

SHIATSU

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Association Suisse de Shiatsu
Associazione Svizzera di Shiatsu

Shiatsu en cas de Long Covid

*L'article suivant a été publié dans
le magazine Shiatsu suisse.*





Mieux répartir le peu d'énergie disponible

Le Shiatsu avec une cliente souffrant du Covid long

Les personnes atteintes du Covid long viennent de plus en plus souvent dans nos cabinets, pour peu qu'elles en aient l'énergie. Selon une estimation de l'OMS de septembre 2022, 17 millions d'Européen-ne-s souffrent du Covid long. Il n'existe pas encore de définition précise permettant de déterminer à partir de quel moment une personne peut être considérée comme étant malade à long terme et donc de justifier un diagnostic de Covid long. Mais le Shiatsu serait sans aucun doute une très bonne contribution au processus de guérison des personnes concernées.

Anne-Katrin Soehlke

Mais que veut dire guérison ? Le Covid long est caractérisé par de nombreux symptômes : épuisement, troubles de la concentration, problèmes de mémoire et douleurs pour n'en citer que quelques-uns. Le Shiatsu est un bon accompagnement dans cette crise existentielle qui, pour beaucoup, représente un changement de vie bouleversant sans garantie qu'il ne s'agisse d'un tournant irréversible de la vie. Être aux côtés de nos client-e-s dans ce processus est alors notre mission.

LA RENCONTRE DANS LE SHIATSU : EXTRAITS DE MES PROTOCOLES DE TRAITEMENT

Pour illustrer les symptômes et les thèmes qui peuvent jouer un rôle chez les client-es souffrant de Covid long, j'aimerais décrire ici quelques traitements de ma cliente Maria A. Sinning, que j'ai accompagnée au cours de l'année dernière.

La première séance de traitement

Lors du premier rendez-vous, je découvre une femme impressionnante qui entre à grands pas dans ma salle



de soins, vêtue de trois couches superposées et entièrement de noir. Je peux deviner qu'avant avoir contracté le Covid, elle était une personne pleine de vitalité, d'humour, de joie de vivre, intrépide et sûre d'elle. Cependant, elle ne dispose actuellement plus que de 1 à 2 % de son énergie potentielle, selon son propre ressenti ! Après une infection à évolution légère et une guérison du Covid, elle souffre de présent du Covid long.

Pour le dire en un mot, ces batteries sont tout simplement « à plat ». C'est ce que je vois aussi. C'est pourquoi j'essaie de faire en sorte que notre premier entretien soit le plus court possible. Elle a extrêmement froid, « la maladie ne connaît que le trop chaud ou le trop froid », mais la plupart du temps, elle a froid. D'où les nombreuses couches de vêtements qu'elle garde même pour le traitement. Je commence par un bref entretien « Clean Language » et nous découvrons qu'il existe un centre de force entre ses omoplates. C'est à partir de là que nous commençons le premier traitement. Je traite le méridien du Cœur et le méridien des Reins, selon les résultats de l'évaluation du hara. Je sens peu de résonance dans les jambes. « Elles me donnent l'impression d'être celles d'une poupée Barbie », me dit ensuite Mme Sinning. Elle fait moins allusion à la mobilité d'une Barbie qu'au sentiment de manque de vie. Après le premier traitement, notre objectif est de canaliser l'énergie qu'elle récupère et de la faire circuler.

La deuxième séance de traitement

Lors de la deuxième séance, dix jours plus tard, Maria Sinning me signale que l'énergie n'a peut-être pas augmenté grâce au traitement, mais qu'elle est nettement mieux répartie. Eh bien, c'est déjà ça. Que le Shiatsu puisse créer plus d'énergie ne correspond de toute façon pas à ma compréhension. Mais : où est parti le ki ? Comment peut-elle le récupérer ? Pour la première fois, je constate une absence presque totale de ki chez une cliente, ce qui ne m'était encore jamais arrivé.

Lors de cette deuxième séance, Mme Sinning me donne l'impression d'être une « peluche ramollie ». Elle a des maux de tête terribles et incessants. Je sens une chaleur dans la zone du péricarde dans son dos. Il y a donc de l'énergie à cet endroit. Après l'évaluation du hara, je décide de traiter le Foie et l'Intestin grêle. Je traite avec prudence, toujours en contact verbal avec elle, car je ne veux pas surcharger son système.

