

Shiatsu en cas de cancer

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



Médecine intégrative en oncologie pédiatrique : construire des ponts de guérison et d'espoir

En 2004, la rencontre personnelle entre le directeur du service d'héματο-oncologie du plus grand hôpital pour enfants d'Israël et un thérapeute de Shiatsu et de Médecine Chinoise a débouché sur une collaboration. Leur objectif était de pouvoir proposer des traitements de Shiatsu et de Médecine Chinoise à tous les enfants du service d'oncologie.

Aujourd'hui, soit 20 ans plus tard, le CIM (programme de médecine complémentaire et intégrative) est le plus ancien programme intégratif d'Israël, et peut-être même du monde entier, à proposer le Shiatsu et la MTC comme partie intégrante de la thérapie conventionnelle dans un service d'oncologie. En tant que thérapeute de Shiatsu et de MTC et directeur du CIM depuis 12 ans, j'aimerais vous parler de ce programme.



Raviv Peleg

LE PROGRAMME CIM

L'objectif du programme CIM est d'améliorer la qualité de vie des enfants qui doivent se soumettre à un traitement long et éprouvant. Il vise à augmenter l'observance et la réponse et à renforcer la résilience des enfants à toutes les étapes du traitement.

Les traitements par les thérapies complémentaires font partie intégrante de la thérapie – parallèlement à la chimiothérapie, la radiothérapie, la physiothérapie et à l'accompagnement psychologique. La médecine complémentaire n'est ni une alternative ni une option, mais un élément d'un langage commun et officiel. Près de 145 enfants sont traités chaque année lors d'environ 1800 séances.

Actuellement, cinq thérapeutes et un coordinateur de recherche travaillent au sein du programme consacré à la médecine complémentaire. Les traitements comprennent le Shiatsu, la visualisation guidée, la Médecine Chinoise, le Shonishin, la réflexologie, le mouvement (Tai-Chi, Yoga, Qi-Gong et autres) et une thérapie ludique par le toucher.

Le programme CIM est à la fois diversifié et multidisciplinaire. Il comprend d'une part une thérapie par le mouvement, dont l'objectif est de motiver les enfants et de renforcer leurs articulations, leurs membres et le centre de leur corps (p. ex. jeux, exercices de mobilisation, thérapie physico-manuelle). D'autre part, des traitements plus passifs sont proposés pour calmer et atténuer les angoisses et les effets secondaires. Ceux-ci permettent aux enfants de vivre une expérience positive et agréable.

La collaboration entre les médecins, le personnel soignant, les enseignant-e-s, les psychologues, les travailleurs sociaux, les auxiliaires, les parents et les enfants, sous la forme d'une « famille spéciale » dans le service

d'oncologie pédiatrique est merveilleuse. Les thérapeutes font partie des personnes préférées, tant des enfants que de leurs parents et des professionnel-le-s de la santé. Malheureusement, en raison de la forte demande, nous devons aussi décider chaque jour qui ne pourra pas recevoir de traitement.

CRÉER DES PONTS

La connexion la plus importante dans la thérapie se fait par le toucher et par la communication de cœur à cœur. En tant que thérapeute, je n'exerce aucune pression, je n'ai ni attentes ni intérêts, je rencontre les patient-e-s sur un pied d'égalité. Je crée un pont de confiance. Dans ce cadre, les enfants apprennent qu'ils ont le pouvoir et la capacité d'initier un changement. Ils apprennent que je suis toujours à leurs côtés, plein d'empathie et d'encouragements affectueux. Grâce à cette attitude, nous pouvons traiter des client-e-s de tous âges et la plupart des états de santé – avec peu de risques et de contre-indications.

Un autre pont se construit entre le corps et l'esprit. La forte connexion dans le Shiatsu permet une profondeur et un espace de possibilités dans l'approche des client-e-s et des adaptations aux différents besoins et circonstances. De nombreux enfants du service ne parlent pas l'hébreu, certains ne parlent pas du tout à cause de leur âge ou pour d'autres raisons. Le langage du toucher brise la glace, il est universel et transculturel.

Les thérapeutes CIM accompagnent les enfants et leurs familles dès l'annonce du diagnostic, pendant toute la durée du traitement et ensuite pendant les mois du suivi. Nous tenons beaucoup à la réhabilitation des enfants, à laquelle les traitements CIM peuvent apporter une grande contribution.

LA QUESTION DE L'ARGENT

Dès le début, l'objectif du programme CIM était de mettre gratuitement à disposition de tous les enfants le traitement

intégratif en tant qu'élément fixe du concept thérapeutique. La plupart des hôpitaux israéliens sont affiliés à des assurances maladie qui ne financent pas les thérapies intégratives. Cela entraîne des défis économiques. Il est important de faire le lien avec les décideurs (médecins, scientifiques et entrepreneurs) et de les convaincre des avantages que représente la mise en œuvre de la médecine complémentaire au sein d'un hôpital.

Une grande partie de nos ressources provient de dons. Cependant, je dois constamment chercher des moyens pour assurer notre budget. De plus, mon objectif est d'augmenter les fonds dont nous disposons afin d'étendre notre service à davantage de lieux et d'engager plus de thérapeutes.

