

L'ACCOMPAGEMENT EN SHIATSU DE LA FEMME ET DE SES EMOTIONS

Remerciements au SPS et à Jacques Laurent, à mes maîtres Shizuko Yamamoto et Michio Kushi dont je voudrais mettre une citation en exergue : « Ne croyez pas, expérimentez par vous mêmes, faites vous votre propre opinion ».

Le thème de ce congrès étant les femmes, je vais essayer de partager avec vous ce qu'elles m'ont appris tout au long des séances que j'ai pu avoir avec elles.

Ce que j'ai vite appris, c'est qu'elles souffraient beaucoup émotionnellement, qu'elles ne trouvaient pas à être écoutées et qu'elles ne trouvaient pas de solutions à leur douleur. C'est donc grâce à elles que je me suis attaché à essayer de comprendre leur situation et comment le shiatsu pouvait les aider. Le problème est donc : comment aborder les émotions en shiatsu ? Que faut-il entendre par émotions ? Jusqu'où peut aller un traumatisme émotionnel ? Comment une émotion s'inscrit-elle dans la structure énergétique du corps et comment peut-on l'effacer ?

Je vais essayer de vous apporter des éléments de réponse au travers de quelques cas que j'ai pu rencontrer.

Commençons par Madame D.

Elle vient me voir pour un problème de fatigue. La fatigue, l'épuisement sont visibles sur son visage creusé, aux yeux profondément cernés. Littéralement, elle n'en peut plus et cela fait des mois que cela dure. Bien évidemment, elle a essayé des tas de choses, consulté à tout va . Elle ne connaît pas le shiatsu, mais on lui a dit ... et « au point où j'en suis, je n'ai plus rien à perdre ».

La fatigue est un grand classique du shiatsu. Et bien pas pour cette fois.

Ce qui vient en intuition, c'est un maelström de chagrins en tous genres. Elle confirme : elle a cumulé les ennuis, les malheurs, les accidents, les décès en un temps très court. Le proverbe dit fort justement : « Un malheur ne vient jamais seul », ici c'est du voyage en groupe.

Madame D. raconte en essuyant ses larmes. Elle est très Yin, toute l'énergie est montée sur le haut de la poitrine et à la tête. Sa fatigue vient principalement de l'énergie qu'elle doit mettre pour retenir toutes les émotions qui l'agitent. La nuit, elle dort mal, a un sommeil très agité coupé de fréquents réveils et elle grince des dents au point d'en avoir les mâchoires douloureuses au réveil.

En fait, elle est comme une cocotte minute en surpression émotionnelle.

Je débute par cet exemple pour tenter de mettre en place un fonctionnement : il y a une opposition de polarités avec d'un côté le mental qui ne veut ou ne peut accepter l'impact de l'émotion et de l'autre côté l'émotion qui est là et qui essaye de remonter. Dans cette confrontation, le mental a un allié, un outil : les mâchoires. En serrant les mâchoires l'émotion peut être contenue, même si cet effort demande de l'énergie, une énergie proportionnelle au volume émotionnel à contenir.

De ceci, on peut tirer plusieurs conséquences :

- 1- Les émotions remontent, elles ont une force ascensionnelle. Elles ont une énergie Yin.
- 2- Si elles ne remontent pas, bloquées par les mâchoires, elles vont stagner et constituer des noeuds énergétiques douloureux qui vont avoir une propension à interférer avec le fonctionnement organique et à générer des désordres divers.
- 3- Au niveau de la personne, existe une lutte globalement entre la tête et le coeur. Il lui appartient de choisir et au spécialiste en shiatsu d'arbitrer.
- 4- En corolaire du 1 : si les émotions sont Yin, elles trouveront un terrain favorable à leur expression et leur problématisation chez tous les individus Yin de constitution ou de condition ou d'élément Yin à savoir le Bois et le Feu.

Je vous propose maintenant le cas de Madame S.

C'est une jeune femme d'une trentaine d'années qui vient de fuir l'appartement conjugal avec son bébé de six mois à cause des violences psychologiques que lui faisait subir un conjoint manipulateur. Elle a appelé sa famille à l'aide et lorsque son père vient l'aider à déménager, elle a une dispute avec lui et se rend compte que son père est aussi un manipulateur.

Lorsque je regarde avec l'intuition, c'est l'émotionnel qui domine, oui, mais de quelles émotions s'agit-il ? Mon ressenti est double. D'abord l'impression d'une ouverture démesurée, un grand espace, un grand vide qui n'est pas sans me faire penser à l'agoraphobie, la peur panique des grands espaces vides que l'on rencontre chez les gens extrême Yin. Puis, comme un champ de bataille une fois la bataille terminée et mon receveur, assise là, au milieu. Pas triste, pas désolée, pas en colère, principalement dans l'acceptation, pas la résignation, elle ne prend pas sur elle. Comme si elle constatait, seulement constatait que c'était comme ça.

