



Shiatsu Gesellschaft Schweiz  
Association Suisse de Shiatsu  
Associazione Svizzera di Shiatsu

# *Shiatsu en cas de traumatisme*

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



# Traumatisme : la guérison dans l'ici et maintenant

*Shiatsu et accompagnement des processus axés sur le corps*

On se sent entier lorsqu'on est bien connecté à soi-même et au monde extérieur. Cependant, de nombreuses personnes n'arrivent pas à trouver leur place dans la vie après avoir subi des expériences traumatisantes qui engendrent du stress et une aliénation de soi.

Oskar Peter

## STRESS ET AUTORÉGULATION

Le système complexe du corps, de l'esprit et de l'âme adapte au mieux son fonctionnement aux exigences du moment grâce à son pouvoir d'autorégulation. Le système nerveux végétatif joue un rôle décisif dans ce processus et donc dans le maintien de notre équilibre intérieur. Il contrôle et commande des fonctions fondamentales telles que le rythme cardiaque et la respiration et sert de pont important entre le cerveau et le reste de l'organisme. Ce lien explique également le phénomène de l'intuition viscérale et le lien entre le stress psychique et les symptômes physiques : les pensées, les émotions et l'état physique sont en effet reliés entre eux.

Le système nerveux végétatif réagit aux circonstances et la volonté n'a pas d'influence directe sur lui. Une zone de tolérance (Window of Tolerance) détermine le niveau de stress qui peut être toléré sans que le système, et donc l'ensemble de la personne, ne soit surchargé. Dans le cadre de cette zone de tolérance personnelle, nous sommes à l'aise et nous sentons en sécurité. Nous sommes en mesure de comprendre ce qui se passe autour de nous et pouvons y réfléchir et entrer en contact avec notre corps, nos sensations et nos émotions.

Cependant, en cas de stress trop important, les limites de cette zone sont souvent dépassées. Les impressions du moment ne peuvent plus être assimilées ni traitées. Pour pouvoir continuer à fonctionner dans ces conditions, on épouse ses réserves et fait même appel à des

substances psychotropes ou à des drogues. Cela peut certes aider à surmonter la situation sur le moment, mais à long terme c'est épuisant et ne résout pas le problème initial. Il est plutôt nécessaire de s'accorder des moments de repos, de détente et de récupération afin qu'un processus d'autoguérison puisse s'instaurer et que le système d'autorégulation de l'organisme puisse retrouver sa zone de tolérance.

#### **ALIÉNATION DE SOI ET CONTACT AVEC SOI-MÊME**

Un bon contact avec soi-même est synonyme d'une bonne connexion avec ses sensations corporelles, ses sentiments, ses pulsions et ses capacités intuitives. Une relation saine avec soi-même profite aussi à la relation avec le monde extérieur et à celle avec les autres. Partager ses sentiments avec d'autres personnes et se sentir compris est un besoin affectif essentiel. Mais si en revanche l'expression de ses sentiments ne suscite aucune réaction, voire des réactions négatives, le repli sur soi en est la conséquence. Les émotions ne seront désormais plus exprimées et même dissociées de l'expérience personnelle, ce qui a comme conséquence une limitation des sensations corporelles et de la perception sensorielle. Des tensions de la musculature peuvent apparaître, un moyen de se protéger contre d'autres blessures psychiques et de dissocier l'esprit des émotions et pulsions.

Tout dépend des circonstances personnelles en particulier pendant l'enfance pour déterminer si un bon contact avec soi-même peut être établi ou si son pôle opposé, l'aliénation de soi, s'impose chez un individu. Il y a souvent derrière l'aliénation de soi un vécu traumatique sous forme d'un coup du sort unique (traumatisme causé par un choc) ou de conditions de vie fondamentalement difficiles (traumatisme lié au développement).

#### **TRAUMATISMES**

S'il n'y a pas moyen d'échapper à une situation insupportable, un mouvement de fuite interne a lieu : des par-

ties du corps, de l'esprit et de l'âme sont dissociées et séparées les unes des autres (dissociation). Cela permet d'éviter des émotions et des sensations corporelles qui, autrement, ne pourraient être gérées. La perception est altérée et certaines structures cérébrales et nerveuses se modifient durablement. Le seuil de tolérance des situations potentiellement menaçantes dans l'amygdale diminue et le système nerveux végétatif se trouve durablement hors de la zone de tolérance, dans un état de surexcitation chronique (état d'alerte) ou de sous-excitation (léthargie). Le psoas (aussi appelé muscle de la fuite) reste tendu, car l'énergie mise à disposition pour une fuite physique réelle n'est pas dépensée.

Il n'est plus possible pour une personne traumatisée de réagir de manière adéquate à une situation actuelle, ou alors seulement de manière limitée – un traumatisme signifie avant tout d'être dans l'impossibilité d'être présent.

La raison ne peut pas aider dans ce cas. En effet, des contenus essentiels de l'événement traumatique sont bien enregistrés dans la mémoire, mais ils ne sont pas accessibles à la conscience et ne sont pas reliés au centre du langage. Dans le traitement des traumatismes, les méthodes cognitives sont donc vouées à l'échec.

#### **LE RÔLE DU SHIATSU**

Étant donné que les conséquences d'un traumatisme sont ancrées dans le corps, c'est dans ce dernier que se trouve la clé d'une guérison. Le toucher est le stimulus sensoriel qui agit au plus profond de notre système et qui permet d'accéder à des niveaux pré-linguistiques. Le sens du toucher se développe chez le nouveau-né bien avant la faculté de parler et il est le dernier des sens qui subsiste avant de mourir.

