

# LE SHIATSU : UNE TECHNIQUE NON MÉDICAMENTEUSE DE LA PRISE EN SOIN DE LA DOULEUR PHYSIQUE ET PSYCHIQUE



*Praticienne de Shiatsu  
diplômée et certifiée par la  
Fédération Française de  
Shiatsu Traditionnel depuis  
2002*

*Infirmière D.E depuis 2008  
aux Ateliers Intersectoriels  
d'Erstein*

*SCHWOOB LAURENCE*

# 1. CADRE LÉGISLATIF ET DEFINITION

A) L 'amendement du 17 juin 1998 adopté par le Parlement Européen reconnaît l'évaluation de l'efficacité des thérapies non conventionnelles

- ◉ Le shiatsu est une pratique préventive et holistique ne dispensant pas d'un suivi et d'un traitement médical auquel il pourra s'ajouter mais non se substituer

B) 2 syllabes : shi = **doigts** et atsu = **pression**

- ◉ Technique de **traitement manuel** originaire du Japon et inspirée de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)
- ◉ Série de pressions , d'étirements
- ◉ Rééquilibrage de la **circulation énergétique** du corps par l'intermédiaire du Système Nerveux Autonome

## 2. QUELS SONT LES BIENFAITS DU SHIATSU ?

- ⊙ Effet immédiat : **relaxer** le corps et permettre à la conscience de réintégrer son « habitat », ce qui produit un état comparable à celui du vrai repos : sensation de bien-être et de disponibilité envers soi-même
- ⊙ Dynamiser les fonctions vitales
- ⊙ Améliorer l'état de santé

### 3. QUI (NE) PEUT (PAS) EN BÉNÉFICIER ?

A) Enfants, adultes, personnes âgées et personnes handicapées

- Personnellement, je ne m'occupe que d'usagers du secteur de psychiatrie adulte

- File active actuelle : en moyenne 20 shiatus/semaine sur 3j

B) Maladies contagieuses, pleurésie, péritonite, ulcère peptique, ulcère duodéal, cirrhose du foie, occlusion intestinale, leucémie, cancer, forte fièvre

# 3. QUI PEUT EN BÉNÉFICIER ?

## ◉ INDICATIONS :

- Dans le *domaine rhumatologique* : cervicalgie, torticolis, dorsalgie, lombalgie
- Dans le *domaine gynécologique* : troubles du cycle menstruel, dysménorrhée
- Dans le *domaine psychologique* : syndrome dépressif, troubles anxieux, troubles bipolaires, troubles des conduites alimentaires, addictions, insomnies
- Dans le *domaine de la circulation sanguine* : œdèmes, hypo et hypertension artérielle
- Dans le *domaine digestif* : constipation, diarrhée, colite
- Dans le *domaine des troubles fonctionnels des organes* : foie, vésicule biliaire, estomac, pancréas, intestin, poumon, vessie, etc...

# 4. LA SÉANCE DE SHIATSU





## 5. LES OBJECTIFS VISÉS : LA REPRÉSENTATION CORPORELLE

- ◉ La MTC : réunion du corps et de l'esprit
- ◉ L'être humain est considéré comme une **unité**, une entité complète dont les différentes parties sont intimement liées et indissociables
- ◉ Le shiatsu : rôle **cohésif** permettant à l'utilisateur de ressentir son **schéma corporel** dans sa globalité , de se rétablir dans une intégrité psycho-corporelle
- ◉ **Revaloriser** le corps dans un vécu de plaisir et de relaxation et de restaurer ou promouvoir une **image positive de soi**

