur le long chemin vers une nouvelle normalité, Thomas Good et Kathrin Schmid apportent un soutien aux personnes concernées. Les deux thérapeutes de Shiatsu collaborent avec le « Haus Selun », un centre de compétences pour les personnes souffrant de lésions cérébrales. Cet article se fonde sur une conversation avec Kathrin Schmid et Thomas Good.

Andrea Pfisterer

LE SHIATSU DANS LE CENTRE HAUS SELUN

Le Haus Selun à Walenstadt est un centre de compétences pour les personnes souffrant d'une lésion cérébrale. Le recours au Shiatsu pour soutenir la réadaptation y est déjà une tradition : Thomas Good accompagne les résident-e-s depuis 15 ans, Kathrin Schmid a rejoint le centre plus tard. Le ou la responsable des soins d'une personne résidente évalue en fonction des besoins et de la pertinence si une thérapie de Shiatsu est indiquée ou non. Certaines personnes vivent au Haus Selun durant de nombreuses années. Ainsi, il y a des client-e-s qui se font traiter à long terme, mais il existe aussi des thérapies de courte durée. Dans la plupart des cas, l'accompagnement avec le Shiatsu se termine lorsque la personne quitte le Haus Selun. Les contacts avec les médecins ou autres thérapeutes sont plutôt rares. L'échange avec le personnel soignant direct est en revanche dyna-

mique, constructif et se fait toujours dans le plus grand respect vis-à-vis des résident-e-s. Cet échange est souvent très utile et apporte des éléments importants pour comprendre les personnes et leurs réactions aux traitements dans un contexte plus large.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES COURANTS ET QUE PEUT OFFRIR LE SHIATSU POUR Y FAIRE FACE ?

Comme le Haus Selun prend en charge des personnes cérébrolésées, les troubles rencontrés sont principalement de nature physique, cognitive et psychosociale. La majorité des résident-e-s ont des problèmes d'élocution (aphasie). Le langage du toucher du Shiatsu se prête donc particulièrement bien à cette situation.

La vie quotidienne remplie de ses multiples thérapies, la difficulté de devoir composer avec une nouvelle situation et les inquiétudes quant à l'avenir sont à tous points de vue très éprouvantes et fatigantes pour les personnes



concernées. Le Shiatsu leur apporte le réconfort d'être perçues dans leur intégralité et comprises à un autre niveau que celui du langage (voir étude de cas).

QUELLES SONT LES RÉACTIONS TYPIQUES DES CLIENT-E-S ?

Le plus souvent, les réactions sont non verbales et dépendent de la capacité d'expression de la personne. Ainsi, Kathrin Schmid a pu constater chez une résidente souffrant de tremblements et d'une grande agitation intérieure un apaisement rapide pendant les traitements, tant sur le plan physique que mental. La cliente l'a elle-même ressenti et apprécié. Après le traitement, on observe souvent une certaine légèreté chez les personnes concernées. Cependant, il semble que même pour les personnes moins affectées au niveau de la parole, il soit difficile de nommer ce que le Shiatsu leur apporte. Des réactions typiques sont par exemple : « Cela me fait tout simplement du bien. » « Je peux me relaxer profondément. » « Vous avez sauvé ma journée. » « J'ai bien pu dormir. »

Un feedback particulièrement différencié, envoyé par un résident après son départ dans une lettre de remerciement à Thomas Good, était le suivant : « Le Shiatsu a

amélioré mes tensions et ma mauvaise posture, qui résultaient de mon incessant combat avec les choses banales du quotidien qui peuvent rendre infernale la vie d'une personne handicapée. Grâce à cette source d'énergie, j'ai pu retrouver la force mentale nécessaire pour construire mon avenir. »

EXPÉRIENCES DU POINT DE VUE DU PERSONNEL SOIGNANT

Au Haus Selun, il est tout à fait normal que la personne concernée soit présente aux réunions de coordination où l'on discute du développement et l'on organise la structure quotidienne, et qu'elle puisse y jouer un rôle actif, car l'autonomisation est toujours au cœur du processus. Dans une équipe interdisciplinaire, différentes perspectives se rencontrent et c'est ensemble que l'on trouve une solution individuelle optimale.