Une meilleure gestion du stress et le développement de la confiance (fondamentale) nécessitent des stratégies qui permettent des changements au niveau végétatif pour

ensuite les y consolider. En quelque sorte, l'être humain doit d'abord trouver la détente dans ses viscères, et ceci régulièrement. Or, pour y parvenir, il faut d'abord ce qu'une personne qui souffre de dissociation redoute le plus : le contact délicat, prudent et profond avec un autre être humain.

Le Shiatsu crée ce contact et aide la personne à transformer et faire évoluer un système corps-esprit-âme qui avait été forgé dans la détresse. Dans un processus de croissance post-traumatique, il est possible de développer des ressources et de renforcer la capacité d'autorégulation. La personne apprend à focaliser son attention sur le présent ainsi qu'à reconnaître et à préserver ses propres limites. En créant ce contact avec soi-même, il lui sera possible d'établir un lien solide avec elle-même, ce qui profitera également à son rapport avec le monde extérieur.

#### LA VOIE VERS LA LIBERTÉ

Paradoxalement, les gens commencent à changer quand on leur permet d'être comme ils sont : tout processus bénéfique commence par un « c'est comme ça ». La tâche des thérapeutes de Shiatsu consiste à passer outre les idées et les concepts jusqu'à ce que les choses puissent être reconnues telles qu'elles sont dans leur essence. Souvent, le mental fait obstacle à ce processus, car la pensée empêche de recevoir et de traiter directement les informations du moment présent. En conséquence, il n'est pas non plus possible de réagir spontanément à ce qui se passe – la pensée est un frein à la créativité et à la transformation.

Dans le Shiatsu, les thérapeutes ne peuvent faire progresser que ce qu'ils ont déjà eux-mêmes intégré. Se poser, se relaxer et lâcher prise. Inspirer, expirer, relâcher. Être présent, ressentir, prendre le temps. Accepter, faire confiance, retrouver son entièreté, vivre. C'est aux thérapeutes de faire le premier pas et d'exprimer par leur toucher l'invitation non verbale à les suivre. Avant tout, il

s'agit de vivre ensemble le moment présent, unique source de changement et de guérison. Si la personne réussit à être présente, elle pourra libérer des forces cachées qui se manifesteront et se réorganiseront en profondeur. Le pouvoir du traumatisme faiblit et la voie vers une santé intégrale se libère.

Oskar Peter est thérapeute et formateur de Shiatsu à Vienne ainsi que l'auteur de l'ouvrage « Der ganze Mensch – Shiatsu & körperorientierte Prozessbegleitung ».



Cet article est paru dans une version légèrement modifiée dans le Shiatsu Journal printemps 2024, cahier n° 116.

# Thérapie complémentaire Shiatsu et traumatismes

« Le mouvement spontané qui nous anime tous vise le contact. Aussi retirés et isolés que nous puissions vivre, et quelle que soit la gravité du traumatisme que nous ayons vécu, il existe – à l'instar d'une plante qui se dirige spontanément vers le soleil – une impulsion profonde vers le lien en chacun de nous. »

Dr. Laurence Heller

Gabriela Kistler

### POURQUOI JE TRAVAILLE AVEC LES TRAUMATISMES

Il y a plus de 20 ans, lorsque j'ai commencé à pratiquer le Shiatsu, j'ai souvent dû constater que la situation de certaines personnes que je traitais n'évoluait que jusqu'à un certain point. Par la suite, elle stagnait ou les symptômes initiaux réapparaissaient. Je me suis vite rendu compte que mon travail se heurtait à des limites.

Lorsqu'une collègue m'a parlé de sa formation continue auprès du Dr Markus Fischer, fondateur de l'Institut IBP de Winterthur (IBP : abréviation pour *Integrative Body Psychotherapy*), je suis devenue curieuse. L'approche de la Psychologie Corporelle Intégrative m'a intéressée et j'ai commencé une formation continue en thérapie intégrative du corps et des traumatismes auprès du Dr Fischer.

L'une des conclusions importantes que j'ai tirée de ces cours est qu'un changement ne peut être intégré que lorsqu'il est vécu à tous les niveaux. En appliquant ces nouvelles connaissances, j'ai constaté dans ma pratique un effet qui m'a impressionnée. Les outils de l'IBP permettent aux client-e-s de gagner en conscience tout au long de la thérapie. Leur présence pendant les séances de Shiatsu augmente, leurs changements deviennent plus durables et par conséquence, mon travail est devenu plus vivant.

Après quelques années de pratique de Shiatsu intégrant la thérapie IBP pour le traitement des traumatismes, je me suis à nouveau rendu compte d'une limite de mon travail. Les exercices qui mettaient les personnes en contact avec leur corps généraient du stress chez celles qui étaient peu conscientes de leur corps ou de leurs émotions. Cela se traduisait entre autres par le fait qu'elles voulaient mettre fin à la thérapie, qu'elles s'emportaient dans un flot de paroles, qu'elles s'endormaient pendant le traitement ou que leur esprit vagabondait. Autant de stratégies susceptibles de les empêcher d'entrer en contact avec elles-mêmes et leur vécu.

Cette expérience m'a poussée à approfondir mes connaissances sur les traumatismes du développement en suivant une formation continue de NARM-Practitioner selon le Dr Laurence Heller. Cette formation m'a permis d'affiner mon approche centrée sur le processus en tant que thérapeute complémentaire. Le chemin que j'ai

moi-même parcouru a également modifié les traitements de Shiatsu que je donne. Aujourd'hui, mon expérience et mes connaissances me permettent d'être en résonance avec les client-e-s et avec moi-même pendant le traitement et de me laisser guider en toute confiance.

### COMMENT UN TRAUMATISME SE PRODUIT-IL ?

Afin de rendre plus compréhensibles les réactions qui peuvent survenir lors d'un traitement de Shiatsu, j'aime brièvement expliquer comment se produisent les traumatismes. J'ai acquis une grande partie de mes connaissances sur ce sujet lors de formations continues auprès du Dr Markus Fischer.