« Un vrai gâchis ... » me dira-t-elle : la totale acceptation du gâchis de sa propre vie. Il n'y a pas de mot pour désigner cette émotion, ou alors, je ne le connais pas.

L'explication en est, cela pourra être mis au jour par la séance de shiatsu, que Madame S. reste « coincée », indécise, entre son enfance –avec une scène traumatique particulière- qui l'a mise dans la culpabilité et sa situation actuelle, où en tant qu'adulte, elle réalise qu'elle n'a pas à se sentir coupable (mais quand même) sans parvenir néanmoins à se croire victime, complètement.

Ce cas permet de poser un certain nombre de questions.

En premier lieu, celui du rôle du spécialiste en shiatsu. Il m'a fallu vingt minutes de discussion pour arriver à une formulation précise de ce qui affectait ma cliente. Il a fallu discuter, argumenter, se mettre d'accord pour que les mots coïncident avec son ressenti et avec mon intuition. Cela paraît évident mais on est sur quelque chose de fondamental : si la cliente sait qu'elle est écoutée et entendue et comprise alors la confiance s'instaure et les choses peuvent évoluer favorablement ; cela fait partie du travail du spécialiste d'aider la personne à comprendre ce qui l'affecte et à mettre des mots dessus. Il est très rare que quelqu'un qui souffre ait une idée précise de ce qui lui arrive et du pourquoi.

La deuxième question est comment avons nous acquis un savoir sur les émotions ? Comment savons nous nommer ce que nous ressentons ? Je ne connais pas la réponse.

Le dictionnaire ne permet pas de répondre à la question de ce que désignent les émotions. Je vous donne un exemple : pouvez vous expliquer ce qui différencie la rancune de la rancœur ou du ressentiment ? Je répète. Difficile non ? Encore plus difficile : Pouvez associer chacun à un méridien ?

Je me souviens avoir passé une soirée avec Mario Duarte à discuter pour savoir si la jalousie était plus à relier à l'élément Bois ou à l'élément Terre. La conclusion a été qu'il y existe deux sortes de jalousie, une pour chaque élément.

La troisième question est comment resituer les émotions par rapport à notre savoir shiatsu ? Les textes disent : « Les émotions sont comme des vapeurs qui se dégagent des organes ». Je répète... Donc au Foie/VB correspond la colère. Seulement la colère ? Ou aussi : irritabilité, agressivité, violence, impatience, sautes d'humeur, jalousie ... etc Ceci pour un organe en excès d'énergie avec un excès de vapeur. Et si il est en vide d'énergie ? Qu'a-t-on ? Frustration, dégoût, nausée, plainte, perte d'intérêt, désorientation ... etc Et si l'énergie est régulée n'aurait-on pas : patience, attention, douceur, écoute d'autrui, persévérance ... et ainsi de suite. La liste n'est pas exhaustive. Elle est juste à poursuivre pour l'ensemble des éléments et sur les trois niveaux.

La quatrième question est la différence de statut de l'émotion entre l'Occident et l'Orient. Je vais aller très, très vite. Dans la civilisation orientale, l'émotion a un statut négatif. Elle ne doit pas être montrée; cela serait inconvenant, malpoli voire pire. Le japonais se complait dans une sorte de stoïcisme, le chinois de son côté, s'il s'est mis ne serait-ce qu'une fois en colère

dans sa vie ne peut prétendre être en bonne santé. Là, c'est clair, on est dans le pathologique. Au contraire, en Occident l'émotion est valorisante. Le romantisme a fait pleurer toute l'Europe et dire à Chateaubriand : « Frappe toi le coeur, c'est là qu'est le génie ». Je suis allé très vite et ce n'est pas le lieu d'approfondir, je ferai seulement la remarque qu'il existe peut-être un lien avec le statut de la femme.

Je vous propose maintenant de considérer le cas de Madame J.

Mme J. travaille à l'hôpital. Son mari devant être hospitalisé, elle le fait opérer dans son établissement. Cela se passe mal : infection nosocomiale. Mme J. porte plainte et perd son emploi. Comme Mme J. est de constitution Yang et élément Feu, elle prend cela très à cœur et déclenche une maladie de Basedow, hyperthyroïdie. Elle est traitée à l'iode 131. Cinq ans plus tard, elle est victime d'un nouveau licenciement, elle fait une rechute et on lui retire la thyroïde. Elle entre en dépression et est désormais en hypothyroïdie avec une insuffisance cardiaque qui impose la prise quotidienne de toniques cardiaques.