Rolf Schenkel, co-responsable de la section structure journalière, qualifie la collaboration avec Thomas Good et Kathrin Schmid de fluide et estime que la thérapie de Shiatsu est efficace. Selon lui, les bénéfices se situent surtout au niveau de la relaxation, de l'apaisement et de l'ancrage. Il recommande aux thérapeutes qui souhaitent collaborer avec un foyer ou une clinique de réadaptation de contacter ces derniers, de poser des questions et de présenter leurs prestations.

QUELS SONT LES OBJECTIFS THÉRAPEUTIQUES DU SHIATSU ?

L'objectif des traitements est de soutenir les client-e-s dans le maintien et le développement de leurs ressources sur le plan physique, cognitif et psychosocial et d'améliorer la perception de soi. Les client-e-s peuvent faire l'expérience que même avec un corps affecté, le bien-être est possible et que leur vie a de la valeur.

ÉTUDE DE CAS PAR KATHRIN SCHMID

Annette Meier*, née en 1965, a été victime d'une hémorragie cérébrale qui a provoqué une hémiparésie et un trouble de la parole (aphasie). Depuis un an, elle vit au Haus Selun pour sa réhabilitation. La responsable des soins m'a demandé de soutenir le processus de développement de Mme Meier avec le Shiatsu après avoir consulté la fille de celle-ci (personne de référence). Le visage de Mme Meier et ses expressions sont très communicatifs. J'arrive à bien la comprendre, notamment par le biais de ses yeux. Le plus souvent, ils rayonnent de joie. Au bout de quelques traitements, Mme Meier fait confiance à mon travail et ferme les yeux dès qu'elle est confortablement allongée. Puis, elle suit mes instructions pour prendre conscience de son propre corps. Le fait qu'elle puisse se faire remarquer lorsqu'une pression ou un étirement est trop fort et qu'elle puisse exprimer son plaisir par un son chanté m'est très utile. Elle préfère être touchée sur le côté non paralysé du corps parce qu'elle perçoit simplement moins de l'autre côté, ce qui ne l'empêche pourtant pas d'apprécier le traitement sur l'ensemble du corps.

Parfois, elle souffre de forts spasmes dans les jambes et de tensions dans les épaules, parfois elle ressent aussi de la tristesse, parfois elle a besoin d'expansion et d'espace ou ressent de la pure joie lors d'un mouvement. Souvent, elle éprouve simplement une grande fatigue, car le quotidien en rééducation est épuisant.

L'évolution de Mme Meier est impressionnante : la sonde vésicale a été retirée, ses muscles se fortifient, elle s'en-

traîne à passer du fauteuil roulant sur la table de traitement sous les instructions du physiothérapeute, ce qui lui permet de se rendre seule à notre rendez-vous. Dès le début, Mme Meier apprécie les traitements de Shiatsu et en profite pleinement. Six mois plus tard, sa fille m'appelle. Elle tient à me faire savoir qu'elle a l'impression que les traitements font du bien à sa mère, qu'ils lui permettent d'aborder différemment son processus et lui offrent un moment important de paix intérieure. Cela correspond à mon impression : cette expérience corporelle lui procure un moment de calme et le sentiment apaisant que « ça ira ».

*nom changé

LÉSION CÉRÉBRALE : CAUSES, SYMPTÔMES ET THÉRAPIE*

En Suisse, plus de 130'000 personnes vivent avec une lésion cérébrale. Leur cerveau a été lésé par une maladie (AVC, méningite, encéphalite, maladie de Lyme, tumeur) ou un accident. Selon la zone du cerveau où la blessure s'est produite, différentes fonctions cérébrales sont affectées.

Les limitations qui en résultent sont souvent d'ordre physique, mais le comportement, la pensée et la personnalité peuvent également être touchés. Nombre de personnes ne peuvent plus marcher et parler correctement ou sont paralysées d'un côté, d'autres peuvent parler mais ne comprennent plus ce qui est dit, d'autres encore ont des problèmes d'orientation, ne peuvent pas avaler de façon autonome ou ne plus planifier leurs actions.

Beaucoup d'entre elles ne peuvent plus exercer leur ancienne profession, s'occuper du ménage ou effectuer de simples tâches quotidiennes, car leur rythme est ralenti.

Notre système nerveux possède une remarquable capacité de récupération, jusqu'à un âge avancé. Les cellules nerveuses peuvent se régénérer et certaines fonctions peuvent être prises en charge par d'autres zones du cerveau. Une thérapie intense stimule le cerveau à créer de nouvelles connexions, ce qui prend du temps. Mais les nouvelles connexions ne sont jamais aussi bonnes et rapides que les originales. Parfois, une large récupération est toutefois possible – c'est notamment le cas pour des lésions cérébrales légères et chez les personnes jeunes.



