

## Tensions et douleurs – Etude d'un cas suivi en shiatsu

### Informations sur la cliente

La cliente est mariée et âgée de 46 ans. Elle a deux fils qui ont plus de 20 ans. Son premier enfant est mort à l'âge de 3 ans. Elle indique „femme au foyer“ comme profession. Elle a une activité créative de potière et vend ses productions sur les marchés et dans des expositions. Cette cliente m'apparaît comme une personne ouverte, spontanée, active, communicative, déterminée, qui s'exprime clairement – pour beaucoup l'archétype de la „femme forte“, qui ne connaît aucun problème et peut tout accomplir sans efforts. Voici ce qu'elle dit: „Certains pensent que je suis très robuste et s'étonnent quand mon corps réagit de façon aussi sensible“. Cette fausse image que son entourage a d'elle la blesse parfois car d'une certaine manière, elle n'est pas reconnue pour ce qu'elle accomplit. Elle ne connaît pas le shiatsu.

### Motifs de la consultation

Elle se plaint de troubles physiques de plus en plus pénibles, comme des tensions dans le dos (souvent spasmodiques), des douleurs au niveau du dos et du sacrum, des céphalées de tension. Elle veut aussi se faire du bien: elle a vécu ces dernières années comme une „traversée du désert“. Depuis que ses fils sont grands, elle ressent la nécessité de prendre une nouvelle orientation. Mais l'orientation en question n'est pas claire. „Que faire maintenant que les enfants sont grands?“ est la question qu'elle se pose (elle est très mère-poule, très „famille“). Elle aimerait être accompagnée pendant cette période de mutation, qu'on l'aide à „lâcher prise“ et à définir son espace de liberté.

La blessure du dos qu'elle s'est faite il y a trois ans lui apparaît à posteriori comme un „coup de semonce“, le signe qu'elle doit lever le pied. La cliente sent depuis déjà 2-3 ans que „quelque-chose doit changer, doit bouger“. Elle m'a déjà interrogée plusieurs fois sur mon activité de thérapeute de shiatsu et m'a demandé des informations. Ses symptômes physiques de plus en plus pénibles l'ont décidée à mettre enfin en pratique ses résolutions. Son objectif, autrement dit ce qu'elle attend du shiatsu, de mon traitement, est clair: elle souhaite „se sentir globalement bien dans sa peau“.

Autres symptômes / types de problèmes qu'elle n'évoque que plus tard dans le traitement:

- La mort de son premier enfant (en bas âge) – comme par hasard l'un de nos rendez-vous tombe le jour anniversaire de l'enfant
- Problèmes de digestion
- Fatigue depuis plusieurs mois – depuis qu'elle s'est faite enlever ses amalgames
- Ménopause / bouffées de chaleur / règles douloureuses.

### Déroulement de la thérapie

La thérapie s'est déroulée sur 16 séances – nous avons convenu de commencer autant que possible par un rythme hebdomadaire (7x), puis d'espacer les séances tous les 15 jours, sauf dans les périodes difficiles où nous avons repris un rythme hebdomadaire.

La **première séance** la plonge rapidement dans un état de détente et de calme. Ma première impression est qu'elle retient beaucoup d'énergie dans le tiers supérieur de son corps. Sa respiration est superficielle. Je la guide vers une respiration plus profonde et sereine, ce qui l'amène à me raconter qu'en situation de stress, elle a tendance à entrer en hyperventilation. Elle a du mal à respirer profondément.

Le type de tensions qu'elle a dans le dos, la nuque, les lombaires et le sacrum ainsi que dans les genoux „me parlent“ de fatigue, d'épuisement, de manque d'énergie, ce que je perçois aussi dans les méridiens. Nous abordons la question de l'alimentation.

Les réactions sont fortes. Après la séance, la cliente se sentait „en pleine forme“ mais le soir, elle pouvait à peine lever le bras gauche. Ce phénomène avait disparu le jour suivant. Ce qu'elle a conservé en revanche est la sensation de se tenir plus droite, d'avoir une meilleure posture, sensation qu'elle évoquera encore après plusieurs séances.

Au cours de la **deuxième séance**, elle précise qu'elle apprécie beaucoup le toucher du crâne, même si elle souffre de maux de tête, surtout dans les périodes de stress. En plus de ses maux de tête, elle souffre de problèmes de digestion. Elle fait un lien entre ces deux problèmes et ses tensions dans le dos. Sur le plan énergétique, je constate une stagnation dans l'énergie du foie (planifier, décider, réorienter sont les thèmes de la phase de transformation bois, avec l'énergie du foie et de la vésicule biliaire). Je lui recommande d'intégrer des substances amères dans son alimentation et d'appuyer sur des points spécifiques pour activer sa digestion (responsabilisation). Elle accepte volontiers mes conseils et les met aussi en application.

Les réactions après les séances sont nettes. Les maux de tête s'améliorent chaque fois, même s'ils empirent dans la soirée pour disparaître à la fin de la journée suivante. Au bout de trois séances, les céphalées de tension se raréfient. Le dos se détend aussi. A sa septième séance, elle me dit que cela faisait un moment qu'elle n'avait plus vécu de période aussi longue sans céphalées. Les changements de temps ne lui provoquent plus de réactions non plus.

Entre la **quatrième et la cinquième séance**, elle commence une nouvelle formation dans le domaine des soins. Elle sent que cette nouvelle sollicitation lui pèse un peu sur l'estomac. Après la cinquième séance, elle se sent bien, les symptômes ont disparu. La nouvelle direction qu'elle a prise et les nouveaux défis ont un effet plus motivant que stressant. Je traite l'énergie vessie-reins avec l'intention de consolider la force vitale.

