

Reprendre contact avec soi-même : le Shiatsu en cas de burnout

En ces temps incertains, marqués par l'apparition de nouvelles maladies, la guerre et la crise climatique, de nombreuses personnes subissent un stress supplémentaire dû aux incertitudes professionnelles, aux problèmes relationnels ou aux défis liés à l'équilibre entre la vie professionnelle et la vie privée. Ces tensions multiples peuvent conduire à un burnout. La Dre Elisabeth Koppensteiner, médecin-cheffe de la clinique privée Hohenegg, constate que la combinaison d'une psychothérapie avec des méthodes thérapeutiques complémentaires telles que le Shiatsu constitue un soutien efficace pour la santé mentale.

La clinique privée Hohenegg adopte une approche humaniste, axée sur le respect des valeurs en vue de préserver et rétablir la santé psychique de ses patient-e-s. Les thérapeutes de la clinique sont hautement qualifiés et excellent dans leurs compétences sociales et leur interprofessionnalité. La clinique fait intervenir différentes méthodes thérapeutiques, dont la thérapie de Shiatsu pour les personnes bénéficiant d'une assurance complémentaire. Le Shiatsu est une méthode thérapeutique holistique d'origine japonaise qui permet de libérer les blocages physiques et énergétiques, de stimuler l'autorégulation et de mettre en route des processus de guérison. Les personnes atteintes de burnout, de troubles anxieux ou de dépression souffrent souvent d'une perception corporelle perturbée, d'une hyperactivité du système nerveux sympathique et manquent de calme et d'un sentiment de sécurité. Des symptômes comme les palpitations, la nervosité, les troubles digestifs ou les pensées qui tournent en rond sont fréquents. Le Shiatsu active le système nerveux parasympathique, favorise la détente et aide à reprendre contact avec soi-même dans l'ici et maintenant. Il permet un changement au niveau de la perception du corps, qui redevient une ressource et un lieu sûr pour la personne. Quand une crise de panique émerge, les patient-e-s apprennent à calmer leur système nerveux au moyen d'exercices simples et font l'expérience de pouvoir influer positivement sur leur état mental. Le Shiatsu a donc un effet positif immédiat sur le psychisme.

HOHENEGG
Privatklinik am Zürichsee

SHIATSU
Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Association Suisse de Shiatsu
Associazione Svizzera di Shiatsu



Cette photo montre une situation de traitement simulée

Lorsque Sabrina Weber* contracte le coronavirus fin 2020, elle est prise de fortes crises de panique. Certes, elle avait déjà lutté contre celles-ci dans le passé, mais jamais à ce point. Désormais, les crises sont plus fréquentes et s'accompagnent de difficultés respiratoires et de vertiges. Les personnes qui souffrent d'attaques de panique parlent souvent du cercle vicieux de la « peur d'avoir peur » qui peut entraîner à son tour des troubles du sommeil ou un trouble anxieux généralisé. Sabrina Weber cherche du soutien à la clinique privée Hohenegg à Meilen, au bord du lac de Zurich, qui est spécialisée dans le traitement du burnout, de la dépression, des troubles anxieux et psychosomatiques. Outre le traitement dispensé par les médecins adjoint-e-s, les patient-e-s bénéficiant d'une assurance complémentaire peuvent y avoir recours aussi au Shiatsu, si cela est indiqué.

* Nom modifié

LE SHIATSU DÈS LE DÉBUT

La thérapie de Shiatsu faisait déjà partie intégrante de l'éventail des traitements proposés à la clinique privée Hohenegg lorsque la Dre Elisabeth Koppensteiner y prit ses fonctions de médecin-cheffe en 2012. Pour elle, c'était évident qu'elle voulait d'abord tester le Shiatsu. Elle ne voulait recommander à ses patient-e-s que ce dont elle avait fait l'expérience elle-même. La Dre Koppensteiner a ressenti des effets positifs dès le premier traitement. Elle a également recommandé cette méthode thérapeutique complémentaire à sa patiente Sabrina Weber pendant son séjour de 10 semaines à la clinique.

« Dès la première séance, j'ai senti que la thérapie de Shiatsu libérait les blocages et les tensions ». Sabrina W.

Dès le premier traitement, l'approche centrée sur le corps caractéristique de la thérapie de Shiatsu a un effet étonnamment positif sur la patiente. Après la séance, elle se sent équilibrée et ancrée dans son corps et ce, pour la première fois depuis longtemps. Au bout de plusieurs traitements et grâce à l'encadrement professionnel et humain de la clinique, le stress et les crises de panique diminuent, elle gagne en assurance et peut à nouveau envisager l'avenir avec plus de confiance.