* Extraits du site web fragile.ch



Les handicaps sont des capacités individuelles

C'est avant tout le travail avec des personnes dites « handicapées » qui m'a fait découvrir les principes fondamentaux qui ont finalement mené au Movement Shiatsu. Le Movement Shiatsu constitue un ensemble cohérent, composé d'un travail corporel, d'exercices de conscience physique et d'explorations du mouvement. Au lieu d'avoir un rôle passif, les personnes participent activement au traitement, accompagnées par les thérapeutes dans leur exploration du corps et de leur être tout entier.

BILL PALMER*

Le Movement Shiatsu se base sur la théorie selon laquelle la posture et les mouvements qui s'établissent dans la vie d'un enfant ont été influencés par la manière avec laquelle il avait pu développer sa compétence motrice. Le Movement Shiatsu travaille aussi dans l'idée que le feedback sensoriel de la posture et des mouvements influence le développement de la personnalité. En d'autres termes : la capacité d'un bébé à développer un mouvement semble correspondre au développement d'une certaine qualité de sa personnalité, bien qu'il soit impossible de dire si le mouvement crée la qualité de la personnalité ou si la personnalité amène le bébé à bouger d'une certaine manière. Je pense que le fonctionnement physique et le fonctionnement émotionnel sont deux aspects du même phénomène. Il est évident que

la personnalité s'exprime à travers la posture et il est vrai aussi qu'un changement de posture modifie l'expérience personnelle.

QU'EST-CE QUE LE QI ?

Je pense que la relation entre le corps et l'esprit est la véritable signification de ce que la médecine chinoise appelle le Qi. Le Qi se traduit souvent par « énergie », mais cela renvoie à l'image d'une substance qui coule à travers le corps et qui agit comme force motrice sur le fonctionnement de l'organisme. Je préfère comprendre le Qi comme une description de la similarité entre certains processus physiques et psychiques qui indique qu'ils ont une origine commune.

La Médecine Traditionnelle Chinoise mentionne plusieurs formes différentes de Qi qui peuvent être comprises

comme des fonctions fondamentales tant de l'esprit que du corps. La capacité de satisfaire ses besoins et celle de rejeter ce dont on n'a plus besoin par exemple sont des aspects fondamentaux de l'autonomie physique mais aussi psychique. Le processus de l'ingestion, de la digestion et de l'élimination est un exemple physique de cette fonction, mais ces aptitudes font bien sûr aussi partie de l'intelligence émotionnelle. En médecine chinoise, cette fonction s'appelle Yang Ming (la combinaison du méridien de l'Estomac et du Gros Intestin).

Peut-être que les expériences de l'esprit et du corps ne sont-elles qu'une perception différente de la même chose. D'un point de vue thérapeutique, on peut considérer les différentes sortes de Qi comme l'abstraction d'une réalité plus profonde. Ainsi, il est possible de travailler physiquement avec un problème ressenti sur le plan émotionnel et vice versa.

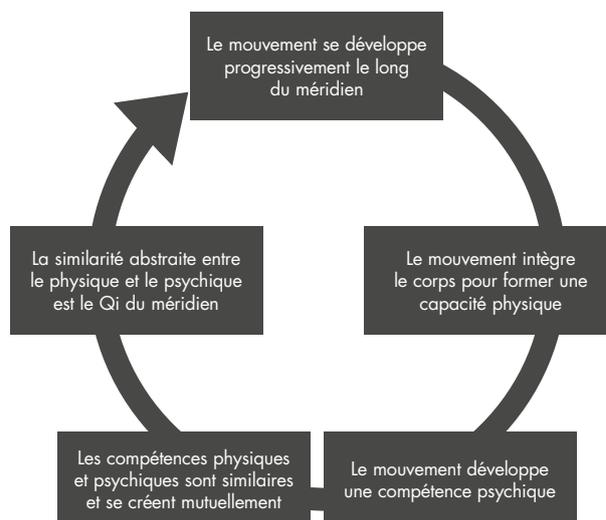
LES BÉBÉS EXPLIQUENT LES MÉRIDIEUX

L'idée de l'existence de méridiens, de canaux transportant le Qi que se fait la médecine chinoise, n'a pas de sens pour moi. Si le Qi est la qualité d'un ensemble physique et psychique qui se manifeste, il n'y a pas besoin de canaux pour le contenir. A mon avis, il n'y a pas d'explication satisfaisante dans la tradition d'Extrême-Orient qui justifie l'existence de lignes précises en relation avec les différentes formes de Qi.