LES AVANTAGES DES MÉTHODES THÉRAPEUTIQUES COMPLÉMENTAIRES

Voici quelques exemples qui témoignent des avantages de l'intégration de méthodes thérapeutiques complémentaires dans le traitement médical conventionnel :

Amélioration de la coopération des enfants

Bien souvent, nous, les thérapeutes CIM, servons de pont entre un enfant et l'équipe médicale. On nous appelle souvent pour soutenir un enfant qui s'oppose au traitement ou au personnel et qui n'est pas prêt à coopérer. Certains enfants se montrent indifférents et se renferment, d'autres sont hostiles, en colère et irritables envers tout et tous. En raison de notre proximité et de notre lien avec les enfants, il nous est souvent possible de leur faire comprendre que le traitement et l'équipe médicale vont les aider. Beaucoup d'enfants peuvent ainsi consentir d'eux-mêmes au traitement et en accepter la poursuite. L'année dernière, 42 enfants ont ainsi accepté de prendre leurs médicaments, ce qui a permis d'éviter des interruptions et des retards dans le traitement. Nous avons ainsi un impact significatif sur la bonne adhésion au traitement (compliance), un domaine qui se trouve aujourd'hui au cœur de la recherche médicale.

Conseils aux parents

Lors de presque chaque séance, nous nous efforçons de suggérer aux parents de poursuivre le traitement intégratif. Ceci afin de favoriser la continuité du traitement et de renforcer la relation entre l'enfant et ses parents.

Favoriser la résilience et traiter le burnout au sein de l'équipe médicale

Les traitements thérapeutiques complémentaires sont également à la disposition de l'équipe médicale ainsi que des parents et peuvent constituer un soutien exceptionnel. En effet, le bien-être des parents est aussi important pour celui de l'enfant : les parents fatigués, anxieux et souffrant de douleurs ne sont souvent pas en mesure de s'occuper correctement de leur enfant.

Dès cette année, les premiers cours de Qi-Gong, de Yoga et de Pilates seront proposés au personnel hospitalier. À cela s'ajoute un important projet destiné aux parents pour mieux prendre soin de soi, qui sera suivi par une étude que nous avons conçue.

LE CARACTÈRE UNIQUE DU SHIATSU

D'après mon expérience, la méthode Shiatsu se prête parfaitement à une approche intégrative. Le Shiatsu peut être pratiqué à l'hôpital sur le lit et est parfaitement compatible avec les traitements médicaux. De plus, il n'y a guère de risques ou de contre-indications. Les thérapeutes expérimenté-e-s savent comment adapter le traitement à tous les états de santé et à tout type de personne, qu'il s'agisse d'un bébé de quelques semaines, d'un enfant atteint d'un cancer ou d'une personne âgée.

Une autre chose que j'ai apprise : plus la situation est difficile, plus la souffrance et la détresse des patient-e-s sont importantes, plus l'effet du traitement intégratif est grand. Nous disons généralement aux parents et aux enfants : « Nous sommes heureux de venir quand vous allez bien, mais surtout nous venons volontiers quand tout va mal. Si vous avez mal ou si c'est désagréable, si vous êtes tristes ou si vous n'avez pas envie – alors appelez-nous ». Dans ces situations, le traitement a le plus grand effet sur l'enfant et son entourage.

ÉMOTIONS ET SATISFACTION

Beaucoup de personnes qui entendent parler de mon travail dans le service d'oncologie pédiatrique sont profondément touchées et se demandent comment on peut supporter le regard, la voix, l'expérience même de l'adieu à un enfant qui est en train de mourir après deux ans de traitement.

Pour ma part, c'est un grand honneur de pouvoir remplir ce rôle significatif, de savoir que je suis un accompagnateur important dans un long combat sur un chemin plein de difficultés. L'activité au sein du service d'oncologie pédiatrique nous comble de sens et de bénédictions. L'effet profond de nos traitements, dont nous pouvons être témoins régulièrement, nous fait venir au travail chaque matin avec le sourire et une grande joie dans le cœur. Bien plus que du soulagement de la douleur ou des nausées, de toute réaction symptomatique ou autre,

nous sommes fiers de l'impact positif que nous avons sur la résilience des enfants, sur leur capacité à faire face à l'ensemble du traitement médical.

Nous sommes là dès les premiers jours après la réception du diagnostic d'une maladie potentiellement mortelle, dans les moments de stress et d'angoisse. Nous accompagnons l'enfant pendant toute la durée du traitement, qui prend souvent plusieurs mois voire des années. Nous apportons notre soutien, encourageons le mouvement, atténuons les symptômes, renforçons et apaisons. Nous sommes également présents lors de la réadaptation, une fois le traitement terminé, et accompagnons le lent retour à la vie quotidienne ou même les derniers moments de la vie.

Nous apprenons à connaître chaque enfant de manière profonde et authentique. Nous savons comment s'appelle son chien, à quoi ressemble sa chambre, quels sont ses loisirs, ce qu'il aime manger, quelle est son équipe de foot préférée, comment il se sent ce jour-là et quel jour il ne se sentira probablement pas très bien. Et nous savons comment lui donner un traitement adapté à chaque fois que nous le rencontrons et comment communiquer avec lui et ses parents. L'enfant sait que nous sommes là pour lui, que nous le soutenons et que nous sommes à ses côtés dans les bons comme dans les mauvais moments.