Lorsqu'un événement éprouvant survient trop rapidement, dure trop longtemps ou est vécu trop violemment ou trop souvent, un traumatisme peut se produire. Un traumatisme du développement peut aussi résulter d'un manque de soins, d'amour ou de sécurité. Des besoins n'ont pas été satisfaits de manière adéquate ou des limites n'ont pas été respectées. Lorsqu'une personne se retrouve dans une situation menaçante, elle subit des réactions de stress. Elle se sent dépassée, impuissante, angoissée ou paniquée. Dans une telle situation, le corps mobilise toute son énergie pour une réaction de combat ou de fuite. Lorsque ce n'est pas possible, il y a paralysie ou immobilisation.

Dans son analyse du traumatisme, le Dr Peter A. Levine décrit comment, après un événement traumatisant, un excès d'énergie reste stocké et bloqué dans le corps en raison de réactions de fuite, de combat ou de survie qui n'ont pas été exécutées ou achevées.

Un traumatisme peut aussi survenir lors d'une activation moins forte du système nerveux, c'est-à-dire avant que notre système ne réagisse par une réaction de combat ou de fuite, à savoir lorsque l'enchaînement des réactions de stress naturelles est interrompu. C'est le cas, par exemple, lorsque nous nous précipitons au prochain rendez-vous après une chute de vélo en pleine rue (« Quelle chance, il ne s'est rien passé. La visite de l'appartement va bientôt commencer, il ne faut pas que je sois en retard. »).

Au fil du temps et en fonction des ressources disponibles, plusieurs de ces processus inachevés peuvent s'accumuler sous forme d'énergie bloquée dans notre système nerveux. Cette énergie peut s'exprimer sous forme de

différents symptômes quand les traumatismes sont réactivés.

Quand cette énergie bloquée commence gentiment à circuler pendant le traitement de Shiatsu, nous pouvons laisser le temps aux impulsions des client-e-s de s'exprimer. Ce qui est important, c'est que les client-e-s restent connecté-e-s au processus pendant ce temps. Ceci permet par exemple de terminer un mouvement brusquement interrompu ou de relâcher une tension sous forme de tremblements ou de larmes.

Une expérience personnelle après un accident de ski et une grave commotion cérébrale m'a permis de comprendre à quel point le fait de compléter les réactions physiques et émotionnelles était important pour le processus de guérison. L'accident et la commotion cérébrale ne m'ont laissé aucun souvenir de ce qui s'était passé. Dans la thérapie intégrative du corps et des traumatismes, j'ai vu mon corps se souvenir de l'événement et j'ai ressenti des impulsions de mouvement dans mon corps que je pouvais consciemment et lentement mener à terme. J'ai pu me faire une idée du déroulement de l'accident par l'intermédiaire des mouvements de mon corps. Ce processus m'a permis de compléter mon histoire et de réintégrer ma présence. Retrouver le contrôle m'a donné de l'assurance. Ce fut une expérience impressionnante et libératrice.

Les traitements de Shiatsu que j'ai ensuite reçus en tant que cliente m'ont paru plus intenses et les tensions liées à mon traumatisme cervical ont commencé à se relâcher durablement. Ce qui m'a frappée aussi, c'est que j'ai retrouvé la capacité de me ressourcer. Ou, pour le dire simplement : j'étais de nouveau complètement présente dans ce que je vivais.

#### **COMMENT LES TRAUMATISMES S'EXPRIMENT-ILS CHEZ NOS CLIENT-E-S ?**

Les traumatismes ou, en d'autres termes, les réactions de

stress inachevées, peuvent se manifester sous diverses formes. L'institut IBP fait une différence entre les traumatismes simples et les traumatismes complexes. Un traumatisme simple provoque une réaction lorsqu'il est stimulé de manière ciblée, c'est-à-dire lorsque l'individu est confronté à une situation similaire à celle qui l'a initialement traumatisé. En dehors de ces moments, la personne concernée peut réguler le stress de manière adéquate.

En revanche, les réactions de stress inachevées et complexes apparaissent lorsqu'il y a une activation résiduelle persistante du système nerveux autonome. Dans le cas de traumatismes complexes, on parle alors de trouble de stress post-traumatique (TSPT). Celui-ci peut influencer le système cardiovasculaire, la respiration, la sexualité, la résilience, les compétences relationnelles, la concentration, les schémas de pensée, le système gastro-intestinal, le rythme veille-sommeil, la régulation thermique, le tonus musculaire, le comportement alimentaire, la perception de la douleur, le système immunitaire et bien plus encore.

#### **LE TRAVAIL SUR LES TRAUMATISMES DANS LA THÉRAPIE DE SHIATSU**

Plus une personne est vulnérable, plus elle est exposée à un traumatisme. En d'autres termes, une personne dotée d'une grande résilience est capable de surmonter des événements extrêmement éprouvants sans subir une activation résiduelle et sans développer de symptômes. Ce n'est pas tant l'événement qui est déterminant, mais la personne qui le vit et la manière dont son système nerveux y réagit. Ceci varie considérablement d'une personne à l'autre.

Comme la guérison requiert des ressources, il est important pour nous, thérapeutes, d'identifier l'équipement (les ressources) dont dispose une personne. C'est pourquoi je me concentre dès le départ sur les ressources existantes et celles qui sont encore à construire et j'adapte mon traitement en conséquence.