Mais le développement progressif de certains mouvements globaux du corps chez le bébé comme par exemple prendre appui sur le sol, se rouler et marcher à quatre pattes, pourrait apporter une réponse. Ces mouvements n'apparaissent pas tous pendant la même phase, ils se développent graduellement et stimulent progressivement la collaboration des muscles et des fascias jusqu'à ce que toutes les fonctions locomotrices soient possibles. Étonnamment, les lignes sur lesquelles ces mouvements se développent suivent les tracés traditionnels des méridiens.

Il est aussi intéressant de constater que les caractéristiques personnelles qui se développent parallèlement aux

mouvements sont liées à la fonction traditionnelle des méridiens associés. Une possible explication est la suivante : les tracés des méridiens sont l'expression de la façon dont un bébé relie certaines parties de son corps afin de pouvoir effectuer les mouvements archétypiques. Durant ce processus, le bébé se développe au niveau physique mais aussi psychique. La thématique qui a été apprise par le corps ainsi que par l'esprit pendant ce processus correspond à la fonction du méridien.



LE HANDICAP EST UNE CAPACITÉ INDIVIDUELLE

Le développement ne se fait pas de la même manière pour les bébés qui souffrent d'un handicap comme par exemple la paralysie cérébrale. La lésion cérébrale inhibe l'apprentissage de certains mouvements. Mais la manière dont un bébé apprend tout de même à bouger représente sa capacité individuelle, et non pas son handicap. C'est seulement quand on a une idée fixe de la normalité qu'on y voit un handicap.

La création de ses propres mouvements – peu importe la façon dont ils se manifestent – permet à l'enfant de se forger sa propre identité. Si la thérapie vise à modifier des schémas anormaux et à développer des

mouvements dits normaux, elle risque d'être source d'un profond sentiment de handicap, de honte et de frustration, puisque les schémas existants reflètent l'image que l'enfant se fait de soi. Le fait d'intervenir pour les changer lui transmet le message que tel qu'il est, il n'est pas comme il faut.

COMMENCER AVEC L'EXPLORATION DES APTITUDES

Ce n'est seulement à partir de l'âge de quatre ans qu'un enfant développe la capacité de se comparer aux autres – et ce n'est qu'à partir de ce moment-là qu'il découvre qu'il n'est pas « normal ». C'est pourquoi il est extrêmement important que la thérapie avec les petits enfants vise à les sensibiliser à leurs capacités au lieu d'intervenir afin de changer leurs « anormalités ». Ce n'est qu'ainsi que l'enfant peut acquérir le sentiment d'être entier tel qu'il est, une condition essentielle pour pouvoir affronter les difficultés de la vie.

« Il est extrêmement important que la thérapie avec les petits enfants vise à les sensibiliser à leurs capacités au lieu d'intervenir afin de changer leurs < anormalités >. »

Le travail avec les petits enfants souffrant de paralysie cérébrale m'a appris comment mettre en pratique ces réflexions. Plutôt que de commencer avec les thèmes problématiques, je cherche un mouvement qui est simple. Je félicite l'enfant et je lui propose de répéter et d'agrandir ce mouvement. Ce premier succès l'encourage et lui donne une perception positive de soi. Nous continuons. Est-ce qu'il peut ouvrir ses yeux, sa bouche et ses bras ? Quand nous rencontrons des difficultés, nous commençons à travailler avec elles – l'enfant a maintenant une perception suffisamment positive de soi pour expérimenter un peu.

En ce qui concerne nos clientes et clients, la concentration sur les questions problématiques leur donnera un sentiment de handicap et ils se sentiront victimes de leurs problèmes. En revanche, si la thérapie met

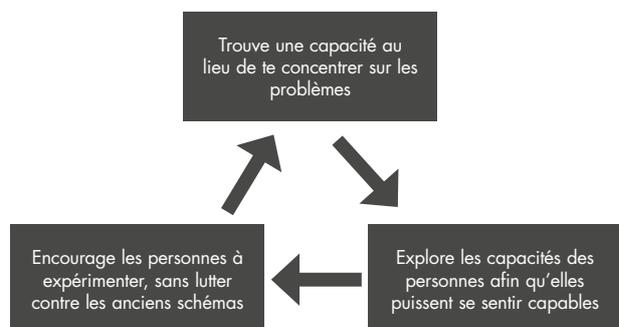
d'abord en lumière leurs aptitudes, ils se sentiront encouragés, capables de s'explorer soi-même et aptes à se confronter à leurs schémas restrictifs.

