

Christine GAVARD

**PSYCHOLOGIE**  
**et**  
**SHIATSU**

Une Thérapie  
Fluidique  
qui respecte la Vie

**Editions Christine Gavard**

1 : © matériel protégé par le droit d'auteur

Je remercie la Vie de ses  
concrétisations,  
Je remercie la Lumière de ses  
éblouissements,  
Je remercie la Mort de ses mises en  
sursis,  
Je remercie le Cœur de ses ouvertures.

# Psychologie et Shiatsu

Toute reproduction, adaptation, représentation ou traduction, même partielle, du présent ouvrage, sous la forme de textes imprimés, de microfilms, de photographies, de photocopies ou de tout autre moyen chimique, informatique, électronique ou mécanique ne peut être réalisée sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Tous droits réservés pour tous pays,  
Y compris les états de l'ex-URSS et la Chine.

Imprimé en France

© Editions Christine Gavard  
ISBN 978-2-9532933-0-2  
Dépôt légal septembre 2008



## INTRODUCTION \_\_\_\_\_

Je ne sais si le shiatsu est venu à moi ou moi à lui, mais le hasard fait souvent bien les choses, comme j'aime le penser !

Hasard d'arpenter des longueurs de trottoirs en centre ville pour enfin s'arrêter devant une librairie et envie d'entrer juste pour lire, voir, toucher... et finalement repartir avec mon premier livre de shiatsu de Wataru Ohashi : c'était il y a plus de 25 ans.

Très tôt j'ai été fascinée et passionnée par le fonctionnement mental de l'Homme d'où des études de psychologie : en fait, c'était culturellement la seule voie qui me permettait de l'approcher !

Et mon passé de bonne sportive avec ses conséquences quelquefois dommageables sur le plan articulaire m'ont amenée à rencontrer des personnages particuliers, doués d'un sens subtil du toucher et de la manipulation articulaire associé à un sens relationnel.

Mes questionnements personnels et mes activités professionnelles m'ont conduite à « toujours plus » me former en suivant des formations de

## Psychologie et Shiatsu

développement personnel dans l'air du vent à ce moment là, c'est-à-dire des formations en analyse transactionnelle et en programmation neuro linguistique. Celles-ci m'ont progressivement incitée à ouvrir la porte de mon propre champ personnel.

C'est bien des années plus tard que la philosophie et les techniques orientales ont pris, pour moi, du sens et que je me suis mise à les étudier et à les vivre. J'avais fait le tour d'une culture de développement personnel et de soins très occidentalisée puis d'une démarche de pensée très analytique avec certes ses atouts mais aussi ses limites ; et il était devenu alors temps que j'explore une démarche plus synthétique, plus globale : celle qui me permette de mieux intégrer mon corps, mon esprit et mon âme.

Aujourd'hui, mon objectif est de partager des expériences, des manières de faire et d'être, d'une démarche de soins globale : cette réflexion est proposée à tout lecteur intéressé par des aspects relationnels et énergétiques, aspects rarement abordés au cours des formations corporelles.

Si le shiatsu (médecine manuelle traditionnelle japonaise) et le tuina (médecine manuelle traditionnelle chinoise) intègrent dans leur conception et leur pratique tant l'aspect fonctionnel, psychologique que spirituel, ou pour tout dire, la globalité de l'être ; cette intégration est loin d'être

## Psychologie et Shiatsu

fonctionnelle pour un thérapeute occidental formaté dès sa plus tendre enfance par une pensée rationnelle, analytique et des croyances judéo-chrétiennes.

Ce livre présente une réflexion sur la démarche humaine au cours d'un travail de soin. En ce qui concerne la partie théorique, je considère que vous l'avez déjà abordé sous d'autres cieux ou que vous êtes en train de le faire ou que vous aurez un jour, envie de le faire.

Aussi, je vous souhaite une bonne lecture.



## PREMIERE PARTIE \_\_\_\_\_

### A LA CROISEE DES CHEMINS

L'homme occidental formaté par une pensée rationnelle et analytique tend à percevoir le monde sous une forme dualiste. Dans le domaine du soin, cette vue cartésienne se trouve bien présente :

- la tête d'un coté, le corps de l'autre :  
Exemples de citations de clients « Je n'arrive plus à contrôler mes émotions », « On m'a dit que c'est dans ma tête », « Ca fait 10 ans que je fais une thérapie verbale, et je pense avoir compris beaucoup de choses sur moi mais mon corps va toujours aussi mal », « J'ai mal au ventre depuis longtemps, j'ai passé tous les examens possibles, il n'y a rien... je ne comprends plus rien », « J'ai toujours été constipé ».

Cette vision fragmentaire du monde tend le plus souvent à nous entraîner dans un état d'esprit

particulier : celui de l'insatisfaction et/ou celui de la culpabilité, de la victimisation.

L'insatisfait part à la recherche du toujours plus, du toujours mieux, du toujours meilleur, du toujours autrement. Non pas qu'il ne faille pas s'améliorer mais la question est de savoir : qu'est ce que l'on cherche à améliorer !

Le sentiment de culpabilité nous entraîne à supporter sur nos épaules plus qu'il n'en faut. Exemples de citations : « C'est comme ça et je supporte », « Je ne peux pas faire autrement », « Je dois bien m'en occuper sinon qui le ferait ! », « Nous sommes tous comme ça dans la famille ».

Cette fragmentation de notre perception nous interpelle sur d'autres dimensions, en particulier sur celle de la vision unitaire du monde, de la nature et de notre être.

En tout état de cause, à différents moments de notre vie, qu'on le veuille ou non, la fragmentation de notre perception va nous renvoyer à une vision plus globale de notre être : et va-t-on le voir ? Va-t-on le comprendre ? Va-t-on le sentir ? Les expériences de la vie se chargeront de nous offrir des pistes de réflexion et à chacun d'entre nous de créer l'ouverture à ces potentialités. La nature a créé un bon moyen de nous faire signe : c'est de nous donner un « sacré coup de bâton » sur la tête (et quelquefois, c'est bien ailleurs qu'on le sent : douleurs, maladies

ou casses !) plus ou moins fort pour nous arrêter : afin de voir, comprendre, sentir, vivre autrement.

Que ce soit cette envie possible d'améliorer une situation ou cette envie possible de s'en sortir ; cette envie possible nous amène à envisager notre propre iceberg de différentes manières.

La vision analytique s'orientera sur la partie visible de l'iceberg : traitement sur ce qui « sort de l'eau ». Exemple d'une douleur à l'épaule que l'on traitera à l'épaule, d'une douleur à l'estomac que l'on traitera sur l'estomac...

La vision globale explorera les différents niveaux de l'iceberg et nous entraînera vers un retour à la source de notre propre Cœur. Il est vrai que notre mental peut vouloir rechercher le début des choses mais y a-t-il un début !

En tout état de cause, la recherche du Bien Etre et de son Etre est un processus personnel d'intégration qui nous entraîne à la croisée du Moi et du Soi en poursuivant sa Voie :

S  
M O I  
I

## Psychologie et Shiatsu

A la croisée de notre horizontalité (MOI) et de notre verticalité (SOI), sur le chemin du Cœur de manière à être au mieux de soi-même, sur son axe, dans son centre, en interconnexion avec la Nature.

Bien-être, maladie, souffrance sont un tout qui évolue au gré de notre vie et qui sont là pour nous interpeller à plusieurs niveaux de l'échelle verticale du SOI : le plan physique, le plan mental, le plan énergétique et le plan spirituel.

Le thérapeute, quant à lui, ne pourra accompagner ses clients que sur les plans qu'il aura lui-même expérimentés. Il pourra être, au choix de son évolution : un thérapeute technique, un thérapeute mental, un thérapeute énergétique, un thérapeute de vie.



## DEUXIEME PARTIE \_\_\_\_\_

### MODES D'EXPRESSION

Une rencontre entre le thérapeute et son client :

- « Bonjour Madame... Mettez vous à l'aise...  
Installez-vous... Faisons connaissance... Dites moi  
ce qui vous amène :

- Je viens découvrir le shiatsu, j'en ai entendu parler  
et ça va sûrement me faire du bien... »

- « Bonjour Madame... Mettez vous à l'aise...  
Installez-vous... Faisons connaissance... Dites moi  
ce qui vous amène :

- Je suis dépressive, sous médicaments et je ne peux  
pas continuer comme ça... »

- « Bonjour Madame... Mettez vous à l'aise...  
Installez-vous... Faisons connaissance... Dites moi  
ce qui vous amène :

## Psychologie et Shiatsu

- Ca fait des années que je suis constipée, j'ai vu différents spécialistes, mais rien n'y fait, je suis toujours dans le même état. Je viens voir parce que je ne connais pas... »

- « Bonjour Monsieur... Mettez vous à l'aise... Installez-vous... Faisons connaissance... Dites moi ce qui vous amène :

- J'ai une tension à cette épaule, et rien n'y fait, et ça dure depuis des années... »

- « Bonjour Monsieur... Mettez vous à l'aise... Installez-vous... Faisons connaissance... Dites moi ce qui vous amène :

- Je suis fatigué, dépressif et ce n'est pas la première fois, je suis actuellement sous antidépresseur et en arrêt maladie. Mes angoisses sont toujours là et je ne sais pas si je vais pouvoir reprendre mon travail... »

- « Bonjour Monsieur... Mettez vous à l'aise... Installez-vous... Faisons connaissance... Dites moi ce qui vous amène :

- Je suis stressé par mon nouveau job et je sens que je suis en train d'implorer, je m'énerve pour un rien et je ne sais plus très bien comment faire... »

...Autant de personnes, autant de diversités énoncées.

## Psychologie et Shiatsu

Énoncé, voilà le maître mot ! Si le langage verbal nous permet d'entrer en communication avec notre interlocuteur, ce même langage est aussi capable de nous jouer des tours : en effet, il est une élaboration du mental et tend à énoncer les événements comme si c'était l'unique vérité. Exemples de citations de clients : « Je suis dépressif », « Je suis stressé », « Je suis bloqué ». Cette vérité déductive s'associe généralement à une idée d'enfermement et d'émotions réactives : l'agacement, la frustration, la colère, la tristesse, l'excitation.

L'approche thérapeutique peut s'effectuer à plusieurs niveaux :

- le niveau horizontal : 1 problème/1 solution

La problématique aiguë peut être facilement traitée : exemple d'une infection aiguë combattue par un médicament, un déplacement articulaire remis en place par une manœuvre ostéopathique mais quant à la problématique chronique ? Comment faire ?

- le niveau vertical permet d'envisager un niveau plus global au niveau de l'individu : le physique associé au psychologique, à l'énergétique, lui même associé au spirituel.

1<sup>ière</sup> élément à considérer :

Si la demande du client se doit d'être entendue parce que nous sommes des êtres sociaux et que ça peut être un moyen d'entrer en communication avec

autrui, il convient d'être vigilant en ne se laissant pas envahir par les paroles. Parler, exprime dans ce contexte là, généralement tant une envie (d'aller mieux sans changer ses habitudes !) qu'une peur (de ne rien contrôler et d'être confronté à soi-même !).

Ainsi le bilan doit être court parce que le corps nous donnera généralement d'autres indications et une autre façon d'intervenir.

2<sup>ième</sup> élément à considérer :

Que cette vérité présentée par le client d'une manière négative puisse être aussi envisagée sous des aspects positifs. Exemples :

- « Vous dites être dépressif, et bien, ... en quoi cette situation peut être positive ? »

- Après plusieurs hésitations la personne énonce :  
« ...C'est un moyen de se poser, de s'asseoir, de réfléchir sur sa vie personnelle, sa vie professionnelle, de donner du sens à certaines choses... ».

- « Vous dites être stressé, et que vous n'en pouvez plus, et bien, en quoi cette situation peut être positive ?...

- ... C'est un moyen de prendre conscience du fonctionnement de mon corps et de mon mental, l'harmonie n'est pas là !... ».

## Psychologie et Shiatsu

- « Vous dites que vous avez mal à tel endroit depuis longtemps, et bien, en quoi cette situation peut être positive ?... »

- ... Elle permet de ralentir la vitesse d'exécution, d'apprendre à voir ou à faire autrement ... ».

- « Vous dites que vos douleurs vous font penser à la mort et que ça vous fait peur : à quoi la mort vous ramène-t-elle ? »

- ... Au fait que nous sommes mortels, et la mort peut donner du sens à la vie... ».

Ce qui est recherché par le thérapeute est une réponse positive de la part du client sur laquelle il va lui être possible de construire du changement. Il faut souvent un peu de temps pour que cette réflexion émerge mais elle est importante dans le processus thérapeutique.

Il est bien clair que ces débuts de réponses positives n'arrivent pas à la conscience immédiatement : la frustration, la colère sont souvent les premières réactions. Une des étapes consistera à les reconnaître pour envisager une évolution.

Au cours de cette construction verbale, la reformulation de la situation est une technique de choix : elle permet d'énoncer au client ce qui se passe, le client entend à nouveau, ce qui permet aux deux parties de savoir si elles sont sur la même longueur d'onde. Mais attention de ne pas se laisser submerger par les paroles du client !

3<sup>ème</sup> élément à considérer :

Le corps et le mental vivent ensemble, fonctionnent différemment et demandent des attentions différentes.

La médecine occidentale, pour des raisons historiques et culturelles tend à les isoler et à les étudier par spécialités. Exemples de parole de clients : « je suis allé voir un spécialiste parce qu'actuellement je pleurais beaucoup et que j'avais besoin de quelque chose. J'ai des médicaments pour me calmer que je devrai sûrement prendre à vie et quand j'ai parlé de mes douleurs corporelles, j'ai été orienté sur un autre spécialiste. Je sens bien que tout est lié et je n'ai pas envie d'aller voir tous ces spécialistes !».

La médecine orientale tend à traiter ensemble le corps et le mental, bien sûr avec ses limites comme n'importe quelle médecine, mais en adéquation avec une vue globale de l'individu.

Intuitivement chacun d'entre nous est capable de ressentir cette corrélation « corps/esprit » : du stress, des peurs, des inquiétudes qui engendrent par exemple des diarrhées, des maux de ventre, des palpitations ; ou des énervements, des frustrations, des colères qui engendrent par exemple des maux de tête, des problèmes digestifs, des problèmes pulmonaires.

## Psychologie et Shiatsu

Le corps est un centre de renseignements qui nous fait part de ce qui nous va ou non.

L'ignorer, le maltraiter, il nous rappelle à l'ordre.

Le contrôler, il nous joue des tours, s'amuse de nous.

Mettre le couvercle sur la cocotte minute ne permet que de ralentir la bombe à retardement qui mijote à l'intérieur ! Le corps trouvera toujours des moyens de se faire entendre pour signaler un changement à effectuer dans sa propre vie.

Apprenons à considérer notre corps comme notre accompagnateur-guide de notre vie en apprenant à le respecter dans ses messages.

Bien sûr, ça peut interloquer notre mental qui peut se sentir déposséder de sa substance, de son pouvoir d'analyse, de jugement, de contrôle, de logique ! Mais de quelle analyse, de quel jugement, de quel contrôle, de quelle logique parle-t-on si tous ces aspects nous conduisent à la démotivation, la dévaluation, la dépréciation de nous-mêmes et/ou des autres. Ainsi le mental se doit d'être rééduqué afin que mental, corps et âme puissent vivre plus en harmonie.

La Vie peut nous apparaître complexe parce que nous, humains, voulons avoir le contrôle de la situation alors que nous sommes de « modestes vermisseaux » en état d'agitation !

Alors restons modestes, d'abord en tant que thérapeute et apprenons aussi à nos clients à toucher

du doigt cet état de modestie, cette capacité à prendre du recul.

Si un client demande : « Vous pensez que vous pouvez faire quelque chose pour moi ? ».

Dites vous bien que son mental vous exprime tant ses souhaits que ses peurs. A vous de savoir comment vous avez envie de l'accompagner sur son chemin de Vie en faisant preuve d'honnêteté intellectuelle. « Nous allons voir ensemble comment ça se passe aujourd'hui pour vous, vous allez découvrir par vous-mêmes le fonctionnement de votre corps, ce qu'il a envie de vous manifester ou de vous faire ressentir (les manifestations corporelles sont liées aux manifestations psychologiques), quant au reste : vous verrez ! ».

Le terme « ensemble » doit prendre tout son sens dans ce travail. Il permet au thérapeute de se rappeler, à lui-même et à son client, que toute connaissance est limitée somme toute, quelque soit le nombre de diplômes détenus. Il convient donc d'envisager une collaboration positive afin de suivre le client dans sa dynamique de Vie.

4<sup>ième</sup> élément à considérer :

La qualité et l'efficacité de notre intervention dépendent de notre relation non seulement avec nous même, mais aussi avec notre environnement.

- Si le thérapeute ne se focalise que sur sa performance quantitative (en nombres de clients par jour), et par là-même, sur le remplissage de son agenda, il a de fortes chances d'être lui même en déséquilibre, de ne plus être qualitativement disponible à qui et à quoi que ce soit.

