

# Quand la pression soulage

## INTERVIEW

### Je travaille sur les émotions

Sylvie Maurice pratique le shiatsu à Metz. Elle en a fait sa profession, il y a quelques mois. Entretien.

**Comment en êtes-vous venue à vous intéresser à cette discipline japonaise ? A la suite d'un voyage ?**

« Non, je ne connais pas le Japon, mais j'espère pouvoir y aller un jour... Les choses se sont faites par étapes. Ayant toujours été sportive, je ressentais l'importance des étirements. Tout naturellement, je me suis mise au yoga. Dans mon métier d'assistante dentaire, je ne pouvais pas progresser, et j'ai voulu m'orienter vers d'autres voies pour répondre à mon besoin de développement. J'ai fait un bilan de compétences qui a mis en évidence mon intérêt pour la sophrologie et la relaxation. A la suite de celui-ci, pendant trois ans, les week-ends, je me suis formée au Centre d'Etude de Formation et d'Enseignement en Relaxation, à Vandœuvre-lès-Nancy. La dernière année était axée sur la biosynergie, méthode qui redonne aux gens un élan de vie lorsque plus rien ne semble aller... Mais quelque chose me manquait dans cette pratique : le toucher. Je voyais que parfois, les personnes en mal-être avaient besoin de sentir une main réconfortante. Vous savez, une fois qu'on commence à travailler avec l'énergie, on ne se lasse pas d'apprendre, c'est tellement passionnant ! Je suis allée à Yutz rencontrer Luc Hoff, qui pratique le shiatsu, et là, j'ai compris que c'était ce qui me convenait. J'ai commencé par un stage d'été dans la Drôme, organisé par Eric Martin, le fondateur de l'école Seiki à Dijon. Son enseignement n'est pas du tout intellectualisé, il cherche surtout à développer l'intuition et l'écoute de l'autre. Ça m'a vraiment plu, je me suis inscrite à l'école et pendant quatre ans, de 2006 à 2010, je suis allée un week-end par mois à Dijon. En tout, j'ai suivi cinq cents heures de cours. J'ai sanctionné cette formation par des études de cas et un mémoire. Les liens entre la biosynergie et le shiatsu dans la prise en charge des émotions. J'ai été certifiée par la Fédération française de shiatsu traditionnel en 2010. Comme, l'été dernier, j'ai perdu mon emploi d'assistante dentaire, j'ai décidé de me lancer, en auto-entrepreneuse, comme praticienne de shiatsu. »

**La transition n'a pas dû être facile ?**

« En réalité, je pratiquais depuis des années. Dès que je revenais de formation, j'expérimentais ce que j'avais appris sur les membres de ma famille et sur des amis volontaires. Les amis en ont parlé autour d'eux et m'ont envoyé leurs amis, ce qui a élargi mon cercle relationnel. Il y a des personnes que je suis depuis des années, elles viennent me voir régulièrement pour maintenir un bon état de santé. C'est devenu, pour elles, une hygiène de vie... »

**Comment vous situez-vous, par rapport aux autres médecines traditionnelles ?**

« En shiatsu, on prend la personne en charge dans sa globalité. C'est la base de la médecine traditionnelle chinoise. On tient compte du corps de la personne, de son état mental et émotionnel. Moi, je travaille beaucoup sur les émotions... Le shiatsu n'est pas une médecine, mais un art du bien-être. »

**Combien de personnes suivez-vous ?**

« Difficile de vous répondre précisément, les visites sont encore irrégulières. Mais j'anime aussi des ateliers de découverte, à la MJC du Bon Pasteur à Borny et à la Maison Pour Tous de Woippy. J'y enseigne la relaxation, le do-in et le makko-ho, des étirements japonais. C'est un travail sur l'énergie et le lâcher-prise. Ainsi le ki circule, et on évite les stagnations qui provoquent douleurs, stress et mal-être. »

