

Troubles du sommeil – Etude d'un cas suivi en shiatsu

Informations sur la cliente

La cliente approche de la trentaine. Elle vit avec son compagnon, exerce une activité professionnelle, fume depuis 10 ans (20-25 cigarettes/jour), prend des somnifères depuis environ 5 ans, a un suivi médical et ne connaît pas encore le shiatsu.

Elle a un air doux, paraît menue et peu sûre d'elle. Son visage est pâle. Elle semble recouverte d'un „voile“, comme si elle était „détachée de tout“. Elle donne l'impression d'être repliée sur elle-même, de se contrôler, d'être beaucoup dans le mental. Ses mains sont particulièrement moites. Elle est habillée en noir.

Motifs de la consultation

- Elle a des problèmes de sommeil et surtout d'endormissement depuis 5 ans et redoute le moment où elle doit aller se coucher.
- Elle n'ose pas arrêter les somnifères car elle est tombée malade lors des tentatives précédentes (états fébriles, maux de tête, douleurs dans les membres, asthénie).
- Elle aimerait arrêter de fumer par peur du cancer, elle aimerait se marier et tomber enceinte.
- Elle ne se sent pas motivée par son travail, souffre des exigences de performance et du stress, éprouve des peurs et un manque de concentration; elle s'est déjà mise souvent en arrêt maladie.
- Le premier jour de son cycle s'accompagne toujours de nausées et de douleurs constrictives (lombaires, sacrum).

Objectifs de travail

Il s'agissait de:

- favoriser une perception différenciée du corps,
- stimuler la capacité à se détendre,
- relâcher en profondeur les tensions internes,
- aider à retrouver confiance en soi et en son corps et à déployer le courage nécessaire pour engager des changements.

Il était particulièrement important dans la première phase d'instaurer la confiance dans le shiatsu et de consolider la relation thérapeutique.

Déroulement de la thérapie

Après la première séance, nous avons discuté de la nécessité d'envisager un traitement sur le long terme, ceci en raison des motifs qui l'ont amenée à consulter. La cliente a choisi le rythme des séances, d'entente avec moi. Elle a suivi 19 séances/traitements sur 10 mois, au début relativement espacées puis tous les 15 jours, voire chaque semaine.

Lors de la **première séance**, la patiente s'allonge sur le ventre. Elle se sent en sécurité et protégée dans cette position. J'ai à peine commencé à la toucher qu'elle commence à pleurer, surprise de ne pas pouvoir „se maîtriser“. Je constate une tension dans tout le corps. Elle a les mains et les pieds froids et on dirait que ses larmes l'aident à entrer en contact avec elle-même. Au début du cycle de traitement, les énergies de l'estomac, de la vessie et du poumon sont très présentes. Elles correspondent au besoin de la cliente d'entrer davantage en elle, de s'ancrer, de s'accorder plus d'espace, de trouver en elle une paix intérieure et un sentiment de confiance.

Au cours des séances suivantes, l'image énergétique évolue. L'attention portée à ses propres besoins (énergie de l'intestin grêle) et le besoin de faire à nouveau des projets et de les réaliser (énergie du foie) deviennent plus nets.

Après quatre séances, la cliente a un meilleur rapport avec son centre de gravité. Son „voile“ se transforme en état d'éveil – je la sens plus présente, plus concrète, plus accessible. Elle se sent davantage en confiance, a moins de peurs et ses mains sont beaucoup moins moites. Les zones de tension dans le cou, la nuque et les épaules sont plus perméables. Il lui est de plus en plus facile de s'abandonner lors des rotations des jambes et des bras et de laisser ces mouvements se dérouler seuls.

Au bout de 2 mois, la cliente arrête de prendre ses médicaments et les remplace par des remèdes à base de plantes. Elle admet que les médicaments et les cigarettes lui servent de substitut. En même temps, elle est confrontée à sa réticence à abandonner la cigarette. Elle aimerait identifier ce qui la relie au besoin de fumer. Les énergies de son poumon, de son gros intestin et de son estomac sont présentes. Elle est désormais ouverte aux exercices corporels et aux exercices de respiration que je lui montre.