Cette capacité d'actions demande à être en relation avec un alignement vertical qui permet de respecter notre propre système « écologique ». Si nous rentrons chez nous tous les soirs fatigués, c'est que l'écologie de notre système a besoin d'être optimisée ou si nous nous retrouvons systématiquement le soir ou le matin avec des douleurs musculaires c'est que nous travaillons dans de mauvaises conditions. Observons-nous aussi : Trouvons l'équilibre en associant au mieux notre performance à notre bien être.

Exemple d'un professionnel de santé qui disait : « quand je rentre chez moi, j'ai l'impression d'être vidé, je n'ai plus de force, plus d'énergie pour faire autre chose ! ».

Voyons aussi ce qui n'est pas clair en nous. Si nous faisons des heures supplémentaires pour « faire plaisir, pour rendre service », si nous passons notre temps à « faire des efforts », si nous ne pouvons pas partir parce qu'il y a « toujours quelque chose à finir », si nous acceptons « en serrant les dents » ..., cela signifie que nous ne sommes pas alignés sur les différents aspects de notre verticalité (SOI). Pourquoi faire autant, à quoi ça sert de répondre

autant aux obligations, autant aux sollicitations extérieures :

« Etre » tout simplement, devrait être suffisant ;  
« Etre et Faire ». Alors pourquoi « Faire pour Etre » reconnu... c'est trop épuisant et sans fin !

- Par ailleurs, il est toujours intéressant pour un thérapeute d'observer le type de clientèle qu'il a sur une période donnée : comme si les clients étaient là pour nous faire comprendre quelque chose de nous mêmes. Nos clients sont aussi nos professeurs de vie si on se donne la peine de mieux observer : ils nous positionnent sur nos limites professionnelles, nos interrogations face à la vie.

- Et il y a bien sûr le client qui nous met au défi de lui résoudre illico presto son problème, ou celui qui n'a rien contre d'essayer mais qui sait que ça ne sert à rien, ou celui qui se sent tellement embourbé que rien ne peut l'en sortir ... Pensons à utiliser l'humour qui entretient l'ouverture du Cœur tout en restant mobilisé sur notre centrage, et puis positivons la rencontre : « Et bien nous allons laisser faire ce qui doit être fait ! ». Même si ce discours ne satisfait pas la logique, l'esprit rationnel du client ; cela n'a pas d'importance parce que le thérapeute n'est pas là pour s'épuiser à convaincre qui que ce soit, ce n'est pas son rôle !

5<sup>ème</sup> élément à considérer :

La respiration ventrale pour rester centré.

C'est bien connu, le verbal nous entraîne vers le haut, non pas vers le ciel mais vers un échauffement qui se focalise dans la tête.

N'avez-vous jamais ressenti du stress et/ou de l'énerverment en sentant monter en vous cette vague de chaleur ! Ainsi verbiager (parler aux autres) ou ruminer (se parler à soi-même) tend à nous faire respirer par le haut : le calme s'échappe, et la prise de recul n'est plus au rendez vous.

Voilà pourquoi, il n'est pas nécessaire de passer trop de temps à parler au cours d'une consultation : le mental est capable d'emmener inconsciemment le client dans ses excès verbaux afin de retarder le moment du travail sur le corps et par là même son centrage corporel.

Il convient de rappeler que l'occidental a une relation très particulière avec son ventre : il aime un ventre effacé. La mode est au ventre tendu. Tout ventre bedonnant apparait comme un signe négatif de laisser aller. Alors culturellement, l'image idéale de l'homme ou de la femme est celle d'un individu au ventre plat et au torse ou pectoraux gonflés en avant. La résultante de cette attitude est une respiration haute : ainsi le stress et l'angoisse s'installent plus facilement, le centre de gravité est déplacé ce qui entraîne des tensions diverses : dans les jambes ou le dos ou la nuque....

6<sup>ième</sup> élément à considérer :

Le positionnement des personnes dans l'espace.

D'une manière générale, quand le client occidental est introduit dans le cabinet d'un thérapeute, il s'attend généralement à se retrouver assis sur une chaise (ou autre) au lieu d'être invité à s'asseoir en seiza (assis à genoux) : la culture occidentale ne nous a pas préparés à une telle souplesse articulaire !

Si le bureau est pratique parce qu'il permet la prise de notes, il permet aussi d'imposer inconsciemment une bonne distance de sécurité entre les 2 personnes sauf si consciemment nous souhaitons cette distance.

Mais la prise de notes renvoie à la mentalisation. Alors si nous préférons être en prise directe avec le client par l'observation, le ressenti et la parole ; la prise de notes est alors secondaire.

Le client se traite dans l'instant, dans sa situation du moment.

Sur le plan psychologique, le face à face sans bureau peut quelquefois induire une relation particulière : une confrontation possible qu'il conviendra de gérer. Cette situation peut être en partie évitée par une assise de biais mais au combien moins agréable corporellement pour le thérapeute.

Une fois le bilan réalisé (sachant qu'il ne convient pas d'attendre de voir le client assis en face de soi pour le commencer : en effet, notre sens de

## Psychologie et Shiatsu

l'observation doit nous amener à récupérer une grande partie des informations nécessaires au bilan entre le moment où il sort de la salle d'attente à celui où il se rend dans la salle de consultation), le client est invité à s'allonger de préférence sur un futon posé au sol ou sur une table de massage s'il ne peut pas faire autrement ou s'il a envie. Le dos, de caractéristique plus yang, est plus facilement accessible, dans un premier temps, chez l'occidental et donc plus facilement offert par le client qu'un ventre de forme, de tendance plus délicate et plus personnelle.

Et nous voilà alors en prise directe avec la Vie.



## TROISIEME PARTIE \_\_\_\_\_

### QU'EST-CE QUE LA VIE ?

La santé, la vie est tout sauf stagnation. Aussi convient-il de dynamiser, de faire circuler pour que la vie circule jusqu'aux confins du corps.

- Soit il y a trop de mobilisation d'énergie dans une fonction (rappel : l'organe et le viscère correspondant sont en médecine traditionnelle chinoise intégrés à une fonction) ce qui entraîne un déséquilibre puis à plus ou moins long terme un état de survie.

Exemple : a) l'obésité représente une forte mobilisation d'énergie à chercher quelque chose qui n'est pas trouvé,

Exemple : b) si le passé est trop actif et nous retient physiquement et psychologiquement vers l'arrière, notre présent d'adulte ne peut s'apprécier à sa juste valeur et notre futur, devenir sans intérêt.

## Psychologie et Shiatsu

- Soit il n'y a guère de mobilisation d'énergie dans une fonction, ce qui entraîne là aussi un déséquilibre puis à plus ou moins long terme un état de survie.

Exemple : une rumination constante sur des histoires passées favorise une incapacité à agir dans le présent.

- Soit il n'y a plus aucune mobilisation d'énergie et là, la vie s'échappe et le déséquilibre nous entraîne progressivement vers la mort.

Ainsi la vie : c'est de l'énergie et l'énergie donne la santé. La santé préserve la vie.

La santé n'est pas la représentation qui nous est proposée par des photographes-publicitaires au service de la mode et du monde de l'argent. La santé se manifeste par une harmonie interne (sur le plan corporel, mental, énergétique et spirituel) en relation avec l'environnement extérieur.

Cette vie s'auto régule dans ce territoire qu'est notre corps, en échange constant avec l'extérieur. Cette vie est dynamique et adaptative... jusqu'à la mort !

## **QUI EST L'HOMME ?**

Debout entre ciel et terre, l'homme est une « forme » vivante distincte donc délimitée.

Doué d'une conscience évolutive, celle-ci lui permet de développer son rapport au monde, à lui même et ainsi de construire son Moi. Conscient de son identité humaine et donc de sa différence d'avec les éléments du monde, il peut aussi percevoir sa participation à la Vie, à la Voie et prendre conscience de son Etre.

Mais l'évolution de l'homme, dans un environnement socioculturel où sont prônées des valeurs basées sur l'argent, la technologie, le pouvoir, la compétition, la rapidité..., veut que le Moi (et donc le Mental) empêche l'Etre essentiel de se manifester ... jusqu'au moment où !..

## **HISTOIRE D'UNE EVOLUTION**

Matérialisé par un corps, l'Homme possède un territoire muni d'une frontière visible : sa peau. La peau pose ainsi des limites dans sa capacité à échanger avec l'extérieur.

Il arrive qu'un bébé devienne eczémateux rapidement : les limites sont posées et nous interpellent sur ses échanges internes/externes. Il

conviendra de prime abord de vérifier ses capacités physiologiques à accepter tel produit, telle substance, tel aliment, tel ingrédient. Restons simple dans la résolution d'un problème avec un jeune enfant, quant à l'adulte, la problématique peut apparaître plus complexe : exemple d'un homme qui vient consulter pour un eczéma dit « inesthétique parce que c'est rouge, entre autre au visage, des plaques sur le corps qui se voient quand il est en short ». Bref, « Ca commence à devenir inesthétique, parce que les autres le voient mais sans autre dérangement dans ma vie de tous les jours ». « ...Et pour ma femme et mes enfants ?... bof, ils prennent de la distance mais ça n'a pas vraiment d'importance ! Ca ne m'empêche pas de faire ce que je veux, comme je veux, et de manger n'importe quoi et de le digérer... bien qu'aujourd'hui, ça ne soit pas top ! Je crois même avoir de la fièvre ! ». Ainsi l'adulte tend, sans toujours le vouloir, à énoncer des dires à plusieurs niveaux de compréhension : alors que faut-il croire ou ne pas croire ? En fait, cela n'a pas tellement d'importance si le thérapeute est centrée sur l'Être en dysharmonie et non pas que sur le symptôme.

Si la peau nous délimite ; le nez, le système orl et les Poumons nous mettent aussi en échange direct avec l'extérieur en induisant la notion de limite. Des chronicités de toux, de rhumes, d'asthmes, de soucis pulmonaires, de gorge nous incitent à nous interroger sur la capacité de notre corps à s'adapter à un

environnement extérieur plus ou moins toxique (pollutions diverses qui s'introduisent dans notre corps par l'air par exemple), ou à tenter d'assimiler certaines transformations internes (réactions à des aliments dénaturés, à des produits de synthèse par essence non assimilables, à des aliments que l'on mange sans les sentir par le nez pour savoir s'ils nous conviennent par exemple).

Cette réalité physiologique tend à nous conduire à mieux comprendre le fonctionnement de notre propre corps afin d'aller vers plus d'équilibre. Cette réalité physiologique est un aspect mais il existe aussi des réalités psychologiques, énergétiques ou spirituelles auxquelles nous sommes moins habitués : « je tousse depuis le décès de mon père (ou de ma mère) » ou bien « j'ai le nez pris depuis tel événement » ou bien « je suis asthmatique depuis que je suis enfant » ou bien « je suis malade des bronches comme ma mère (ou père) et comme ma grand-mère (ou grand-père) » ou bien « je suis sensible des bronches et je ressens une profonde tristesse en moi, sans savoir d'où elle vient ? »... Ainsi, ces problématiques, quelles que soient leurs origines tendent à réduire les limites de la personne, à créer une situation restrictive ou d'enfermement de l'Être. Pour vivre, le client cherche à la fois à se protéger, à se contrôler, à se gouverner mais se rend compte que ça ne marche pas vraiment puisque la situation problématique perdure encore et encore !

La recherche du contrôle devient progressivement problématique et peut tendre vers un perfectionnisme intellectuel : par exemple, « je m'informe et j'analyse toutes les données scientifiques qui me permettraient de comprendre mon problème, je veux des réponses à toutes mes questions... ».

Le problème, c'est que les réponses, on ne les aura pas forcément, les données scientifiques ne sont pas si précises que ça, bref le Moi est insatisfait et s'installe souvent à la longue et d'une manière perverse, la culpabilité : « Si je suis comme ça, c'est de ma faute : mais qu'est ce que j'ai fait pour être comme ça ! ». Et le stress s'installe : la peau, les Poumons, la gorge peuvent devenir plus réactifs.

Ces restrictions de territoire nous poussent inconsciemment à être plus rigide, plus raide (l'espace diminue !) tant corporellement que sur le plan psychique. Comprendre mentalement une situation déclenchant un phénomène n'est pas suffisante pour aller mieux parce que le Verbe s'adresse au mental donc au Moi et que les manifestations corporelles s'adresse à l'Etre, à son essence. Le travail corporel est essentiel afin de permettre à l'Etre de mieux se révéler.

Le Gros Intestin nous met aussi en relation avec l'extérieur mais par sa fonction d'évacuation. Si nous abordons le cas d'un bébé normalement constitué, nous pouvons dire que son alimentation

simple lui procure satisfaction et que sa fonction évacuatrice est optimale. Avec le temps, d'autres aliments sont introduits et la digestion, l'évacuation peuvent prendre des tournures bien différentes. Non seulement ces aliments sont nécessaires à notre développement mais encore faut-il savoir ce qu'ils sont devenus avec le temps d'une part et à quelle sauce ils nous sont servis d'autre part !

Il va s'en dire que là aussi, l'approche occidentale et orientale est très différente. Si nous les occidentaux, individus aux cerveaux analytiques parlons de l'alimentation en prenant en compte les notions de calories, glucides, lipides, protéines..., les orientaux dans leur tradition parlent de saveurs (acide, amer, doux, piquant, salé...) et de leurs assimilations, d'énergies, de mouvements... Alors qui ou quoi faut-il croire ? Quel régime suivre sachant qu'à chaque printemps, un nouvel apparait sur les ondes ? Quelles recommandations suivre dans ce dédale d'informations ? Que faut-il manger devant tant d'abondance ?

Une chose est sûre : l'argent circule à flots dans le secteur de l'alimentaire et la quantité de nourriture nous submerge au détriment de la qualité : alors choisissons la qualité ! Les aliments sont devenus des préparations complexes perdant pour le coup, leur simplicité et la fonction essentielle de bien nous nourrir : alors restons simples ! Publicistes, experts de toute sorte s'adressent à notre Moi en nous

disant ce qu'il faut faire (surtout avant chaque été !), ce qui a pour conséquence de culpabiliser bon nombre d'individus s'ils ne suivent pas les règles : « J'ai acheté un nouveau livre pour maigrir mais je ne sais pas quand je vais avoir le temps de l'appliquer ! ».

Le Gros Intestin ne sait plus à quel saint se vouer : que ce soit de la constipation ou de la diarrhée, se manifeste ainsi bien une difficulté d'adaptation qu'il conviendra personnellement de faire évoluer.

Sur un plan plus subtil, le Gros Intestin nous met aussi en face de nos capacités d'expression : exprimer, réaliser à l'extérieur ce que l'Être est à l'intérieur.

Et la personne grandit, prend une forme, se structure à partir d'éléments extérieurs transformés en interne : le système digestif tourne à plein régime. La bouche située sur le devant de notre corps prend sens dans notre développement : je cherche devant ce dont j'ai besoin à l'intérieur de moi pour grandir. Les sens sont aux aguets pour me nourrir : je suis capable de toucher, sentir, voir, entendre, goûter.

Et comment faire si l'éducation empêche de tout toucher, et comment faire si le nez est bouché : comment sentir ce qui est bon pour nous, comment sentir la fraîcheur ou non ... et comment s'enclenche le processus de salivation dans ces conditions !

Après la bouche et son processus de salivation et de mastication, l'Estomac, la Rate sont aux premières

loges. La combustion et la transformation se mettent en route.

Manger nous met en relation avec différents besoins :

Le premier besoin, celui de nous nourrir qualitativement dans un but de développement de notre Etre et les autres besoins, de nature plus pathologiques, perturbent la réalisation de cet Etre. Au premier abord, pour le client, le surpoids ou la maigreur n'est pas un problème intellectuellement parlant : le client explique par exemple que : « Les autres les aiment tel qu'ils sont », ou « Que leur travail (généralement intellectuel) est bien fait », ou « Que le sport ne les intéresse pas parce qu'ils n'aiment pas » ou à l'inverse « Le sport est une raison de vivre » ... bref que tout va assez bien dans le meilleur des mondes. Le travail thérapeutique entrera dans une phase plus active quand on sortira du mental pour travailler sur le corps, avec le corps et ses dimensions psychospirituelles, parce que le corps, dans ses conditions là, avouons-le, n'est guère respecté !

Ainsi le corps grandit, se forme, se tend et se détend, se raidit et se relâche, se rétracte et s'allonge, se tord et se détord : la dynamique est présente tout au long de notre vie.

La forme du corps (expression globale qui bien entendu englobe tout ce qui est à l'intérieur du corps)

nous maintien debout, nous hisse entre la terre et le ciel... et notre centre, où est-il pour vivre en équilibre ? Si le centre n'est pas centré, la dysharmonie s'installe tant sur le plan corporel que sur le plan psychologique : il n'y a pas de raison ! Nous sommes une manifestation de notre Moi vis-à-vis du monde extérieur d'une part et de notre évolution vers la Voie d'autre part.