**Est-ce que vous travaillez aussi en entreprise ?**

« Oui, car le shiatsu s'adresse à tous ! Par exemple à la maison de retraite de Metz-Queuleu, je fais faire à chaque membre du personnel soignant une demi-heure par mois de shiatsu sur chaise, pour qu'il réduise le stress et les tensions liées aux exigences professionnelles. »

**Vous n'êtes pas la seule à pratiquer le shiatsu dans la région...**

« Nous sommes au moins une demi-douzaine rien qu'en Moselle. Il existe à Ars-sur-Moselle une école de shiatsu qui a longtemps été la seule dans l'Est de la France. Mais en janvier dernier, Luc Hoff et moi-même avons créé, à Yutz, Energie Shiatsu pour former des shiatsukis. Vingt-cinq élèves sont inscrits. Et nous projetons de créer une autre école dans la meuse ou à Nancy, où ils manquent cruellement de praticiens. »



Sylvie Maurice.  
Photo Karim SIARI

Site internet : [www.psychologies.com](http://www.psychologies.com)

**Besoin de soigner votre mal de dos ou votre vague à l'âme ? Peut-être les deux à la fois ?**  
Cousin de l'acupuncture, le shiatsu libère des stress de la vie par simple pression des doigts.

Commençons par un peu de japonais pour comprendre la réalité du shiatsu (prononcez "shiat-sou"). « Shi » signifie « doigts », « atsu », pression. C'est en effet avec ses doigts, et particulièrement avec ses pouces, que le praticien effectue des pressions – plus ou moins appuyées et plus ou moins longues – tout le long des méridiens, canaux invisibles dans lesquels circule l'énergie. Issu du « an-ma », un massage ancestral nippon, le shiatsu a été reconnu au Japon comme médecine à part entière en 1954.

#### Une thérapie corps-esprit

« Je suis venue au shiatsu à cause de mes insomnies, témoigne Julie. En une séance, le problème était résolu. » Agathe, elle, est allée consulter pour des troubles digestifs. « J'étais tellement tendue que j'avais des nœuds dans le ventre et des raideurs dans le cou. La séance m'a beaucoup relaxée. J'ai eu le sentiment de laisser un bon paquet de soucis sur le futon, je me suis sentie plus légère, et mes douleurs se sont estompées dès le lendemain. »

La magie du shiatsu réside dans cette capacité à soigner rapidement les maux du corps comme ceux de l'âme. Nombreux sont ceux qui viennent pour être soulagés d'une douleur physique, et repartent apaisés d'une souffrance morale. Le shiatsu n'est pas pour autant une thérapie miracle. Maladies chroniques, dépressions, dépendances ne se soignent pas en une séance. « Mais le shiatsu peut être d'une aide sérieuse », assure Isabelle Laading, praticienne et enseignante en Saône-et-Loire, auteure de *Shiatsu, voie d'équilibre* (Desiris). Le centre de désintoxication pour alcooliques où elle exerce a obtenu le meilleur taux de réussite du département. Dans le cas de maladies graves – cancer, sida, maladie d'Alzheimer... – le shiatsu ne guérit pas, mais peut soulager. Ainsi, plusieurs praticiens attestent qu'il permet d'atténuer les effets secondaires d'une chimiothérapie ou d'une trithérapie.

Il existe cependant des contre-indications. Un shiatsu ne devra pas être effectué sur des lésions ouvertes, des inflammations, des ulcères, ou dans le cas de malformations graves. Claude Didier, secrétaire général de la Fédération française de shiatsu traditionnel (FFST), le déconseille aux grands asthmatiques et aux cardiaques. En cas de fragilité osseuse, surtout chez les enfants et les personnes âgées, la manipulation sera



Le shiatsu stimule les points d'acupuncture qui manifestent un manque d'énergie et libère ceux qui ont accumulé un trop-plein. Il met véritablement le doigt là où ça fait mal ! Photo Karim SIARI

plus douce et, sur une femme enceinte, certains points abortifs ne seront pas travaillés.