Le Shiatsu est une méthode merveilleuse pour permettre aux client-e-s de rétablir le contact avec leur vécu. Étant donné qu'un traumatisme résulte du fait d'avoir vécu quelque chose de difficile de manière trop rapide, trop intense ou trop fréquente, il est important de travailler lentement. Le développement des ressources et l'intégration du traumatisme peuvent avoir lieu lorsque les client-e-s se reconnectent à eux-mêmes. C'est là que l'énergie bloquée peut se libérer et que l'autorégulation devient possible. Dès que les client-e-s arrivent à rester présent-e-s et à observer leurs réactions, ils retrouvent la stabilité et la confiance. Ils entrent à nouveau en contact avec eux-mêmes, avec leurs limites et leur capacité d'action.

En mobilisant attentivement l'énergie du traumatisme bloquée, les émotions et les mouvements inachevés peuvent être menés à terme grâce aux impulsions qui surgissent. La lenteur est ici très importante, car en cas de saturation, la personne perd à nouveau sa présence.

Dans le Shiatsu, nous pouvons soutenir le développement des ressources en nous tournant d'abord vers le *kyo* ou en demandant aux client-e-s ce qui pourrait leur faire du bien en ce moment. En fonction de la situation, il faut aussi commencer par beaucoup de stabilisation et de connexion à la terre. Il existe cependant aussi des situations où la connexion avec son propre corps est trop éprouvante. Dans ces moments, je demande à mes client-e-s ce dont ils ont besoin ou à quel endroit un contact serait bénéfique. Je reste à leur écoute et leur laisse beaucoup de temps et d'espace pour entrer en contact avec eux-mêmes, à leur rythme. Ceci crée un espace qui permet à des émotions ou des impulsions refoulées d'émerger. En exprimant ainsi leurs sentiments et besoins, les client-e-s gagnent en autonomie.

Un autre avantage dont nous disposons en Shiatsu est la possibilité d'entrer en résonance avec ce qui ne peut être exprimé par des mots. Soudain, une image surgit

dans la conscience de la personne et se précise, ou le corps entre dans un mouvement spontané et se régule.

### **LE SHIATSU, UNE THÉRAPIE COMPLÉMENTAIRE**

Je trouve qu'il est précieux, pour les thérapeutes de Shiatsu, de pouvoir reconnaître quand un traumatisme pourrait être à l'origine des symptômes. Jusqu'à quel point nous travaillerons sur le thème avec nos client-e-s est très individuel et dépend avant tout de nos compétences. Il est pourtant judicieux de constituer très tôt un réseau de professionnel-le-s de différents domaines vers lesquels les client-e-s pourront être orienté-e-s en cas de besoin.

Personnellement, je travaille avec le Shiatsu aussi en cas de traumatismes complexes, ceci dans le cadre d'une thérapie complémentaire à la psychothérapie. Pour les personnes qui ont peur de perdre le contrôle, approfondir la confiance en leur propre corps peut contribuer au succès de la psychothérapie de manière significative. Dans ce cas, je considère le traitement aussi comme une ressource. Les client-e-s apprécient souvent énormément le travail par le corps. Cela leur permet, l'espace d'un instant, de lâcher prise et de se ressourcer.

Gabriela Kistler, thérapeute complémentaire avec Certificat de Branche, méthode Shiatsu, pratique à Lucerne.



Quelques références bibliographiques :

- Peter A. Levine : Réveiller le tigre – Guérir le traumatisme
- Laurence Heller / Aline LaPierre : Guérir les traumatismes du développement
- Eva Kaul / Markus Fischer: Einführung in die Integrative Körperpsychotherapie IBP (Integrative Body Psychotherapy)

# Violence sexualisée et Shiatsu

*Les attouchements, les regards inappropriés, le harcèlement verbal, la drague provocatrice, les commentaires gênants, la contrainte, les baisers non désirés, la pénétration, le viol, ... la liste est encore longue. C'est indéniable : le harcèlement et les violences sexuels sont très répandus.*



Tamara Widmer

Mon travail de diplôme avait été consacré au thème de la violence sexualisée envers les femmes. Cet article en est un extrait. Il m'a semblé essentiel qu'en tant que thérapeutes corporels, nous abordions ce sujet. Comment un corps qui a été traité comme un objet peut-il retrouver son espace et ses limites grâce à notre travail ?

22% des femmes en Suisse ont déjà subi des actes sexuels non consentis, 7% ont été contraintes à avoir des rapports sexuels.<sup>1</sup> Une personne adulte sur sept a subi des violences à caractère sexuel dans son enfance en Suisse.<sup>2</sup> Nombre d'entre nous connaissent peut-être ces chiffres, qui nous interpellent plus ou moins. Peut-être que nous ne leur accordons pas trop d'importance, parce qu'il ne s'agit que de statistiques et que nous sommes habitué-e-s à travailler avec l'individu. Or, pour nous, thérapeutes corporels, cela signifie que la probabilité d'avoir un jour dans notre cabinet une cliente ou un client qui a subi une ou plusieurs fois des violences sexuelles au cours de sa vie est très élevée.

### APPRENDRE À RECONNAÎTRE ET À RESPECTER LES LIMITES

Si nos limites personnelles, qui nous définissent et nous séparent du monde extérieur, ne sont pas respectées, une déstabilisation très importante peut survenir.

Dans le traitement thérapeutique complémentaire, le type de transgression subi par une cliente ou un client n'a qu'une importance secondaire. Le rôle des thérapeutes est d'accompagner les personnes concernées dans leurs

processus, quelle que soit leur demande, afin qu'elles puissent progressivement retrouver leur liberté et leur équilibre personnels.

On sait que les transgressions sont généralement commises par des personnes de l'entourage proche, ce qui veut dire que très probablement plusieurs piliers de la vie des client-e-s concerné-e-s vacillent, car tout leur système a été ébranlé. Ceci doit être pris en compte dans le traitement, tant au niveau verbal que sur le plan physique.

