

**Christine GAVARD**

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

1 : matériel protégé par le droit d'auteur

Une Thérapie  
Fluïdique  
qui respecte la Vie

**Editions Christine Gavard**

2 : 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.

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

4 : matériel protégé par le droit d'auteur



## 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 »

## Psychologie et Shiatsu

me former en suivant des formations de 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

## Psychologie et Shiatsu

globalité de l'être ; cette intégration est loin d'être 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.

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

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.