Accompagnement de Monica*

Monica avait 13 ans lorsqu'elle avait été prise en charge pour une troisième rechute de la maladie en cinq ans. Elle était brisée, épuisée, très irritable et en colère. Elle faisait même preuve de violence verbale et physique envers tous ceux qui l'entouraient et opposait une forte réticence et résistance à tout type de traitement. Le personnel soignant, les médecins et les parents étaient désespérés. Lors de notre première rencontre, j'ai exprimé ma compassion et mon désir sincère de l'écouter et de la comprendre. En même temps, je lui ai présenté mon traitement comme quelque chose de réconfortant et je lui ai promis que je respecterais son souhait si elle devait décider, à la fin du premier traitement, qu'elle ne voulait pas poursuivre les soins avec moi. Au début du traitement, j'ai senti une forte résistance – un corps fermé et retenu et l'absence de désir de raconter quoi que ce soit. Peu à peu, au cours du traitement, une énergie nouvelle s'est formée dans la pièce. Monica a commencé à comprendre que j'étais là pour elle et pour son bien-être, et l'attention bienveillante a fait naître en elle des émotions qui jusque-là étaient restées inexprimées. Monica a pu lâcher prise et elle s'est ouverte. Au cours d'une longue conversation, nous avons convenu d'un accompagnement à long terme. À partir de ce mo-

ment-là, elle a commencé à coopérer avec l'équipe et à s'engager dans un parcours impressionnant. J'ai eu le privilège de l'accompagner de près tout au long de sa thérapie. J'étais là pour elle en tant que personne de confiance, de pilier, de refuge et d'interlocuteur pour les émotions dans toutes les nuances de l'arc-en-ciel.

Le dernier jour, juste avant de s'endormir pour la dernière fois de sa vie, elle m'a demandé d'être à ses côtés et de lui donner un traitement de Shiatsu. Dans la pièce, il régnait, outre une profonde tristesse, un sentiment d'accomplissement après une lutte courageuse.

À la demande de ses parents, je suis resté dans la chambre une heure de plus, avec l'espoir et la conviction d'avoir aidé Monica à faire ses adieux sereinement et sans crainte.

C'est dans des moments comme celui-ci que je suis profondément reconnaissant d'avoir le privilège d'accompagner des enfants dans leur impressionnante démarche pleine d'audace et de courage, et d'être pour eux une personne de référence importante, un partenaire sur leur chemin.

*Nom modifié



Raviv Peleg, thérapeute de Shiatsu depuis 25 ans, dirige depuis 12 ans le programme de médecine complémentaire et intégrative (CIM) à l'hôpital Schneider. Il a travaillé dans trois hôpitaux différents en Israël, ce qui lui a permis d'acquérir une compréhension approfondie de l'intégration du Shiatsu dans le cadre de la médecine conventionnelle.

Etre concerné-e soi-même exige davantage d'autoréflexion

Il y a 9 ans, Iris Schaad a dû faire face au diagnostic de cancer du sein. Pour la thérapeute de shiatsu âgée alors de 45 ans, c'était une grande coupure dans sa vie, autant au niveau privé que professionnel.

ENTRETIEN DE IRIS SCHAAD AVEC CRISTINA FREY

Quelles étaient alors les toutes premières questions que tu te posais en tant que thérapeute face au diagnostic du cancer du sein?

Au niveau privé, les questions existentielles dominaient – et en tant que thérapeute notamment celle de savoir comment j'allais continuer à travailler, ce qui sera possible et adéquat. Allais-je être suffisamment centrée pour pratiquer le shiatsu?

Et comment est-ce que j'allais le montrer aux autres? Je ne portais pas de perruque et ma situation était transparente – mais à partir de la repousse des cheveux, je ne communiquais plus si évidemment ma situation aux nouvelles client-e-s. Mais je devais aussi retrouver le chemin vers la normalité.

La question de la transparence est probablement très importante si une cliente est aussi touchée?

Oui. Si une cliente me raconte son histoire, je la reçois d'abord – et je mentionne en général aussi ma propre expérience en suite. Mais cela me touche toujours

beaucoup et je dois clarifier très précisément où j'en suis et comment je gère mon rôle. Je décide consciemment combien j'amène de mon propre vécu. Dans le cadre thérapeutique, c'est plutôt inhabituel et en aucun cas, je ne dois prendre trop d'espace. Je dois donc pouvoir me reprendre aussi consciemment et garder l'espace pour la cliente.

Comment est-ce que tu réussis cet équilibre – d'intégrer ta propre implication et tes expériences dans ton rôle de thérapeute et de distinguer en même temps ces deux rôles?

Cela demande en tout cas davantage de travail dans le sens de l'auto-observation et de l'autoréflexion. Ma formation en analyse transactionnelle est précieuse, comme ma pratique de la méditation. Je me suis confrontée à la manière dont je peux réfléchir, analyser et changer mon expérience et ma réalité. Finalement, il s'agit d'intégrer. Et depuis 6 ans, je suis co-directrice d'un groupe d'entraide. Là, j'apprends beaucoup des autres femmes et je peux agir et réagir à partir d'un ensemble d'expériences qui dépasse les miennes.

Cela enlève de la subjectivité et aide à distinguer plus clairement les thèmes personnels de ceux de la cliente.

Comment les clientes avec un cancer du sein réagissent-elles quand elles apprennent ta propre expérience?

Cela ouvre des portes. Pour la plupart d'entre elles, elles veulent savoir le plus possible de moi. Les femmes ont beaucoup de questions – des questions qu'elles n'osent souvent pas poser dans un autre contexte, souvent à cause de la honte. Les femmes qui viennent au cabinet avec le diagnostic du cancer du sein sont souvent complètement insécurisées et très reconnaissantes si elles reçoivent des outils qui leur montrent comment gérer différemment leur maladie. En shiatsu, nous avons de nombreuses possibilités pour ramener les personnes vers elles-mêmes dans les situations difficiles, par exemple en les soutenant à prendre de la distance par rapport à leurs émotions et leur carrousel de pensées intérieur. Cela veut aussi dire gagner en autonomie face à la maladie. Ce qui est sûr, c'est qu'avec l'expérience de notre propre finitude, tout est apprécié et pondéré différemment. Il s'agit de questions sur le sens de la vie et les thèmes spirituels. Mais pas toutes les personnes veulent tenir compte de cet aspect et je n'oblige personne à le faire.