Nous devons faire preuve d'une grande finesse au niveau de notre perception avec les personnes qui ont subi des violences sexuelles afin de ne pas transgresser à nouveau leurs limites. Comme le traumatisme initial a été provoqué par le toucher, il pourrait aussi être réactivé par le toucher. Ces personnes n'ont pas pu se défendre lorsque leurs limites ont été violées – elles ont été submergées. Le Shiatsu ne doit en aucun cas faire revivre ces expériences, mais offrir au contraire un cadre permettant de faire des expériences salutaires avec le toucher physique.

En tant que thérapeutes de Shiatsu, nous ne sommes pas formé-e-s à travailler avec des traumatismes graves. Cependant, avec nos techniques du toucher, nous disposons d'un outil important et pouvons offrir un cadre sécurisé dans lequel les personnes concernées peuvent à nouveau entrer en contact avec leur corps, comprendre ce qu'elles ont vécu et apprendre à reconnaître leurs limites. Les client-e-s ont la possibilité de dire ce qui leur fait du bien et peuvent apprendre à sentir quand ils sont

<sup>1</sup> Rapport final de l'étude sur les violences sexuelles faites aux femmes réalisé sur mandat d'Amnesty International Suisse. GFS Berne, mai 2019.

<sup>2</sup> <https://tinyurl.com/mr4eyvrc>

en réaction de stress ou quand leurs limites sont transgressées. Et ils ont la possibilité d'être à nouveau à l'aise en présence d'une autre personne et de réintégrer leur corps merveilleux. La cliente ou le client peut ainsi apprendre, avec beaucoup de patience et de bienveillance envers soi-même, qu'un contact ne signifie pas forcément une menace.

### LA THÉORIE POLYVAGALE

Dans ce travail, il est utile de savoir comment le système nerveux fonctionne afin de pouvoir observer et comprendre ses réactions. À cet égard, la théorie polyvagale de S. Porges, qui décrit une structure tripartite du système nerveux autonome, mérite d'être mentionnée. Le système nerveux sympathique a pour contrepartie la branche ventrale et la branche dorsale du nerf vague, qui constituent le système nerveux parasympathique. La régulation de ces systèmes n'est pas volontaire, d'où le nom de système nerveux autonome.

Lorsque l'on subit un acte de violence sexuelle, le système nerveux réagit globalement de la manière suivante : Au début, nous nous sentons en sécurité et la branche ventrale du nerf vague est active. Si nous subissons tout à coup une menace et qu'une limite de notre système est transgessée, le système nerveux sympathique s'active : nous voulons fuir (*flight*) ou nous battre (*fight*), et peut-être que nous y parvenons. Mais il se peut que nous n'y parvenions pas. Dans ce cas, notre système nerveux sympathique est activé trop fortement et/ou trop longtemps et la branche dorsale du nerf vague du système nerveux parasympathique devient dominante : il en résulte une immobilisation (paralysie, incapacité d'agir, résignation) ou une dissociation (dépersonnalisation, perte de conscience, insensibilité à la douleur). Notre organisme se fige (*freeze*) parce que notre système nerveux a été trop fortement stimulé et qu'il a besoin d'une protection face à cette activation massive et envahissante.

Il est maintenant facile à comprendre que le système nerveux des personnes dont l'intégrité physique a été atteinte déclenche rapidement une nouvelle activation, parfois même une immobilisation ou une dissociation, lors d'une nouvelle approche physique ou d'un contact.

Ce n'est pas une mauvaise chose en soi, car ce sont justement ces réactions qui ont préservé les personnes concernées de dommages plus importants. C'est ainsi qu'elles ont pu survivre à ce qu'elles avaient vécu. Notre système se sert de ces réactions pour nous protéger des agressions et de leur impact que nous ne pourrions pas assimiler sans cela. Ces mécanismes méritent aussi d'être respectés et valorisés par nous, les thérapeutes. Nous pouvons les observer ensemble avec nos client-e-s et aider ces derniers à reprendre le contrôle de soi.

### UN ESPACE SÛR

Pour ce qui est du travail concret avec le Shiatsu, il peut être utile de nous intéresser à la question des limites au moyen des 5 phases de transformation et de nous demander régulièrement, lors des différents traitements, quelles sont les limites qui ont été particulièrement affectées dans ce système individuel. Toutefois, bien plus que les méridiens et les techniques de traitement, il est important que nous soyons présent-e-s dans l'espace avec les client-e-s et que nous leur permettions de dire quelles sont leurs zones intouchables, afin qu'ils puissent conserver en tout temps le contrôle de leur propre espace et du traitement.

Il est peut-être difficile pour eux d'être touché-e-s au niveau du bassin, des cuisses ou de la région du cœur, peut-être aussi au niveau du cou ou des poignets (si, par exemple, l'étranglement ou le ligotage faisaient partie des violences), peut-être que ces client-e-s ont du mal à s'exprimer et à ressentir ce qui est acceptable. En restant à l'écoute et dans un processus permanent avec eux, nous pouvons nous laisser guider par la sagesse de leur univers.

Il est en tout cas très important que nous ramenions les client-e-s régulièrement dans l'ici et maintenant, afin qu'ils puissent prendre conscience de soi et du fait qu'il ne se passe rien de menaçant à ce moment précis. Ils peuvent ainsi prendre conscience de leur peur ET apprécier le traitement. Nous les invitons à ressentir, si le toucher est vécu de manière agréable ou menaçante, et à l'exprimer à tout moment. Il se peut aussi qu'à certains moments, nous explorions ensemble avec les client-e-s les zones sensibles en leur permettant de guider eux-mêmes notre main ou la leur. Ils peuvent ainsi faire l'expérience d'avoir le contrôle et de se trouver dans un espace sûr.

