

Le shiatsu et la sclérose en plaques

Comment la sclérose en plaques (SEP) se manifeste-t-elle?

Le système immunitaire attaque des structures de l'organisme au sein du système nerveux central. Des globules blancs attaquent les tissus du cerveau et de la moelle épinière, occasionnant des foyers d'inflammation qui laissent des cicatrices (plaques) en disparaissant. L'enveloppe des nerfs (myéline) et les fibres nerveuses (axones) sont endommagées, la transmission des influx nerveux est ralentie, voire interrompue. Les symptômes varient selon les zones où la conduction des signaux est perturbée. La sclérose en plaques peut entraîner des altérations graves de la santé. Les symptômes les plus fréquents sont : douleurs, perte d'équilibre, crampes musculaires, paralysie et un épuisement général. La SEP en quelques mots-clés¹:

- Maladie inflammatoire du système nerveux central (cerveau, moelle épinière)
- Le système immunitaire attaque la gaine de myéline et l'axone
- Evolution par poussées et/ou de manière progressive
- Symptômes très variés
- La dépression est l'un des symptômes les plus courants de la SEP
- Le diagnostic est en général posé entre 20 et 40 ans
- La SEP est plus fréquente chez les femmes (env. 60%)
- LA SEP n'est pas une maladie psychique et reste à ce jour incurable
- Des médicaments peuvent atténuer l'évolution de la maladie
- Le traitement à la cortisone est la thérapie standard des poussées aiguës de SEP
- Les trois-quarts environ des patients ont recours à des thérapies de la médecine complémentaire, en plus de la médecine conventionnelle. Les deux écoles de pensée ont leur légitimité et peuvent parfaitement coexister.

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

En plus des conséquences physiques, la sclérose en plaques peut aussi s'accompagner de symptômes psychiques déclenchés par la maladie, tels que dépression, angoisse existentielle ou désarroi profond quant au sens de l'existence ("Sinnkrise" ou crise du sens). Le shiatsu peut apporter un soutien efficace aux personnes atteintes de SEP. Il leur donne la possibilité de ressentir une détente et une unité à l'intérieur de leur corps, même si ce n'est que pendant de brefs instants. Une sensation d'harmonie peut alors s'installer dans tout le corps. Les client-e-s peuvent éprouver, pendant et après la séance, un profond relâchement et une impression de globalité, qui s'accompagnent de sensations de légèreté, d'espace, de paix, de chaleur, d'ouverture, de clarté, d'animation générale, etc. Le shiatsu renforce la confiance perdue en son propre corps ainsi que la stabilité émotionnelle. Plus encore, le shiatsu aide les client-e-s à gérer cette maladie incurable dont l'évolution est imprévisible.

En plus du shiatsu, les client-e-s peuvent apprendre des exercices corporels qui leur permettent d'optimiser leur équilibre énergétique et de faire eux/elles-mêmes quelque chose pour leur corps. Suivre une thérapie de shiatsu sur le long terme aide les personnes atteintes de SEP à se sentir plus vivantes et à retrouver leur espace intérieur, en dépit de leur maladie incurable.

Exemple tiré de la pratique

Mme B. a 40 ans et suit régulièrement une thérapie de shiatsu depuis 2 ans. Elle a commencé la thérapie suite à une forte poussée de SEP intervenue trois mois plus tôt après 8 ans d'accalmie. Elle a l'impression que son corps est comme détaché d'elle-même. Elle espère retrouver l'état physique dans lequel elle se trouvait avant cette dernière poussée de SEP. La thérapeute explique à la cliente le mode d'action du shiatsu et insiste sur le fait que le shiatsu est un complément à ses thérapies conventionnelles, par ailleurs indispensables.

¹ Source: Société suisse de la sclérose en plaques, www.multiplesklerose.ch, 12.09.2008

Au début, elle suivait des séances hebdomadaires de shiatsu, espacées ensuite à tous les 15 jours. Pendant les séances, Mme B. se sentait bien et en sécurité. La perception de son corps s'est modifiée au cours des séances. Dans sa vie quotidienne, elle se sentait souvent comme prisonnière d'une cloche de verre, coupée du reste du monde. Après les séances, elle se sentait chaque fois plus ancrée et de nouveau reliée. La thérapeute a encouragé la cliente à faire chez elle certains exercices corporels spécifiques, en gardant en tête non pas la cloche d'isolement mais la sensation de bien-être perçue par le biais du shiatsu. Grâce à ces exercices, Mme B. peut parfois dénouer elle-même de graves tensions. Au cours des entretiens, la thérapeute l'a régulièrement encouragée à s'imprégner des transformations positives.

Suite à une nouvelle poussée de SEP, Mme B. s'est trouvée confrontée à sa maladie de façon encore plus brutale, ce qui a provoqué en elle peur et tristesse. Contrairement à la fois précédente, cette nouvelle poussée n'a pas cette fois déclenché de dépression. Elle a repris ses séances de shiatsu à un rythme hebdomadaire puis les a espacées de mois en mois. Après les séances, Mme B. paraissait toujours plus fraîche et détendue même si au début, elle n'arrivait pas à percevoir elle-même ces changements. Un jour, elle a raconté qu'elle avait l'impression d'être comprimée dans une combinaison de plongée trop petite dont elle parvenait à s'extirper et qu'elle se sentait ensuite détendue et pleine de moelleux, dans un corps réunifié. C'est après cette séance qu'elle a reconnu pour la première fois qu'elle devait accepter la SEP pour pouvoir ensuite aller mieux.

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*, 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.