



## Le shiatsu, une nouvelle thérapie en psychomotricité

S. Carrié-Milh\*

\* Psychomotricienne et Praticienne shiatsu F.F.S.T. (Tarn) – email : association.acorps@gmail.com – [www.shiatsu-psychomotricite.fr](http://www.shiatsu-psychomotricite.fr)

Le psychomotricien est formé à diverses techniques corporelles hétérogènes (gestuelles, tactiles, scéniques, etc.) destinées à solliciter le patient dans son corps et instaurer avec lui une relation thérapeutique. L'utilisation du toucher est courante et indispensable en psychomotricité. Son approche varie selon la prise en charge du patient et les pratiques du psychomotricien : contacts de la peau, toucher de relaxation, portages, corps à corps, enveloppements humides... et shiatsu.

Aussi, il semble important de définir ce qu'est le shiatsu, de présenter ses fondements théoriques, ce qui le représente et ce qui en fait une thérapie psychomotrice à part entière.

### QU'EST-CE QUE LE SHIATSU ?

Le Shiatsu est une approche corporelle énergétique d'origine japonaise, issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Il consiste à exercer des pressions, plus particulièrement avec les pouces et les paumes de mains, sur des points ou zones bien spécifiques du corps, le long des nombreux méridiens d'acupuncture<sup>(1)</sup> dans lesquels circule l'énergie<sup>(2)</sup>.

Il se pratique sur une personne habillée de vêtements souples, assise ou allongée sur un futon, en positions ventrale, dorsale ou latérale. Le shiatsu « est employé de manière préventive pour maintenir ou retrouver une harmonieuse répartition de l'énergie, pour détendre et pour optimiser les capacités naturelles de défense du corps. Il peut aussi avoir une fonction thérapeutique : revitaliser et soigner en rétablissant la circulation énergétique du corps. » (Carrié-Milh, 2009). Ce shiatsu dit « thérapeutique » dynamise ainsi les fonctions vitales physiologiques du patient et améliore sa santé.

### QUELS SONT SES FONDEMENTS THÉORIQUES ?

Le shiatsu s'inscrit dans la filière des techniques manuelles traditionnelles pratiquées depuis des millénaires en Extrême-Orient.

Il puise ses origines de la Chine avec la Médecine Traditionnelle Chinoise<sup>(3)</sup> (les massages asiatiques ancestraux comme l'Anmo ou le Tui Na, l'acupuncture à laquelle il emprunte les points et les trajets des méridiens qui parcou-

<sup>1</sup> « Les méridiens sont définis comme les canaux du corps dans lesquels circule l'énergie magnétique de vie. Quelquefois ces canaux peuvent être associés au fonctionnement des organes internes. » (Masunaga, 1985).

<sup>2</sup> Il s'agit de l'énergie vitale universelle ou de « l'énergie magnétique de vie » (Masunaga, 1985) : le Qi, présent dans toutes les manifestations de la nature et indispensable à la constitution et à l'entretien de l'organisme humain.

<sup>3</sup> La Médecine Traditionnelle Chinoise est introduite au Japon par les moines bouddhistes vers le VII<sup>e</sup>-VIII<sup>e</sup> siècle pour y être adoptée comme médecine officielle.

rent l'ensemble du corps, etc.), et plus tard, du Japon avec les techniques de digitopressions.

L'Anma, version japonaise de l'Anmo, prend son essor à partir du XVII<sup>e</sup> siècle, fusionne avec le Tui Na pour donner naissance, au début du XX<sup>e</sup> siècle, au Shi-Atsu, deux termes signifiant respectivement « Doigt »-« Pression ».

Cette technique manuelle est reconnue officiellement par le Ministère japonais de la Santé comme une médecine thérapeutique à part entière en 1955 et, par l'Union Européenne, comme l'une des huit méthodes alternatives de « médecine non conventionnelle digne d'intérêt » le 29 mai 1997 (Wikipédia L'encyclopédie libre, n.d.).

Nous trouvons aujourd'hui deux principales écoles de pensée : le *Shiatsu* de Tokujiro Namikoshi qui met davantage l'accent sur l'anatomie et la physiologie, et le *Zen Shiatsu* de Shizuto Masunaga qui s'intéresse aux relations entre les facteurs psychologiques, émotionnels et les symptômes physiques.

### QU'EST-CE QUI CARACTÉRISE LE SHIATSU ?

Le shiatsu est avant tout une manière de toucher, un certain « savoir-faire », qui requiert des compétences tactiles pour envoyer des informations grâce aux pressions, et percevoir en retour les réponses du corps du patient.