Le positionnement du corps du client nous renseigne sur ses tensions : certains sont toujours assis dans la même torsion ; d'autres quand ils sont debout, se tiennent toujours sur la même jambe ; certains ont la tête plus en avant que leurs fesses ; d'autres s'affaissent dès qu'ils sont assis .... Tout cela entraîne, à terme des tensions, des douleurs sourdes, des crispations et le corps se retrouve raide, manquant de souplesse et le mental n'arrive plus à positiver. Bien sûr l'humain grandissant s'est adapté aux situations de sa vie mais quelquefois au détriment de l'évolution de son Etre et de sa liberté personnelle qu'il est possible de progressivement trouver en tant qu'adulte.

« Le dos représente notre dynamisme, notre vie, notre âge » disent les orientaux. Se fixe dessus notre passé tant récent qu'ancien. Une dépression peut nous tirer par l'arrière et nous empêcher d'avancer tant physiquement que mentalement. Une douleur lombaire peut nous figer sur place et nous empêcher d'avancer.

Alors viens plus ou moins rapidement le moment de faire un tri, de ce qui nous convient et de ce qui ne nous convient plus : il va falloir trouver une harmonie intérieure en travaillant sur son centrage afin de découvrir ce qui est en conformité avec ce que je suis, avec mon Etre et pas forcément avec ce que les autres voudraient que je sois.

Les médicaments (même si on peut penser qu'ils peuvent être utiles à certains moments aigus) ont une fâcheuse tendance à avoir des effets secondaires (sur le plan digestif, sur les Reins par exemple) et dans le cas d'une dépression, à mettre le couvercle sur la cocotte minute : ils réduisent cette capacité à travailler ce recentrage, et camouflent ce qui devrait s'exprimer et peuvent tendre à stimuler l'action physique avec ses débordements.

La dépression n'est pas à considérer comme un diable qui nous tombe dessus mais plutôt comme un ange qui nous tend la main... pour faire le point sur nous-mêmes : encore faut-il savoir s'arrêter pour se regarder intérieurement !

Non pas s'arrêter pour passer son temps à se dénigrer et à ne pas s'accepter mais s'arrêter pour s'estimer, trouver de la joie dans le temps présent aussi, au lieu de s'arrêter sur le passé et ne penser qu'au futur impossible. Apprendre à vivre le présent, à se vivre : par exemple, si votre conjoint n'a pas envie de faire la même activité que vous, qu'importe, faites là vous, avec enthousiasme et en adéquation avec ce que vous êtes.

Il est vrai que la liberté de l'un peut faire naître chez l'autre de la rancœur ou une non acceptation puis créer progressivement des situations conflictuelles.

Le conflit nous interpelle sur la valeur de la Liberté, de l'Individualité. Le conflit devient alors l'effet secondaire d'une non acceptation : il est préférable dans un premier temps, non pas de trouver immédiatement une solution au conflit, mais d'envisager plus sereinement la cause en s'interpellant mutuellement sur notre propre relation à la Liberté : à la liberté d'action, à la liberté du Cœur, à la liberté respectueuse, celle qui est capable d'harmonie, de sincérité, de joie, de positivisme... et de conscience. Cette conscience se développe parce qu'on se centre dans nos « tripes » entre terre et ciel. Une respiration basse nous les fait sentir. Une respiration basse (au niveau du hara) nous fait nous sentir... et à chacun de nous de trouver notre chemin, notre individualité. L'être solitaire peut ainsi apparaître : la prise de conscience de cette partie de nous-mêmes et son acceptation ne sont pas toujours choses faciles surtout quand on n'a pas eu l'habitude de faire souvent des choix personnels.

La respiration ventrale active le processus de la vie, active une dynamique, un mouvement interne (muscles, os, liquides... pris individuellement et collectivement). Le stress, la fatigue vont faire que

l'on se contracte plus facilement pour en faire plus, pour résister, pour tenter de contrôler.

Cette respiration maintien aussi la température du corps : sa chaleur. La chaleur nous préserve vivant, le froid nous entraîne vers la mort. Et si on a froid, on tend à se secouer, à se frotter : qui ne s'est pas frotter la partie extérieure des bras, des cuisses pour se réchauffer, zones correspondant au méridien Triple Réchauffeur !

Ainsi le mouvement crée la chaleur. Celle-ci est aussi issue d'un phénomène interne aux organes-entrailles : pour que ça chauffe, il faut que ça carbure à l'intérieur. Non seulement les organes-entrailles doivent être en état de fonctionner individuellement et collectivement mais encore faut-il que l'aliment soit de qualité.

La respiration a cela de particulier : elle donne des indications sur l'état de stress dans lequel nous sommes. Angoisse, stress, peur entraînent une respiration haute et par là même une stimulation du Moi. Les peurs s'installent : peur de ne pas réussir, peur de ne pas faire assez plaisir, peur de ne pas avoir fait assez d'efforts, peur d'être licencié, peur que ma femme..., peur que mon mari..., peur que mes enfants..., peur de manquer, peur d'être seul, peur d'être malade, peur d'avoir un cancer...et peur de mourir : bref la liste ne manque pas de fantaisie !

## Psychologie et Shiatsu

Et à force d'y penser, l'anticipation peut ainsi devenir une sacré empêchement de vivre !

Et si l'on retournait la pièce pour tenter d'envisager le bien être : celui qui nous permet de penser à nous, à notre corps, à notre esprit, à notre liberté d'action, à notre âme en toute légitimité ! Le moment est donc venu de rééduquer notre mental !

Est-il possible de manger en satisfaisant tant nos papilles que le fonctionnement de notre corps ? Cette harmonie, est-elle possible ?

Est-il possible d'exister sur cette terre en ayant confiance en nous : dans nos possibilités, notre destin, et en l'environnement extérieur ?

Est-il possible de sentir sa propre estime de soi ?...

Le Cœur et l'Intestin Grêle peuvent nous y aider : encore faut-il ouvrir son propre cœur à nous-mêmes. La dispersion d'activités, la suractivité, les obligations personnelles ou professionnelles que l'on se donne ou que les autres nous donnent, perturbent le centrage.

Trouver progressivement notre centrage nous oriente progressivement vers notre individualité : cette individualité qui nous fait nous respecter et agir en fonction de notre Etre.

Il arrive que la douleur physique contrarie certaines de nos habitudes : il devient difficile d'agir comme on l'a toujours fait ! Le corps nous pousse à évoluer vers autre chose, mais où aller ?

Quelle décision va-t-il falloir prendre ? De quel côté va-t-il falloir aller ? Le Foie, réservoir de sang et lieu de désintoxication, stocke de l'énergie pour l'action : à contrario, trop de stress, trop d'activités peuvent enflammer cette énergie qui montera dans le corps pour imploser dans un réceptacle bien connu : la tête. La tête avec ses lots de migraines, de maux de tête divers. La Vésicule Biliaire (associée au Foie), entraille reliée à la prise de décision peut par exemple nous induire dans la confusion par faiblesse d'énergie. A contrario, par excès d'énergie, la Vésicule Biliaire nous pousse à prendre dans l'urgence des décisions, par souci de performance. Des douleurs peuvent apparaître sur les extérieurs des jambes, lieu de passage du méridien.

Ces sensibilités nous amènent à parler des sciatiques qui se manifestent généralement soit derrière les jambes (partie postérieure) soit sur les côtés des jambes. Généralement deux longs méridiens sont concernés : celui de la Vésicule Biliaire et celui de la Vessie. Leur problématique chronique nous renvoie à des situations de confusion/prise de décision (méridien du Foie et de la Vésicule biliaire) pour l'une et à des situations d'anxiété/d'autonomie (méridien des Reins et de la Vessie) pour l'autre.

C'est alors que les notions de limite réapparaissent et nous replongent dans nos capacités à échanger tant avec l'extérieur (la nature, l'environnement, les

## Psychologie et Shiatsu

autres) qu'avec nous-mêmes (l'expression de notre Etre).

Et nous voilà dans la spirale de la Vie, dans un processus continu de développement associant pour chacun d'entre nous : le physique, le psychologique, l'énergétique et le spirituel. A chacun d'entre nous de trouver une harmonie entre notre yang et notre yin, notre zone postérieure et notre zone antérieure, notre Terre et notre Ciel.



## QUATRIEME PARTIE

### UN TRAITEMENT, UN SOIN

1<sup>er</sup> élément à considérer : le centrage du thérapeute

En thérapie shiatsu, le thérapeute se retrouve souvent en face d'un client en souffrance physiologique et/ou en souffrance psychologique (à la recherche d'une aide, d'un accompagnement). Comme nous l'avons vu précédemment, le thérapeute ne peut accompagner son client que sur des chemins qu'il a lui-même explorés. D'où la nécessité pour un thérapeute d'être lui même supervisé, ou en échange avec un ou des confrères afin de se développer tant au niveau de ses compétences manuelles qu'en matière de développement personnel.

La séance est une rencontre au cours de laquelle il va y avoir un échange non seulement sur le plan tactile mais aussi au niveau des valeurs de vie et de l'Être que nous sommes. Est-il « juste », adéquat pour le

thérapeute de donner des conseils de vie qu'il ne sait pas lui-même mettre en pratique : comment travailler sur le stress de ses clients si nous mêmes sommes dépassés par le stress ; comment travailler les angoisses de ses clients si nous mêmes sommes sous tranquillisants ; comment travailler sur les douleurs physiques ou les souffrances psychologiques de nos clients si nous mêmes sommes plongés dans certaines profondeurs qui nous engluent... Bref, il apparait opportun que le thérapeute soit en accord avec ce qu'il dit, ce qu'il fait et ce qu'il est afin d'être dans une attitude juste envers lui même et envers les clients.

2<sup>ème</sup> élément à considérer : les effets secondaires des séances sur le thérapeute

A certains moments de sa pratique, le thérapeute a l'impression de récupérer les maux de ses clients sans trop savoir quoi en faire : par exemple, un client a mal aux genoux et les jours qui suivent, le thérapeute est dans le même état ; un client est très malade et les jours qui suivent, le thérapeute tombe dans un profond marasme. Bref, les douleurs, les problèmes des autres se répercutent sur le thérapeute en créant par exemple des blocages, des gonflements, des problématiques diverses.

Dans ces conditions, il y a bien des chances que le client devienne le miroir de la problématique du thérapeute : et à lui de la faire évoluer.

Si intellectuellement nous croyons que l'énergie circule en chacun de nous et entre nous, la réalité des effets secondaires des séances sur le thérapeute démontrent un phénomène bien particulier : en fait la circulation de l'énergie reste souvent sur le plan horizontal (donc au niveau mental, au niveau du Moi) alors qu'elle devrait se manifester sur un plan plus vertical (au niveau du Soi). Alors comment faire, comment être ?

- 1) qu'il le veuille ou non, le thérapeute n'est qu'un médiateur...

qui participe à un processus. En aucun cas le thérapeute est un guérisseur : seul le client est son guérisseur. Bien sûr, le client peut appeler ainsi son thérapeute mais il convient que ce dernier puisse faire la part des choses en toute conscience et humilité.

Si la fin de séance tarde à se finir et génère du stress chez le thérapeute ou si le thérapeute se dit qu'il aurait pu faire encore mieux, c'est qu'il est envahi par un sentiment de perfectionnisme et/ou de culpabilité : c'est alors que son égo le rappelle à l'ordre ! : L'orgueil n'a pas de place dans une situation thérapeutique ni la dévalorisation personnelle. Il conviendra de se sentir « juste ».

Cette envie de toujours mieux faire nous éloigne aussi de nous-mêmes, de notre centrage : rien ne sert d'en faire trop.

Et si nous sommes fatigués, parce que ça peut arriver, il convient de faire avec ce que l'on est, au rythme que nous propose aussi notre propre corps, à un moment donné. La crainte de ne pas bien faire ou l'envie de faire changer l'autre à tout prix n'a pas de sens dans l'absolu : le seul objectif du thérapeute est de favoriser l'expression de l'Être du client en ouvrant des portes.

Il convient aussi pour le thérapeute d'être vigilant vis-à-vis du lieu de sa propre respiration : faire en sorte qu'elle soit ventrale parce qu'elle favorise la circulation dans un système plus vaste. Ce système n'est pas qu'une représentation mentale mais il s'inscrit dans une toute autre réalité : une réalité spirituelle. L'éveil spirituel est une des conditions au bon équilibre du thérapeute dans un acte de soins. Et cet éveil n'est pas un acte intellectuel sans matérialisation, cet éveil prend vie dans la vie de tous les jours, dans les actes de tous les jours : nos pensées, nos valeurs se doivent d'être matérialisées dans le quotidien et en harmonie de préférence avec nos valeurs.

Le corps est un réceptacle à plusieurs couches :

Cela signifie que quelquefois traiter l'organique, le musculaire ou l'articulaire suffit à certains moments mais quelquefois cela ne suffit pas : des empreintes plus profondes se sont installées, matérialisées soit dans cette vie soit dans d'autres, et qu'il conviendra de dénouer si et seulement si le corps du client le permet d'une part et si le thérapeute le peut d'autre part.

Exemple de deuils non résolus qui peuvent créer des blocages au niveau des cervicales, de la nuque ou des trapèzes : lieu de jonction entre d'une part le mental, qui contrôle et comprend des événements à sa manière et d'autre part le corps qui manifeste des émotions et les emmagasinent.

Autre exemple : il est possible de trouver des problématiques d'organe (sur l'organe Poumon, Foie ou autre) liées à des valeurs négatives et bloquantes comme la culpabilité, la colère, la frustration...

- 2) L'état de vigilance du thérapeute est bien sûr de mise.

L'amour, l'ouverture du cœur du thérapeute ne doit pas le conduire à aller au-delà de son possible même s'il perçoit qu'il en a les possibilités. Il ne s'agit pas pour lui de jouer aux apprentis sorciers : ça signifie qu'en cours de soin, il doit sentir si le soin qu'il réalise convient à son corps d'une part et convient aussi au corps du patient. Le client doit travailler à

son rythme et avec les capacités de réception qui sont les siennes à ce moment là : rien ne sert de courir...tant pour le client que pour le thérapeute.

3<sup>ième</sup> élément à considérer : créer un espace pour la séance de soins

L'espace de soins est un temps au cours duquel le thérapeute se positionne en tant que médiateur, avec ce qu'il est et à l'écoute de l'Etre de son client. Cette rencontre est une ouverture sur un espace dont nous ne connaissons pas toutes les clés.

En début de séance, le thérapeute peut se connecter spécifiquement, par exemple au Ciel ou à ce qui correspond pour lui, à sa démarche spirituelle, en le remerciant de ce qu'il va vivre personnellement ce jour et aussi en le remerciant de l'accompagner dans ce soin avec ce client. Au cours de la séance, il est utile pour le thérapeute de rester centré sur son ressenti par la pratique de la respiration ventrale et en fin de séance, il crée la fermeture de l'espace en remerciant le Ciel (ou autre) de l'avoir accompagné dans ce soin. En fin de séance, il conviendra au thérapeute, par exemple, de se laver les mains afin de se retrouver lui-même. D'autres pratiques peuvent s'associer : un changement d'air de la pièce de travail, l'utilisation d'huiles essentielles... En fin de journée, si nécessaire, une récapitulation énergétique facilitera la restauration de notre corps énergétique. Et une douche, un bain d'eau salée, permettra, dans

certaines circonstances de mieux se retrouver : l'eau n'est-elle pas source de renaissance !

La disposition des éléments de la pièce de travail favorisera certaines attitudes tant chez le thérapeute que chez le client : il est possible de se sentir bien ou non dans cet espace. Le feng shui peut être une référence ou bien, à chacun de nous de créer l'espace dans lequel il lui plaît d'exercer et de recevoir.

### **UNE APPROCHE GLOBALE : A LA RENCONTRE DE SON ETRE**

- Du mental au corps, de l'esprit au corps et vice versa

Quand nous parlons du mental ou de l'esprit, il est important de préciser que l'un comme l'autre ne sont pas séparés du corps. Leur dépendance mutuelle forme une unité, une entité cohérente humaine.

Si le mental favorise l'expansion horizontale : développement de l'information, de la mémoire, de l'analyse... ; l'esprit, lui, se développe suivant une expansion verticale.

La conscience humaine, à la croisée des chemins (ou à la croisée des expansions) peut s'élever (et s'amplifier), ou s'atténuer (voire même disparaître).

## Psychologie et Shiatsu

Exemple : la disparition de la conscience humaine se traduit par une existence sans foi ni loi : tortionnaire, meurtrier... Et l'élévation de la conscience se traduit, elle, par des manifestations de considération, de respect, de responsabilité, d'autonomie, de sagesse... tant pour soi que pour les autres.

Le mental a cette particularité de nous permettre, de nous aider à comprendre une certaine réalité, à analyser une certaine réalité transmise par nos sens en état d'éveil (le sommeil permet aussi au mental de se réaliser dans un plan plus large), à développer une certaine connaissance et progressivement de développer une conscience qui nous ouvre les portes de l'esprit et de la Vie se prolongeant au-delà de nous mêmes.