La troisième séance de traitement

Lors de notre troisième rencontre, elle raconte que « l'enfer » (maux de tête insupportables) est devenu « les limbes » (maux de tête intenses). Les maux de tête et le brouillard cérébral sont cependant encore présents en permanence.

Une fois de plus, je trouve la zone de l'Intestin grêle et celle du Foie en évaluant le hara. Après le traitement, Mme Sinning dit que le Shiatsu l'aide à relier le corps et l'esprit. Je trouve cela remarquable dans le contexte du méridien de l'Intestin grêle, car j'attribue à l'énergie de l'Intestin grêle (ensemble avec celle du Cœur) la connexion de l'esprit et du corps.

Mme Sinning explique que chaque changement de lieu est très fatigant pour elle. Elle ne peut s'éloigner que de quelques kilomètres de chez elle et ne peut ensuite se rendre qu'à un seul et même endroit. Rouler en voiture en tant que passagère est excessivement fatigant, et conduire une voiture est impossible en raison de l'assimilation d'un trop grand nombre de stimuli.

Il semblerait que le cerveau de Mme Sinning ne puisse absorber et traiter les informations que de manière très limitée. N'y a-t-il pas assez de ki ? Ou bien : le fait d'être exposée à des stimuli consomme-t-il le peu d'énergie disponible et provoque-t-il à chaque fois le « crash » dont parlent de nombreux patient-e-s souffrant du Covid long ? Quand elle a un peu d'énergie pour vivre et faire quelque chose, c'est un exercice d'équilibriste sans

pareil de ne pas puiser tout de suite dans ses réserves pour devoir en payer le prix fort peu de temps après, simplement parce qu'elle a vécu un peu normalement.

Là se trouve justement le grand défi pour ma cliente, car cela ne correspond pas du tout à son tempérament plutôt fougueux d'autrefois.

Après le cinquième traitement

Après cinq traitements, nous nous sommes fixé comme nouvel objectif d'équilibrer l'énergie et de ne pas la gaspiller immédiatement, de ne pas vouloir trop en faire et de la laisser se développer lentement.

Les maux de tête diminuent, tout comme le brouillard cérébral qui auparavant était là en permanence. Il y a plus de corps, toutes les parties sont plus en harmonie, le chaud et le froid sont vécus de manière moins extrême. C'est bien, mais ce n'est pas encore une amélioration vraiment significative par rapport au niveau d'énergie qu'elle avait avant d'être infectée par le coronavirus, d'où encore beaucoup de frustration. Toutefois, si nous regardons ce qui s'est amélioré quantitativement depuis son premier effondrement, nous constatons des améliorations. Près de 10 semaines après le pire moment, 20 % de l'énergie semble avoir été récupérée. Et ce, bien que, ou aussi parce qu'elle a commencé à jeûner. Le jeûne a été très bénéfique, notamment en ce qui concerne le brouillard cérébral. Pendant cette période, le méridien de la Rate apparaît souvent lors de l'évaluation du hara.

Le fait d'avoir un peu plus d'énergie et de pouvoir faire du vélo électrique lui montre aussitôt de nouvelles limites qu'elle ignorait jusqu'alors, faute de force : elle a du mal à respirer lors d'un effort physique et a l'impression qu'un éléphant se tient assis sur sa poitrine, une sensation que beaucoup de personnes atteintes du Covid-19 décrivent.

Rencontrer un grand nombre de gens peut vite devenir trop pour elle. Souvent, elle doit se retirer brusquement, se mettre en boule, mettre des bouchons dans les oreilles, tout sauf être exposée à des stimuli environnementaux. Je vois qu'elle traverse une période émotionnellement éprouvante. Une phase durant laquelle elle fait régulièrement l'expérience que les choses sont à nouveau possibles, mais qu'elle s'effondre ensuite. Cela la touche à chaque fois profondément et la rend très triste. Le fait de ressentir des améliorations la fait pleurer, tout comme l'expérience d'être sans cesse confrontée à de dures limites. La comparaison avec le passé et les questions existentielles concernant son avenir professionnel occupent une grande place.

Durant ces semaines, je traite souvent les méridiens du Triple réchauffeur, du Péricarde, de l'Intestin grêle et des Poumons, qui me paraissent pertinents au regard de tous les aspects mentionnés ci-dessus.