EXPLORER LE MOUVEMENT

Il est relativement facile d'explorer ses propres mouvements et d'expérimenter avec sa posture habituelle. Mon expérience m'a montré que ceci est souvent suffisant pour lancer un processus de transformation au niveau physique et psychique. Renonçant à l'idée d'une posture « idéale » ou d'un mouvement « approprié », il suffit souvent de délier un peu les schémas dominants en expérimentant pour permettre à l'organisme de gagner en liberté et de trouver d'autres mouvements, parfois plus adaptés.

LES TROIS PILIERS DU MOVEMENT SHIATSU

En résumé, le cœur du message du Mouvement Shiatsu est : « Ce que tu es, c'est ta capacité et non pas ton incapacité. » Ce message essentiel repose sur ces trois principes :



L'exploration de soi et l'expérimentation avec les schémas profondément ancrés peut être un travail intense. Le soi a tendance à résister à la transformation et même à un changement constructif. Le Mouvement Shiatsu propose des outils qui permettent d'encourager les gens dans leur travail personnel avec le corps.

LA VIE – UN APPRENTISSAGE

De nos jours, on peut observer une tendance à juger les thérapies en fonction de leur succès de venir à bout

des problèmes. Mais, pour les personnes dont les troubles ne peuvent disparaître, la seule possibilité reste d'apprendre à vivre avec. Malheureusement elles courent aussi le risque d'abandonner tout espoir et de perdre goût à la vie.

On peut considérer la vie comme un apprentissage et une invitation à relever un certain nombre de défis. Quand nous pouvons encourager nos clientes et clients à comprendre leurs difficultés comme un apprentissage, une transformation profonde tant au niveau physique que psychique peut avoir lieu.

COMBINER LE MOUVEMENT ET LE SHIATSU

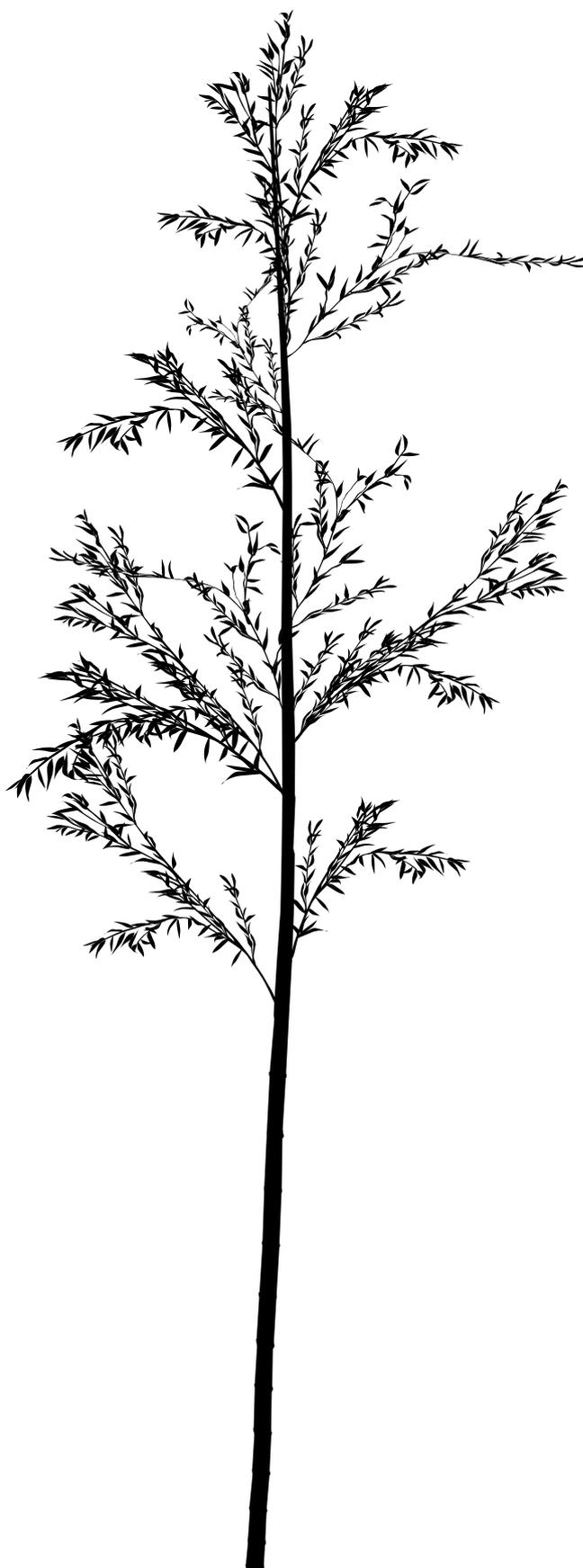
J'ai commencé en 1979 à enseigner les techniques vidéo à la Central School of Speech and Drama. Les étudiantes et étudiants se blessaient souvent dans les cours de mouvement, et la rumeur que j'arrivais à soulager les maux avec le Shiatsu ne tardait pas à se répandre. Ainsi, mon bureau se transformait en clinique à temps partiel. A la demande des étudiantes et étudiants de leur enseigner comment prévenir les accidents, j'ai commencé à leur donner des cours de mouvement et de Shiatsu.