L'esprit n'est pas de l'ordre des sentiments, il est la manifestation d'une énergie ressentie qui peut prendre par exemple l'apparence d'une luminosité intérieure. L'esprit se manifeste n'importe où : au cours de l'état d'éveil, du sommeil ou de l'endormissement : sa présence crée l'ouverture et un état énergétique subtil. N'étant donc pas de l'ordre de la réflexion comme le mental : il est une énergie qui ne demande qu'à se concrétiser par l'intermédiaire du corps.

Le corps aide à matérialiser nos idées : il est notre force de réalisation.

Comment est-il possible d'élever sa conscience sur un corps qui est rejeté par son hôte ! Comment est-il possible d'avancer avec un corps qui est nié, maltraité !

Le développement de son entité humaine passe par l'apprentissage d'un centrage sur le corps et aussi par un travail orienté vers la respiration ventrale afin de développer son hara et à apprendre à vivre avec.

- Du Moi au Soi : la Route de l'évolution, la Voie de la transformation

Si au cours de notre éducation, la construction de notre égo favorise la différenciation entre les personnes, à un moment donné ; l'égo et nos pensées analytiques nous restreignent dans la compréhension du monde qui nous entoure. Par exemple, l'absurdité des guerres développe chez certains le désespoir, la culpabilité ; les conflits qu'ils soient familiaux, professionnels développent chez certains la démotivation ou l'agressivité ; la solitude développe chez certains la dépression ; la rencontre avec l'autre développe chez certains des peurs ; la compétition développe chez certains le stress...

Bref, le travail sur le corps devient le moyen de reprendre racine avec notre Etre et de le

découvrir si cela n'a jamais été fait. Il s'agit de trouver ou de retrouver les forces, non pas celles qui dépendent des circonstances extérieures mais celles qui nous habitent et qui nous permettent de vivre ce que l'on a à vivre. Savoir sortir du Moi pour aller sur sa Voie : aller sur le chemin du Sens de notre vie, savoir ce que l'on a envie de faire de sa « peau » sur cette terre en toute conscience humaine.

Mais la progression sur la Voie passe par une dynamique de transformation, de remise en cause ...et l'homme a une résistance à la transformation. Cette résistance s'exprime par des blocages corporels : notre forme corporelle, notre maintien, notre corps trahissent des tensions internes, des envies qui ne s'expriment pas à l'extérieur. Exemple d'un client qui énonce : « Je travaille pour nourrir ma famille, le week-end si je sors faire du sport pour moi, on me traite d'égoïste, et si je ne fais pas comme les autres le souhaitent, on me critique ...et j'en ai plein de dos de tout ça, je suis en train de me bloquer de partout ».

Si notre esprit est trop tourné sur l'extérieur et sur son pouvoir d'attraction, nous n'existons que sous l'influence des autres et de leurs façons de voir, de penser, de soigner, de vivre et aussi de leur jugement, de leur volonté, de leur bien vouloir et de leur stress.

C'est en nous rapprochant de notre centre vital, le hara et surtout en le rendant présent, que ce centre

## Psychologie et Shiatsu

nous permettra de savoir pourquoi, vers quoi et comment on ira vers...notre propre évolution.

La confiance est là, dans notre centre, prête à nous révéler. C'est du hara que s'élève la conscience humaine : par ce centre nous sommes tous reliés et par ce centre nous sommes reliés à l'esprit, la Lumière : Eclairante, sa force nous guide ; éclairante, notre corps devient un guide vers ce qui nous convient et ce qui a du sens : le corps, quelque soit l'état dans lequel il est ou devenu au jour de la séance thérapeutique, se doit d'être envisager d'une façon positive : exemple d'un grand sportif qui se voit dans l'impossibilité de faire comme il a toujours fait parce que de fortes douleurs aux genoux apparaissent et l'handicapent : la question pour lui est de savoir s'il veut nier ce qui se passe ou s'il veut en tirer parti pour évoluer vers d'autres voies, sûrement bien différentes !. Les traitements thérapeutiques seront très différents selon le degré de résistance au changement que cette personne mettra en œuvre : caricaturalement parlant, soit elle décidera d'une opération si on la lui propose en espérant retrouver son aisance, sa jeunesse d'antan soit elle tentera d'autres approches pour évoluer dans d'autres directions. Le choix de la thérapeutique lui appartient et la direction de son développement personnel aussi.

Certains pourraient croire que se centrer c'est faire du nombrilisme : En fait, il n'en est rien, le nombrilisme est un centrage sur son Moi (« aime-

mo-a ») ce qui fait que l'individu n'existe que par dépendance au monde extérieur : on a besoin que l'autre nous dise ou nous prouve son amour pour exister, comme si notre propre bonheur dépendait de l'humeur des autres ! Exemple d'une cliente qui énonce : « pour me sentir vivre, j'ai besoin de vivre pour un homme ». Et en cas de mésentente conjugale, les effets secondaires sont généralement violents émotionnellement : incompréhension puis dépression quand celui ou celle qui nous fait vivre s'éloigne ou part.

Ainsi le centrage sur le hara, tout en nous mettant en relation avec les autres, nous ouvre sur la confiance personnelle et la dépendance vis-à-vis de l'extérieur devient plus restreinte. Le hara nous transporte ainsi vers notre individualité, notre liberté d'humain, vers le Soi en nous éloignant du nombrilisme.

Pour ce qui est du Moi, il veut, toujours chez l'adulte, tout comprendre, trouver une raison, une logique à tout sinon il n'est pas satisfait, et il implose de l'intérieur. Si le Moi a libéré l'enfant pour qu'il grandisse et se construise, ce même Moi tend à enfermer l'adulte si celui-ci ne sent pas que son centrage sur le hara l'ouvre à d'autres dimensions, à d'autres façons de penser, d'être et donc à sa Vie : celle qui vibre en nous et celle que personne ne peut nous donner à part nous-mêmes.

### ➤ Le hara

Le hara qui signifie « ventre » n'est pas un concept oriental : c'est un concept universel. Concept parce qu'il est plus qu'un ventre : c'est notre centre de gravité, notre centre de motivation, notre force intérieure capable de se manifester vers l'extérieur. Le point de ce centre est nommé « tantien » par les chinois, et il se situe à quelques centimètres sous le nombril.

Le hara ne peut exister que s'il est dans une dynamique respiratoire : la respiration ventrale le fait vivre, la respiration haute le bloque et favorise le stress, la montée d'angoisse.

Pour le thérapeute, travailler avec son hara et en contact avec le hara du client tend à développer plus de ressenti et par là même à entrer en contact avec la Vie et sa dynamique.

### ○ Le hara du thérapeute

Pour rester centré, la respiration ventrale est indispensable. D'une part, elle permet de prendre du recul face aux événements, face à la problématique du client et d'autre part, elle favorise la relation tactile avec le client puisqu'elle nous plonge au cœur de la sensibilité fluide du corps.

Exercer des appuis à certains moments, sentir le mouvement fluide du corps à d'autres, s'effectue dans un positionnement optimal du corps.

L'objectif est d'utiliser le mieux possible son centre de gravité ou son hara afin de ne pas utiliser une force physique qui rencontrerait la résistance physique du client et aurait pour effet de bloquer la circulation énergétique des fluides en installant une contre résistance.

Si les mains permettent le toucher, elles représentent aussi le prolongement du hara et du Cœur. Les mains s'adressent à une personne, à un être humain, pas à un unique symptôme : le thérapeute traite la Personne et non le seul mal de dos parce l'Être ne se résume pas à un symptôme, une radio, un chiffre qui tend à enfermer l'individu dans « un tiroir » avec ses angoisses.

L'objectif du thérapeute est de permettre à son client de développer des attitudes positives vis-à-vis de lui-même, du respect, de l'écologie personnelle, de l'autonomie, une capacité à continuer, à entretenir la Vie.

Travailler avec le hara vous transporte dans un monde corporel dynamique à la rencontre de la Vie. Exemple de rotation de chevilles : soit le thérapeute n'utilise que ses bras et sa force physique soit il exercera des rotations de chevilles en prenant soin d'utiliser son hara pour le guider dans les mouvements à exécuter.

Ainsi, d'une manière générale, des sensibilités physiques pourront être largement supportables parce qu'il y aura mise en œuvre du hara chez le thérapeute en résonance avec celui du client.

Ainsi le hara a pour vocation d'être dynamique.

Au cours du soin, le hara du thérapeute entre en communication avec le mouvement du corps de son client. L'empathie corporelle est optimale et le senti à fleur de peau pour un soin qualitatif. La vitesse d'action, promulguée par le monde extérieur est à mettre de côté. En faire le plus possible n'apporte rien d'intéressant tant pour le client que pour le thérapeute. L'enchaînement de techniques pour tenter de tout résoudre immédiatement est un obstacle à la qualité du soin et surtout à la perception optimale des mouvements fluidiques du corps.

Les mains, en tant que prolongement du hara et du Cœur ont, souvent chacune des rôles différents : quand il y en a une qui agit, l'autre se positionne en main de soutien.

Exemple : en travaillant des tensions sur le dos, une main peut se positionner en soutien dans le creux des reins, zone souvent en faiblesse, et l'autre travailler sur les points de tension, de blocages d'énergie : un va et vient entre ces 2 mains facilitera le travail sur les zones tendues parce que le corps du thérapeute sera dynamique et que cette alternance permettra de sentir les réponses du corps du client et donc de

percevoir jusqu'à quelle profondeur il conviendra d'intervenir.

Si au cours du soin, le corps du thérapeute manifeste un tremblement musculaire, il conviendra qu'il réajuste soit sa respiration, soit son positionnement, soit son lâcher prise. Il s'agira aussi, pendant le soin, qu'il mette de côté ses jugements personnels, ses questions d'évaluation personnelle, sinon il retournerait vers son mental « analytique » qui le détournerait des sensations fluidiques du corps du client et par là même, de ce que ce corps a envie de lui transmettre.

Laissez-vous en tant que thérapeute, aussi aller à vous faire plaisir dans ce que vous faites : il ne convient pas de rendre ardue votre tâche, mais tout simplement plaisante avec un brin de concentration.

### ○ Le hara du client

Si celui du client est mal positionné au départ, cela n'a pas d'importance en début de soin : ce qui est important, c'est que celui du thérapeute le soit (bien positionné) afin qu'il reste centré et ouvert à la Vie et qu'il puisse percevoir celui de son client afin de le guider progressivement.

Faire respirer progressivement le client avec son hara facilitera cette mise en contact avec son Etre global. Pour se faire : demandez au client de descendre sa conscience dans le ventre et d'inspirer avec le ventre puis d'expirer par la bouche ou le nez, en laissant

sortir l'air le plus naturellement possible. Quelquefois, la concentration du client est telle qu'il lui devient impossible de parler (bon moyen d'arrêter le mental et de faire silence !) et certains clients se demandent même s'ils ont déjà respiré un jour ainsi ! Alors amusons-nous à observer des bébés ou de jeunes enfants qui respirent : ils utilisent bien, inconsciemment leur ventre pour respirer et demandons-nous alors vers quoi nous nous sommes transformés ; ce que nous sommes, nous, adultes, devenus !

En tout état de cause, cette respiration ventrale stimule la circulation du sang, des liquides ; dynamise les échanges organes/entrailles, et a comme effet psychologique de nous retrouver nous-mêmes, de découvrir progressivement notre nature et de prendre conscience de notre éducation et des normes toutes faites inculquées dès notre plus tendre enfance.

La voie du silence a ce pouvoir de nous mettre en contact avec nous-mêmes, et ce n'est pas toujours facile quand on sait que notre environnement tend à nous happer. Le silence nous recentre, nous met en contact avec notre cœur, nos motivations et il devient possible de faire des choix, d'aller à la rencontre de son Etre.

Culturellement très sollicités, les yeux peuvent devenir un moyen, pour le client, de vouloir garder

## Psychologie et Shiatsu

un contrôle sur la situation de soin, sur son corps. Ainsi le mental est omniprésent lorsque les yeux sont gardés grands ouverts. Demandez alors au client de fermer ses yeux et de sentir son corps : s'il veut garder les yeux ouverts, il ne vous reste plus qu'à lui mettre un foulard sur les yeux. S'il énonce de la peur ou de l'angoisse, c'est le moment de faire le point, mais généralement, il n'y a pas de problème surtout si vous expliquez positivement le sens de votre geste : « Les yeux fermés favorisent l'accès aux sensations du corps, à ce que nous sommes de plus profond ». Dites lui aussi : « Faites l'expérience et on en reparle un peu plus tard ».

Il convient de rappeler que la zone du hara est notre centre de gravité, notre centre pivot qui permet la dynamique du corps : observons comment nos pieds récupèrent la répartition du poids de notre corps quand nous sommes debout : savons-nous nous tenir sur nos deux pieds dans un corps souple et sans raideur ! Pas toujours facile d'être dans son corps (tête comprise bien sûr) et dans une attitude juste de maintien. Ainsi les mouvements de notre corps traduisent notre rapport au Moi, à nous-mêmes à notre chemin de Vie.

Le travail sur le hara a cette particularité de favoriser notre équilibre tant intérieur qu'extérieur, en apprenant entre autre, à prendre du recul sur les

## Psychologie et Shiatsu

événements, et en faisant évoluer cette peur au cœur de la névrose humaine.

Rappelons que la névrose se manifeste par une anxiété, une angoisse plus ou moins permanente que l'individu n'arrive pas à canaliser et les réactions corporelles ou émotionnelles vont prendre le dessus. Ainsi, qui n'a pas eu un jour ou a sa dose de peur handicapante dans certaines situations !

Ces émotions envahissantes ont pour effet d'installer progressivement une respiration haute et de faire perdre à l'humain sa stabilité, son équilibre.

Une des premières choses à faire avec son client est de lui faire prendre conscience de sa respiration pour qu'il s'entraîne progressivement, et surtout chez lui, à une respiration plus orientée sur le hara.

En cours de soin, le thérapeute peut provoquer différents types de respiration chez son client par des appuis particuliers : il peut faire alterner des respirations courtes, longues, ventrales, hautes, dont l'effet est de débloquer des stagnations d'énergie par une stimulation de la dynamique de la Vie.

Rappelons aussi qu'au cours du travail thérapeutique, l'évolution personnelle et intérieure du client le fera quelquefois traverser quelques sombres profondeurs avant qu'il ne découvre sa force intérieure, sa lumière intérieure.

La motivation est installée dans le hara : voilà pourquoi il convient de favoriser, chez son client, de l'amplitude respiratoire au niveau de cette zone.

Quant aux pensées, elles ont ce pouvoir extraordinaire de s'auto alimenter et de tourner en rond des jours, des mois et quelquefois des années sur un même sujet si rien ne les arrête : seule l'énergie du hara et du Cœur transforme ces ruminations pour que « les choses » bougent.

### **LA VIE A PORTEE DE MAIN : DU BILAN AU SOIN**

#### ➤ Le bilan

En médecine traditionnelle chinoise, le bilan se réalise par la mise en œuvre de deux protocoles appelés : les quatre temps et les huit règles qui permettront un classement des signes et des symptômes en syndromes. Je ne souhaite pas ici, les décrire : de nombreux livres le font très bien et il s'agira de s'y reporter si on le souhaite.

Il convient tout de même de rappeler qu'un même symptôme peut être provoqué par diverses causes tout comme une même cause peut provoquer des symptômes différents d'une personne à une autre.

Quant à savoir pourquoi telle personne développe telle problématique, personne ne le sait vraiment. Par contre, ce dont on est plutôt sûr, c'est que cette problématique veut nous entraîner quelque part, sur un certain type de chemin. Voilà pourquoi le thérapeute est simplement un guide de Vie.

### ➤ L'écoute

L'écoute est bi-face, comme est une pièce de monnaie. Il convient de percevoir ce qui est aussi derrière : écouter ce qui se dit et ne se dit pas en tentant de le faire émerger pour l'amener à la conscience.

En ce qui concerne l'écoute, rien n'est plus facile que d'utiliser soit le questionnement pour obtenir des réponses à des questions orientées soit la reformulation pour obtenir des éclaircissements ou des développements d'idées. Mais n'oublions pas de rappeler que le mental ne transmet que ce qu'il lui est possible !

Quant à l'écoute derrière les mots, au moins 3 éléments doivent être réunis pour que l'information puisse progressivement émerger :

- que le client ait confiance, non pas dans le résultat mais dans l'Être du thérapeute,
- que le client perçoive la capacité du thérapeute à recevoir ce qui pourra être dit,
- et que le thérapeute pratique au mieux les différents types de communication : par

## Psychologie et Shiatsu

exemple, le type verbal par le questionnement, la reformulation ou le type corporel par la capacité à entrer en contact avec un corps.

