SHIATSU EN CAS DE SÉQUELLES D'UN TRAUMATISME

Un traumatisme survient lorsque des personnes sont victimes ou témoins d'événements qui entraînent de graves blessures ou au cours desquels leur vie ou celle d'une autre personne est menacée. Les réactions des personnes concernées incluent des sentiments de peur intense, d'impuissance ou de terreur. Une expérience traumatisante déclenche une réaction de stress qui sert à la survie.

On distingue trois réactions principales possibles : le combat, la fuite ou le figement. Une sorte d'anesthésie ainsi qu'une dissociation (une « fuite mentale ») se produisent au niveau psychique. Plus tard, les personnes concernées ne se souviennent souvent plus très bien de l'événement. Un élément essentiel du traumatisme est l'apparition de séquelles perturbatrices dans la pensée, les émotions et les actions. Le traumatisme est toujours présent dans le système nerveux – le corps se souvient, même si l'événement n'est plus accessible consciemment.

Les événements traumatisants entraînent des troubles de stress post-traumatique (TSPT) apparents chez environ 25 % des personnes concernées. Les principaux troubles liés au TSPT sont les suivants : troubles anxieux, troubles dépressifs, somatisation, troubles dissociatifs et addictions. Des troubles physiques peuvent également apparaître. Ces derniers sont rarement reconnus comme étant liés à un traumatisme.

Luise Reddemann, médecin-chef à Bielefeld, explique à propos de la thérapie corporelle : « Nous pensons que le travail corporel attentif, où il s'agit avant tout de ressentir, constitue la meilleure forme de travail corporel avec et pour les personnes traumatisées. Le corps étant le lieu du traumatisme, nous devons le prendre en compte. Toute thérapie des traumatismes qui se veut efficace devra trouver les moyens de prendre en compte le corps. »[1]

Comment le Shiatsu agit-il en cas de traumatisme ?

Un traumatisme est aussi un non-respect des limites. Le Shiatsu peut aider à mieux percevoir son propre corps et à prendre conscience de ses propres limites aussi bien physiques que psychologiques qui ont été enfreintes lors du traumatisme. Les personnes ayant vécu un traumatisme peuvent avoir du mal à se laisser toucher. Le/la thérapeute de Shiatsu clarifiera, lors d'un entretien attentif et approfondi, si et comment le toucher est possible.

Le Shiatsu renforce la stabilité psychique et l'assurance perdue dans son propre corps. Lors du traitement, la circulation de l'énergie vitale, qui s'était figée pendant le traumatisme, est stimulée en douceur. Les mouvements d'énergie interrompus (par exemple l'élan de fuite) peuvent être « achevés » et intégrés pendant la thérapie. Ceci se produit à un niveau énergétique, sans que les personnes concernées soient contraintes de se souvenir consciemment du traumatisme proprement dit. Les thérapeutes de Shiatsu peuvent en outre apprendre aux client-e-s à faire des exercices corporels qui leur permettent d'améliorer leur équilibre énergétique de manière autonome.

En respirant consciemment ou en se recentrant ils acquièrent la capacité de rester présent-e-s en cas de flashbacks ou quand ils risquent de perdre contact avec la réalité. Le Shiatsu stimule et renforce les forces d'autorégulation de l'organisme et apporte un soutien en cas de stress physique ou psychique. Quand elles suivent une thérapie de Shiatsu sur une durée prolongée, les personnes traumatisées peuvent reprendre goût à la vie et retrouver leur centre intérieur.

Un exemple tiré de la pratique

Diana (45 ans) est mère de deux enfants adolescents et femme au foyer. Elle s'engage dans différentes institutions dans la commune où elle habite. Elle souffre d'un traumatisme de la petite enfance et suit un traitement psychothérapeutique pour cette raison. Au début du traitement, elle se plaint de troubles du stress

post-traumatique (TSPT) tels que des flashbacks, de l'anxiété et des crises d'angoisse, qui sont déclenchés par différents stimuli. Elle connaît des phases maniaques suivies de dépressions graves. De plus, elle a des accès de colère incontrôlés, souffre de démangeaisons sans cause apparente et ressent une boule dans la gorge.

Des séances régulières de Shiatsu l'aident à mieux percevoir son propre corps et à s'autoréguler davantage. Cependant, au début, le Shiatsu provoque chez elle des émotions très désagréables aussi et elle perd parfois le contact avec la réalité. Dans ces moments-là, sa thérapeute lui montre clairement les moyens de rétablir le contact avec le moment présent. Dans ces situations, la clarté des instructions est un élément important, car les client-e-s risquent d'être rattrapé-e-s et submergé-e-s par l'expérience passée. Cela permet à Diana de se détendre tandis que l'énergie bloquée retrouve sa fluidité et peut être intégrée. Le toucher de la thérapeute l'aide à bien ressentir son corps et ses limites et elle gagne en confiance dans sa propre perception.

Elle apprend à ressentir clairement le mouvement de son énergie et à exprimer ses sensations. La thérapeute enseigne à Diana des exercices physiques qu'elle pratique ensuite régulièrement chez elle. Elle gagne progressivement en vitalité et se sent de plus en plus en paix avec elle-même.

[1] Reddemann, Luise: Imagination als heilsame Kraft, 9ème édition 2003, Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta

D'autres articles sur le sujet :
Lien vers le site de l'ASS

Que vous faut-il savoir à propos de la thérapie de Shiatsu ?

Le Shiatsu est d'origine japonaise et signifie « pression des doigts ». Cette méthode thérapeutique est ancrée dans la philosophie et les principes de santé de l'Extrême-Orient et repose entre autres sur le traitement des méridiens (vaisseaux énergétiques) qui transportent le *ki* (énergie vitale). C'est au moyen d'une légère pression, d'étirements et de rotations que le Shiatsu stimule les forces naturelles d'auto-guérison et harmonise le flux énergétique dans l'organisme. Le Shiatsu permet de retrouver le calme, d'améliorer la perception de soi, de se régénérer, de faire le plein d'énergie et de retrouver l'équilibre naturel. C'est pratiquement toujours un symptôme qui est à l'origine d'une consultation en thérapie complémentaire. Le traitement lui-même n'est toutefois pas axé sur les symptômes, mais a comme objectif le rétablissement global de la santé.

Le Shiatsu complète la médecine conventionnelle et alternative et est pris en charge par les assurances complémentaires.

Où pouvez-vous trouver des informations complémentaires et des thérapeutes qualifiés ?

Association Suisse de Shiatsu
T 056 427 15 73

www.shiatsuverband.ch