Il existe différentes techniques de toucher dans le shiatsu :

- Les prises de contact préliminaires.
- Les pressions perpendiculaires sur le corps (d'intensités et de rythmes variables) qui sont effectuées avec un ou deux pouces simultanément, avec les mains, les poings, les avant-bras, les coudes ou les genoux.
- Les mobilisations articulaires passives et les étirements qui font suite aux pressions. Ils ont pour objectifs d'assouplir, d'étirer le corps et de solliciter les méridiens concernés.
- Les techniques complémentaires telles que les frictions, l'effleurage du visage, le « balayage » du corps, le « grattage », le malaxage, les vibrations, les balancements du corps et les percussions qui proposent diverses

stimulations corporelles.

Toutes ces manipulations, non exhaustives, vont favoriser la régularisation du flux énergétique et de la circulation sanguine.

Cette approche du toucher génère de nombreux bienfaits, proches de ceux procurés par la relaxation :

- En appuyant sur ou en longeant des muscles, des tendons ou des os, le « toucher shiatsu » fournit des informations tactiles, proprioceptives et kinesthésiques. Il procure ainsi un éveil sensoriel chez le patient et le développement de son registre sensoriel.
- Avec l'effet de contention des pressions, le « toucher shiatsu » donne de la consistance corporelle, ce qui renvoie aux notions de densité, de poids et de volume du corps.
- Grâce aux contacts des mains et à ses techniques complémentaires de « frottements » du corps (frictions, balayages, etc.), le « toucher shiatsu » dégage de la chaleur et induit chez celui qui le reçoit la sensation d'enveloppe et de limite corporelle. Le patient peut ainsi explorer son corps et en délimiter l'espace topologique. Cette expérience tactile, soutenue par la présence du thérapeute (son regard, sa voix, etc.), peut permettre au patient de ressentir ses propres limites corporelles (la surface de la peau et la prise de conscience d'un dehors et d'un dedans du corps) et de les renforcer.

- Ainsi, le « toucher shiatsu » aborde la notion de contenance, de l'intérieur du corps avec ce qui y circule : la chaleur et les rythmes internes, c'est-à-dire, la respiration, le rythme cardiaque, la circulation du Qi, du sang, etc.

- Avec la sensation de chaleur, de bien-être corporel et psychique, le « toucher shiatsu » relâche les tensions musculaires, facilite la respiration et induit la détente. Cet état tonique particulier peut aider le patient à prendre conscience de son corps et à l'écouter différemment.

Si le « toucher shiatsu » se pratique à la surface de la peau entraînant diverses sensations, il agit en profondeur, à l'intérieur du corps, puis au niveau du psychisme, des émotions et des sentiments. C'est en cela que nous pouvons dire que le shiatsu est un toucher thérapeu-

tique, et donc très utile à la psychomotricité. D'ailleurs, les travaux et recherches qui s'intéressent aux aspects psychologiques, communicationnels, biologiques ou sociologiques du toucher sont nombreux. Ils ont montré son rôle essentiel, voire vital dans l'équilibre émotionnel et corporel de l'être humain. Les informations qui résultent du contact entre individus, particulièrement entre la mère et son bébé, sont également à l'origine de plusieurs écrits psychanalytiques. Citons, par exemple, les deux concepts « Holding » et « Handling » de Winnicott (1969).

### **QU'EST-CE QUI PERMET DE LÉGITIMER LE SHIATSU COMME THÉRAPIE PSYCHOMOTRICE ?**

À mon sens, une technique peut être qualifiée de « médiation thérapeutique en psychomotricité » lorsqu'elle est cohérente avec la pratique psychomotrice, qu'elle partage avec elle des similitudes, qu'elle répond à certains objectifs psychomoteurs, qu'elle s'inscrit dans le projet de soins et le cadre de la thérapie psychomotrice avec des indications thérapeutiques.

Les liens entre la psychomotricité et le shiatsu sont nombreux tant par l'approche corporelle (le toucher) que par les bienfaits qui en découlent (le soin). Sont ainsi relevées de nombreuses notions communes : l'approche globale du corps et du psychisme, la lecture corporelle (bilan d'observation, prise en compte des communications non verbales), l'aspect relationnel (l'écoute, le partage, le dialogue corporel), l'empathie, le tonus, l'expérience corporelle, la sensorialité, le double sens

<sup>4</sup> L'anthropologue Ashley Montagu (1979) décrit très bien ce phénomène physiologique : « Le toucher se définit donc comme "l'action ou l'acte de sentir quelque chose de la main, etc.". La forme active du mot est "sentir". Bien que le toucher ne soit pas en soi une émotion, ses éléments sensoriels induisent des changements d'ordre nerveux, glandulaire, musculaire et mental, qui l'apparentent à une émotion. Pour cette raison, le toucher n'est pas ressenti comme une simple modalité physique, une sensation, mais effectivement comme une émotion [...]. Le verbe "toucher" signifie aussi être sensible aux sentiments humains ».

sémantique de « toucher » (tactile et émotion)<sup>(4)</sup>, le soin, etc.

Par ailleurs, la technique du shiatsu est d'autant plus intéressante lorsqu'elle est pratiquée par un psychomotricien avec les qualités qui lui sont souvent associées : le sens de l'observation, l'intuition, la créativité, la spontanéité, la capacité à instaurer une relation thérapeutique, etc.