«Je me dis toujours que je ne suis pas ma maladie.»

Maintenant la question inverse: comment est-ce que tu réagis quand une cliente t'annonce qu'elle a le cancer du sein?

Le cancer du sein est un diagnostic qui menace l'existence et qui déclenche, aussi chez moi, toujours des peurs. Mais si je veux travailler dans mon cabinet avec ce thème, je dois me confronter consciemment à mes



peurs. Je considère la peur comme une forme d'énergie qui veut s'introduire chez moi et que je dois mettre activement de côté. Si je laissais libre cours à ma peur, je ne pourrais pas créer l'espace nécessaire pour mes clientes dans lequel elles peuvent avancer avec leurs peurs.

Qu'est-ce que signifie le cancer du sein pour toi au niveau personnel?

Pour moi, le cancer du sein a beaucoup à voir avec mon image de moi en tant que femme. J'ai dû apprendre à trouver une certaine distance par rapport à la maladie. Je me dis toujours que je ne suis pas ma maladie. J'avais ce diagnostic, mais mon être profond est en bonne santé. Avec cet aspect sain, je continue à me relier et je peux y puiser de la force. Et je travaille de la même façon avec mes clientes: nous sommes toutes saines dans notre intérieur et nous pouvons nous connecter à cela.

Le shiatsu aide les personnes atteintes d'un cancer à retrouver une sensation d'unité

Le diagnostic du cancer représente un bouleversement émotionnel énorme pour les personnes concernées. Il entraîne souvent un état de choc. Je me sens paralysé, glacé. Pourquoi moi? J'étais en bonne santé il y a encore peu. Qu'est-ce que je peux faire? Est-ce que je vais retrouver ma santé? Comment faire face à cette situation? Quel avenir avec la famille, le couple, sur le lieu du travail ? Voilà quelques questions qui préoccupent les personnes concernées. Le shiatsu peut offrir une aide précieuse dans l'approche de la maladie et des questions qui y sont liées.

MICHELINE PFISTER

Quand nous sommes en bonne santé, notre corps éthérique est étendu et nous protège des maladies. Les cellules saines vibrent à une fréquence élevée. Les cellules cancérogènes par contre sont dégénérées et ne répondent plus à une régulation normale. Elles vibrent à une fréquence basse. Elles peuvent se manifester dans les organes et les tissus. En proliférant, elles forment des tumeurs. Les personnes qui perçoivent l'aura les décrivent comme des trous noirs, l'aura s'y rétrécit en quelque sorte.

Les effets secondaires les plus courants des thérapies allopathiques comme les interventions chirurgicales, la chimiothérapie, la radiothérapie, le traitement anti-hormonal et l'immunothérapie sont les nausées et vomissements, la chute des cheveux, l'infection des muqueuses, les infections en général, l'épuisement, les rougeurs cutanées, la diarrhée, les états dépressifs, les troubles du sommeil et les œdèmes. Pour combattre ces symptômes, on prescrit des médicaments contre

les nausées, des corticoïdes, des antidépresseurs, des somnifères et bien d'autres.

Pendant cette période difficile, les patient-e-s traversent différents stades émotionnels. Le déni, la peur, la colère, le débordement, le refoulement, le désespoir, l'impuissance et la résignation ou l'acceptation se succèdent. Les personnes de l'entourage proche sont souvent tout aussi sollicitées, fréquemment submergées et désarmées. Dans ce contexte, l'entretien thérapeutique est un élément important dans l'accompagnement en shiatsu. Même sans formation en entretien thérapeutique, je peux très bien soutenir les patient-e-s de notre façon spécifique au shiatsu. Mon attention consciente, ma perception et mon empathie sont spécialement demandées. Je crée un espace où il n'y a pas de sollicitation, je suis simplement là, j'écoute et je compatis, j'accompagne lors de notre rencontre silencieuse. Je suis, ensemble avec la personne malade, présente à ce qui est là. J'ai fait l'expérience que les patient-e-s apprécient beaucoup cette présence. Elles/ils se sentent en de bonnes mains



et compris-e-s. Comme thérapeute et être humain je ressens également des peurs et d'autres sentiments. Grâce à des supervisions régulières, je peux intégrer ces émotions en les réorientant dans une direction positive.

LE TRAVAIL ADAPTÉ INDIVIDUELLEMENT

En posant des questions ciblées concernant les souhaits, l'état actuel, les douleurs et les émotions, je prends connaissance des préoccupations individuelles de la personne en face de moi. Les autres instruments dont je dispose sont le bo-shin, l'accueil et l'évaluation du hara et le scannage des chakras en relation aux zones et aux niveaux vibratoires. Selon la situation et la phase du cancer, un traitement dynamique de shiatsu ne sera peut-être pas possible. Les points et connexions de tsubos décrits ci-après nous permettent de faire un traitement global sans pour autant devoir traiter tout le méridien. Je travaille aussi «off body», donc dans le champ énergétique ou d'une manière ciblée avec les fascias après les opérations, en cas de blessures ouvertes, de régions enflammées ou de métastases.