Après deux mois et demi, la cliente fait une rechute. Des sentiments de stress et de peur apparaissent concernant une douleur piquante dans les oreilles, un mal de gorge et des insomnies. Les douleurs menstruelles ont repris. Néanmoins, la cliente est nettement plus incarnée, ancrée et résiliente qu'au début du traitement. L'image énergétique illustre la situation momentanée avec une énergie des reins et une énergie de la rate spectaculaires. Pendant le reste de la séance apparaissent l'énergie de la vésicule biliaire et l'énergie de la vessie, autrement dit la cliente est prête à se rapprocher encore d'elle-même et de son corps et à pénétrer encore plus profondément pour rencontrer ses tensions internes et corporelles. Elle décide d'utiliser des patchs de nicotine.

Après trois mois, la cliente sent que sa tête est nettement moins en position de domination et plus en lien avec son corps. Après de nouvelles séances, elle a l'impression d'être davantage en mouvement et se sent plus soutenue dans ses besoins (énergie de l'intestin grêle et de la vessie). Elle décide de supprimer les somnifères à base de plantes (énergie de la vésicule biliaire).

Dans la dernière phase de traitement, ce sont surtout les énergies de l'estomac, de la vessie et de la vésicule biliaire qui s'expriment. La cliente s'aperçoit combien ses nerfs étaient autrefois presque exclusivement tournés vers l'extérieur, vers le monde frénétique et accaparant, et combien elle en était arrivée à se mettre elle-même sous pression avec ses pensées. Ses nerfs ont besoin d'être apaisés et redirigés vers son espace intérieur. Elle parvient de plus en plus facilement à se détendre au quotidien, à accueillir la fatigue, à gérer simultanément l'agitation et la tranquillité. Elle prend la responsabilité de sa vie, sait où elle va, se sent équilibrée et éprouve une joie profonde. Elle décide d'épouser son compagnon.

Récapitulation des transformations et des effets

La cliente ressent les effets suivants après le traitement de shiatsu:

- détendue, surtout dans le bas du dos
- plus lourde (sensation agréable), ancrée, plus longue
- harmonisée et moelleuse, avec des picotements de vie, surtout dans les jambes
- fatiguée et en même temps très éveillée.

Les transformations suivantes prennent corps au cours de la thérapie:

- recours à des somnifères à base de plantes, sans tomber malade
- se sent de plus en plus disposée à abandonner complètement les somnifères

- abandonne complètement les somnifères qu'elle remplace par du training autogène avant de se coucher
- prise de conscience différenciée du corps, modification de sa posture (se tient droite, la tête reposée)
- beaucoup moins de douleurs de dos pendant les menstruations, voire plus du tout
- plus présente mentalement, arrive aussi à mettre ses idées en application
- prend davantage d'initiatives, attitude dynamique pendant son temps libre, agit avec enthousiasme
- éprouve une sensation de joie qu'elle n'avait plus connue depuis longtemps, y compris pendant les vacances
- pleine de vitalité et de force
- bien mieux incarnée et ancrée
- se sent moins stressée, éprouve une sensation de quiétude intérieure
- peut se détacher du passé plus facilement.

Elle exprime ses besoins / ce dont elle a vraiment besoin devient central: son centre de gravité, le lien entre sa tête et son coeur, se sentir en confiance et en sécurité, s'autoriser à lâcher prise (les dépendances, les peurs, les vieilles croyances, les habitudes qui ne sont plus adaptées). Son besoin d'apporter des changements dans sa vie professionnelle devient sensible; elle aimerait à l'avenir travailler au contact d'autres personnes.

J'ai donné à cette cliente les instructions suivantes:

- intégrer consciemment son centre de gravité dans la perception de son corps
- prêter attention à sa respiration, inspirer et expirer profondément
- effectuer régulièrement des mouvements, par ex. après la journée de travail, étirer son corps, le secouer
- utiliser le training autogène comme soutien.

J'aimerais récapituler ici la façon dont j'ai perçu la cliente à la fin de la thérapie:

rayonnement arrondi, vivante, présente, droite, sûre d'elle, visage rose, satisfaction, mouvement et perméabilité dans tout le corps, mains nettement moins moites, impression générale de fluidité, de contact au sol.

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.