## 6. PEUT-IL Y AVOIR DES RÉACTIONS APRÈS UNE SÉANCE DE SHIATSU ?

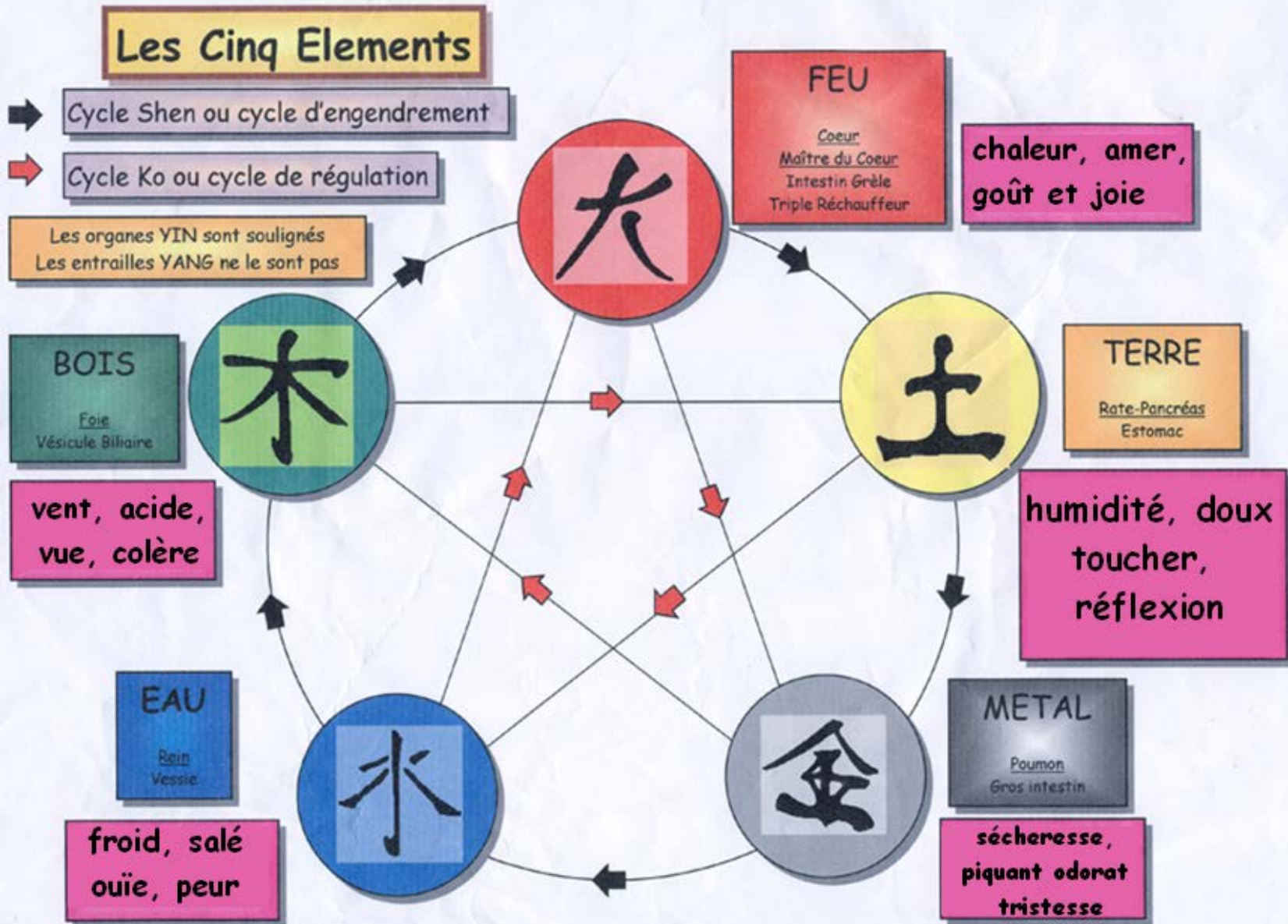
- ◉ Dans environ 70% cas : **fatigue saine**
- ◉ Des réactions correspondantes à chaque problème particulier
- ◉ Ces réactions sont toutes **passagères**

## 7. CERTAINES SÉANCES PEUVENT-ELLES S'AVÉRER DOULOUREUSES OU RÉVEILLER DES ZONES DOULOUREUSES ?

- ◉ « Une bonne séance » peut révéler certaines douleurs : « une douleur qui fait du bien »
- ◉ Lorsque les doigts rencontrent un nœud, le contact est souvent **douloureux** mais quand le patient sent dans le même temps une certaine **délivrance**, l'on comprend que ce type de douleur puisse être bienfaisant.
- ◉ Le corps se dénoue et les douleurs disparaissent peu à peu.



# 8. CAS CLINIQUE : AMÉLIE





# Un moment de douceur et de sérénité

N'oublions pas que la douleur dans le domaine de la santé mentale est une porte d'entrée vers l'intérieur.

Elle nous guide par son emplacement, sa fréquence, son heure d'apparition, elle est indispensable en tant que signal d'alarme.

A nous de la décoder et d'en trouver les clefs menant au chemin de la guérison en collaboration avec l'équipe médicale...