APPROCHES THÉRAPEUTIQUES AU COURS D'UNE CHIMIOTHÉRAPIE

La chimiothérapie produit de la chaleur dans le corps et a un impact négatif, notamment sur le foie et l'estomac, ainsi que le sang. L'expérience montre qu'il est judicieux de faire un traitement directement après la chimiothérapie

ou quelques heures plus tard. Les effets secondaires comme la nausée, le tremblement, l'épuisement physique et psychique, la perte d'orientation et les troubles du sommeil sont susceptibles de diminuer. J'ai aussi traité des patient-es l'après-midi ou le soir avant la chimiothérapie ainsi qu'après la chimiothérapie et j'ai eu de très bons retours. L'étude «Intérêt du shiatsu chez les patients cancéreux» de Dominique Chevalier à l'hôpital de Saintes décrit des résultats similaires. Dans cette étude ce sont également les méridiens de l'Estomac et celui du Foie qui sont le plus souvent touchés, l'estomac par rapport aux symptômes de la nausée et des vomissements et le foie par rapport à sa fonction de stockage, de distribution et d'élimination de toxines. En dehors de ces deux méridiens, ceux du Triple Réchauffeur, des Reins et des Poumons sont également apparus.

En traitant le méridien de l'Estomac, je travaille avec l'intention de ramener l'énergie vers le bas et de l'enraciner. J'inclus aussi le point E45. Le traitement

de E45 aide lors de nausées et vomissements en calmant le péristaltisme de l'estomac. Lors du traitement du méridien du Foie, le point F3 aide à dissoudre les stagnations et restaurer le libre flux du Ki et du Sang.

SOUTENIR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Le travail des méridiens trouvés dans l'évaluation est efficace, mais je ne peux que recommander d'y rajouter les trois vaisseaux extraordinaires Ren Mai, Du Mai et Chong Mai. En connectant leurs points clé ou, le cas échéant, en traitant tous les méridiens, nous activons le petit circuit énergétique et donc le système immunitaire, renforçons le Ki du Yin et du Yang et faisons circuler le Jing, le Sang et le Ki. A travers le Chong Mai nous atteignons les sept chakras principaux. Le point clé de Chong Mai est Ra4, de Ren Mai P7 et de Du Mai IG3. Exactement comme les autres points et tsubos, ils sont touchés jusqu'à apparition d'un rythme calme, régularisé et présent.

APPROCHE DES DOULEURS

J'ai constaté à maintes reprises que les patientes atteintes d'un cancer du sein ressentent une forte douleur, surtout dans le bras droit, peu importe de quelle côté se trouve le cathéter à chambre implantable – un dispositif d'accès veineux de longue durée, placé directement sous la peau. D'autres patients souffrant du cancer se plaignent de douleurs similaires à différents endroits du corps. J'ai fait de bonnes expériences avec la connexion GI4 et F3. Je connecte ces deux tsubos, d'abord sur un côté

du corps jusqu'à ce que l'énergie s'harmonise, puis sur l'autre.

En outre, je soutiens les patient-e-s avec la respiration du cœur, la méditation et les exercices de visualisation.

M'appuyant sur mes treize ans d'expérience, je constate que le shiatsu est assurément un précieux soutien pendant une maladie cancéreuse. L'ensemble de mes patient-e-s s'étaient décidé-e-s en premier lieu pour la voie de la médecine conventionnelle et avaient choisi le shiatsu comme complément et accompagnement. Elles/ils étaient peu à prendre contact directement après le diagnostic. La plupart d'entre elles/eux me consultaient seulement après la deuxième chimiothérapie ou pendant la radiothérapie. Le shiatsu accompagne en silence pendant cette période difficile, que ce soit pendant les traitements de la médecine conventionnelle, pendant les pauses, au terme des traitements ou aussi lors d'une évolution incurable. Avec le shiatsu nous ne sommes pas en mesure de guérir le cancer. Néanmoins, nous pouvons contribuer d'une manière ciblée au soutien de la personne, influencer positivement son état général à tous les niveaux et l'aider à retrouver une sensation d'unité.

D'AUTRES CONNEXIONS DE TSUBOS À RECOMMANDER :

- Re3 remplit les réserves d'eau du Ki et Yin, renforce la fonction immunitaire, combat les états d'épuisement.
- P9, point Source Yuan du méridien du Poumon, soutient le poumon dans sa fonction de produire du WeiQi et de le laisser circuler à travers le corps, l'âme et l'esprit. De surcroît, c'est un tsubo important dans le soutien des vaisseaux sanguins. Il contribue à l'amélioration de la circulation sanguine, d'une grande importance dans le traitement du cancer.

- Ren Mai 17 est situé entre les mamelons, au milieu du sternum, directement en-dessus du thymus où sont produites les cellules T. Cette zone, importante dans la stimulation de la défense immunitaire, soutient efficacement l'énergie du poumon qui produit le WeiQi. De plus, elle nourrit le cœur où réside le Shen, ce qui a un effet calmant dans les états anxieux et de dépression.
- Du Mai 4, « Ming Men » est un grand point d'énergie qui est connecté à la zone du Kikai. Ce point dynamise les reins dont la fonction inclut l'équilibre hormonal et la purification du sang.

Le cancer ébranle notre compréhension de la santé et de la maladie

Durant les dix dernières années, les mesures thérapeutiques pour les personnes avec cancer ont été développées et personnalisées. Aussi l'attitude de la Thérapie Complémentaire a changé dans le sens que l'accompagnement avec le shiatsu durant toutes les phases de la maladie est considéré comme bénéfique et soutenant. Parfois, un tel accompagnement est aussi recommandé par la médecine universitaire, en tout cas il n'est plus déconseillé comme auparavant.