Exemple d'un client qui vient pour « se faire du bien » mais qui précise « que des petites oppressions lui embêtent la vie. » En fait, les dés sont lancés et le thérapeute a le choix de récupérer les dés qui lui conviennent, ceux avec lesquels il se sent le plus à l'aise pour travailler : soit le thérapeute fera un shiatsu ne favorisant que la détente soit le thérapeute approfondit (mais attention au client qui parle pour ne rien dire !) et se centre sur les émotions, les sensations qui sont liées à « ces petites oppressions » et le shiatsu pourra alors prendre une autre direction : la direction d'un travail plus orienté sur l'Être.

Autre exemple : le thérapeute travaille sur une zone corporelle et le client exprime une impression : « si vous continuez sur cette zone, je crois que je vais m'énerver ». Le thérapeute a le choix : soit de passer à une autre zone soit de se centrer sur la zone en question en mettant des mots sur ce qu'il fait.

Au thérapeute de savoir quel fil il souhaite dérouler d'une part et d'autre part si le corps du client est prêt pour l'exploration.

Si le thérapeute ressent de la peur, il peut choisir de tirer le fil de sa propre sécurité inconsciente et passer à une autre zone de travail. Ce sentiment de peur ou d'angoisse peut aussi être pour le thérapeute un moyen qui lui est donné par l'environnement de

travailler sur sa propre problématique, mais bien sûr d'une manière différée : c'est-à-dire en dehors du soin qu'il promulgue à son client !

Autre exemple : un client qui, sur plusieurs séances se met à raconter la même chose, avec les mêmes mots, les mêmes attitudes, les mêmes remarques.

Si le thérapeute ne le recadre pas, le client continuera parce qu'il a trouvé un cœur, une relation satisfaisante et complaisante qui lui permet de déverser tous ses malheurs : inconsciemment il se nourrit du thérapeute et le thérapeute se sent progressivement absorbé, pompé comme certains disent ! Dans ces conditions, l'objectif du thérapeute est de stopper le mental pour ouvrir d'autres accès : « Quel sens, ça a pour vous, de parler avec autant de rage ? » « Je n'en parle à personne et j'ai besoin d'être entendu » et là le client reprend de plus belle. « Stop... ça fait 2 fois que vous me racontez la même chose... vous tournez en rond autour de quelque chose que vous n'arrivez pas à saisir ! » « En fait, ma tête n'est plus moi, je n'existe plus ! » « Alors allongez vous pour que vous commenciez à vous sentir, à être autrement... ». Si le client pose des questions pour savoir comment il est possible « de se sentir autrement », il n'est vraiment pas nécessaire de répondre à son mental qui en redemande sans cesse. L'essentiel est que le thérapeute soit aligné verticalement pour qu'il réalise un soin qualitatif. En fait c'est maintenant que le

travail va devenir évolutif pour le client : l'accès à son corps va lui ouvrir d'autres dimensions.

### ➤ L'empathie fluidique corporelle

Développer l'empathie pour entendre sans jugement, juste entendre ; pour percevoir sans jugement, juste percevoir ; pour Etre, juste Etre avec le client en restant vigilant vis-à-vis de soi-même en préservant son centrage.

L'empathie fluidique est celle qui nous met en rapport avec le corps, celle qui nous guide pour agir. Le corps nous dit quoi faire et comment faire. Exemple : si vous exercez des pressions, ces pressions auront une profondeur et une direction d'intervention (vers la tête, vers les pieds, vers la droite, vers la gauche, en diagonale par exemple).

En fait le corps du client informe le thérapeute sur la direction à prendre et c'est celle-ci qui permettra au corps de retrouver plus aisément sa dynamique globale.

Par ailleurs, ce travail corporel peut déclencher, chez le client, des réflexions, des prises de conscience de ce qui se joue dans sa vie.

Intégrité, humilité sont à l'ordre du jour pour le thérapeute : rester centré sur soi, rester disponible au niveau du ressenti et éviter que l'égo ne prenne le

dessus en abusant de son pouvoir auprès de son client !

### ➤ Le cadre de la séance

Si le cadre de la séance est thérapeutique, il l'est du début à la fin de la séance.

Mais quand débute réellement l'acte thérapeutique ? Au moment où le thérapeute voit son client ou bien avant ?

Nous savons tous que la vie est dynamique et que le processus de développement individuel est continu. Aussi la prise de décision de prendre un rendez-vous est une phase de développement parmi tant d'autres, tout comme le face à face ou l'après séance. Quant à savoir, à quel moment le processus a débuté ! Qu'importe, puisque la vie est dynamique !

Voilà donc pourquoi l'urgence n'a pas de sens en thérapie. Si le thérapeute voit son client dans un mois, ce mois-ci sera dynamique de toute manière.

Par contre, lors de la prise de rendez-vous par téléphone, celle-ci nécessite quelquefois un recadrage, un réajustement compte tenu de ce que souhaitent les clients et de la démarche du thérapeute.

Est-ce que le thérapeute s'inscrit dans une démarche de relaxation, de bien-être, d'érotisme, de thérapie. Bref, ce réajustement est quelquefois nécessaire,

## Psychologie et Shiatsu

d'autant plus si le thérapeute est une femme. Exemple : « J'ai besoin de me détendre et je voudrais savoir si vous faites des massages nus ? » « Non. Le shiatsu se pratique habillé et s'inscrit dans une démarche thérapeutique... ». Voilà, le message est clair et le terme « shiatsu » (ou autre) remplace le mot « massage » et ses vagues représentations.

En fin de séance, le client tente souvent de demander au thérapeute ce qu'il pense de ce qui s'est passé, s'il le trouve normal de penser telle chose ou d'avoir telle sensation....

En fait, répondre à ce type de requête est inopportun : le thérapeute n'a pas à juger, à faire preuve, sans le vouloir, d'affirmation de son ego. Le thérapeute est là pour faciliter un processus de développement chez son client : il est préférable dans ce contexte de renvoyer au client les questions suivantes : « Qu'avez-vous ressenti au cours de la séance ? » ou « Qu'avez-vous appris sur vous au cours de la séance » ?... ce qui le mettra dans un processus de prise de conscience et d'évolution.

Quant à la santé, elle appartient à chacun de nous : il convient toujours de se rappeler que si nous sommes en vie (envie), c'est que la santé est là, quelque soit son niveau !

Ensembles, client et thérapeute peuvent réfléchir à des conseils de bon sens sur l'alimentation, le

positionnement du corps, des étirements de méridiens, le processus de vie...

Et la prise de décision des évolutions possibles n'appartient qu'au client et il conviendra quelquefois de le lui rappeler en toute simplicité.

Exemple d'un client qui travaille dans le secteur de la vente et qui fait un grand nombre d'heures de travail. Il se dit fatigué et quand il dort, il est capable de dormir plus de 12h. Certains pourraient croire que dormir autant est un signe avant coureur de dépression, qu'il faudrait prendre des antidépresseurs et même s'obliger à moins dormir avant que ça ne se dégrade !

En fait, cherchons plus simple : le corps du client lui donne des réponses : « vous dites avoir besoin de dormir » « oui, dormir de toute façon pour récupérer, sachant que j'ai toujours été un gros dormeur ...et puis voir comment modifier progressivement mes horaires de travail, enfin si j'y arrive ! »

Le corps est un empêcheur de tourner en rond : il donne des signes sur ce qu'il convient de faire évoluer : c'est un message qui peut être renouvelé avant une « bonne chute » : douleurs bloquantes, maladies, cassure...

Apprendre à respecter la Vie c'est aussi apprendre à respecter son corps : rien à voir avec le contrôle mais plutôt avec l'amour que je porte à ce corps, et aussi

## Psychologie et Shiatsu

à l'amour que je me porte, et puis voir les directions de vie qui me sont offertes.

Voir et agir. Non pas voir à l'extérieur en étant guidé par mes yeux mais voir intérieurement en soi pour agir en se laissant guider aussi par son senti.

Autre exemple : un client énonce : « je hais cette personne, j'ai envie de lui tordre le cou. Je sais que je ne le ferai pas mais c'est vraiment insupportable à vivre ! ». Il ne s'agit pas d'utiliser le temps de la séance à en parler parce qu'en sortant le bavardage intérieur négatif du client va se poursuivre comme pour maintenir ce monde auquel nous croyons, que nous pensons comprendre. Depuis notre naissance, nous avons appris à utiliser nos yeux pour juger le monde : alors lâchons ce type de mental, allongeons sur un futon ou sur une table de massage les clients pour qu'ils perçoivent, ressentent leur blocage émotionnel au niveau de leurs organes, et qu'ils écoutent, voient leur propre cœur ! Et prendre conscience que voir n'est pas qu'une affaire réservée aux yeux.

Rendre dynamique le corps du client et favoriser la liberté individuelle dans le respect mutuel : c'est l'objectif du thérapeute.

Le corps du client guide le thérapeute pour savoir quoi faire, et il est possible de l'interroger intérieurement sur ses préférences de soin : il sera d'ordre physique, mental, énergétique ou spirituel.

Quant aux doigts du thérapeute, ils œuvrent dans la dynamique de la vie et notre logique actuelle est loin de tout comprendre : et s'il ne fallait faire que ce que nous croyons comprendre nous serions très souvent limités ou bien dans l'aveuglement du pouvoir de l'égo.

Restons modestes et humbles dans notre travail de soin, observons beaucoup, acceptons d'être stupéfaits sans toujours comprendre parce que la Vie est surprenante et dépasse bien souvent notre entendement.

### ➤ Le soin

Après que la problématique ou la demande du client soit énoncé, et le bilan posé : syndrome et protocole thérapeutique, il convient de bien saisir que le bilan n'est jamais posé définitivement.

Le bilan évolue en cours de séance à partir de la demande du corps du client. Le soin va au-delà de ce qui se dit, ou se voit : il est aussi dans le toucher et c'est au thérapeute de faire parler « sensitivement », « fluidiquement » le corps afin qu'il le guide dans le processus de soin : le soin doit rester ouvert à l'expérience de la séance.

Il arrive que le face à face puisse être l'occasion d'envisager des ressources nouvelles avec le client. Exemple : une situation de stress peut aussi se manifester par un manque de compétences à faire

quelque chose et il conviendra d'améliorer, de développer avec une formation, un apprentissage ou une expérience cette nouvelle compétence.

Ainsi, il y a des problématiques qui peuvent facilement se résoudre par un apport de capacités dans des domaines aussi variés que l'organisation, le management, la communication, les techniques...

Et si la solution ne peut être trouvée au niveau des capacités ou des compétences, il deviendra alors temps d'envisager d'autres niveaux d'intervention : celui de la motivation, des valeurs personnelles, des croyances, de l'alignement de notre Etre.

Quelque soit la problématique du client, qu'elle soit d'ordre articulaire, musculaire, organique, psychologique, énergétique, spirituelle, il sera nécessaire, au cours du soin, de faire travailler la personne sur sa respiration dans la zone du hara. Ce centrage facilitera le travail thérapeutique : il conviendra que le client sache envisager aussi le positif de sa problématique, qu'il reconnaisse ses qualités, ses compétences et se donne les moyens de les faire vivre par l'action.

La respiration ventrale développe notre enracinement et par effet secondaire, crée une ouverture vers un espace plus grand tant intérieur en donnant de la confiance personnelle qu'extérieur en développant plus de liberté, de prise de décisions et d'actions.

## Psychologie et Shiatsu

Le soin est une mise en contact avec la Vie, la santé et si, vous, thérapeute vous ne savez pas forcément quoi faire ou que vous vous posez trop de questions, n'ayez aucun souci à vous faire : travaillez sur l'ensemble du corps pour faire circuler. Les effets sont toujours surprenants tant pour le client que pour le thérapeute : la mise en mouvement du corps fait émerger la Vie et l'Etre est ainsi capable d'évolution. Le corps a la particularité de réagir comme il le souhaite, faisons lui confiance. Il arrive qu'un soin n'améliore pas les jours suivants la problématique de départ mais que ce soin agisse sur d'autres fonctions : un élément psychologique ou un autre aspect corporel par exemple. C'est le corps qui choisit ce vers quoi il lui est nécessaire d'évoluer : et rien à voir avec notre logique d'école !

Il arrive aussi que le corps se donne le temps : il ne faudrait pas qu'une guérison trop rapide empêche une prise de conscience ! Exemple de ceux qui recherchent une amélioration immédiate alors que le corps n'en veut pas tout de suite afin de ne pas aller droit dans le mur ! Le mental a besoin de passer par des étapes de compréhension : guérison ne veut pas dire, pouvoir quand ça va mieux, en faire 2 fois plus. Si la conscience du senti ne s'est pas encore développée, le corps prendra le temps qu'il lui faut pour se protéger.

C'est ainsi que le thérapeute n'est qu'un médiateur au service de la Vie avec son cœur dans une main,

une dynamique d'actions dans l'autre et son centre posé.

Ainsi l'objectif du thérapeute n'est pas d'essayer de changer l'autre mais simplement de participer à l'ouverture de voies pour voir autrement, percevoir autrement, Etre autrement.

Il arrive quelquefois que le client arrive avec sa douleur ou ses tensions ou sa fatigue sans trop savoir pourquoi il est dans cet état : à nous, thérapeute de nous laisser aller dans notre perception fluïdique et d'agir sur les points ou les zones qui nous apparaissent en avoir besoin. A un moment la technique se doit d'être dépassée pour que l'on se sente conduit par les mouvements du corps, tant par le sien que par celui du client en restant toujours vigilant corporellement sur cette dynamique afin qu'elle reste au service de la santé mentale et corporelle tant du client que du thérapeute.

Si le client arrive en état de crise, le soin pourra être perçu comme moins agréable à vivre que s'il vient en prévention de... La prévention est une action de responsabilité que seul le client doit prendre : ce n'est pas à vous, thérapeute, de solliciter un rendez-vous ; c'est au client de le faire, à son rythme personnel.

Qu'en est-il d'une situation de crise ? C'est la vie qui nous pousse, qui nous pousse à apprendre, à nous

## Psychologie et Shiatsu

développer, comme tout ce qui vit. La dynamique est en marche et ne s'arrête pas, la conscience progressera plus ou moins vite !

Chaque être vivant évolue pour maintenir la vie, tout en tentant de rester semblable à sa substance : l'humain suit aussi ce processus. La situation de crise est au cœur de ce dilemme : comment changer dans ce mouvement d'évolution globale et ce processus de conservation ?

Un client vient bien souvent avec l'envie de changer parce qu'il a trop mal et qu'il vous dit « il faut que ça change » ou parce qu'il est insatisfait de sa vie professionnelle ou personnelle ou qu'il n'a pas confiance en lui et qu'il vous dit « qu'il faut que ça change ».

Mais changer nous confronte tant à nous-mêmes qu'à notre environnement extérieur et le processus de changement peut s'avérer plus ou moins long puisque sur ce terrain glissant nous recherchons aussi la stabilité de la vie.

Cette envie de changement nous confronte à deux problématiques profondément ancrées en chacun de nous :

- L'une liée à nos peurs
- et l'autre à notre souffrance d'amour.

Et ces 2 problématiques peuvent prendre toutes les expressions possibles !

## **DES EXEMPLES : LE STRESS et LA DEPRESSION**

Rappelons que le stress, dans sa version positive, nous pousse vers l'action pour sortir d'un état particulier.

Quant à la dépression, dans sa version positive, elle nous oblige à nous poser, à prendre le temps de regarder, de sentir ce qui se passe en nous et autour de nous : temps de pause à apprécier à sa juste valeur !

Mais socialement, culturellement nous sommes éduqués pour encaisser et à force d'encaisser, arrive le jour de l'implosion !

Le stress devient désagréable à partir du moment où notre corps et notre mental échappent de plus en plus à notre contrôle et que s'installent des manifestations inconfortables : de la fatigue, des nuits agitées, des insomnies, des digestions difficiles, des énervements, de l'irritabilité, de la transpiration diurne, des palpitations, des oppressions, de l'angoisse...Idem pour la dépression, les symptômes s'accumulent et la panique à bord s'installe.

Bref, un incroyable crescendo de signes, de symptômes qui au premier abord nous embête mais qui nous met en face d'un comportement bien humain : l'être humain est dangereusement imbu de

contrôle. S'il pouvait contrôler son corps, les situations, « quel bonheur ça serait » pense-t-il !

L'égo s'accroche à ses pensées, à ses arguments, à ses jugements. Et que l'on soit avec d'autres ou seul, l'humain continue de penser, encore et toujours, toujours à maintenir ce monde auquel il s'accroche et qui s'accroche à nous tous. Nombreux sont ceux qui disent : « il m'est impossible de ne pas penser, mon mental est toujours en activité », « comment est-il possible d'arrêter le mental ? ».

Le monde est comme on nous l'a décrit depuis notre enfance. Ainsi, culturellement, socialement nous avons le plus souvent reçu une éducation faite pour avancer coûte que coûte. Rappelons-nous de quelques mots d'ordre : « avance, tu n'as pas le choix, c'est comme ça », ou « à quoi ça sert de pleurer », ou « laisse de côté tes sentiments, ils ne peuvent que nuire », ou « blinde-toi pour y arriver », ou « reste méfiant », ou « fais confiance à personne »...