L'objectif principal consistait à prendre conscience des zones du corps où le flux énergétique était interrompu ou inhibé, sachant qu'une interruption dans la continuité énergétique dans le corps crée une zone sujette à des blessures. Par le toucher spécifique au Shiatsu et des mouvements guidés, nous explorions les possibilités de raccorder ces zones en discontinuité.

LE DÉVELOPPEMENT DU MOUVEMENT ET LA PERSONNALITÉ

Une de mes autres tâches à la Central School consistait à effectuer des vidéos de séances d'orthophonie données dans le cadre des cours. Certains orthophonistes participaient aussi aux cours de mouvement et de Shiatsu. Parmi eux se trouvait Kay Coombes, une spécialiste dans le travail avec des enfants handicapés. Une collaboration fructueuse se développait. Pendant le tournage des vidéos de son travail, je posais des questions, faisais des propositions et apprenais les bases du concept Bobath de la physiothérapie du développement qu'elle pratiquait. Je ressentais une profonde empathie envers ces enfants, ce qui m'a amené à suivre différentes formations continues en thérapie neuro-développementale avec l'objectif de pouvoir travailler moi-même avec les enfants handicapés.

*Ceci est un extrait d'un texte plus long de Bill Palmer.



Le shiatsu avec des personnes handicapées

BARBARA FRANK

Depuis 14 ans je traite des personnes handicapées en institution, chacune avec un ou plusieurs handicaps ou «entraves créatives», comme on les appelle maintenant en allemand. Dans ce contexte, le shiatsu devient tout naturellement une thérapie «complémentaire à la médecine universitaire». Les problématiques de santé induites par le handicap impliquent un traitement médical constant, pour certaines personnes à très fortes doses. Cependant, le shiatsu est efficace pour le maintien et l'amélioration de leur santé et bien-être et son importance est reconnue par les autres intervenants du domaine de la santé. En outre, la thérapie de shiatsu considère les client-e-s dans une perspective plus large que celle de «la personne recevant des soins» et apporte aussi un regard extérieur précieux.

Par ce récit, je souhaite montrer comment le shiatsu agit en tant que thérapie complémentaire, mais aussi comment j'approche les différentes personnes et comment ces thérapies ont influencé mon attitude en shiatsu. Et je voudrais également honorer l'être profond de ces personnes qui se manifeste au-delà de leurs déficits divers et de la souffrance.

SITUATION DES CLIENT-E-S

Mme D a 90 ans, elle est hémiparétique suite à un accident vasculaire cérébral il y a 15 ans et habite dans un EMS. Elle a pu profiter d'une vie heureuse et active

et est toujours entourée par ses proches. M. M a 60 ans et a les capacités d'expression physiques, psychiques et mentales d'un bébé de 6 mois. Il est né en bonne santé, mais suite à une méningite durant la petite enfance, il a subi un grand dommage cérébral et est devenu paraplégique. M. J, 68 ans, est né avec des pieds déformés et un handicap mental important, et Mme E, 53 ans, est née avec une légère spasticité du bras gauche et un handicap mental important. M, J et E habitent en permanence dans une résidence pour personnes handicapées.