Ce qui m'intéresse dans ce cas, c'est que l'on se retrouve avec la zone de la gorge et du cou comme zone de blocage et de tension. Il y a comme une carte qui se dessine. Il suffit de visualiser. Pourquoi la thyroïde ? Il n'y avait pas d'antécédents et Madame J. était en bonne santé. De surcroît, le lien avec la perte d'emploi est indubitable. Visualisons : un seul méridien passe sur la thyroïde, le Vaisseau Conception et si on descend un peu on peut observer le VC 17, le Mu du Maître du Coeur porté par l'énergie ascendante du VC. De chaque côté, encadrant la thyroïde, on voit l'Estomac, E9, E10, E11.

Si Madame J. serre les dents et bloque l'émotion qui veut monter avec le VC, l'énergie va se bloquer aidée en cela par l'énergie du méridien de l'Estomac qui va en sens contraire. Le noeud énergétique peut alors interférer avec l'énergie de la thyroïde qui va se retrouver en surrégime. On peut aussi visualiser que l'énergie du méridien du Rein va se retrouver perturbée dans son passage au 27R et venir s'accumuler avec celle du VC.

Je vous propose un dernier cas afin d'explicitier cette idée de carte. C'est celui de Mme M.

Mme M. vient car elle a un problème d'épaule : elle a trébuché en fermant sa porte d'entrée, a essayé de se rattraper, a chuté et s'est déchiré deux tendons. Une opération est envisagée. Elle a mal, ne peut lever le bras qu'à 80° et ne peut le bouger vers l'arrière. Elle voudrait que je regarde son épaule et aussi, si possible son émotionnel car sa vie a été agitée.

Mme M. a une soixantaine d'années, c'est une petite femme énergique, Yang et elle est énergie Eau.

Mon intuition me donne un noeud énergétique sur le VG12 qui irradie dans l'épaule et dans la poitrine. Dans ce noeud, je perçois également un chagrin important.

On a ce que, par commodité, je vais appeler un point psychologique. C'est un point dans lequel se trouve une mémoire douloureuse d'un événement. Le praticien peut le reconnaître à sa résonance émotionnelle ; le client ou la cliente le perçoit à l'intensité de la douleur quand il est pressé. En effet, ici, la douleur physique se double d'une souffrance émotionnelle et parfois aussi, de la peur panique d'avoir à revivre cet événement. Il vous est certainement déjà arrivé d'être tranquillement en train de travailler le dos et que, subitement, sur un point précis votre receveur réagisse comme si vous veniez de le poignarder. C'est simplement que l'on vient de toucher sa mémoire émotionnelle. Cela arrive souvent avec les tsubos de la deuxième ligne de la Vessie dont Shizuto Yamamoto disait qu'elle correspondait davantage à l'aspect psychologique alors que la première ligne renvoyait à l'aspect organique.

Revenons à Mme M. et à sa séance de shiatsu.

Je vais bien trouver une mémoire sur le VG12. Cette mémoire va en révéler une série d'autres : une sur le 1 du MC, une sur le 20 Rate/P et une autre sur le 1 du C qui va la mettre en larmes.

Quelle logique se dégage de cette succession de points ? Il est possible de raisonner en se rapportant aux émotions liées aux méridiens, pour C et MC, c'est facile, c'est la peine de coeur, le chagrin. Mais pour le méridien Rate/P cela ne fonctionne pas. Il faut ici raisonner selon la symbolique des méridiens. La symbolique n'est peut-être pas le terme le plus approprié mais c'est le plus facile à entendre.

Les méridiens représentent la structure énergétique de l'homme et cette structure est porteuse de sens. Elle ne renvoie pas seulement à un fonctionnement organique. Elle est à rapprocher de l'Arbre des Séphiroth dont parle la Kabbale et Annick de Souzenelle. Il faut interroger et interpréter cette structure dans son agencement : que penser de la solitude du couple Vessie et Vaisseau Gouverneur dans le dos ? (ne me parlez pas du 11IG) Comment interpréter la disposition gigogne de l'avant avec le couple Reins et Vaisseau Conception au centre ? Que déduire de l'éviction du centre de Coeur et Maître du Coeur et de leur rejet en périphérie ? Et ainsi de suite ... C'est à méditer.

Quoi qu'il en soit pour Mme M. le 20 Rate/P renvoie à l'aspect maternel et nourricier. C'est la douleur et la culpabilité d'une mère qui n'a pas réussi à sauver son enfant et qui l'a perdu. C'est ce qui sera confié à l'issue de la séance. Il sera ajouté : « C'était tellement douloureux. J'ai compris que je m'étais arraché l'épaule parce que je ne pouvais pas m'arracher le coeur ».