Ensemble, nous pouvons admettre et accepter le fait que ce qu'ils ont vécu a touché à leur substance et reconnaître que leurs peurs, leurs tensions, leur dissociation, leurs difficultés dans le domaine de la sexualité, du travail, de l'amitié et de la relation avec soi-même ne doivent pas nécessairement persister pour toujours. La possibilité d'un changement existe, dans tous les cas. En tant que thérapeutes, nous sommes les invités dans leur espace et nous devons protéger et respecter celui-ci pour éviter tout risque de retraumatisation.

Tamara Widmer, thérapeute complémentaire avec Certificat de Branche, méthode Shiatsu,  
pratique à Berne.



# *Se laisser aller et ressentir*

*Dans ce témoignage, une jeune femme décrit de manière saisissante comment le Shiatsu l'a aidée à retrouver confiance et autonomie après avoir été victime d'une agression sexuelle.*



Mara J.\*

#### **POURQUOI J'AI EU RECOURS AU SHIATSU**

Il y a environ cinq ans, ma vie a radicalement changé : j'ai été victime d'une agression sexuelle. J'ai développé par la suite un trouble de stress post-traumatique qui s'est manifesté par des symptômes psychiques tels que des crises d'angoisse, de l'anxiété et des cauchemars. S'y sont ajoutés des troubles somatiques : de la nausée, des douleurs soudaines, un manque d'appétit et donc une perte de poids, des migraines et une absence de motivation. Malgré des essais en psychothérapie et diverses thérapies complémentaires, mon état n'a cessé de se dégrader. Je suis devenue inapte au travail et j'ai dû interrompre mes études de master.

J'ai également développé une hypertension qui devait être traitée par des médicaments et j'étais à bout de forces. J'ai donc décidé de faire un séjour de plusieurs semaines dans une clinique spécialisée dans les troubles liés au stress. Après mon séjour, j'ai trouvé une bonne psychologue et j'ai fait beaucoup de progrès. Or, même si les symptômes psychiques se sont atténués au fil du temps, je souffrais toujours des troubles physiques. J'ai donc décidé d'essayer le Shiatsu pour compléter mes séances régulières en psychothérapie.

#### **COMMENT J'AI FAIT LE CHOIX DU SHIATSU**

J'avais déjà essayé la MTC, l'hypnose et la thérapie cranirosacrale. Mon corps avait bien réagi à ces traitements. Mais j'avais envie d'essayer une nouvelle méthode thérapeutique. J'avais certes déjà entendu parler du Shiatsu, mais je n'arrivais pas à m'en faire une idée précise. Quand une connaissance m'a dit que sa fille avait fait une bonne expérience avec le Shiatsu, j'ai cherché une thérapeute sur internet et j'en ai trouvé une près de chez moi.

Je pouvais fixer le premier rendez-vous directement sur son site web, ce que j'ai apprécié. À l'époque, j'avais

du mal à parler ouvertement de ma situation à une personne que je ne connaissais pas, et j'avais honte de mes troubles psychologiques. J'étais donc contente de ne pas devoir décrire mes soucis lors d'un premier contact téléphonique.

#### **MA PREMIÈRE SÉANCE DE SHIATSU**

Comme j'avais dû faire face à de nombreux revers au cours de l'histoire de ma maladie et de ma guérison, je me suis rendue à la première séance en me disant : « Si ça ne sert à rien, ça ne fait pas de mal ». Et pourtant, secrètement, j'espérais que ce traitement changerait la donne.

À force de faire toutes ces crises d'angoisse, j'avais fini par développer la « peur de la peur », c'est-à-dire la crainte de faire une crise d'angoisse dans une certaine situation. C'était le cas aussi avant ma première séance de Shiatsu. Le rendez-vous avait lieu l'après-midi et, dès le matin, j'étais assaillie de doutes : « Et si je fais une crise d'angoisse pendant le traitement ? », « Et si c'est un échec complet ? », « Et si ça réactive mon traumatisme et que mon état s'aggrave ? ». Je m'imaginais toujours le pire des scénarios. L'après-midi, je me suis donc rendue à la séance, tendue et stressée intérieurement.

Fort heureusement, ma thérapeute de Shiatsu m'a tout de suite parue sympathique ce qui m'a permis de me calmer un peu. Elle se montrait compréhensive et dénuée de tout jugement, ce qui m'a aidée à raconter brièvement ma situation lors de l'entretien initial. L'accent a été ensuite mis sur mes troubles, mes attentes quant au traitement et mes limites par rapport au toucher. Comme j'avais déjà fait l'expérience d'autres méthodes thérapeutiques, je savais que je n'avais aucun problème d'être touchée par une femme. C'était d'ailleurs pour cette raison que j'avais choisi une femme comme thérapeute.

### COMMENT J'AI VÉCU LES TRAITEMENTS

Pendant le premier traitement, j'ai commencé par faire un exercice de respiration au début de la séance pour pouvoir me relaxer. A l'époque, c'était normal pour moi de ne pouvoir me détendre qu'en faisant des efforts actifs. Mais j'ai vite remarqué que le traitement me faisait du bien et que j'allais mieux après. Je me souviens encore très bien qu'après cette première séance, je me suis offert une petite friandise en guise de récompense et que j'étais curieuse de découvrir la suite des traitements.

Dès ma deuxième séance, je n'avais plus besoin de faire mon exercice de respiration et j'ai réussi à lâcher prise. Ce fut pour moi un moment clé : me laisser aller et ressentir les sensations de manière détendue. J'ai vécu chaque séance de façon différente, mais toujours positive. Et j'ai réappris à faire confiance à mon corps. Peu importe à quel point j'étais agitée ou tendue au début, j'ai toujours pu me détendre complètement au cours de la séance. Souvent, je me suis sentie comme sur une chaise longue à la plage. Le fait de savoir que mon corps était capable de cette détente m'a donné énormément d'assurance au quotidien. Mon état de tension et d'agitation s'en est trouvé amélioré. Les troubles psychosomatiques, les nausées et les maux de ventre par exemple, ont pratiquement disparu.