Malgré cette période difficile, nous rions presque toujours ensemble lors de nos rencontres, tant son humour est ancré en elle, une ressource merveilleuse. Parfois, je dois faire attention à ne pas surestimer son état général. Ce qui est intéressant pour nous deux durant cette période, c'est que Maria Sinning a constaté qu'un picotement sur le côté gauche de son corps (sur le trajet du méridien du Triple réchauffeur) est pour elle un avertissement que son système (nerveux) a besoin de repos. Pour moi, c'est un autre indice clair que le Covid long comporte probablement une dimension neurologique.

Entre-temps, elle arrive à voir plus souvent sa « nouvelle vie » comme une chance d'apprendre à établir des priorités, ce dont elle n'avait pas besoin auparavant en raison de son énergie débordante. Elle estime avoir récupéré 30 % de son énergie, ce qui signifie qu'elle dispose d'une heure et demie par jour pour mener une vie normale. Désormais, elle ressent plutôt une fatigue normale et plus que de l'épuisement. Selon elle, c'est un progrès.

Durant cette phase, j'ai traité plusieurs fois le méridien de la Vessie en plus de celui de l'Intestin grêle et du Triple réchauffeur. J'interprète cela comme une nette augmentation de l'énergie, qui n'est plus consommée entièrement à chaque fois. Donc de la fatigue au lieu de l'épuisement. Une énergie plus normale de la Vessie : avoir de l'élan, ressentir la fatigue, pouvoir se reposer.

L'énergie de l'Intestin grêle pourrait être fortement sollicitée dans tout le processus d'absorption et d'assimilation non seulement des stimuli environnementaux, mais aussi de l'assimilation du changement brutal dans sa vie et du processus d'adaptation à la nouvelle situation de vie ainsi que de l'apprentissage à établir de nouvelles priorités.

Le Triple réchauffeur nous a très souvent accompagnés, la distribution de l'énergie jusqu'à la périphérie, la régulation de la température, l'adaptation aux stimuli environnementaux, la fonction de protection physique et émotionnelle. Je vois ici une fonction clé du méridien du Triple réchauffeur.

À la mi-juillet, ma cliente souhaite partir en vacances avec sa femme pendant de nombreuses semaines dans une région calme au bord de la mer Baltique. D'ici là, elle estime avoir atteint un équilibre suffisant pour oser entreprendre ce voyage. Je suis curieuse d'entendre ce qu'elle va me raconter.

L'ACCOMPAGNEMENT DU COVID LONG – UNE NOUVELLE TÂCHE POUR LES PRATICIEN-NE-S DE SHIATSU : QUELQUES RÉFLEXIONS PRATIQUES

Même si le Covid ne fait peut-être plus autant parler de lui, je crains que le Covid long continuera à nous accompagner pendant longtemps dans notre société. Pour le Shiatsu, il représente un nouveau domaine de soins.

Au début, c'était sa femme qui a accompagné Mme Sinning à mon cabinet. Un tel service d'accompagne-

ment n'est pas toujours possible. Le Covid long frappe plutôt des personnes relativement jeunes, qui sont engagées avec leurs proches dans des processus de travail.

Des visites à domicile seraient ici une offre utile de la part des praticien-ne-s de Shiatsu. Des séances par vidéoconférence seraient également envisageables pour enseigner des exercices doux ou des auto-traitements.

Et bien sûr, comme toujours, il faut aussi un travail de relations publiques. Cet article et le livre de Maria A. Sinning sont des contributions écrites dont j'espère qu'elles seront largement diffusées !

Anne-Katrin Soehlke est praticienne de Shiatsu près de Fribourg-en-Brigau en Allemagne et enseignante de Shiatsu.



Cet article a paru dans une version plus longue dans : Shiatsu Journal, vol. 30, numéro 110/2022

Littérature recommandée par l'auteure :

Maria A. Sinning : Wie Schneewittchen im Sarg, 2022

Maria A. Sinning : Energiesparmodus, 2022

Frommhold, Jödis : LongCovid – die neue Volkskrankheit. C.H. Beck 2022

Andrews, Cliff et Meddings, Malika : Treating Long Covid with Shiatsu and TCM. Séminaire en ligne en 5 parties sur newenergywork.com