Ce souhait de contrôle nous emprisonne dans une tour d'ivoire jusqu'à nous rendre malade, stressé, dépressif : nous devenons révoltés et les jugements négatifs se déchaînent vis-à-vis de nous-mêmes, des autres et le positivisme n'a plus guère de place pour exister. Nous avons appris à penser à propos de tout et nos yeux ne savent regarder que ce à quoi nous pensons.

## Psychologie et Shiatsu

Le shiatsu nous transporte ailleurs : il nous apprend à percevoir, voir, entendre intérieurement.

Il est possible d'apprendre à vivre, se vivre sans penser constamment ; juste pour que les sens apprennent à vivre autrement. Pourquoi ? Juste pour se connecter à un monde plus vaste et à ses potentialités. Le monde n'est pas que ce que nous croyons voir, il est aussi énergie dynamique.

Le silence favorise l'écoute : se centrer sur sa respiration ventrale facilite ce processus et permet d'écouter ce qui se passe en nous et autour de nous.

La révolte passive est pire que tout : attendre que l'autre change n'est pas de notre responsabilité personnelle. Parler pour que ça change nous fait appréhender, entrevoir que notre responsabilité s'arrête seulement à l'acte de parler vis-à-vis de notre interlocuteur. Par contre, si on souhaite le changement, à nous personnellement de faire nos choix et d'agir.

Vivre c'est agir soi, agir au lieu de passer son temps à parler.

Vivre c'est développer, apprendre à écouter les sons du monde : tant dans notre intérieur qu'à l'extérieur.

Et la problématique du stressé ou du dépressif, c'est qu'il ne sait plus écouter les sons du monde et ne peut plus agir en conséquence. Il est « en survie », dans un espace étriqué, rempli de jugement négatif.

Pour se développer humainement, il convient de trouver ses motivations, celles qui ont été enterrées au cours de ses années de contrôle. Trouver au fond de soi, sa motivation, sa vie, choisir le ou les chemins qui résonnent dans notre cœur de manière à être au mieux de soi-même.

Le soin shiatsu associé à du verbal de compréhension (à l'inverse du verbiage) nous entraîne dans cette recherche. Et il pourra arriver que des réactions émotionnelles puissantes émergent mais quel bonheur de se retrouver sur un chemin qui nous correspond !

Ce cheminement nous entraîne à nous confronter aussi à nos peurs. Et la volonté de se contrôler ou de vouloir contrôler cache bien souvent nos peurs : peur de perdre, peur de dire non, peur de dire stop, peur de dire oui, peur de perdre l'amour, peur de la solitude, peur de la vieillesse, peur de la souffrance... peur de la mort. Les pensées liées à la mort n'ont pas à être rejetées : au contraire, pensons-y, afin que l'idée de la mort apaise notre esprit et rende notre vie bien vivante. C'est parce que nous savons que la mort est présente et qu'à certains moments elle éteint ses feux que la vie prend plus de sens. Il nous arrive quelquefois de la frôler, en la provoquant. Ainsi elle rode, et à certains moments de notre vie, elle est plus présente qu'à d'autres. N'oublions pas qu'elle est aussi source d'enseignements pour vivre.

Quant à la peur, elle nous enferme dans son monde et développe en nous un mental confus et de jugement. Ces peurs créent un être crispé, tendu, rigide.

La répétition de symptômes peut nous mettre en situation de survie.

Exemple : l'angoisse, l'anxiété, les palpitations, les sueurs ou autres s'installent chroniquement. En fait, cette répétition est là pour nous avertir qu'il y a quelque chose à changer, à faire évoluer : pour cela il convient de s'arrêter et de laisser vivre ce nœud en nous, en nous centrant sur notre respiration ventrale et de percevoir si les solutions peuvent venir de notre intérieur ou d'une aide extérieure (quelqu'un, la nature ou autre). Trop attendre, le corps nous rappelle à l'ordre : aussi restons dans le monde des sensations, celui de la Vie pour faire ses choix sinon la vie perdra de son sens.

La pilule qui combat le stress ou la dépression est merveilleuse : elle nous permet de continuer à agir ; mais perverse en profondeur : certains organes ont du mal à assimiler cette drogue et les effets secondaires apparaissent. Et puis s'installe la motivation de survie qui remplace celle de la vie : ce qui veut dire que l'individu passe alors son temps à agir principalement par obligation.

Si les symptômes persistent et s'amplifient, bien sûr nous pouvons, si nous le voulons, faire un check up

## Psychologie et Shiatsu

de notre état avec échographies, radios, scanner, irm à l'appui et puis ? A nous, personne unique, de décider en final de ce que nous voulons faire de nous-mêmes.

Quoi qu'il puisse arriver, pensons quelquefois à remercier notre corps de nous avoir fait découvrir la vie et fait vivre. Et si le mal persiste, qu'il soit physique ou mental, imaginons toujours ce que nous pourrions faire autrement mais un autrement qui nous convienne mentalement, physiquement, spirituellement, et qui permette à notre mental et à notre cœur d'apprendre à vivre ensemble.

Contrôle, peurs, et souffrance d'amour : voilà les maîtres mots qui nous rendent facilement et bien souvent durablement malades.

Ces 3 mots nous mettent en face de notre sensibilité d'humain, notre conscience à développer, notre âme à ouvrir. Le système d'interprétation du monde présenté par les sociétés humaines est une superbe niveleuse et c'est à nous, adulte, de découvrir ce qu'est l'acte de vivre.

De même que les peurs peuvent nous envahir, la souffrance de cœur ou d'amour peut aussi s'accumuler sur une vie. Certains pourront la ressentir physiquement dans la région du cœur, en y percevant des picotements, des crispations, des mises

en tenaille, d'autres développeront par exemple une tristesse « de fond » comme c'est souvent dit.

Quel est l'être humain qui n'a pas été confronté à cette blessure d'amour ! Qui n'a pas vécu des frustrations au cours et depuis son tout jeune âge ?

Nous avons tous vécu des situations qui nous ont touchés au plus profond de notre Cœur.

Et comme on ne peut pas annuler les choses ou les événements qui sont arrivés ; le monde extérieur, l'autre en face de nous peut devenir notre principale source de malheur !

Exemples de citations : « Mes parents me disaient souvent qu'ils m'aimaient, mais leur attitude disait tout le contraire, leurs regards me renvoyaient une image de moi négative » ou pour d'autres : « Mes parents s'occupaient bien de moi, mais je n'avais plus grand-chose à leur dire ». Savoir qui a tort ou raison, n'a pas tellement d'importance. En tout état de cause, la blessure s'est installée et s'est nourrit progressivement d'autres blessures.

Il conviendra à l'adulte de faire évoluer son rapport au monde et à lui-même : les choses, les événements ne changent pas, on change progressivement sa façon de voir et de se voir. Et l'amour est en nous, et il ne demande qu'à être, qu'à exister, pour nous-mêmes et vis-à-vis du monde.

On tente trop d'aimer les gens à tout prix et de se faire aimer des autres. La reconnaissance de l'autre est un piège pour l'adulte, elle le maintient dans la

## Psychologie et Shiatsu

peur et la survie. Tout faire pour obtenir l'amour de l'autre, la reconnaissance des autres, nous rend esclave et en état d'inquiétude. Exemple : « à 50 ans, j'en veux encore à mes parents de ne pas s'être mieux occupés de moi en étant ado. Et chaque fois que je les vois, j'en ai gros sur le cœur et je suis mal à l'aise avec eux ».

Cherchons l'amour en nous, cherchons notre lumière, cherchons la Lumière, découvrons nos valeurs pour avancer sur notre propre chemin.

Ce recentrage s'inscrit dans une dynamique de transformation mais la résistance mentale, comme nous le savons, peut perdurer de nombreuses années...avant que l'oignon puisse commencer à être pelé !

La thérapie shiatsu nous rend conscient de nos résistances et nous rend plus responsables de nos actes. Quand quelque chose de corporel ne va pas, il convient d'agir, de trouver un moyen d'évolution, en réfléchissant sûrement mais aussi en se servant de son ressenti comme moyen d'appréciation pour savoir ce qui nous va ou non... et bien souvent, l'adulte ne sait plus toujours le faire !

Apprenons à redonner de la place à notre corps et à notre ressenti pour qu'il nous guide dans la Vie.



## CINQUIEME PARTIE \_\_\_\_\_

### LE SHIATSU FLUIDIQUE

Pourquoi parler de shiatsu fluidique et non pas de shiatsu énergétique ?

Le shiatsu est de fait relié au concept d'Energie : vaste concept qu'est l'Energie regroupant de bien nombreuses notions : si à l'échelle humaine, elle se manifeste, comme le souligne les traités de médecine traditionnelle chinoise, sous forme d'énergie nourricière ou d'énergie défensive ou d'énergie primordiale ...dans des fonctions de propulsion ou de transformation ou de réchauffement... ; à l'échelle universelle, l'Energie se manifeste comme « le souffle primordial de l'univers » c'est-à-dire, une représentation du « Tout ».

Aussi apparait-il plus facile d'appréhender le shiatsu sous sa forme « fluidique » qui se rapporte à un état que l'on connaît bien : la circulation des fluides.

Ainsi ce fluide énergétique devient palpable sous les doigts.

### **LA THERAPIE FLUIDIQUE**

Si la Thérapie favorise un processus de développement personnel, le shiatsu permet d'orienter les interventions du thérapeute sur différents niveaux de soin :

- Le niveau physique. Exemples : des problématiques musculaires, articulaires, digestives.
- Le niveau mental ou psychologique. Exemples : des résistances, des souffrances psychologiques, des somatisations.
- Le niveau énergétique. Exemples : la qualité des organes et entrailles, l'interdépendance des organes / entrailles.
- Le niveau spirituel. Exemples : l'harmonisation des différents niveaux et leur matérialisation dans des actions concrètes.

Ainsi la thérapie fluidique oriente le thérapeute vers une démarche fluidique en sollicitant les différents niveaux de l'Etre du client. Le shiatsu (et/ou le tuina) grâce à son approche corporelle facilite

l'intervention sur ces différents niveaux. Le travail sur ces niveaux est plus ou moins possible : elle dépend du niveau d'évolution du thérapeute et de la demande corporelle du client.

Comment le thérapeute peut s'améliorer ou évoluer ?

- en travaillant sur son centrage c'est-à-dire sur son hara et la respiration ventrale
- en s'orientant vers plus d'harmonisation de ses différents niveaux.

Exemples : si je prône le respect de mon corps, concrètement parlant je le nourris par exemple qualitativement, je prends le temps de déguster... Si je prône des valeurs écologiques, concrètement parlant je tends par exemple à éviter des gaspillages... Si je prône la responsabilité individuelle, concrètement parlant j'accepte par exemple que chacun d'entre nous évolue à sa manière... Si je prône l'importance du silence intérieur, la réalisation de mes besoins, comment le mettre en œuvre si, je suis par exemple, en permanence submergé par mon travail, ma famille, les autres, des obligations diverses...

- En faisant place au silence intérieur, dans le calme de préférence. Le silence intérieur c'est faire taire ce dialogue interne permanent chez certains. Si c'est se poser

## Psychologie et Shiatsu

pour réfléchir à son organisation ou envisager les prévisions de la journée, on parlera alors de dialogue interne, de mentalisation qui entretient le monde extérieur auquel nous croyons mais pas de silence intérieur.

Le silence intérieur est centré sur la respiration et déconnecté des problématiques du jour ou à venir : au début, quand on n'en a pas l'habitude, ça ne peut durer que quelques secondes et il convient d'accepter qu'il faille s'exercer pour s'améliorer. Le silence intérieur est un centrage sur Soi : sa respiration, ses sensations.

- En faisant évoluer son espace de liberté pour donner de la place à l'expression des besoins de son Etre.

En ce qui concerne le client, ne pas sous estimer la force du mental à empêcher le travail sur le corps : aussi convient-il au thérapeute de développer sa vigilance.

Exemple du client qui s'installe pour vous dire encore que rien ne va, qu'il est toujours aussi triste, toujours aussi négatif sur sa vie. Sachez bien que la face perverse du mental cherche à vous tirer, vous aussi thérapeute, vers le fond si vous n'êtes pas vigilant ! Vous pouvez vous sentir comme aspiré mentalement si vous recherchez absolument des

réponses à chacune des questions de panique du client et progressivement vous sentir épuisé sur le plan énergétique parce que le mental de votre client a trouvé une source d'approvisionnement idéale : un cœur de sauveur au service de son puits sans fond. Aussi, si vous vous retrouvez à tourner en rond ou à être assailli de questions ou que vous commencez à vous sentir bizarre malgré votre centrage, prenez du recul (ou de la distance) et passez à l'action physique : c'est le moment de travailler sur le corps du client.

L'objectif du thérapeute n'est pas de se positionner en tant que sauveur. Il est en fait simplement un guide, un simple révélateur, un simple découvreur de ce qui est enfoui dans l'Être. Aussi le thérapeute n'a pas à donner son cœur, juste faire en sorte que le client développe progressivement son propre cœur par un recentrage sur un aspect essentiel : son propre corps.

Il convient au thérapeute d'être honnête, intègre, sans faire de sentimentalisme.

Et si le thérapeute n'a pas de réponses aux questions du client, le lui dire simplement, tout en mettant à jour ce qui est en train de se jouer. Exemple : « Je n'ai pas de réponses à vos questions. Par contre, ce qui est en train de se jouer pour vous, c'est que toutes vos questions vous noient et à ce jour vous empêchent d'avancer, d'évoluer, de faire ce que vous aimez. Alors nous allons travailler autrement... ».

Aussi le thérapeute travaille dans un cadre de temps mais ça ne veut pas dire dans la rapidité sinon vous n'arriverez pas à sentir la dynamique du corps : rester centré sur le hara et laisser aller la main en lui donnant le temps qu'il lui faut. L'environnement extérieur peut happer le thérapeute pour le faire sortir de son ressenti ou pour faire sortir le client de son ressenti : exemple du téléphone qui sonne plusieurs fois et on y répond pendant le soin. Aussi il convient d'être sincère dans sa démarche, d'être aligné entre ce que le thérapeute est et ce qu'il fait, d'être aligné entre les différents niveaux vus précédemment. L'extérieur n'a pas à être une source de perturbation, au thérapeute de la contenir s'il ne souhaite pas être envahi.

Et quant à l'urgence, nous avons vu qu'elle est toujours relative dans la profession de thérapeute !

## **LA PRATIQUE FLUIDIQUE**

### ➤ Une approche physique et fluidique

Rappel : attention de ne pas se focaliser sur la seule zone problématique énoncée par le client parce qu'elle ne représente que le sommet de l'iceberg. Ainsi, il convient de la prendre en compte dans le traitement global du corps : de nombreuses techniques issues de plusieurs écoles de shiatsu (ou

de tuina) permettent de répondre à l'aspect physique. Par contre, soyons humbles et reconnaissons aussi nos limites sur certains plans et travaillons de concert avec d'autres spécialistes.

L'approche fluide demande un senti particulier :

- Celui de percevoir ou non la circulation du fluide énergétique,
- Celui de se laisser guider par le mouvement du corps du client pour agir.

### ➤ Le senti

Le corps pourrait se comparer à un incroyable système de canalisations : mais système beaucoup plus vaste et complexe que ce que la science connaît à ce jour !

La particularité du toucher va ici nous permettre de percevoir ce qui est circulant, de ce qui ne l'est pas. Nous nommerons ce dernier état : une obstruction.

Il y a obstruction dans 2 cas :

- soit parce qu'il n'y a plus rien, plus d'énergie en ce lieu,
- soit parce que l'énergie est tellement concentrée qu'elle en est bloquée.

## Psychologie et Shiatsu

Les étapes dans la démarche de soin seront de percevoir :

- la fluidique du corps,
- le lieu des obstructions,
- le mouvement d'intervention,
- la qualité d'intervention (tonification, dispersion, harmonisation, relation entre les organes, niveaux d'intervention)

1<sup>er</sup> élément à considérer : la perception du fluide corporel

Le shiatsu qui nous met en contact avec le corps (pas forcément directement puisque les clients peuvent garder des vêtements légers) tend à faciliter le développement d'un canal de perception via la main. Exemples : Lors du premier contact avec le client, nous avons besoin de faire un étalonnage de la perception : avec certains clients, la perception fluidique se manifesterà dans les doigts ou la main, avec d'autres clients au niveau du hara, et pour d'autres thérapeutes au niveau du cœur et pour d'autres... Il n'y a pas de règles mais une adaptation à chaque situation : quand au pourquoi, la réponse n'a pas vraiment d'importance. N'oublions pas de redire que le thérapeute évolue aussi et que ses centres de perception peuvent aussi se déplacer.