### LE SHIATSU ET LA PSYCHOTHÉRAPIE

En parallèle au Shiatsu, j'ai continué à suivre une psychothérapie corporelle intégrative (PCI). Les deux thérapies se complétaient bien. En psychothérapie, j'ai continué à travailler sur mon traumatisme et sur la stabilité au quotidien. Un jour, lors d'une séance de Shiatsu, j'ai par exemple réalisé ce qui avait déclenché une crise d'angoisse quelques jours auparavant. Par la suite, j'ai examiné cet épisode en détail avec ma psychothérapeute.

Bien que j'ai toujours abordé mes préoccupations du moment lors des entretiens au Shiatsu, ma thérapeute de

Shiatsu n'a jamais adopté le rôle d'une psychothérapeute. Elle a su tracer une ligne claire, ce que j'apprécie beaucoup.

### TROIS ANS PLUS TARD

Voilà déjà trois ans que je vais au Shiatsu, mais désormais je n'y vais plus qu'une fois par mois. J'ai pu célébrer de nombreux succès au cours de ces années : j'ai terminé mon master, je peux de nouveau travailler à 100% et j'ai réussi à me mettre à mon propre compte. Je commencerai très prochainement une formation continue que je voulais déjà suivre depuis longtemps.

Aujourd'hui, je ne vois plus le Shiatsu comme une thérapie, mais davantage comme une façon de prendre soin de moi que je m'offre à moi-même. Le trouble de stress post-traumatique est désormais passé au second plan. Ces derniers temps, l'accent a été mis sur mes troubles prémenstruels, un domaine dans lequel le Shiatsu m'a également apporté du soulagement. Si toutefois mon état mental se manifeste, je sais maintenant par expérience que, quelle que soit l'humeur ou l'état d'esprit dans lequel je me trouve, je sortirai de la séance de Shiatsu dans une meilleure condition générale.

Le Shiatsu a été et restera pour moi une aide formidable pour mener une vie autodéterminée et saine après mon grave traumatisme et ma maladie.

\* nom d'emprunt

## LE PROCESSUS DE MARA DU POINT DE VUE DE SA THÉRAPEUTE DE SHIATSU

**Quelle est, selon toi, la différence entre le travail avec des personnes souffrant d'un trouble de stress post-traumatique et celui avec des personnes qui viennent te voir pour des problèmes de dos, par exemple ?**

Le travail thérapeutique avec des personnes qui souffrent d'un trouble de stress post-traumatique demande une sensibilité accrue par rapport à leurs limites. La nature des limites à respecter varie considérablement d'une personne à l'autre. Selon mon expérience, la question du contrôle y joue souvent un rôle aussi.

**Qu'est-ce qui était important pour toi lors du premier entretien ?**

Lors de notre première rencontre, Mara était tendue et réservée. Malgré tout, on pouvait ressentir chez elle une grande curiosité. Lors de l'entretien initial, je lui laissais un maximum de liberté en formulant les questions le plus ouvertement possible, afin que ce soit elle qui décide de ce qu'elle voulait partager et à quel moment. C'était donc elle qui choisissait ce qu'elle racontait ou pas et nous continuons de procéder de cette manière jusqu'à aujourd'hui. Plus je lui laisse de liberté, plus Mara se montre ouverte. Ainsi, la discussion est sous son contrôle. Avec l'évolution de la situation, j'ai bien sûr commencé à poser quelques questions de temps à autre, afin que nous puissions mieux cerner et explorer certains thèmes.

**Mara mentionne qu'elle n'a pu se détendre qu'en faisant un exercice de respiration. C'était comment pour toi ?**

Je me souviens très bien de la première séance avec

Mara. Elle se servait d'une technique de respiration qu'elle avait apprise pour se relaxer. Mais comme elle a un sens du corps bien développé, elle a vite compris qu'elle n'avait pas besoin de cet exercice dans le Shiatsu. Dès qu'elle avait lâché son concept, elle a pu se détendre plus facilement et plus vite. Ceci illustre bien à quel point nous sommes tous différents. Car très souvent, je suggère aux client-e-s de respirer pour les aider à se détendre. Dans le cas de Mara, le chemin était différent : c'était le toucher qui lui permettait de se détendre et la respiration a suivi avec légèreté.

**Comment as-tu vécu la collaboration avec la psychothérapeute traitante ?**

Dans ce cas, il ne s'agissait pas vraiment d'une collaboration directe. Mais je peux dire qu'idéalement, l'interaction entre le Shiatsu et d'autres thérapies, en l'occurrence la psychothérapie, se déroule exactement comme l'a décrite Mara. Les thèmes qui se manifestent pendant la séance de Shiatsu sont repris et explorés en psychothérapie. Mara est très auto-responsable. Elle a vite senti ce qu'elle voulait approfondir avec la psychothérapeute. Il ne s'agissait pas toujours de gros sujets. Parfois elle racontait quelque chose directement après le Shiatsu, et parfois elle n'y revenait que lors d'une des séances suivantes.

**En quoi la thérapie complémentaire a-t-elle contribué à la guérison ?**

J'ai beaucoup apprécié le fait de pouvoir accompagner Mara dans son processus de retrouver confiance dans son propre corps grâce au Shiatsu. C'est précisément parce qu'elle a pu accepter le toucher et que son corps n'était pas devenu un ennemi à cause de son expérience traumatisante, que celui-ci est redevenu vite une source de réconfort. Ce fut un aspect important de son processus de guérison.

