

Le shiatsu et les peurs

Comment la peur se manifeste-t-elle?

La peur est une émotion qui aide à réagir vite et à gérer des situations dangereuses. Si toutefois les réactions de peur sont excessivement fréquentes, intenses, incontrôlables et qu'elles ne sont pas réellement justifiées, la qualité de la vie peut s'en trouver affectée. Les peurs indéterminées ainsi que la peur existentielle, la peur d'une perte, la peur d'être blessé, sont très répandues. Les réactions de peur excessives peuvent notamment être déclenchées par des anciens traumatismes, des messages d'alerte intériorisés suite à des expériences passées ou une grande vulnérabilité psychique. Les peurs peuvent se transformer en crises de panique ou dégénérer en phobies, par ex. la peur de certains animaux comme les chiens ou les araignées, la peur du noir, la peur de parler en public, l'agoraphobie ou l'acrophobie (peur de l'altitude). Les angoisses activent le système nerveux et le système hormonal. La peur se traduit par un état de vigilance ou de nervosité, une légère irritabilité, une tendance à l'attaque ou à la fuite. Le système immunitaire s'affaiblit, la tension artérielle et la fréquence cardiaque (pouls) augmentent, la respiration devient rapide et superficielle, les muscles se crispent, les pensées filent à toute allure et la personne éprouve une sensation d'oppression. Les crises de panique sont souvent confondues avec des maladies physiques (infarctus). La peur peut aussi avoir d'autres conséquences comme l'insomnie, la perte d'appétit, la perte de vitalité, le manque d'endurance, le sentiment d'insécurité, le découragement qui peut mener jusqu'à la dépression, le sentiment d'impuissance ou la victimisation.

Quelle aide le shiatsu apporte-t-il en cas de peurs?

Le shiatsu considère que la peur affaiblit l'équilibre et la capacité d'auto-régulation du système énergétique. Le traitement de shiatsu peut avoir un effet harmonisant et rééquilibrant sur les méridiens concernés. En travaillant sur le ventre, les jambes et les pieds, il soutient aussi le processus d'ancrage. Grâce à des techniques spécifiques du shiatsu, les muscles contractés peuvent se décontracter et retrouver leur élasticité naturelle. Le shiatsu procure une profonde détente ainsi qu'un sentiment de sécurité et de bien-être. L'accompagnement du processus thérapeutique qui complète le traitement est particulièrement important en présence de peurs. Il est important que la personne apprenne à adapter consciemment son propre comportement, à vivre complètement dans le moment présent, à nourrir son espace intérieur et son amplitude et à quitter la réaction et le refoulement pour entrer dans la confiance, la créativité et l'action. L'entretien complémentaire au traitement permet de „digérer“ les événements qui ont déclenché la peur et favorise l'apprentissage de nouveaux comportements. Les exercices corporels contribuent à renforcer la stabilité psychique et à développer la confiance en soi.

Exemple tiré de la pratique

La cliente approche de la trentaine, est mariée et mère d'un enfant en bas âge. Elle vient suivre un traitement de shiatsu à cause de douleurs persistantes dans les épaules, la nuque et le crâne. L'entretien révèle qu'elle souffre d'insomnies qu'elle impute d'abord à ses douleurs dans les épaules. Une peur de fond diffuse émerge également, sous forme d'agoraphobie et de peur de se faire agresser. Cette peur est apparue depuis un avortement qui a eu lieu il y a quelques mois dans des circonstances pénibles. Etant une personne active, gaie, optimiste, la cliente a rapidement oublié et refoulé l'événement. La thérapeute lui explique le contexte psychosomatique et lui propose comme alternative de suivre une psychothérapie. La cliente rejette cette proposition. Elle veut d'abord voir si le shiatsu l'aide à surmonter ses symptômes.

Sa peur sous-jacente s'exprime de telle manière que le haut de son corps accumule une forte tension et un trop-plein d'énergie tandis que ses jambes et ses pieds ont un niveau énergétique relativement faible. Pendant la thérapie de shiatsu, son organisme s'apaise, les muscles se détendent, les douleurs se diluent progressivement et le flux énergétique est rééquilibré.

Le fait d'examiner soigneusement son expérience passée permet à la cliente de prendre conscience de ses émotions douloureuses (colère, deuil, déception) et de les accepter. Elle peut comprendre quels besoins étaient les siens lorsqu'elle s'est retrouvée à l'hôpital. Pour l'aider à intégrer durablement les effets du shiatsu, la thérapeute lui montre un exercice simple de Qi Gong qui calme l'esprit et le corps, renforce l'ancrage à la terre et renforce la conscience du centre de gravité et de l'espace personnel. Chaque jour, la cliente effectue cet exercice chez elle scrupuleusement. L'association traitement-entretien-exercices aide la cliente à retrouver le sommeil. Elle vit une situation qui a provoqué des peurs excessives mais qu'elle peut maintenant gérer convenablement.

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

Le shiatsu est une méthode relevant de la Thérapie Complémentaire. Il s'inspire des thérapies orientales traditionnelles tout en intégrant les connaissances occidentales modernes en matière de promotion de la santé. La personne qui reçoit le traitement est allongée sur un futon, vêtue de vêtements souples. La/le thérapeute exerce une pression à la fois souple et profonde avec le pouce, la paume, le coude ou le genou sur certaines parties du corps et sur certains méridiens afin d'éliminer les tensions et les blocages et d'harmoniser le flux énergétique. Elle/il peut aussi faire appel à d'autres techniques spécifiques du shiatsu. Le shiatsu touche et soutient à la fois le corps et l'âme. La séance de traitement ainsi que l'entretien qui l'accompagne vous aide, tout au long du processus thérapeutique, à surmonter les étapes difficiles de la vie et à préserver votre santé.

Si vous souffrez de troubles ou de maladie, un examen médical (médecine conventionnelle ou alternative) est indiqué.

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

Vous trouverez d'autres informations sur le shiatsu ainsi que la liste des membres de l'association professionnelle sur le site www.shiatsuverband.ch ou à l'adresse suivante:

Association Suisse de *Shiatsu*, Case postale 350, 5430 Wettingen, Tél 056 427 15 73.

Les thérapeutes admis dans l'association professionnelle doivent répondre à des critères très stricts en matière de formation continue et de gestion de leur cabinet. Quand il en va de votre santé et de votre qualité de vie, n'hésitez pas à choisir la qualité professionnelle.