À propos des objectifs psychomoteurs, le shiatsu permet de travailler sur l'équipement psychomoteur et sur la composante émotionnelle du patient. Il agit sur la régulation tonico-émotionnelle grâce à l'état de détente qu'il procure. Il favorise la structuration du schéma corporel lorsque les pressions sont associées à la désignation corporelle. Il soutient l'organisation spatio-temporelle grâce à la cartographie des points d'acupuncture et les rythmes corporels présents lors du shiatsu. Il intervient sur la latéralité avec un travail sur les hémicorps. Il peut donner des éprouvés corporels agréables, apaisants et rassurants, familiariser le patient au toucher et favoriser ainsi sa relation à soi et à autrui.

En ce qui concerne la question du cadre thérapeutique pour l'utilisation du toucher en séance de psychomotricité, nous pouvons dire que la technique shiatsu en elle-même permet de délimiter le cadre. En effet, « il ne s'agit pas de toucher pour toucher mais de mettre en pratique un savoir oriental ancestral et reconnu. » (Carrié-Milh, 2009).

Le shiatsu s'adapte au cadre thérapeutique de la psychomotricité :

- Il peut être posé d'emblée comme une indication, s'inscrire dans un projet thérapeutique avec des modalités individuelles propres à chaque patient (le nombre, le rythme, le temps des séances de shiatsu, le choix du moyen d'expression des éprouvés corporels pour en faciliter leur représentation, etc.). La technique rassure et sert de support d'explication aux objectifs à atteindre.

- Parfois, le shiatsu n'a pas nécessairement besoin d'être posé immédiatement comme une indication de soins. Il peut être proposé de façon segmentaire lors de chaque séance de

psychomotricité (par instants de cinq à dix minutes) ou de façon ponctuelle dans la prise en charge, avec de la musique douce ou des mélodies fredonnées (double enveloppe), dans des espaces ou situations insolites : dessus/dessous le tapis, sous la couette, sur le gros ballon, etc.

Tout aménagement du cadre va surtout dépendre du fonctionnement de la personnalité et de la singularité de chaque patient rencontré.

Quant aux indications thérapeutiques, le shiatsu en psychomotricité peut être proposé dans différents lieux de soins institutionnels (service de pédopsychiatrie, service de cancérologie, centre anti-douleur, etc.) ou en libéral, à tous les âges de la vie (du jeune enfant à la personne âgée, jusqu'aux soins palliatifs), de manière préventive (jeune enfant, femme enceinte, etc.) ou s'adresser à différents types de pathologies (trouble envahissant du développement, autisme, instabilité psychomotrice, handicap physique et/ou mental, IMC, trauma et post-traumatisme psychique et/ou physique, addictions, troubles à expression psychosomatique, etc.).

En psychomotricité, l'objectif ne sera pas « de soigner d'emblée les symptômes corporels perceptibles pour lesquels les patients consultent (même si certains peuvent être atténués), mais de travailler en amont, sur la prise de conscience de leur propre corps pour qu'ils se sentent plus en sécurité interne et puissent aborder différemment le monde extérieur. » (Carrié-Milh, 2009).

Le shiatsu est une technique manuelle ancestrale qui consiste à toucher le corps de l'autre afin d'en harmoniser la circulation énergé-

tique. Le rôle du psychomotricien est de faire ressentir des émotions et des sensations corporelles à son patient, d'essayer de s'attacher à la compréhension de son vécu corporel et d'en faciliter la mise en sens.

Ce « savoir-faire » shiatsu demeure donc un outil extrêmement intéressant entre les mains du psychomotricien dont le corps et le toucher thérapeutique sont pour lui des instruments de travail indispensables. Cette technique ne rigidifie pas le toucher ; au contraire, lorsqu'elle est « assimilée » par le psychomotricien, elle va permettre de libérer sa créativité et celle de son patient.

Ce sont les résultats de cette pratique, de l'action synergique du shiatsu et de la psychomotricité, qui me font penser que le « toucher shiatsu » peut être qualifié de thérapeutique et intégrer la liste des nouvelles techniques employées dans le cadre de la thérapie psychomotrice.

## RÉFÉRENCES

- 1 - Carrié-Milh, S. (2009). La pratique du Shiatsu en thérapie psychomotrice : Témoignage clinique et nouvelles perspectives. Paris: Vernazobres-Grego.
- 2 - Masunaga, S. (1985). Zen Shiatsu : Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé. Paris: Guy Trédaniel.
- 3 - Montagu, A. (1979). La peau et le toucher : Un premier langage. Paris : Seuil.
- 4 - Winnicott, D. W. (1969). De la pédiatrie à la psychanalyse. Paris : Payot.
- 5 - Wikipédia L'encyclopédie libre. (n.d.). Shiatsu. Retrieved December 22, 2008, from <http://fr.wikipedia.org/wiki/Shiatsu>