

# **CONGRES DU SPS 2026**

## **Gestion de la douleur chronique par le shiatsu**

### **Programme du dimanche 25 janvier**

Comment accompagner les patients souffrant de douleurs chroniques

La douleur est essentiellement une expérience subjective. La douleur objective n'existe pas. L'expérience subjective de la douleur ne peut être objectivée par des échelles médicales. Le shiatsu peut agir directement sur cette expérience subjective et l'influencer.

La douleur chronique peut avoir une cause physique. Cependant, elle est largement entretenue et généralement intensifiée par la détresse psychologique. Le shiatsu ne peut pas réparer les structures et organes physiques endommagés, mais il peut améliorer les conditions permettant aux capacités d'auto-guérison naturelles d'une personne d'amorcer, dans la mesure du possible, la restauration des structures physiques endommagées.

Surtout, le shiatsu peut influencer positivement le fonctionnement des structures et organes altérés en agissant directement sur les facteurs perturbateurs qui déclenchent, entretiennent et intensifient les troubles fonctionnels, et en contribuant à leur atténuation ou à leur résolution.

Outre ses spécificités liées à la douleur localisée, les processus psychologiques mentionnés ci-dessus, qui entretiennent et intensifient la douleur chronique, se manifestent également clairement dans le corps. Elles se manifestent généralement par des blocages dans différentes zones du corps, notamment au niveau des trois diaphragmes : ceinture scapulaire-nuque, diaphragme et bassin. Ces blocages Jitsu interagissent de manière dynamique avec les zones Kyo. Ils peuvent être ciblés et influencés directement par le toucher et une attention soutenue.

Cet atelier d'une journée sera donc consacré à la localisation et au traitement des blocages Jitsu liés à la douleur. Si la douleur est localisée et déclenchée, par exemple, par un dysfonctionnement structurel (comme dans le cas d'une lombalgie chronique), le Shiatsu local permet d'identifier les schémas de stagnation dans cette zone et de les traiter directement, contribuant ainsi à leur résolution. Travailler sur les schémas de blocage généraux qui s'étendent au-delà de la zone douloureuse et qui entretiennent et intensifient la douleur favorise la capacité du corps énergétique à développer des solutions efficaces par lui-même.

Ceci est particulièrement important dans les cas de douleurs généralisées telles que la fibromyalgie. Dans ce cas, en plus du travail local sur les zones où la douleur est particulièrement intense, l'objectif est d'améliorer les schémas de stagnation généralisés dans tout le corps.

Parallèlement, nous recherchons également les zones Kyo, souvent concentrées localement dans les organes énergétiques émotionnellement vulnérables de la poitrine et les organes terrestres (estomac, rate-pancréas). La relaxation et le bien-être corporel ressentis lors d'un soin Shiatsu atténuent la souffrance liée à cette vulnérabilité émotionnelle et permettent à la personne de s'ouvrir à de nouvelles expériences et possibilités. Simultanément, nous pouvons agir directement sur cette vulnérabilité émotionnelle par le toucher et l'attention, contribuant ainsi à son apaisement et à l'instauration d'un dialogue constructif sur la situation actuelle et les pistes d'amélioration.

Programme de cet atelier d'une journée :

**Matin :**

- Présentation du groupe et du sujet
- Présentation PowerPoint sur la douleur (si ce sujet n'a pas été abordé le samedi après-midi)

- Localisation des zones d'excès (Jitsu) et de déficience (Kyo)

- Traitement Shiatsu local des zones d'excès (Jitsu)

**Après-midi :**

- Poursuite du traitement Shiatsu local
- Travail sur les zones de déficience (Kyo)
- Observation des changements visibles et identification des besoins complémentaires
- Synthèse des résultats et conclusion