#### Equilibrer le ki

Conservé ou restaurer cette énergie vitale qui nous anime – appelée ki au Japon, qi (ou ch'i) en Chine – telle est la vocation du shiatsu. « Dans des conditions de bonne santé, l'énergie s'écoule librement et de façon équilibrée à travers les méridiens. Quand un fonctionnement inhabituel des organes internes ou une stimulation externe anormale se produit, l'énergie stagne, ce qui entraîne la maladie. Aussi, afin de guérir, l'énergie doit-elle être libérée et régularisée », explique maître Masunaga dans *Zen Shiatsu* (Trédaniel), livre de référence pour la plupart des praticiens français.

Suivant les principes de la médecine chinoise, le shiatsu stimule les points d'acupuncture qui manifestent un manque d'énergie et libère ceux qui ont accumulé un trop-plein. Il met véritablement le doigt là où ça fait mal. En s'attaquant aux causes et non aux symptômes, les effets bénéfiques peuvent parfois se faire attendre. Il arrive que l'on sorte de séance avec les

mêmes maux, voire que l'on souffre, pendant deux ou trois jours, de nouveaux désagréments, comme des céphalées ou des insomnies. Inutile de s'inquiéter, c'est le signe que le corps se libère. Une image pour mieux comprendre : le corps est comme un lac ; lorsqu'un travail en profondeur y est effectué, cela peut faire des vagues.

#### Une psychiatrie manuelle

Le shiatsu peut aussi bousculer sur le plan psychique. En débloquent l'énergie, le praticien travaille en effet sur les mémoires du corps, ce qui explique que, suite à une pression, certains pleurent, d'autres rient ou évoquent de vieux souvenirs. En libérant le ki, le patient se libère de son passé, et souvent de traumatismes enfouis. « Le shiatsu vous fait cheminer, dit joliment Isabelle Laading. Il permet une véritable ouverture intérieure. » Claude Didier affirme que « le shiatsu est une forme de psychiatrie manuelle ».

Efficace en cas de chagrin ou de déprime, il permet aussi d'être littéralement "mieux dans sa peau", de développer une pleine conscience de son schéma corporel. Massée de la

tête aux pieds, de face comme de dos, la personne peut sentir chaque parcelle de son anatomie et percevoir son corps dans son ensemble. D'où des commentaires de ce genre : « Grâce au shiatsu, je me découvre ou je me retrouve ».

#### L'art du toucher

Dans ce travail d'autogénération, le toucher relève de l'art. Le praticien doit, en effet, disposer d'une sensibilité tactile très fine pour sentir au bout de ses doigts les points d'acupuncture et leur état énergétique, mais aussi pour doser savamment sa pression et éviter toute souffrance à son patient, la stimulation d'un point trop chargé pouvant être extrêmement douloureuse. Personne ne peut donc s'improviser, après une formation d'un week-end, spécialiste en shiatsu. Quatre ans sont nécessaires pour être formé par la FFST en cours du soir, et la formation intensive d'Isabelle Laading compte près de cinq cents heures.

Plusieurs niveaux d'enseignement se succèdent, permettant aux simples amateurs un apprentissage du shiatsu de détente, sans visée thérapeutique. C'est ce type de shiatsu

Christine DELMAR-HOHEN

## EN SAVOIR PLUS

### Se sentir en confiance

Comment choisir votre praticien ? Déterminer d'abord si vous préférez un homme ou une femme, une personne jeune ou plus mûre. Ensuite, allez-y au feeling, en respectant votre ressenti. Il est légitime de ne pas vouloir se faire toucher par quelqu'un qui ne vous met pas à l'aise. Pour pouvoir vous détendre et lâcher vos blocages, vous devez impérativement vous sentir en confiance.

Le shiatsu étant très codifié, vous pouvez aussi juger du respect de sa philosophie en vérifiant les points suivants :

- A moins d'être emmitoufflé dans trois pulls, vous devez rester vêtu.
- Le shiatsu se pratique, en principe, sur un futon posé à même le sol. Mais il existe aussi une version assise.
- Toute séance se passe dans le silence. Les temps d'échanges verbaux sont réservés au début, pour établir un diagnostic énergétique, et à la fin, pour faire le point.
- Un shiatsu doit toujours être complet, et débuter par le ventre ou le dos.
- Une séance dure généralement une heure, et coûte en moyenne 45 €. Une

série de trois séances, à une semaine d'intervalle, est conseillée pour les cas bénins.