La demande pour leur traitement est venue des personnes de référence pour E, J et M, avec l'objectif d'améliorer leur bien-être à travers l'expérience de la détente corporelle et de leur offrir un soutien par rapport au processus du vieillissement. Elles connaissaient le shiatsu par des intervenants antérieurs et à travers une séance d'information que j'avais pu donner lors d'un de leurs colloques. Pour Mme D, c'était l'infirmière cheffe qui m'avait contactée suite à mon offre spontanée adressée à cet EMS, pour améliorer les œdèmes au niveau de sa jambe paralysée et pour lui procurer une activité impliquant le contact humain. Je suis mes client-e-s à raison de 2 à 4 traitements de 30 à 40 minutes par mois.

ÊTRE PRÉSENTE, SANS ATTENTES

La perspective est évidemment celle du suivi thérapeutique de longue durée – mais pour moi c'était tout un apprentissage de me contenter de ce qui est possible



dans le présent des séances et à observer et valoriser les résultats aussi petits ou inexistantes qu'ils semblaient. J'ai dû accepter de retrouver la personne au fil des mois pratiquement dans le même état chaque fois, de recommencer encore et encore, de continuer à chercher d'autres approches pour mieux l'atteindre dans ses besoins, et j'ai compris ce que c'est de ne pas avoir des attentes en shiatsu. Ce qui m'a motivée à continuer, c'était cette possibilité naturelle de quitter le monde des objectifs et des attentes pour celui de ma seule présence qui compte, et aussi les «petits cadeaux» offerts par mes client-e-s: une nouvelle réaction ou ouverture en shiatsu, une communication inattendue, une découverte.

MADAME D

Mme D est une femme remarquable par son esprit positif et créatif qui continue de se réjouir des bonnes choses de la vie. Depuis son AVC, elle est paralysée du côté gauche, mais elle a gardé un esprit lucide dans l'ensemble. Lors des séances, elle se plaint principalement de douleurs dans le bras et la jambe gauche qui s'améliorent toujours le lendemain de la séance pendant 3 à 4 jours. Le plus souvent, ce sont cependant les suites de colères ou de peurs qui se manifestent soit par des paroles méchantes sur son entourage, soit par des états d'inquiétude, des petits délires ou des phobies.

Mme D apprécie le toucher, et selon sa demande, je traite principalement les extrémités sur les endroits

et les trajets de méridiens douloureux. La régulation énergétique se fait cependant plutôt par le dialogue durant le shiatsu: le fait de parler de ce qui lui pèse, d'être entendue dans ce qui l'insupporte, de rêver et de rire avec elle (car il y a peu elle voulait encore trouver du travail pour gagner de l'argent et partir en Australie) et de partager ses bons souvenirs permet de libérer les stagnations au niveau psychique et physique, de faire circuler le ki et de libérer l'énergie du bois.

Le contact avec le personnel soignant n'est pas institutionnalisé et se fait à mon initiative, soit pour échanger des informations sur son état de santé quand celui-ci se détériore ou pour «représenter les intérêts de ma cliente», p.ex. quand je voyais que ses couches n'étaient pas changées suffisamment.

MONSIEUR M

M est d'humeur toujours joyeuse et les années qui passent ne semblent pas affecter sa constitution. Au début de la thérapie, il était très tendu, il se tournait constamment vers le côté droit en s'agrippant avec les deux bras. Déjà au bout de quelques mois de shiatsu, la différence était spectaculaire: il pouvait rester sur le dos, bras ouverts et détendu. Son tonus général s'est aussi équilibré et il ne tombe plus dans le sommeil pour se réveiller d'un coup très excité. En raison de sa mobilité restreinte, les traitements ont pour objectif de faire circuler l'énergie, de libérer les poumons et de maintenir son état de santé.

M aime recevoir un shiatsu assez physique et se laisse facilement manipuler pour les étirements et mobilisations. Je travaille l'ensemble de son corps et des méridiens dans toutes les positions, en insistant sur les jambes et le bas du dos qui sont presque sans mouvement et sur les poumons qui continuent à s'encombrer. Le fait qu'il y prend plaisir et qu'il répond très bien aux traitements me donne également du plaisir à être au contact de ce «bébé éternel».

INTERDISCIPLINARITÉ

Dans la résidence, je suis en contact avec la personne de référence, et j'ai pu suggérer un changement du régime de M pour diminuer les mucosités et montrer des exercices de do-in pour tonifier les poumons. Je suis heureuse que mon regard extérieur et mes propositions aient toujours été accueillis avec intérêt par les personnes référentes. Par ailleurs, des réunions avec tou-te-s les intervenant-e-s autour d'un résident sont organisées tous les 2 ans pour évaluer son état actuel et discuter des objectifs pour la période à venir. Mes observations en tant que thérapeute complémentaire sont intéressantes pour l'équipe qui agit principalement en «situation de soins» et pour ma part, je reçois des informations plus globales.