IRIS SCHAAD

Malheureusement, les diagnostics de cancer augmentent significativement. Beaucoup d'entre nous connaissent une ou plusieurs personnes concernées ou sont touché-e-s elles-/eux-mêmes par la maladie. C'est douloureux. Mais est-ce que les personnes qui ont une tumeur sont malades? Combien de maladie a de la place dans notre compréhension de la santé? Qu'est-ce qui est normal – ou naturel? Combien d'espace pour la faiblesse nous accordons-nous? Les personnes qui développent un cancer, font-elles une erreur?

*«Tu n'es pas ton cancer,
tu as un cancer.»*

Ce sont des questions intéressantes. Je le dis toujours: «Tu n'es pas ton cancer, tu as un cancer.» Cela fait une grande différence dans notre manière de considérer la santé, la maladie et le concept que nous en avons. Et c'est très utile de se tenir à ce qui est sain dans la personne – et chacune en possède! Ce qui me semble important par rapport à ces questions, c'est que nous laissons mûrir notre propre compréhension thérapeutique et que nous pouvons prendre consciemment posi-

tion face aux discours très divers. Pour cela, nous avons besoin d'entrer vraiment en lien avec nous-mêmes et d'écouter nos résistances et peurs. Et d'admettre ce qui se montre. Ensuite vient le pas du rôle thérapeutique et de la confrontation aux idées concrètes sur la manière de procéder. Seulement après nous avoir posé beaucoup de questions en tant que thérapeutes, après avoir discuté avec d'autres et approfondi le sujet, nous saurons vraiment être à l'écoute dans un contexte professionnel, donner aux client-e-s concerné-e-s par le cancer l'espace nécessaire et nous mettre en lien avec leurs ressources. En plus, il est d'une importance primordiale que la personne concernée puisse sentir ce qui est adéquat pour elle à l'aide de sa propre intuition. De permettre cela, c'est ce que je considère être une tâche thérapeutique.

LE CANCER PEUT GÉNÉRER UNE SORTE D'APATRIDIE INTÉRIEURE

En shiatsu, nous disons volontiers que par un traitement adéquat nous accompagnons les client-e-s vers elles-/eux-mêmes. Or, comment cela se passe en cas de cancer? Du point de vue énergétique, le cancer est un phénomène qui touche tout le système, mais au niveau psychospirituel, le cancer produit souvent une scission. Je le vois ainsi: avoir un cancer signifie que le corps grandit quelque part de manière incontrôlable ou il change et



endommagement progressivement la personne. Ainsi, le propre corps devient ennemi, la personne concernée se sent partagée intérieurement en «bon» et «méchant», se sent mal dans sa peau jusqu'à avoir la sensation d'y être «sans patrie».

Alors, en tant que thérapeutes de shiatsu, nous pouvons commencer par renforcer la terre, à réveiller la communication intérieure, à donner du poids aux pieds, tout en travaillant avec notre intention qui est la clé.

UNE IMAGE DU CORPS CHANGÉE SIGNIFIE UNE GRANDE BLESSURE

Dans le cas du cancer du sein, si une femme perd partiellement ou entièrement son sein, c'est blessant à tous les niveaux. Notamment sa féminité est touchée et

l'image du corps est changée. Ces changements et blessures importantes exigent un processus de lâcher prise et de reconstruction. Et ceci à maintes reprises, jusqu'à ce qu'enfin la paix arrive, jusqu'à ce que le propre corps puisse devenir à nouveau un ami.

J'ai pu voir chez une jeune femme et cliente comment, après trois opérations du sein, elle a réappris à se ressentir et s'accepter. Comment elle a reconquis ce nouvel espace et son futur et comment elle est tombée enceinte trois années plus tard et devenue mère – maintenant elle est bien ancrée dans sa vie. Et je sais que c'est le shiatsu qui l'a aidé essentiellement à retrouver et faire son chemin vers la vie.

POUVONS-NOUS TOUJOURS FAIRE DU SHIATSU EN CAS DE CANCER?

Même s'il faut généralement corriger la trop grande retenue et encourager le travail avec le shiatsu en cas de cancer, il est quand-même important de considérer chaque fois le cas individuel et d'écouter ce que sont les désirs, les espoirs et les peurs de la personne en question. Et en cas de doutes, il est toujours utile de demander l'avis de l'oncologue et d'autres spécialistes.

Du point de vue médical, une plus grande précaution est nécessaire si des métastases sont apparues, notamment dans les vaisseaux lymphatiques. Dans un tel cas, le travail doit être modifié de manière à ce que les parties saines et le psychisme soient renforcés par un traitement relativement statique. Et il est aussi possible que la personne ne souhaite recourir plus qu'à l'oncologue.

Intérêt du shiatsu chez les patients cancéreux

Dominique Chevalier

Introduction

«J'ai connu l'existence du shiatsu par une de mes patientes sous chimiothérapie pour un cancer du sein. Alors que je m'étonnais de son bon état général, du peu d'effets secondaires qu'elle ressentait et de sa rapidité de récupération après les séances de chimiothérapie (1 jour de fatigue), elle me dit: «À vrai dire Docteur, je ne sais pas si je dois vous l'avouer, mais avant et après la chimiothérapie, je fais des séances de shiatsu!». Depuis j'ai eu

l'occasion de constater les effets de cette discipline sur d'autres malades...»
(Dr Koster-Vidal¹).