- Votre praticien doit se montrer respectueux du temps qui vous est nécessaire pour vous libérer de vos blocages, ne pas vous "pousser" dans votre prise de conscience ni imposer ses réponses.
- Il doit faire preuve de compassion.
- Il doit reconnaître les limites du shiatsu et savoir préconiser, si besoin est, le recours à la médecine classique ou à d'autres thérapies.
- Il doit vous amener à réfléchir sur

vos modes de vie – diététique, activité sportive, comportement face au stress, etc. – afin de vous aider à supprimer les causes de vos maux actuels.

Encore un peu de japonais : « Comment allez-vous ? » se dit « Genki de su ka ? », littéralement : « Etes-vous en accord avec votre souffle originel ? » Après quelques séances de shiatsu, peut-être pourrez-vous répondre oui.

Fédération française de shiatsu traditionnel, tél. 01 42 29 64 22, ou [www.ffst.fr](http://www.ffst.fr)

### De quel mal souffrez-vous ?

Le shiatsu traite autant les douleurs physiques que les états d'âme. Il est particulièrement efficace dans les cas de :

- Douleurs physiques : mal au dos, problèmes digestifs et intestinaux, douleurs articulaires, migraines, mal de ventre dû aux règles, rhumes.
- Etats d'âme : stress, nervosité, anxiété, troubles du sommeil, dépendances (tabagisme, boulimie, alcoolisme, etc.), fatigue (surmenage intellectuel, manque d'entraînement, etc.), difficultés relationnelles, dépression nerveuse.

### Les différences avec l'acupuncture

1) Le shiatsu est né au Japon dans les années cinquante. L'acupuncture, un des pans de la médecine traditionnelle chinoise remonte au II<sup>e</sup> millénaire avant Jésus-Christ

2) Le shiatsu se pratique avec les pouces, coudes, genoux, mains ; l'acupuncture, avec des aiguilles.

3) Le shiatsu travaille sur l'ensemble des méridiens ; l'acupuncture traite des points particuliers.

4) Seul le shiatsu inclut des étirements, donc un travail sur les articulations et les muscles.

5) En shiatsu, il y a fusion du bilan et du traitement : chaque pression détermine l'état énergétique et le traite en même temps.

6) L'intuition et le ressenti jouent une part plus importante en shiatsu.

7) Par l'action du toucher, le praticien de shiatsu « partage » les souffrances de son patient ; l'acupuncture est plus « médicale ».

8) Le shiatsu peut se pratiquer sur soi ou en famille, dans un but de détente, sans visée thérapeutique.

9) L'acupuncture est généralement pratiquée par un médecin, ce qui n'est pas le cas du shiatsu.

Cette page a été réalisée en partenariat avec

Numéro de décembre en vente actuellement.

### A lire

• **Initiation au shiatsu traditionnel**, de Hervé Eugène. Techniques de shiatsu et principes fondateurs de la médecine chinoise sont ici mêlés pour préparer les futurs praticiens (Chiron).

• **Dictionnaire pratique de l'acupuncture et du shiatsu**, de Pierre Crépon. Présentation des concepts et des méthodes de santé d'Extrême-Orient (Sully).

Prochain rendez-vous avec votre page Mieux vivre votre vie : lundi 19 décembre

DEMAIN

# FORUM

LES LECTEURS ONT LA PAROLE

## VOS RÉACTIONS

SUR LES SUJETS QUI FONT L'ACTUALITÉ

- Quand les lecteurs auscultent la Françallemagne
- Tarifs du gaz : la hausse de trop
- Les travailleurs du sexe contre l'abolition de la prostitution

**Le Républicain Lorrain**  
Ensemble chaque matin