

## Le shiatsu et les crises existentielles

### Comment les crises existentielles se manifestent-elles?

Le terme de crise désigne une situation difficile, déstabilisante ou une évolution périlleuse qui conduit inexorablement vers un tournant décisif. Les crises existentielles sont des phases perturbatrices qui peuvent notamment être déclenchées par une perte (d'un compagnon/d'une compagne, d'un parent, de son emploi), une déception profonde (refus de promotion, abus de confiance) ou une situation qui met la vie en danger (maladie, accident).

Les brusques changements extérieurs provoquent souvent une perte de l'équilibre interne. On a l'impression que le sol se dérobe sous nos pieds. Cette perte d'ancrage et de „centrage“ subjectif peut déclencher des sentiments d'insécurité, de peur intense, de colère ou de désarroi. Les crises existentielles sont généralement aussi une crise de sens. Parfois, seul un aspect existentiel est affecté. Mais la pression est bien plus forte lorsque deux ou plusieurs aspects existentiels sont concernés, par exemple lorsqu'une séparation coïncide avec la perte de son emploi et un déménagement. La simultanéité de plusieurs crises peut entraîner des problèmes physiques, psychiques, sociaux et professionnels. Les crises existentielles s'étendent sur des périodes plus ou moins longues.

### Quelle aide le shiatsu apporte-t-il en cas de crise existentielle?

Dans le contexte énergétique, une crise existentielle influe sur la phase de transformation (ou „l'élément“) terre. Le shiatsu aide la personne concernée à ressentir son „centre de gravité“ d'une manière continue, à trouver son équilibre intérieur et à retrouver ses „points d'ancrage au sol“. Même si au début les personnes les plus affectées perdent à nouveau cette perception bénéfique de leur corps, elles peuvent récupérer leurs forces pendant quelques heures et éprouver ainsi davantage de quiétude, de détachement, de recul, de clarté et de perspective. Les blocages énergétiques se libèrent et élargissent l'angle de vision, ce qui aide à se détacher du passé, fournit de nouveaux repères et facilite la réorientation. L'accompagnement du processus thérapeutique constitue une part importante du traitement. L'enjeu de l'entretien est d'amener la personne à analyser sa situation personnelle, à activer ses ressources et à trouver de nouvelles solutions. Les recommandations alimentaires et les exercices efficaces que propose la/le thérapeute sont autant d'outils supplémentaires qui aideront la personne à gérer elle-même les moments critiques.

### Exemple tiré de la pratique

Mme K. est sur le point de se séparer de son compagnon. Son médecin, qui a diagnostiqué une situation de stress psychosocial, lui a conseillé des séances de shiatsu. Au début de la première séance, elle est assise sur la chaise, les deux jambes recroquevillées, les bras enlaçant son torse. Elle aimerait pouvoir „reprendre ses esprits“. Elle a perdu son ancien „centre de gravité“ et n'a pas encore trouvé le nouveau. Au cours des premières semaines, le traitement tourne essentiellement autour du thème de l'ancrage. La thérapeute invite la cliente à percevoir consciemment la force gravitationnelle et le sol – en lien avec la respiration – dans la région du dos. Elle exerce ensuite, à un rythme paisible, des pressions douces et soutenues dans la région du ventre, du dos et aux extrémités. En outre, elle indique chaque fois à la cliente un exercice d'éveil à faire chez elle, quotidiennement, pour la soutenir dans ses démarches concrètes.

Au bout de deux mois, la cliente commence à prendre elle-même conscience du surmenage qui la déstabilisait. Quelques semaines plus tard, son „nouveau centre de gravité“ commence à être perceptible, de même qu'une évolution de son diagnostic énergétique. Au cours de la thérapie, Mme K. a dû traverser plusieurs étapes de transformation existentielle à un rythme excessif: Elle a commencé par se casser le bras. Ensuite, des altercations avec son compagnon ont entraîné la

rupture, ce qui l'a obligée à changer de travail et à retourner vivre dans son village d'origine. Ce retour a fait ressurgir de vieux conflits avec sa famille. En accompagnant ces processus éprouvants par le biais du traitement, de l'entretien et des exercices, le shiatsu a aidé la cliente à se centrer, à s'ancrer, à se ressourcer et à surmonter les obstacles. En dépit des conditions difficiles dans lesquelles elle se trouve, elle a un rayonnement puissant, joyeux et optimiste.

#### **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.