QUEL EST L'EFFET DU SHIATSU EN CAS D'ANXIÉTÉ ?

Le fait de ressentir de la peur dans une situation menaçante est une réaction saine. Elle aiguise les sens, augmente l'attention et active des mécanismes de protection.

Toutefois, chez les personnes qui sont régulièrement en proie à l'anxiété, différents schémas de réaction, souvent gênants, peuvent entrer en action. L'éventail des réactions va du spectre actif, tels l'irritabilité et les accès de colère, aux stratégies défensives, tels un comportement trop prudent, la résignation et le retrait. L'anxiété peut prendre différentes formes et limiter la qualité de vie de manière extrême, comme dans le cas des angoisses existentielles, de la peur de perdre le contrôle ainsi que de diverses phobies (examens, avions, hauteurs, animaux, contacts sociaux, etc).

La suractivation ou un état de paralysie sont des réactions physiologiques du système nerveux autonome. Elles peuvent se manifester par un pouls rapide, une tension artérielle élevée, une respiration altérée, des bouffées de chaleur ou des frissons, des tremblements, des sueurs, des diarrhées, des envies d'uriner, une agitation intérieure, des insomnies ou encore des cauchemars. En conséquence, des durcissements musculaires, des problèmes circulatoires ou un affaiblissement du système immunitaire peuvent apparaître.

Comme les états d'anxiété ont souvent pour origine une expérience traumatisante ou un événement marquant, le cadre thérapeutique fondé sur la confiance est un aspect particulièrement important du traitement. L'accompagnement empathique et l'entretien dans le cadre de la thérapie de Shiatsu permettent à la personne concernée de reconnaître plus facilement le contexte autour de ses angoisses et de gérer son anxiété de manière active et constructive. Le Shiatsu stimule les ressources et l'auto-régulation de la personne anxieuse et l'aide à se détendre et à retrouver confiance en elle et en son entourage.

Le renforcement de la confiance en soi permet aux personnes concernées de voir leurs peurs sous un angle nouveau. Celles-ci deviennent plus compréhensibles et peuvent être abordées différemment.

Un exemple tiré de la pratique

Lina (28 ans) se plaint de diverses angoisses. Elle travaille dans un cabinet d'avocats et vit avec son ami. Depuis près de cinq ans, elle prend des somnifères pour lutter contre ses troubles du sommeil. Elle veut essayer le Shiatsu parce qu'elle est en proie à ses angoisses et qu'elle n'arrive plus à faire face à sa situation de vie. Le jour, elle souffre d'une pression de performance, de stress et d'un manque de concentration, et le soir, elle craint d'être seule et s'inquiète de la nuit. Elle ne veut pas arrêter les somnifères, car lors de précédentes tentatives, elle est tombée malade peu après et a dû manquer au travail. Elle fume depuis 10 ans, mais craint un cancer du poumon et souhaite donc arrêter. Lina paraît fragile, peu sûre d'elle, un peu perdue, a le teint pâle et les mains moites. Mais elle a aussi un côté très cérébral et contrôlant.

Prendre confiance

Pendant les séances de Shiatsu, Lina perçoit plus clairement son corps et prend conscience de son agitation intérieure et de ses tensions. Après plusieurs séances au cours desquelles

la thérapeute travaille sur son centrage, libère ses tensions et traite les méridiens, elle commence à se détendre, à lâcher-prise et se sent plus libre. Elle ressent une ouverture intérieure, une stabilité croissante et un sentiment de sécurité qu'elle n'avait plus ressentis depuis longtemps. À chaque traitement, elle gagne en confiance, sérénité et apaisement. La thérapeute lui montre aussi des exercices physiques et respiratoires pour le quotidien. Lina découvre avec étonnement qu'ils l'aident à calmer ses angoisses dans des moments spécifiques, elle reprend confiance en elle, prend des initiatives et retrouve la joie.

Lors de l'entretien d'accompagnement, elle prend conscience que ses peurs sont liées à des situations de vie passées qu'elle a refoulées et dont elle a voulu fuir les effets. Jusqu'alors, Lina avait essayé de vaincre ses angoisses par sa volonté, se mettant encore plus sous pression. Les médicaments et les cigarettes lui servaient de béquille. Maintenant, elle se rend compte qu'elle peut affronter ses peurs et changer de comportement.

Au bout de quelques mois, en accord avec son médecin, elle remplace les somnifères par un remède à base de plantes. Après trois mois supplémentaires, elle réussit aussi à arrêter ce dernier. Finalement, elle décide, sous la direction de son médecin, d'arrêter de fumer et aspire aussi à un changement professionnel. Depuis, elle n'a besoin du Shiatsu plus que de manière ponctuelle.

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