Revenons à un niveau plus pragmatique. Je sais par expérience que ce qui passionne le plus les stagiaires après les histoires, ce sont les recettes. Je vais donc essayer de vous proposer un modèle de protocole en neuf points pour aborder les problèmes émotionnels en shiatsu.

1- En premier lieu, il convient de s'assurer que votre cliente est d'accord pour aller sur le terrain de l'émotionnel car cela risque d'être particulièrement souffrant et bouleversant.

2- En second lieu, il faut évaluer la faisabilité du projet, ; il faut évaluer les capacités de lâcher prise de la personne. Même si elle est d'accord, le lâcher prise n'est pas une question de volonté. Cela va être au spécialiste en shiatsu de l'emmener dans le lâcher prise et le bilan énergétique révèle ici son, importance : avec du yang, de l'Eau ou du Métal, ce sera plus difficile qu'avec du Yin et du Feu.

Voilà pour les prérequis.

3- Pour ce qui est maintenant de la pratique : consacrer un temps à amener ce lâcher prise. Pour cela, on peut vider la tête, faire descendre l'énergie (en travaillant les méridiens de la tête, par exemple), utiliser toute stratégie visant à diminuer la vigilance du mental et dans cette optique, on peut travailler le méridien de la VB pour détendre les tendons mais aussi affaiblir la volonté, on peut également penser au 15VG.

4- Travailler les mâchoires : explorer le muscle temporal, le masséter, regarder également le sterno-cleïdo-mastoïdien. Chercher les noeuds, les tensions, fouiller la profondeur et être délicat car les douleurs peuvent être d'une intensité rare.

5- Travailler le Foie organe. Explorez-le, malaxez le, cherchez les noeuds et les tensions. Il faut s'attarder sur les zones de croisement avec les méridiens (le Rein, l'Estomac, le Foie). Normalement, vous trouverez là obligatoirement, un, deux voire trois points psychologiques avec des mémoires. Il vous appartient donc, à chaque fois que sous les doigts vous sentirez un noeud énergétique, d'écouter et d'essayer d'entendre si il y a là une douleur physiologique ou un stress émotionnel.

6- Lorsqu'il s'agit d'un stress émotionnel et par conséquent d'une mémoire émotionnelle, il faut comprendre que l'on aborde une manière particulière de travailler. Il s'agit d'écouter et d'aider à faire entendre. Pour cela, il va de soi qu'il ne doit y avoir aucune volonté ni de la part du receveur ni de la part du donneur. Uniquement de la conscience. C'est au spécialiste de guider sa cliente pour qu'elle accepte cette douleur en comprenant qu'elle lui appartient, qu'il s'agit de son vécu et que quelque part, son corps essaie de lui parler, de lui dire quelque chose.

Une fois la douleur acceptée, celle-ci diminue d'intensité, cela se sent sous les doigts et l'écoute se fait plus aisément. La respiration est ce qui va permettre dans l'expir la remontée de la mémoire que ce soit sous forme d'émotion, de ressenti, d'images, de souvenirs ou autres. Parfois aussi, l'impression que rien ne survient, seulement la disparition de la douleur.

7- Quand le travail du Foie est achevé, passez au travail du dos, de la Vessie et surtout de sa deuxième ligne qui renvoie à l'aspect psychique. Repérez les noeuds les plus douloureux avec précision et essayez de les travailler.

8- Passez ensuite à l'avant du corps et explorez la zone ou les zones correspondant aux points douloureux de l'arrière. Pensez qu'au Vaisseau Gouverneur répond le Vaisseau Conception, à la première ligne de la Vessie correspond le méridien du Rein et à la deuxième ligne de la vessie correspond le méridien de l'Estomac. Soyez attentif, l'émotion est sûrement à proximité.

9- Pour la suite, c'est un peu comme un jeu de piste : une fois la première mémoire débusquée, c'est une zone de tension qui va disparaître et donc le corps va se rééquilibrer et du coup une autre zone de tension va se manifester à son tour. Derrière une mémoire, il y en a toujours une autre car ce qui occasionne le plus de souffrance ce n'est pas le gros traumatisme (quoique) mais la répétition du même type de traumatisme ainsi que nous l'avons vu avec le cas de Mme J. dont les licenciements successifs à chaque fois viennent impacter le fonctionnement de la thyroïde.

J'ai essayé de faire le plus court et concis possible. Ceci n'est qu'une première ébauche.

J'espère avoir pu vous donner l'envie et la possibilité d'essayer quelque chose de nouveau avec le shiatsu et je vous souhaite de beaux shiatsus pleins d'émotions. Merci à vous.