

Le Shiatsu et les troubles post-traumatiques

Comment un traumatisme se manifeste-t-il?

On dit qu'une personne a subi un traumatisme lorsqu'elle est victime ou témoin d'un événement qui a mis sa vie ou la vie d'autrui en danger ou qui s'est traduit par une blessure grave. Ces événements peuvent provoquer chez la personne concernée une peur intense, un sentiment d'impuissance ou une sensation d'horreur. Tout événement traumatique déclenche une réaction de stress destinée à assurer la survie. Il existe globalement trois réactions possibles: le combat, la fuite ou l'inhibition. La réaction consistant à „faire le mort“ survient quand les stratégies de combat ou de fuite ne sont plus possibles. Sur le plan psychique, cela se traduit par une sorte d'anesthésie sensitive et d'insensibilité à la douleur ainsi que par des symptômes dissociatifs („détachement mental“). La personne est souvent incapable de se souvenir de l'événement traumatique. L'apparition de troubles de la pensée, de la perception et du comportement est un élément intrinsèque du traumatisme. Elle signifie que le traumatisme reste présent dans notre système nerveux – le corps n'a pas oublié.

Un événement traumatisant provoque, dans 25% des cas, un syndrome de stress post-traumatique (PTSD). Les principaux symptômes cliniques dus à un syndrome de stress post-traumatique sont les suivants: troubles anxieux, troubles dépressifs, somatisation, troubles dissociatifs et addictions. Il est rare que l'on arrive à identifier les maladies somatiques dues à l'apparition de symptômes provoqués par un traumatisme. Aujourd'hui on estime que de nombreux troubles de la personnalité, comme le trouble borderline, se sont développés en réaction à un grave traumatisme passé.

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

Luise Reddemann a communiqué des informations précieuses sur la structure et le traitement des troubles traumatiques. Elle est médecin-chef à la clinique de médecine psychosomatique et psychothérapeutique de Bielefeld et porte sur les thérapies corporelles l'appréciation suivante: „Nous pensons qu'un travail attentif avec le corps, basé essentiellement sur le ressenti, constitue la meilleure forme de travail corporel avec et pour les personnes traumatisées. Le corps étant le siège du traumatisme, nous devons l'inclure dans la thérapie. Pour obtenir des résultats, une thérapie du traumatisme doit trouver les moyens d'intégrer le corps.“¹

Un traumatisme est aussi une transgression des limites. Le shiatsu peut aider à mieux percevoir son corps et à découvrir ses propres limites (corporelles) qui ont été enfreintes au cours du traumatisme. Le shiatsu renforce la stabilité psychique et la confiance et rétablit la confiance en son propre corps. Il libère le flux de l'énergie vitale qui s'est figé pendant le traumatisme et aide cette dernière à reprendre doucement son mouvement. Ce qui a été interrompu (par ex. un mouvement de fuite) peut être „mené à terme“ et intégré. Tout cela se passe à un niveau énergétique, sans que nous soyons obligés de nous remémorer le traumatisme lui-même. Les thérapeutes de shiatsu peuvent en outre montrer à leurs client-e-s des exercices corporels leur permettant d'améliorer leur équilibre énergétique de manière autonome. Les client-e-s deviennent ainsi capables, lorsqu'ils/elles subissent des flashbacks ou risquent de perdre contact, de rester ancrés dans le moment présent, grâce par ex. à des exercices d'enracinement ou de respiration consciente. Le shiatsu favorise et stimule les forces d'auto-régulation de l'organisme et aide à mieux gérer les stress physiques et psychiques. Suivie pendant un certain temps, la thérapie aide les client-e-s à se sentir à nouveau vivants et à se recentrer.

Exemple tiré de la pratique

Mme D. est mère de deux adolescents et femme au foyer. Elle travaille comme bénévole pour plusieurs associations de sa commune. Elle souffre d'un traumatisme remontant à la petite enfance, pour lequel elle suit une psychothérapie. Au début du traitement, elle souffre de

¹ Reddemann, Luise: *Imagination als heilsame Kraft*, 9. Auflage 2003, Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.

symptômes de stress post-traumatique, tels que flashbacks ou crises d'angoisse ou de panique, déclenchés par toutes sortes de stimulations. Elle souffre d'une alternance de phases maniaques et de phases dépressives. Elle entre dans des accès de colère incontrôlables, souffre de démangeaisons sans causes apparentes et ressent une boule dans la gorge plusieurs mois d'affilée. Des séances régulières de shiatsu l'aident à prendre davantage conscience de son corps et à intégrer progressivement l'énergie du traumatisme. Au début cependant, le shiatsu éveille en elle des sensations très désagréables et il lui arrive de perdre en partie contact avec la réalité. Sa thérapeute lui montre de façon claire et ferme comment rétablir le contact dans ces moments-là. Car le risque existe que les personnes traitées se laissent alors rattraper et submerger par l'événement passé. Lentement, Mme D. apprend à se détendre et peu à peu à intégrer à nouveau l'énergie du traumatisme. En plus des séances de shiatsu, la thérapeute lui montre des exercices corporels. Mme D. en apprécie les effets positifs et les pratique régulièrement chez elle. Elle se sent de plus en plus vivante et trouve progressivement appui dans son espace intérieur. Au bout d'un an déjà, Mme D. peut mettre fin à sa psychothérapie. Après 4 ans de séances régulières de shiatsu, elle est débarrassée de tous ses symptômes.

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. Le/la thérapeute exerce une pression à la fois souple et profonde avec le pouce, la paume de la main, 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. Il/elle 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 préférable.

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**, Postfach 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.