UN PROBLÈME D'ACCÈS

Sous l'emprise du stress ou de l'anxiété, la plupart des gens se retirent chez eux, peu motivés à se lancer dans une thérapie inconnue. Pourtant, c'est justement dans ces moments-là que beaucoup pourraient trouver du soulagement en recevant un traitement de Shiatsu. C'est ce que propose la clinique privée Hohenegg qui permet aux personnes bénéficiant d'une assurance privée ou semi-privée d'avoir recours au Shiatsu dans le cadre de son programme thérapeutique, en associant la médecine conventionnelle à la thérapie complémentaire. Cette approche est orientée vers l'avenir : en recommandant à leurs patient-e-s des méthodes de la thérapie complémentaire, les médecins leur donnent accès à un éventail plus large de prestations susceptibles de favoriser leur guérison. Dans une clinique, différentes approches peuvent ainsi se compléter et à la sortie, un accompagnement ambulatoire en psychothérapie et en thérapie complémentaire est recommandé aux patient-e-s.

« L'intégration de méthodes thérapeutiques complémentaires dans la planification du traitement est capitale pour obtenir un soulagement/une guérison des troubles psychiques. Les patient-e-s apprennent très concrètement que l'état physique et psychique sont intimement liés, ce qui contribue à une guérison plus rapide et plus intégrale ».

Dre Elisabeth Koppensteiner

Souvent, la thérapie de Shiatsu permet aux personnes souffrant de burnout ou de dépression de retrouver une régulation et une stabilisation durables de leur état. L'effet bénéfique peut également se manifester au niveau physique :
Lorsque les tensions de Sabrina Weber ont finalement entraîné des douleurs articulaires, sa thérapeute de Shiatsu a intégré cette problématique dans son traitement. Comme la thérapie de Shiatsu est basée sur les principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise, les troubles peuvent être traités au niveau physique, émotionnel ou mental. Des rotations ciblées, des étirements et le traitement des points douloureux ont aussi permis de soulager les douleurs articulaires. Grâce au Shiatsu, Sabrina a développé une meilleure conscience de son corps, elle a appris à s'autoréguler dans les moments difficiles au moyen d'exercices simples que la thérapeute lui a montrés et a gagné en autonomie et en efficacité personnelle.

DIALOGUE ENTRE CORPS ET ESPRIT

Pour la patiente et son médecin, la thérapie de Shiatsu a fait ses preuves, elles parlent de « l'effet immédiat » qui caractérise la thérapie de Shiatsu et qui la rend précieuse. Compte tenu des longues listes d'attente que connaissent les services psychiatriques, un accès plus facile aux méthodes thérapeutiques complémentaires, notamment en cas de burnout et de dépression, pourrait apporter une première aide aux personnes concernées afin de surmonter le temps difficile jusqu'à la prise en charge.



Dre Elisabeth Koppensteiner

« La thérapie de Shiatsu me procure un sentiment de bien-être immédiat qui persiste longtemps après le traitement ». Sabrina W.

La Dre Elisabeth Koppensteiner souligne que c'est loin d'être un secret que le travail corporel actif et les méthodes de thérapie centrées sur le corps ont une influence positive directe sur le psychisme. Les personnes qui n'entretiennent pas une relation harmonieuse avec leur corps et qui souffrent d'un manque de connexion entre le corps et l'esprit sont particulièrement vulnérables en cas de situations difficiles sur le plan psychologique. Dans ce contexte, la thérapie de Shiatsu peut jeter les ponts nécessaires et créer un équilibre, une régulation et une stabilisation.



Le Shiatsu peut aussi être pratiqué sur une chaise ou une table. (image symbolique)

QUI
La clinique privée Hohenegg est spécialisée dans le traitement des dépressions, du burnout, des troubles anxieux et psychosomatiques.

QUAND
Depuis de nombreuses années, la clinique privée Hohenegg propose le Shiatsu en complément à d'autres thérapies.

FACTURATION
Le Shiatsu n'est pas couvert par l'assurance de base. Le remboursement des prestations dans le cadre des assurances complémentaires varie selon les caisses maladie. La participation aux frais se situe entre 50 % et 90 %.

PLUS D'INFORMATIONS
Association Suisse de Shiatsu
Etzelmatt 5
5430 Wettingen
gs@shiatsuverband.ch
www.association-shiatsu.ch
056 427 15 73

SHIATSUO
une méthode de la Thérapie Complémentaire