### 2<sup>ème</sup> élément à considérer : le lieu des obstructions

Quand la main est en contact avec le dos par exemple, les doigts circulent sur l'ensemble du dos en détection des zones, points, organes/entrailles fluides ou non. Idem pour le ventre ou pour d'autres parties du corps.

Zones, points, organes/entrailles nous mettent en relation avec des références telles que les zones « Masunaga », les points « shu dorsaux » sur la face postérieure, les points « mu » de la face antérieure ou la qualité intrinsèque des organes/entrailles

Sur le reste du corps, des points ou des lignes stratégiques donnent l'état des méridiens ou l'état des fonctions des organes/entrailles.

Il va s'en dire que quel que soit les références utilisées, elles peuvent nous enfermer dans un processus limitant notre perception : à nous d'être vigilant et d'intervenir même sur des zones sans références apparentes.

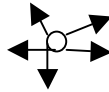
### 3<sup>ème</sup> élément à considérer : le mouvement d'intervention

Afin de retrouver sa dynamisation, un point par exemple demandera d'être travaillé d'une certaine façon : en effet, s'il est stimulé dans le mauvais sens, le client le percevra plus douloureux alors que si vous vous adaptez au sens, la perception sera plus agréable ou acceptable et de meilleur effet.

## Psychologie et Shiatsu

Le mouvement peut vous conduire dans différentes directions :

- plus ou moins en profondeur d'une part
- et vers des directions particulières d'autre part : Exemple



4<sup>ième</sup> élément à considérer : la qualité d'intervention

- Il est possible de se référer aux notions de « kyo » et de « jitsu » afin de faire réagir d'une manière optimale le point par exemple. S'il n'y a pas d'énergie dans le point (kyo), nous nous orienterons vers une tonification. A l'inverse, si le point est bloqué par hyper concentration (jitsu), il conviendra d'agir en dispersion.

- Autre exemple : un organe ou une entraille en situation de faiblesse peut vous inciter ou vous demander d'entrer en relation avec un autre organe ou une autre entraille. Les mains du thérapeute interagiront afin de travailler en même temps sur les deux zones en question.

Et ne pas oublier, au final de contrôler la circulation des fluides parce qu'il arrive qu'à certains endroits

ça ne soit pas opérationnel : il convient alors de demander au corps du client, par l'intermédiaire du senti, s'il est nécessaire de faire quelque chose d'autres : si oui, il convient de lui proposer différentes options pour qu'il choisisse, si non, ça veut dire qu'il n'y a pas à faire de l'acharnement pour trouver une solution, et qu'il convient d'arrêter là !

### ➤ La parole au service de l'Être

- Le travail sur le corps peut entraîner le client à s'installer dans le monde du silence. C'est un silence verbal, mais souvent riche en perceptions ou en émotions : le monde intérieur est en activité. Des images, des mots, des sensations pourront alors se manifester et le client aura ou non alors envie de les exprimer verbalement. Cette parole spontanée exprime généralement une prise de conscience particulière pour le client et le conduit sur son chemin de développement personnel.

- Par ailleurs, un autre type de communication peut s'installer : le corps du client sollicite le thérapeute pour qu'il exprime une notion, un adjectif, une sensation en relation avec un organe ou une entraille (souvent celui ou celle qui a été la plus en obstruction).

A aucun moment il ne s'agit d'apporter un jugement : il s'agit simplement de faire travailler

consciemment le client avec l'outil verbal afin qu'il relie le terme énoncé par le thérapeute avec son expérience personnelle et que le client envisage lui-même des évolutions.

### ➤ La fin de séance

Si nécessaire, le thérapeute peut inclure au final des conseils de responsabilisation : ils peuvent ainsi représenter un ancrage, un pont vers le futur afin que le client assume sa santé dans la vie quotidienne.

Par exemple, apprendre au client à faire 1 ou 2 étirements en rapport avec sa problématique, ou tel exercice afin d'entretenir le travail effectué, ou utiliser telle huile essentielle.... Bref, la liste est longue mais si le thérapeute propose quelque chose, éviter, dans un premier temps, d'aller au-delà de 2 propositions sinon elles risqueraient de ne pas être réalisées.

Et puis rappeler que l'ensemble du corps (dont la tête bien sûr) vient d'être traité, dynamisé et qu'il est possible que des effets secondaires apparaissent : rappeler au client, qu'ils font partis du processus d'évolution et en nommer quelques uns.

Puis finir la séance sur du ressenti positif ou sur des apprentissages ou des réflexions positives afin que le client mette en marche une démarche porteuse de Sens et d'évolution.



**ET PUIS...**

Et puis que faire en face de maladies graves... :  
simplement accompagner, guider le client sur le  
processus de la vie afin de favoriser :

- la responsabilité pour agir,
- et le développement de plus d'harmonie  
dans son Etre, avec la nature et le monde  
extérieur.

Et puis quelquefois, chacun d'entre nous peut se  
demander pourquoi nous avons telle problématique,  
le pourquoi ne doit pas nous aveugler en nous figeant  
sur le passé pour oublier la direction vers laquelle la  
problématique veut nous entraîner : à chacun de nous  
de développer notre senti, notre conscience pour  
aller vers du mieux.

Et il devient possible de réussir notre Vie, de mourir  
en paix, en ayant pleinement su SE VIVRE.



## **EXPERIENCES THERAPEUTIQUES**

Une séance est généralement constituée de trois parties :

- la rencontre : cette première partie se déroule souvent en étant assis.

C'est le temps pour se présenter, de savoir ce qui amène le client, de réfléchir ensemble à ce qui se passe, et de faire un tour général de la personne en envisageant les différentes zones du corps : la partie supérieure, la partie médiane, la partie inférieure.

Puis de savoir si des médicaments sont pris, s'il y a eu des opérations, des traumatismes, et si la personne est enceinte : les informations obtenues permettent d'envisager un shiatsu/tuina en toute sécurité en prenant en compte des contre indications éventuelles.

Si la personne vient pour la première fois, il est possible de présenter rapidement comment le thérapeute va intervenir sur le corps : « dans un premier temps, je vais intervenir sur votre dos puis je

## Psychologie et Shiatsu

descendrai jusqu'aux pieds puis sur l'autre face j'interviendrai sur votre ventre, vos jambes, et je remonterai jusqu'à la tête ».

- le second temps : un travail sur le corps.

Le client est invité soit à s'allonger sur un futon posé au sol soit sur une table de massage avec un trou pour la tête. Les personnes âgées tendent à préférer la table, les « bloqués » du cou aussi.

Le travail sur le corps sera un temps pour aborder avec le client ses ressentis, sans oublier le travail sur la respiration ventrale.

Au final, il conviendra de faire le point sur ce centrage corporel, de faire émerger progressivement l'Être, au présent, et au futur.

- Le troisième temps est celui du retour « au monde ».

Le client est à nouveau debout, dans un état de sensations particulières. Il peut se sentir, au choix, « plus ouvert sur le monde », « déstabilisé intérieurement », « en recherche d'équilibre », « drôle », « bien »...

Il convient de lui laisser le temps de se réapproprier son corps et ensuite d'envisager ensemble mais sous la responsabilité du client, « un pont sur le futur » :

par exemple des exercices d'entretien, des étapes de progression à mettre en œuvre.

Maintenant sont présentés différents cas pour donner des exemples d'intervention possibles apportés à des problématiques proposées par des catégories de personnes différentes : les enfants, les adolescents, les adultes, les seniors.

### ➤ LES ENFANTS

En général, l'un des parents accompagne l'enfant. Le parent énonce la problématique en exprimant souvent sa crainte ou sa peur face à son manque de solutions. N'oublions pas que l'enfant écoute et il s'agit pour le thérapeute d'éviter tout jugement de valeur à l'encontre de l'enfant et d'orienter généralement le parent vers d'autres voies de réflexion.

A) Exemple d'un papa qui vient avec sa fille qui est au cours préparatoire et qui fait « pipi dans sa culotte plusieurs fois par jour ».

Le parent explique « qu'un petit frère est arrivé cette année, que sa fille a dû faire une régression mais que ça fait plus de six mois que ça dure et que ça commence à faire, d'autant que ça se passe aussi la nuit et qu'il faut tout nettoyer le matin. Couches, réveil de nuit, rien n'y fait ». Le père en énonçant la

problématique manifeste son agacement et l'enfant assis, attend !

L'objectif du thérapeute est de faire avancer positivement la situation : alors comment faire ?

- En respectant l'enfant : dans ce qu'il est et bien sûr dans son corps en positivant aussi les manifestations du corps.

« Ce qui est extraordinaire, c'est que ton corps fonctionne bien : tu bois de l'eau et ton corps utilise cette eau pour vivre et se nettoyer. Alors uriner est nécessaire quelque soit l'endroit où ça se passe.

Et quand notre corps a de drôles de manifestation, c'est que quelque chose ne lui convient pas : c'est lui qui nous dit souvent que quelque chose ne nous plait pas dans notre vie ! »

« Ce matin tu t'es levé pour aller à l'école, dis moi comment tu te prépares pour partir..... »

Il s'agit de diluer le problème afin d'entrevoir aussi ce qui est positif parce que le positif aide à nous construire : faire parler l'enfant sur ce qu'elle aime faire, aime dire, peut faire... chez elle, à l'école et puis quand elle se lave les dents, fais pipi, se lave les mains.... Bref, faire raconter une journée avec toutes ces péripéties en y apportant des notes d'humour.

Ainsi, plus l'enfant parlait d'elle, plus elle devenait enjouée : objectif atteint de libération de la parole et du corps pour que l'enfant aborde ses relations à l'école. Sur le même ton, l'enfant énonce que sa maîtresse est sévère et que l'on ne peut pas sortir de

la classe pour aller aux toilettes. Le père est surpris, l'enfant ne lui en avait jamais parlé, « de peur de se faire gronder » dit-elle.

Le père la rassure et se propose d'être médiateur et de rencontrer la maitresse pour comprendre et envisager des solutions.

Ce cas permet de mettre à jour la difficulté pour un enfant de CP d'affronter le pouvoir des adultes : l'objectif du thérapeute est de favoriser par un jeu verbal de le faire énoncer par l'enfant, s'il en a bien sûr les moyens ; faire entendre tant au parent qu'à l'enfant présent la problématique dans sa version positive ; envisager des solutions à plusieurs niveaux : sur le plan verbal et corporel. En effet, l'enfant a besoin que l'on s'occupe aussi de lui en utilisant d'autres styles de communication : entre autre la relation au corps.

Il s'agit bien sûr pour le thérapeute de pratiquer et de faire voir au parent des gestes de massage shiatsu/tuina qui vont renforcer l'état de l'enfant : dans ce cas là, il s'agit de réduire un stress. Ces gestes devront être appliqués plusieurs fois par semaine sur l'enfant, au coucher par exemple.

La relation par le toucher développe la confiance en soi, la confiance en ce corps qui nous permet de vivre ce qui doit être vécu.

Ce cas montre comment procéder quand un enfant a une problématique :

## Psychologie et Shiatsu

- Positiver les manifestations du corps,
- Diluer la problématique, dans un premier temps dans un ensemble de faits afin de la rendre anodine et de renforcer ainsi la confiance en soi pour faire tomber les barrières du contrôle.
- Développer chez le parent présent une communication aussi corporelle pour que le corps et le cœur y trouvent leur compte, chez chacun des protagonistes.

B) Voici une démarche assez proche pour résoudre le problème d'un enfant constipé :

Le parent amène l'enfant en disant qu'il est constipé et qu'il va à la selle une à deux fois par semaine. L'enfant ne se plaint d'aucune douleur d'où que ce soit et mange peu aux dires de la mère. La mère est inquiète car elle craint « une intoxication » et se rend compte que « les laxatifs ne sont pas une solution ». Là aussi, il s'agit aussi de mettre l'enfant dans une relation positive avec son corps en lui demandant ce que son corps lui permet de faire. L'enfant parle de ses jeux avec ses amis, ses parents, ce qu'il apprend, ce qu'il sait faire...

Ainsi « ton corps te procure beaucoup de satisfaction, ... (reformulation par le thérapeute de quelques idées énoncées par l'enfant)... et on va lui en procurer d'autres en le massant ».

Le thérapeute commencera par la partie postérieure du corps : le dos. L'objectif est d'accéder d'abord à

la partie la plus yang avant d'aborder la partie la plus yin, le ventre. Il conviendra de faire percevoir à l'enfant comme à la mère qu'un corps peut avoir besoin d'être massé sur différentes zones et que ce contact favorise un autre type de communication.

Le thérapeute entraîne le parent à effectuer certains gestes sur le corps de l'enfant. L'enfant rigole parce que les gestes du parent sont différents de celui du thérapeute : au thérapeute de renforcer ce jeu gestuel pour que la joie se manifeste et surtout pour que ce moment de massage devienne dans un futur proche un moment de convivialité parent/enfant.

La partie postérieure du corps est d'abord massée. Et en cours de massage sur le ventre l'enfant dit qu'il a envie d'aller aux toilettes. Fin de la constipation dans la joie et la bonne humeur.

Au final, il convient d'apprendre tant à l'enfant à s'occuper de lui en lui proposant un ou deux massages à faire qu'aux parents, à effectuer certains gestes qui amélioreront l'état de l'enfant. Et cet apprentissage développera bien sûr un nouveau style de communication.

La résolution d'une problématique d'un enfant implique la participation d'un ou des parents mais il arrive aussi qu'elle sollicite progressivement d'autres membres de la famille : des frères ou sœurs peuvent manifester cette envie de participer à ces séances de massage... et c'est tant mieux !

## ➤ LES ADOLESCENTS

La première rencontre avec un adolescent est toujours particulière : d'une part il n'a généralement pas provoqué cette rencontre, la demande vient souvent des parents et il s'y soumet plus ou moins volontiers puis d'autre part l'adolescent possède une bonne résistance au changement : les conseils ne servent pas à grand-chose parce qu'il en a déjà entendus plus d'un et qu'il a envie de faire comme il veut, à sa façon !

Il s'agit pour le thérapeute :

- d'accepter les adolescents tels qu'ils sont et le leur dire,
- puis de les mettre en face d'un fonctionnement corporel pour qu'ils fassent, eux, des choix.

A) Exemple d'un jeune qui fait des activités sportives entraînant à certains moments des douleurs allant même jusqu'à des cassures successives.

Au thérapeute de faire parler l'adolescent sur ses activités, ses envies, ce qui l'attire, comment il perçoit son corps quand il pratique ses activités. L'objectif pour le thérapeute est de rentrer dans la scène, de s'imaginer en train de pratiquer et de percevoir ce qui s'y passe. Puis vient le temps de la reformulation, de la synthèse :

« Ainsi ton corps te permet de faire de nombreuses activités...activités que tu aimes. Et puis peut venir le jour où il devient temps pour toi de te poser la question du « comment tu pratiques tes activités ? D'après ce que tu viens de dire, il y a en toi plusieurs parties : ton mental qui veut arriver d'une certaine façon à faire les choses et il y a ton corps qui fonctionne selon ses possibilités ». Pour affiner, le thérapeute peut dire : « Et si le corps n'est pas suffisamment entendu, perçu, il arrive que se manifestent des tensions, des blocages, des cassures : la cassure est ce qu'il y a de plus handicapant et ce n'est pas pour rien qu'elle met la personne à l'arrêt... ».

L'objectif du thérapeute est d'amener le jeune à réfléchir posément aux notions de « contrôle et de la relation mental/corps physique », de « senti » et d' « image de soi ».

Une fois que les notions ont été abordées, il devient indispensable que l'adolescent puisse ressentir son corps pour qu'il apprenne à le connaître sous différents angles : c'est donc le moment de le mettre allongé pour travailler sur son corps.

Le touché permet aux jeunes de se connaître autrement, de prendre du recul sur les possibilités d'un corps en mettant des mots sur des zones douloureuses ou agréables.

L'objectif du thérapeute est de permettre au jeune de développer un ressenti pour qu'il puisse dans la vie de tous les jours se faire du bien avec ce corps, sans

s'auto détruire... et ça peut demander du temps pour que le jeune fasse ses choix parce que ça va modifier ses rapports aux autres, son image personnelle, ses croyances sur lui et les autres.

Il convient qu'il parte en sentant bien que son corps peut le guider aussi dans ses choix. Lui apprendre certains exercices ou étirements pour qu'il se responsabilise. Ces exercices ont aussi comme objectif d'être un ancrage en rappelant au jeune ce qui s'est dit et fait au cours de la consultation, afin de l'interpeler dans ses choix et décisions.

Mais les douleurs corporelles ont aussi la sale manie de s'installer quand il y a overdose de stress !

B) Voici le cas d'un jeune adulte, venu tout seul mais qui vit chez ses parents

Il se dit « sous stress, avec des tensions dans le dos, dans la mâchoire et tremblant plus ou moins de tout son corps. » Il énonce aussi « Je n'arrive plus à me contrôler, et c'est handicapant ». Il vient consulter parce qu'il n'a pas confiance en lui, et que surtout, pour son âge, il n'arrive pas à entrer en communication avec les filles alors qu'il en a bien envie.