Cet extrait d'article a été pour moi le déclencheur d'une réflexion relative à ma pratique professionnelle dans la prise en charge des patients cancéreux. Le shiatsu pouvait-il être une aide efficace pour diminuer les effets secondaires de la chimiothérapie? Et dans l'affirmative, comment évaluer son action autrement que de ma-

nière empirique? Il m'a semblé intéressant de réaliser une étude pour en vérifier la portée. L'objet de cet article n'est en aucun cas de prouver quoi que ce soit en matière de cancérologie, domaine on ne peut plus sérieux et grave, qui appartient en propre à la médecine. Le shiatsu n'est absolument pas une technique permettant de guérir un cancer, mais une aide apportant un meilleur confort de vie. Aussi, il est utile de rappeler ce qu'écrivait Masunaga: «un nombre croissant de gens est désabusé par les effets secondaires des drogues chimiques et se tournent vers la médecine populaire comme alternative efficace... Afin de promouvoir une connaissance et une utilisation correctes de la médecine populaire, nous devons la considérer dans sa propre perspective, c'est à dire avec ses limites et ses possibilités. Il en est de même pour le shiatsu...».²

Le protocole

Une évaluation a été faite par l'Equipe Mobile de Soins Palliatifs, son but étant de proposer une prise en charge pluridisciplinaire pouvant inclure du massage à visée relaxante et/ou un soutien psychologique. Le shiatsu a toujours été présenté comme une technique permettant une meilleure qualité de vie. Au cours du premier entretien, le patient a été informé de la technique, de ce qu'il pouvait en attendre, des éventuels effets délétères. À l'issue de l'entretien, un résumé écrit de la méthode shiatsu lui a été remis ainsi qu'un formulaire de consentement éclairé. Le formulaire lui précisait que le shiatsu n'était qu'un complément du traitement médical, et qu'en aucune façon il ne le remplaçait. Avant chaque séance de shiatsu, il a été demandé au patient d'auto-évaluer les effets secondaires après la chimiothérapie. Pour chaque symptôme ressenti, il précisait: son moment d'apparition, sa durée, son intensité,



et des remarques éventuelles. L'intensité était appréciée sur une échelle de 0 à 10, représentant la gêne occasionnée (0 = aucune gêne; 10 = gêne maximale). Un point téléphonique était fait de manière systématique 2 ou 3 jours après chaque séance de shiatsu. Les séances de shiatsu ont été réalisées à la suite des séances de chimiothérapie et de préférence le jour même, car il a été montré une plus grande pertinence des résultats dans ce cas de figure. Les données et les appréciations de chaque patient ont été enregistrées au fur et à mesure de ces séances. Un tableau synthétique a permis de regrouper les symptômes et l'analyse de chacun d'eux.

L'étude a été réalisée de septembre 2004 à mai 2005 auprès de 16 patients (13 femmes et 3 hommes) dans le service d'oncologie du centre hospitalier de Saintes. Cette répartition inégale ne signifie pas que les hommes sont moins atteints que les femmes par le cancer. Initialement, cette étude ne devait porter que sur des cancers du sein. Ce n'est qu'au début 2005 qu'elle a été ouverte à d'autres types de cancer. La moyenne d'âge était

de 51 ans avec un écart maximum de 22 ans. Aucun des patients ne connaissait le shiatsu et chacun a reçu en moyenne 3 séances. Tous ont présenté des effets secondaires post-chimiothérapeutiques dont les plus fréquents ont été: fatigue physique, nausées, chute des cheveux, fatigue psychologique, vomissements, troubles de la bouche, constipation, troubles de la peau et paresthésies. C'est au cours d'une consultation avec le médecin oncologue et aux vus des effets secondaires décrits par le patient, que lui a été proposée une prise en charge shiatsu.

Analyse des résultats

L'ensemble des patients a ressenti une diminution des effets secondaires. En ce qui concerne la chute des cheveux, l'appréciation est davantage liée à l'acceptation de soi, qui évolue positivement avec le temps. De la même manière, la fatigue physique et la fatigue psychologique sont souvent liées aux nausées et aux vomissements. Dès lors que ceux-ci disparaissent, après les séances de shiatsu, ils améliorent l'état général. Pour les 16 cas étudiés, les effets

secondaires les plus fréquemment rencontrés sont présentés dans ce tableau. D'autres effets, peu fréquents, ont été regroupés sous une seule rubrique: «autres effets secondaires».

Prévalence des principaux effets secondaires

Effets secondaires	%
Fatigue physique	100,0
Nausées	93,8
Chute des cheveux	81,3
Fatigue psychologique	81,0
Vomissements	56,3
Troubles de la bouche	56,3
Constipation	37,5
Troubles de la peau	31,3
Paresthésies	31,0
Autres effets	9,7

Amélioration des symptômes

Ce tableau montre l'amélioration obtenue pour chaque effet secondaire. Cette amélioration éprouvée par l'ensemble des patients est en moyenne de 64,4%, tous symptômes confondus.

Effet secondaire	Intensité moyenne sans shiatsu	Intensité moyenne avec shiatsu	% Amélioration
Chute de cheveux	7,6	6,1	20,0
Nausées	7,0	2,2	68,6
Vomissements	6,9	1,2	82,6
Fatigue phys.	8,4	2,8	66,7
Fatigue psych.	8,2	4,7	42,7
Troubles de la peau	4,6	1,3	71,7
Paresthésies	4,8	1,0	79,2
Maux de tête	3,0	1,0	66,7
Frissons	6,0	1,0	83,3
Diarrhées	4,0	2,9	28,8
Constipation	6,2	1,8	71,0
Probl. de la bouche	6,5	1,4	78,5
Douleur du foie	6,0	0,0	100,0
Fièvre	8,5	2,7	68,8
Muscles/articul.	4,0	2,2	45,0
Odeur de la chimio	10,0	3,3	67,0
Toux	8,0	5,3	33,8
Bruit gênant	8,0	0,0	100,0
Sens. d'ébriété	9,0	1,8	80,0
Total	6,5	2,3	64,4

Shiatsu 5/10

Les chiffres des colonnes 2 et 3 sont les moyennes des évaluations avant et après shiatsu pour les patients ayant présenté ces symptômes.