MONSIEUR J

Le handicap physique de J le limite notamment dans la marche, car ses pieds sont fortement déformés, mais il est autonome pour se déplacer, s'habiller, aller aux toilettes etc. Sans dents depuis longtemps, sa digestion pâtit du manque de mastication et il régurgite souvent longtemps son repas. Incapable de parler, il avait l'expression d'un grand angoissé et semblait souffrir parfois de tensions émotionnelles au moment où j'avais commencé à le traiter. Il est extrêmement sensible et rapidement, un lien particulier s'est installé entre nous. Durant le traitement, il se détend complètement en fermant les yeux, et si un contact lui plaît particulièrement, il prend mes mains pour les remettre

à l'endroit que je viens de toucher. Depuis quatre ans, l'équipe a réorienté l'approche thérapeutique avec J: changement de la médication et valorisation de ses compétences de compréhension en communiquant par des images qui facilitent la transition d'un moment de la journée et d'une activité à l'autre et réduisent le stress. Ces changements ont entraîné une diminution des états anxieux et de sa tendance à cracher et J a gagné en vitalité. C'est comme s'il passait par une sorte d'adolescence, car il commençait à tester souvent les limites et refusait ce qui était convenu – entre autre aussi le shiatsu. Mais depuis quelques mois, c'est aussi un autre regard qui m'accueille: moins angoissé et morne, plus expressif et serein, presque souriant.

«Le contact avec les personnes handicapées me permet d'expérimenter à chaque fois la présence immédiate, entière et sans attentes.»

MADAME E

Avec E, donner un shiatsu est un vrai défi. Autiste et légèrement handicapée motrice depuis la naissance, elle voit aussi très mal, ce qui la limite dans ses mouvements. Avec son allure de préadolescente, elle vient vite au contact avec sa main droite pour saluer et se tenir, mais aussi pour sonder et tenir à distance. Le but du shiatsu était la détente générale – E ne semblait même jamais dormir et avait une forte tendance à se bercer constamment sur sa chaise.

Or, le simple fait de poser mes mains sur elle, c'est des fois déjà «trop», car elle y réagit soit en prenant ou poussant ma main, soit en hyper-ventilant ou en partant en apnée. Mais elle adore la musique et chante des bribes de chansons que je reprends tout au long de la séance avec elle, ce qui agit un peu comme une «main mère» qui la rassure globalement et qui facilite la prise de contact et la détente.

Elle m'accueille toujours en disant «dodo», car comme les autres résidents, je la traite dans sa chambre, sur son lit, où elle se sent plus en sécurité que dans une salle de physiothérapie. Elle me suit avec empressement et parfois aussi avec un sourire. A chaque fois, j'effectue la même routine de traitement pour la rassurer: bras droit (le bras actif), jambes et pieds en les mettant sur mes jambes et mon hara pour faciliter l'ancrage avec la terre, bras gauche pour apprivoiser son ouverture, le tout avec des pressions de paume très légères et globales pour la poser et la calmer. Elle n'aime pas être touchée sur le dos, la tête, et la poitrine, mais je continue à essayer d'apprivoiser ces zones en lui proposant un toucher très ouvert et ludique. Elle accepte par exemple que je m'assoie avec mon dos contre le sien pour donner un grand et large contact. Les effets du shiatsu agissent particulièrement bien sur son sens de l'équilibre et d'orientation et lui permettent de se déplacer avec plus d'assurance.

CONCLUSION

Traiter des personnes handicapées en shiatsu me permettait d'abord de connaître un nouveau contexte avec de nouveaux défis, et travailler dans le cadre institutionnel m'a enrichi au niveau de mes connaissances et compétences. Mais choisir cet accompagnement à long terme n'est pas toujours facile, parce que souvent «rien de nouveau ne se passe». Cependant, j'ai constaté que les petits cadeaux me nourrissent à la fois dans ma façon de donner du shiatsu et de considérer la vie, et que le contact avec les personnes handicapées me permet d'expérimenter à chaque fois la présence immédiate, entière et sans attentes, essentielle à tout traitement de shiatsu, et de bénéficier de ce vécu dans mon cabinet.