L'objectif du thérapeute est d'envisager avec ce jeune un cheminement de progression mais encore va-t-il falloir trouver lequel ?

Il s'agit pour le thérapeute :

- d'entendre la demande et de la respecter,
- de renforcer des situations positives de confiance en lui,
- d'envisager des étapes de progression en lui donnant des tâches indirectes pour atteindre son résultat : entrer en communication avec des filles,
- de renouer positivement avec son corps.

« J'aimerais savoir, quand vous êtes avec des amis, de quoi vous aimez bien parler ou ce que vous aimez bien faire ? ».

L'objectif ici est de renforcer chez le jeune une image positive qu'il a de lui-même dans certaines circonstances.

Il se dit passionné d'informatique, d'automobile. Il est capable de faire des descriptions techniques très pointues dans ces deux domaines.

L'idée sera d'utiliser ses compétences, bien sûr d'une manière détournée, pour entrer en communication avec des filles.

Mais pour l'heure, travaillons sur le corps et la respiration afin qu'il se sente mieux. Le dos est particulièrement sous tension : il est « à fleur de peau » avec des zones plus particulièrement chargées. La main de soutien à distance est indispensable : positionnée sur la zone des Reins en appui soutenu, l'autre main peut ainsi intervenir sur

d'autres zones. L'inspir ventral va prendre ici toute sa mesure : il se recentrera ainsi sur son hara.

Puis avant de partir, 2 tâches lui sont données à mettre en œuvre avant de revenir.

L'une pour développer une respiration orientée sur le hara : « Dans la journée, vous allez choisir un moment pour prendre conscience de votre respiration : si en posant votre main sur le ventre ou le thorax, vous apercevez que vous avez une respiration haute, alors positionnez votre main sur le hara et inspirez par le bas : notez minutieusement ce qui se passe en vous au cours de ces 5 mn ».

L'autre tâche pour développer sa confiance en lui et ses capacités d'entrer en relation avec les filles. Première étape : savoir dire bonjour. « Vous qui êtes très pointilleux et minutieux, pour la prochaine fois je souhaite que vous me rapportiez 4 descriptions détaillées de visage de filles, filles que vous rencontrerez dans votre bâtiment, à la pause café ».

L'objectif ici est d'utiliser dans un premier temps les capacités analytiques de ce jeune homme mais d'une manière indirecte pour d'une part l'obliger à se centrer sur son hara (première tâche) et d'autre part à observer des visages de fille qui par effet secondaire l'obligera à dire bonjour au moins par politesse (deuxième tâche).

### ➤ LES ADULTES

La grande majorité des adultes viennent quand « ça ne va plus » : l'accumulation de douleurs, de problèmes personnels, de problèmes professionnels, de démotivation, d'interrogations...les conduise à consulter.

L'objectif du thérapeute est d'accompagner son client sur son chemin de Vie, en positivant aussi ce qui se passe d'une part pour qu'il apprenne à voir autrement et d'autre part pour qu'il puisse ainsi avoir accès plus facilement à ses ressources personnelles.

A) Exemple d'une cliente qui se dit « fatiguée, épuisée, et qui vient chercher de l'énergie, qui vient se doper ».

Rappelons que le thérapeute n'est pas un « fournisseur » d'énergie et qu'il devient nécessaire dans ce cas là de faire un recadrage positif.

« Et si vous aviez plus d'énergie, à quoi ça vous servirait ? » « Et bien, je pourrais plus m'occuper de moi, de mes enfants.... ». « Aujourd'hui, vous dites être fatiguée et vous recherchez à regonfler vos batteries pour en faire encore plus : à votre avis, dans quel état serez vous dans 1 mois ? »... « Ca risque d'être pareil ! Mais je n'y comprends rien, pourtant j'ai réduit mes activités professionnelles, ça devrait aller mieux et pourtant je suis toujours autant épuisé

quand je rentre chez moi, mes clients m'épuisent énergétiquement parlant, je crois, et je ne sais plus comment faire ! ».

Il convient de savoir ici si le client manque oui ou non d'une capacité pratique pour faire face à sa problématique : rien ne sert d'aborder un niveau supérieur (valeurs, croyances puis identité) si le premier niveau n'a pas été envisagé.

Pour l'heure, le client n'est plus en mesure de réfléchir tant est encombré son mental et il lui est proposé un travail sur le corps d'une part pour travailler sur les « obstructions » à dynamiser et d'autre part sur la respiration ventrale parce que le stress, la mentalisation tend toujours à faire monter le lieu de la respiration en créant des blocages au niveau du diaphragme.

Le mental (et par là-même son potentiel de contrôle) de l'adulte tente quelquefois de reprendre le dessus par des questions de compréhension : « sur quel méridien vous travaillez ? ... et pourquoi ?... quels en seront les effets ?... et pourquoi je suis comme ça ?... qu'est ce que ça veut dire ? ».

Si inconsciemment le client reproduit ce que ses clients ont l'habitude de faire avec lui, pour l'heure, il est important pour le thérapeute d'éviter d'entrer dans ce « jeu » : « je ne répondrai pas à votre mental pendant ce temps de soin (et généralement après le

soin s'il y a questions, elles ne sont plus du même ordre !), par contre, je vais vous demander de vous centrer sur votre inspir ventral en gonflant plus ou moins votre ventre et sur votre expir par le nez ou par la bouche puis de sentir tout simplement ce qui se passe dans votre corps : pour l'instant, seules vos sensations m'intéressent si vous souhaitez à un moment en parler ».

Le cadre est posé pour que le client puisse enfin se vivre de l'intérieur, puisse enfin se retrouver avec lui-même, puisse enfin se vivre !

Au final, le client énonce qu'il a besoin de se sentir ainsi plus souvent, d'être plus centré mais qu'il craint que ses clients continuent de le pomper en parlant en permanence des aspects négatifs de leur vie.

« Et bien prochainement, vous allez travailler sur un nouvel apprentissage, le même que vous avez vécu aujourd'hui : en tant que kiné, vous allez recadrer vos clients sur leur respiration, leur ressenti, sur ce qui se passe dans leur corps, sur ce qu'ils comptent ensuite faire pour s'améliorer ». « Je ne sais si ça va être facile mais je sens que c'est nécessaire : alors je vais essayer ».

Dans toute mise en œuvre de nouvelles capacités, il est nécessaire de se donner le droit à l'erreur : bien l'expliquer au client afin qu'il développe vis-à-vis de lui-même de la compréhension et de la confiance en lui : « Et puis, si avec un client c'est difficile, et bien

recommencer avec le suivant : apprendre prends du temps ! »

Quand le thérapeute reverra son client, pensez bien que le client n'a pas de compte à lui rendre : envisagez avec lui simplement ce qu'il a envie de travailler avec vous aujourd'hui. C'est au client d'envisager sa Voie de développement.

B) Voici le cas d'une cliente qui cherche à aller mieux mais qui ne sait plus comment faire.

La cliente dit avoir le dos bloqué depuis plusieurs années avec une douleur « exquise » entre les omoplates. Une hernie discale a été détectée. Sur le plan professionnel, elle se sent mise au placard, elle n'a rien d'intéressant à faire et ses relations personnelles sont en berne.

Rappelons que le mal de dos et encore plus le mal de bas de dos est une problématique énoncées par une large majorité d'adultes.

Stress, position assise, activités sportives pour se défouler n'aident en rien : bien souvent, les clients ne savent plus faire d'étirements doux, ni respirer par leur hara, ni faire un sport qui leur procure des sensations internes agréables, ni réaliser des envies personnelles.

Dans le cas présent, il est intéressant de repositionner le corps du client dans une perspective d'évolution positive : « Vous me dites que ça fait 4-5 ans que les douleurs s'amplifient, ce qui veut dire que votre corps se portait bien avant, que des accumulations ce sont mises en place sur ces 5 ans. Ainsi le corps est capable d'évoluer et d'envisager tout type d'orientations : ce qui veut dire qu'il est aussi capable de s'améliorer ».

Comme le dos est extrêmement sensible, il a été fait un travail sur les méridiens concernés, la respiration ventrale, et une mise en œuvre du cycle de l'engendrement et du contrôle pour les organes/entrailles concernés. L'objectif est de remettre en route la dynamique corporelle afin de sortir progressivement de cet état de survie pour réapprendre à vivre.

Dans ce cas là, la structure de la problématique se situe à un niveau plus élevé que celui de nouvelles capacités à acquérir : des croyances personnelles, des valeurs de vie ont progressivement enfermé la cliente dans ses douleurs, ses peurs, ses souffrances d'amour.

Le thérapeute pourra recentrer la cliente sur ses besoins d'autant qu'elle exprime avec facilité la situation suivante : « J'ai toujours fait ce que l'on m'a dit de faire : au travail, c'est encore compréhensible mais au niveau personnel et familial,

je suis celle qui reçoit les reproches, les critiques sans rien dire, sans rien faire ».

Bien sûr, certaines personnes pourraient lui conseiller de se rebeller enfin, de réagir, de s'imposer.

Mais comment faire quand le corps ne peut pas suivre et comment faire quand la personne ne perçoit pas ses ressources personnelles ?

Quand le corps et le cœur seront prêts, la cliente aura l'énergie et la volonté de mettre en place ses solutions.

Le thérapeute travaille au rythme du développement du client : quand la cliente se sera réappropriée positivement son corps, quand ses motivations auront émergé, les changements se feront d'eux-mêmes : quelques séances ont suffi pour se recentrer, qu'elle envisage et fasse des choix, ses choix de Vie.

L'objectif du thérapeute est de faciliter le déverrouillage du Cœur, de la créativité et de l'expression de l'Être dans le respect mutuel et la responsabilité personnelle.

Au cours du soin avec un adulte, il s'agit pour le thérapeute d'être un facilitateur afin que le client puisse :

- Apprendre à positiver, à envisager différents niveaux d'approche, et à respirer,

## Psychologie et Shiatsu

- Découvrir ses besoins personnels et se permettre de les mettre en œuvre en se donnant aussi le droit à l'erreur si nécessaire,

Au thérapeute d'être clair et intègre dans ses remarques et d'envisager chaque rendez-vous avec le client comme une nouvelle rencontre.

### ➤ LES SENIORS

Nombreux sont ceux qui se confrontent au vieillissement de leur corps : les clients insistent sur leurs douleurs qui s'installent, leur corps qui se dégrade (ils parlent de perte progressive d'audition, de vision, de capacités intellectuelles, de force musculaire et de dysfonctionnement d'organes...), la quantité de médicaments absorbés et des effets secondaires, leur relation plus ou moins conflictuelle avec leur conjoint : bref, ils observent à la loupe tout ce qui ne va pas. Nombreux sont ceux que tous ces maux énervent parce qu'ils disent ne pas accepter cet état de fait et/ou que ça leur fait peur parce qu'une crainte se profile à l'horizon, celle de la perte d'autonomie.

Le travail sur le corps est un moyen privilégié de les reconnecter avec leur Etre : moyen de s'apaiser, de s'apprécier, de respirer autrement, de réguler des tensions et de s'ouvrir sur la dynamique de la Vie.

Quant à la porte des lamentations, elle ouvre un espace au service de l'auto destruction.

L'objectif du thérapeute est de faciliter l'ouverture de la bonne porte en recentrant son client sur les aspects positifs du corps, son Cœur, ses possibilités, son entretien, sa capacité à vivre le présent, ses besoins à mettre en œuvre et sa relation avec la Nature.

A) Exemple d'une femme proche de 70 ans qui vient pour des problèmes de toux chronique, de l'anxiété permanente et des crises de maux de ventre qui peuvent durer jusqu'à 2 jours.

Les examens médicaux l'ont rassurée momentanément parce qu'aucun problème n'est apparu et pourtant !

A raison d'une séance par mois depuis maintenant 3 ans, la problématique pulmonaire a été résolue, l'anxiété a diminué et les crises de maux de ventre se sont espacées dans le temps et durent moins longtemps. Au départ, le dos était sous tension d'une manière globale et encore plus sur les zones Poumon et Cœur. La peau du dos était très tendue, sans possibilité de la soulever. A ce jour il est possible de passer une main sous les omoplates.

Le thérapeute facilite un processus mais il le fait avec là où en est le client, à son rythme et avec ses envies : « Entre deux séances, vous pourriez stimuler 2 méridiens de la façon suivante... ». « Oh, il n'en est pas question : j'ai horreur de la gym ou de faire

des mouvements avec mon corps ». Voilà, les choses sont claires.

L'objectif du thérapeute n'est pas d'avoir d'ambition vis-à-vis de ses clients, ni de « porter sur ses épaules » qui que ce soit ! Il s'agit simplement d'Être avec ses clients et d'accepter les gens tels qu'ils sont et faire avec, sans plus.

Dans cet exemple là, la séance de soins devient un moment privilégié pour le client : en effet, sur proposition du thérapeute, le client va mettre en pratique, et seulement au cours du soin, des exercices respiratoires, un recentrage sur son ressenti, et pourra avoir des temps de prise de conscience et de réflexion sur son Soi.

Au cours d'une séance avec des séniors, surgit souvent le thème de la mort : en effet, la perte de nombreux proches, expliquent-ils, fait qu'ils ne s'en sont pas sortis « indemnes ».

Certains clients parleront de leur « culpabilité », d'autres de ce dont « ils se sentent obligés de faire », certains de « leurs deuils non faits », d'autres de « leurs visions dans les rêves », certains de leurs « somatisations ou de leurs maladies apparues depuis tel décès », d'autres de « leur difficulté à vivre »...

### B) Exemples de paroles :

- 1) « L'accompagnement de mon conjoint au cours sa maladie incurable a tellement été lourd à porter que je me sens bloquée de partout ».

La redynamisation par le shiatsu/tuina de certaines zones (Poumon pour certains, Cœur pour d'autres ou ...) et un travail sur la respiration vont permettre aux émotions de se libérer afin que le corps retrouve sa vitalité.

- 2) « En fait, j'aurais du être plus près de lui, sûrement plus l'écouter, plus l'aider... ».

La culpabilité a la faculté de tirer l'individu vers le passé en l'empêchant de vivre le présent. Le thérapeute facilite alors une prise de conscience chez le client de ses expériences positives qu'il a pu vivre afin que ses expériences permettent de nourrir son Cœur. Il s'agit ainsi de créer « un pont sur le futur », un pont de ressources positives qui lui serviront au quotidien et à l'avenir.

- 3) « Ce que je fais maintenant, je le fais en son souvenir, pour qu'il soit fier de moi... ».

La souffrance d'amour ressentit lors de la perte d'un proche peut nous faire porter un fardeau qui ne nous appartient pas. Il convient d'apprendre au client à remercier la Vie des expériences de Cœur qui ont été vécues puis à laisser aller l'âme du défunt dans son

univers. Le client pourra apprendre à se vivre, en tant que responsable de sa Vie.

Afin d'apprendre à vivre jusqu'au bout, le thérapeute peut orienter les seniors sur :

- Le développement d'actions quotidiennes qui leur conviennent,
- Leur recentrage sur leurs expériences de cœur, vis-à-vis d'eux-mêmes et de leur entourage,
- La remise en mouvement du corps, par exemple en marchant au fil de leurs envies ou par toutes autres activités.

# 氣

## CONCLUSION

Le défi de la thérapie fluïdique est de s'adapter aux mutations globales tout en préservant le respect de la Vie.

Le défi du thérapeute est

- 1) d'apprendre :
  - a. A entendre au-delà des mots,
  - b. A voir au-delà de la vue,
  - c. A sentir au-delà de la palpation,
- 2) et de traduire en actes ce qu'il Est.

Et à chacun d'entre nous de façonner notre situation de vie :

- en percevant la différence entre la Vie et l'Acte de Vie,
- et en se demandant :  
**« que sait-on faire avec la Vie ? ».**



## ***TABLE DES MATIERES***

<b>Introduction</b>	p. 9
<b>Première Partie</b>	
➤ A la croisée des chemins	p. 13
<b>Deuxième Partie</b>	
➤ Modes d'expression	p. 17
<b>Troisième Partie</b>	
➤ Qu'est ce que la vie	p. 31
➤ Qui est l'homme	p. 33
➤ Histoire d'une évolution	p. 33
<b>Quatrième Partie</b>	
➤ Un traitement, un soin	p. 47
➤ Une approche globale :	
A la rencontre de son être	p. 53
➤ La vie à portée de main : du bilan au soin	p. 66
➤ Des exemples : le stress, la dépression	p. 80

# Psychologie et Shiatsu

## **Cinquième Partie**

- Le shiatsu fluidique p. 89
- La thérapie fluidique p. 90
- La pratique fluidique p. 94

**Et puis...** p. 101

## **Expériences thérapeutiques** p. 103

- Les enfants p. 105
- Les adolescents p. 110
- Les adultes p. 115
- Les séniors p. 121

**Conclusion** p.127