Globalement presque tous les effets secondaires sont réduits. Certains plus que d'autres puisque la fourchette (si on enlève les cervicalgies, dues en fait à des métastases osseuses diagnostiquées tardivement) est de 40 à 83,3%. Parmi les très bons résultats on trouve: les vomissements (un patient est passé de 10 vomissements par jour pendant une semaine, avant les séances de shiatsu, à 3 vomissements uniquement le lendemain de la 1^{re} séance) et les problèmes buccaux: les patients peuvent plus rapidement s'alimenter à nouveau, ce qui diminue la fatigue physique.

À l'inverse, parmi les résultats faibles, on trouve en premier la chute des cheveux liée à la chimiothérapie. Cette gêne est aussi un signe visible pour l'entourage du patient. Le port d'un casque réfrigérant peut ralentir cette chute. Le shiatsu, dans ce cas, a peut-être simplement potentialisé les effets bénéfiques du casque. On trouve en second la fatigue psychologique. Elle est difficilement mesurable puisque liée à de nombreux facteurs, même si les séances de shiatsu sont bien ressenties par les patients

Présentation d'un cas clinique

C'est le cas le plus représentatif des résultats de la prise en charge des effets secondaires par le shiatsu. Cette patiente atteinte d'un cancer du sein (le plus fré-

quent de cette étude) a vu son état général s'améliorer de façon significative. Le bien-être est d'autant mieux ressenti qu'il existe une forte corrélation de concomitance entre la chimiothérapie et le shiatsu.

Synthèse d'un cas clinique

Les nombres dans la partie «symptômes» correspondent aux auto-évaluations faites par la patiente pour la gêne occasionnée après chaque séance de chimiothérapie.

Sexe: F; âge: 46

Pathologie principale: cancer du sein, métastases: os

Chimiothérapie (produit: FEC 100)

Rythme des séances:

1 toutes les 3 semaines,

nombre total prévu: 6

Casque réfrigérant: oui

Nombre de séances de chimiothérapie avant shiatsu: 1

Tous les effets secondaires baissent de manière significative avec le temps. Les effets bénéfiques sont confirmés au fil des séances. Le shiatsu permet de baisser les gênes occasionnées par la chimiothérapie. Il est important de noter dans cette figure les valeurs de la 2^{ème} séance de shiatsu. Les courbes repartent à la hausse ou stagnent. Ces résultats sont dus au seul fait que cette séance a eu lieu 4 jours après le traitement anticancéreux, alors que toutes les autres ont été faites juste après la perfusion.

Des diagnostics sont faits avant les séances de shiatsu. Ils sont importants pour

apporter un bien-être aux patients. Les principaux diagnostics faits sur cette étude montrent que sur l'ensemble des patients, on retrouve fréquemment deux méridiens à travailler. Le premier est celui du foie. C'est l'organe où se stockent les «toxines» issues des produits de chimiothérapie dont l'élimination est en majorité hépatique. Le second méridien est celui de l'estomac. Ceci peut expliquer l'importance des nausées et des vomissements.

Il apparaît donc pertinent de commencer le traitement shiatsu par un travail sur ces deux méridiens pour diminuer les effets les plus gênants.

Conclusion

Le shiatsu diminue les effets secondaires de la chimiothérapie, comme l'évoquait le Dr Koster-Vidal. L'action sur les méridiens est majorée par l'effet de détente induit par le shiatsu. Ce bien être est à rapprocher de celui produit par le massage. Depuis cette étude, d'autres malades sont pris en charge par des séances de shiatsu et les résultats se confirment. Il est préférable d'intervenir au plus près de la séance de chimiothérapie, l'idéal étant le jour même et tout de suite après. Cependant cette formule augmente la durée de la prise en charge du malade (environ 3 à 4 heures au total). Le shiatsu s'intègre parfaitement dans le système de soins hospitaliers, en prenant place dans le projet de soins du malade. Il œuvre pour le bien-être des patients et reste une technique adjuvante d'aide et non l'axe majeur du traitement. ■

Symptômes de la chimiothérapie	sans Sh.	avec Sh.	Shiatsu 1	Sh. 2	Sh. 3	Sh. 4	Sh. 5	Ø gain moyen %
Chute de cheveux	10	10	10	10	5	3	7,6	24,0
Nausées	8	0	10	0	0	0	2,0	75,0
Vomissements	8	0	10	0	0	0	2,0	75,0
Fatigue phys.	10	7	9	4	4	0	4,8	52,0
Fatigue psych.	10	7	9	2	3	0	4,2	58,0
Probl. de la bouche	10	2	2	0	0	0	0,8	92,0
Herpès	10	0	0	0	2	0	0,4	96,0
Sens. d'ébriété	9	9	0	0	0	0	1,8	80,0
Total	75						23,8	68,5

Références :

¹Fédération Française de Shiatsu Traditionnel: Lettre du shiatsu; témoignage. n° 8. p 3, janvier 2004 (www.shiatsu.asso.fr).

²Masunaga S. Zen shiatsu: comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé?
Editions Guy Trédaniel, France 2002, 270 pages.

³Lundberg P. Le livre du shiatsu: vitalité et santé à travers l'art du toucher.
Éditions le Courrier du Livre, France 2003, 191 pages.

⁴Lardry JM. La technique du shiatsu: éléments fondamentaux.
Editions Masson, Kinésithérapie, les annales 2004;34:16-29.