L'énergie retenue dans la zone de respiration supérieure, que je tente de mettre en mouvement par les méridiens de la phase de transformation feu (maître du coeur, triple réchauffeur) a aussi pour moi une teneur émotionnelle. Lorsque je travaille la „zone du coeur“, elle se remémore un vieil épisode au cours duquel son dos avait reçu un coup. Mais son âme autant que son dos a reçu un douloureux coup du sort, qui peut maintenant s'exprimer et se débloquer pendant le traitement: la mort de son premier enfant. Sur le plan énergétique, le travail avec la phase de transformation métal occupe le premier plan car il est connecté avec la respiration, l'intégration du passé, le contact social et le deuil. Je l'encourage à laisser de la place pour le deuil – même après toutes ces années – et à accorder autant d'importance à son moi sensible que son entourage en accorde à sa force.

En pleine chaleur estivale, la respiration redevient un thème central. La cliente doit „aller chercher très loin sa respiration“. Les omoplates sont crispées, les „ailes“ réclament une ouverture. Partant de l'évaluation énergétique, je travaille la phase de transformation bois: en période de transition, les projets et les décisions sont des données importantes qui ont besoin d'être soutenues. Je lui montre aussi des exercices simples qui augmentent la mobilité des épaules et détendent le haut du dos. J'évoque le lien entre les épaules et la zone du coeur et je lui parle du symbole des „cercles de fer“ dans le „roi Grenouille“ (*conte des frères Grimm*). *Le fidèle Henri avait eu tant de chagrin qu'il s'était fait bander la poitrine de trois cercles de fer pour que son coeur n'éclatât pas de douleur*. Briser ses chaînes (cercles) physiques, psychiques et énergétiques est un acte de délivrance qui permet d'exprimer sa créativité.

Au début de l'automne, nous convenons de laisser un intervalle d'un mois entre les séances, car son état psychique est très bon et stabilisé, ses céphalées de tension sont devenues rares, son

dos est plus mobile et sa posture plus droite. L'objectif est de stabiliser les améliorations et d'améliorer son propre mode de fonctionnement qui la fait régulièrement retomber dans le stress, l'exténuation et les conséquences qui en découlent.

La cliente décide d'intégrer autant que possible dans son rythme de vie quotidien un moment pour la sieste ou au moins un „petit îlot de repos“ (boire tranquillement un thé, admirer les fleurs dans le jardin...). Elle fait davantage de pauses. Nous discutons des rituels possibles pour donner une forme d'expression à son moi sensible.

A la 13<sup>e</sup> séance, elle arrive pâle, épuisée. Elle se sent fiévreuse, barbouillée. Sa digestion est très entravée; elle n'a pas eu de selles depuis 4 jours. Les problèmes de digestion ont réapparu depuis 2-3 mois. Elle a peu d'appétit, n'a pas envie de cuisiner, ses intestins sont douloureux et son sacrum lui semble bloqué. Auparavant, elle aurait associé ces symptômes avec ses menstruations, mais maintenant elle a remarqué qu'ils sont plutôt liés à sa constipation. Sa respiration est également redevenue superficielle, elle n'arrive pas à amener l'air vers le bas – il est vrai que la semaine dernière, elle a été très occupée... La respiration et la digestion sont des thèmes de la phase de transformation „métal“ (énergie du poumon et du gros intestin), liés au besoin de récupérer / lâcher toutes sortes de prédispositions (physiques, psychiques, émotionnelles, sociales...). Son vécu actuel, sa volonté de „se détacher du passé“, de retourner dans le monde du travail, exercent visiblement un stress sur le méridien du poumon et du gros intestin. J'essaie de faire circuler à nouveau l'énergie à l'aide de pressions douces et adaptées, de dissoudre les tensions et les blocages et de renforcer les zones où l'énergie est faible.

L'entretien d'accompagnement, les explications sur les liens entre les phases de transformation ainsi que les conseils pour adopter un mode de vie sain et responsable aident beaucoup la cliente, d'après ce qu'elle dit. Elle comprend mieux les choses et peut donc mieux les accepter. Elle pense que le traitement renforce sa confiance dans ses propres capacités.

### **Récapitulation des transformations et des effets**

La cliente mentionne notamment les effets suivants:

- Un redressement de sa posture, un meilleur maintien, davantage de mobilité – elle perçoit bien ces améliorations et souhaite les conserver;
- Une diminution de ses douleurs; les intervalles entre les crises s'allongent jusqu'à ce que les douleurs disparaissent complètement; disparition des maux de tête;
- Se sent motivée pour engager les modifications;
- Prend davantage en compte son côté sensible et le prend aussi plus au sérieux.

Du point de vue thérapeutique, les transformations suivantes sont significatives: la cliente

- a une meilleure perception de son corps;
- a appris à se réserver des moments de paix, des rituels pour échapper au quotidien. Elle s'accorde davantage de pauses dans les périodes de forte activité;
- réagit plus rapidement et de façon plus sensible aux situations de stress.

De la même manière qu'un oignon se décortique couche après couche, les symptômes aigus de la patiente ont disparu pour laisser remonter à la surface ses symptômes / troubles plus „anciens“. J'ai essayé de créer un espace où la détente, le relâchement et la transformation puissent prendre place.

La cliente était ouverte aux suggestions et recommandations, qu'elle a appréciées et mises en pratique. La perception affinée qu'elle a de son corps ainsi que sa posture redressée l'aident à exprimer ses souhaits, ses exigences et ses besoins de manière plus claire et déterminée.

### **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](http://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.