# Traiter les chocs et traumatismes en shiatsu

*Choc et traumatisme se distinguent graduellement par rapport au vécu intérieur qui accompagne ces expériences. Si, lors d'un traumatisme, le vécu peut encore être associé à un évènement concret, l'élément déclencheur du choc reste inaccessible et crée un fort sentiment d'impuissance. La différence de nature de ces deux expériences demande en shiatsu un toucher conscient et adapté à la situation.*

## VERONIKA RÜFENACHT

### TRAUMATISME

Le traumatisme est une expérience négative activant du stress et reliée à un événement concret. Durant cet événement, il est possible d'agir et de chercher des ressources ou des solutions. Une manière de le gérer peut être trouvée, et soit on peut chercher consciemment de l'aide pour travailler dessus, soit durant l'événement quelqu'un est venu aider. Il est possible de rester en contact avec l'entourage et les personnes qui offrent du soutien.

### CHOC

Le choc est un traumatisme très fort qui déclenche un sentiment d'impuissance et d'être sans défense. Il engendre une sensation d'être continuellement activé par quelque chose en arrière-plan. Quelque chose qui est toujours présent et qui empêche de vivre vraiment. Ce quelque chose ne peut pas être nommé, et les souvenirs d'événements sont insuffisants dans ce contexte. Des événements qui surviennent dans le présent déclenchent une réaction d'alarme dans le corps qui ne correspond pas aux exigences de la situation. Quelque chose d'innommable se passe à un niveau inconscient. Les personnes concernées se sentent seules et ne montrent en général pas leur souffrance.

La différence entre choc et traumatisme se révèle dans leurs effets sur la vie quotidienne. Les personnes qui ont subi un choc sont comme en état d'alarme permanent et/ou ressentent une sorte d'anesthésie dans leur propre corps. Les événements traumatisants surgissent sous forme de rêves, d'images ou de flash et peuvent effrayer ou provoquer des sensations d'être en danger. Les thèmes communs sont la fatigue, les problèmes de sommeil, les chutes d'énergie et la sensation d'avoir besoin de beaucoup de temps pour récupérer.

### RELATION THÉRAPEUTIQUE

D'abord, il est important que les thérapeutes perçoivent leurs propres traumatismes ou chocs et qu'elles/ils agissent en conséquence. Les personnes qui ont subi des chocs et traumatismes ont une perception particulièrement sensible pour les situations dans lesquelles elles ne se sentent pas perçues. Elles ressentent de la culpabilité et de la honte pour quelque chose qui s'est passé dans leur vie et ont besoin d'une confiance absolue.

*«Les personnes ayant subi un choc ou un traumatisme ressentent de la culpabilité et de la honte.»*

Une relation est une question de confiance, ce qui signifie aussi que les thérapeutes aient confiance en elles-/eux-mêmes et qu'elles/ils connaissent leur comportement dans une situation qui active leur propre choc ou traumatisme. Cette conscience de soi permet la coprésence.

Les thérapeutes savent qu'en écoutant le récit de leur client-e, leur propre vécu peut être réactivé et elles/ils peuvent donc, sans l'avoir en premier plan, être présent-e-s avec la/le client-e, percevoir son langage corporel et écouter consciemment ce qu'elle/il raconte. C'est pourquoi il est très important de travailler sur son propre vécu et de le rendre conscient afin de pouvoir l'utiliser en tant que ressource et pour une compassion honnête.

### MODES DU TOUCHER

Les personnes avec un vécu dramatique peuvent avoir des difficultés conscientes ou inconscientes avec le fait d'être touchées. Une anamnèse attentive et séquencée peut clarifier si et comment le toucher est possible.

«Attentif» veut dire ici: un dialogue en adéquation avec l'état de la cliente/du client par rapport au vécu du toucher. «Séquencer» signifie ralentir, pour que le/la cliente et le/la thérapeute perçoivent consciemment le langage corporel et verbal et puissent s'y relier. Ceci est important parce que cela permet à la cliente/au client de définir de façon autonome et consciente comment et où elle/il souhaite et peut être touché-e.

Le toucher permet d'être en contact avec le système corporel de cette personne et déclenche des sensations et des souvenirs. Les cellules connaissent l'histoire passée à cet endroit du corps. Si elles sont invitées par un toucher adéquat, elles racontent leur histoire aussi sans paroles.

Par exemple, des épaules tendues peuvent être juste tenues par la/le thérapeute dans la forme qu'elles présentent à l'extérieur. Ainsi, le corps ne doit pas

maintenir son propre schéma et peut se détendre dans cette position. L'énergie retenue et bloquée peut se libérer et aller ailleurs, sans que la personne concernée doive suivre mentalement l'histoire exacte. Ce soulagement sera perceptible par la détente de la musculature et de la respiration.

En plus, lors de l'utilisation de techniques de shiatsu, l'intention du/de la thérapeute en relation au thème du choc ou traumatisme peut favoriser les forces d'auto-guérison. Les arrêts dans le mouvement d'une rotation peuvent par exemple être utilisés pour montrer aux client-e-s comment donner une légère contre-pression. Le fait de pouvoir contrôler le mouvement peut leur transmettre la sensation de se sentir à nouveau fort-e-s et relié-e-s à l'extérieur.

### VASSEAUX MERVEILLEUX

Les huit vaisseaux merveilleux se forment dès la conception d'un être humain. Ils exercent des fonctions énergétiques essentielles durant le développement de l'embryon puisqu'ils relient l'essence au ki originel. Chacun des vaisseaux a une fonction spécifique et ils collaborent aussi en paires. Ainsi, ils peuvent être utilisés comme circuits fonctionnels qui servent de réservoir d'énergie et qui la dirigent.

En cas de choc et traumatisme, ces vaisseaux merveilleux qui gèrent des thèmes profonds peuvent servir pour relier la personne à sa destination originelle. Le travail avec ces méridiens soutient le développement de stimulations pour faire face aux choses avec courage et force et pour trouver ou reconstruire son propre centre et ancrage.