

Savoir rester à sa place

par Pierre AMATORE, praticien en Shiatsu

La souffrance est une réalité à laquelle, en tant que praticiens en Shiatsu, nous sommes souvent confrontés. Cela doit nous inciter à réfléchir sur les notions mêmes de souffrance et de douleur.

Avoir mal et souffrir ne renvoient pas aux mêmes situations. Par conséquent, pas forcément aux mêmes significations. Perdre ses aptitudes physiques, morales ou intellectuelles ne peut pas être mis au même plan que souffrir d'un lumbago ou d'une épaule « gelée ».

Parmi les définitions de la douleur, celle qui semble faire autorité est celle de l'Association internationale de l'étude de la douleur, proposée en 1979: « *La douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable, liée à une lésion tissulaire existante ou potentielle ou décrite en terme d'une telle lésion* ». C'est-à-dire qu'elle considère le stimulus algogène, mais ne sous-estime pas l'importance de son appréciation, suivant sa connotation affective et son interprétation cognitive. La douleur comprend donc quatre composantes: sensorielle, émotionnelle, cognitive et comportementale.

Une définition de la souffrance mettrait, elle, en exergue les réactions engendrées par la douleur, phénomènes à la fois physiques, moraux et psychologiques mettant en jeu tous les mécanismes affectifs, intellectuels et instinctifs.

C'est cette réflexion autour de douleur et souffrance qui m'a motivé pour intervenir à *La Maison*, hôpital de jour, centre de soins palliatifs à Gardanne (près de Marseille). Cet établissement prend en

charge la douleur des personnes en fin de vie. Les patients atteints de pathologies lourdes (HIV avec complications neurologiques, cancers, sclérose en plaque, S.L.A.) ont une mobilité souvent très réduite, et pour la plupart, des difficultés d'expression. Heureusement, une partie de leurs douleurs est « atténuée » par les traitements lourds qui leur permettent de « tenir le coup ». Malheureusement, il y a beaucoup d'effets secondaires.

Dans ce contexte, que peut leur apporter le Shiatsu?

Ces séances de Shiatsu s'effectuent sur table et/ou fauteuil, et pratiquement toujours avec des positions qui n'ont plus rien de commun avec un « style traditionnel ».

Avant de commencer, une étape importante est d'informer le patient. Le but n'étant pas de faire disparaître la douleur ou la souffrance, mais de proposer au patient les mécanismes énergétiques lui permettant de mieux la gérer. Cette étape me semble essentielle pour favoriser son adhésion au Shiatsu. Beaucoup sont méfiants face à cette discipline manuelle, pratiquée par un non-médecin, mais suite aux retours positifs des autres patients qui ont « testé », rapidement, presque tous acceptent de recevoir un soin « Shiatsu ».

Selon l'attitude mentale du patient, sa souffrance et/ou sa douleur peuvent augmenter ou diminuer. Nous savons tous que la douleur est réduite quand la personne se sent plus sécurisée, moins tendue et arrive à lâcher prise. La douleur, surtout lorsqu'elle devient chronique, est un agent stressant et nous savons qu'un cercle vicieux (douleur => anxiété-peur => tensions musculaires => augmentation de la douleur => augmentation de la peur => augmentation des tensions musculaires...) peut s'installer très rapidement.

Les bénéfices fonctionnels du Shiatsu sont bien connus: baisse de l'anxiété, meilleure gestion du stress, diminution des tensions qui exacerbent la douleur. La focalisation sur les sensations provoquées par les contractions - décontractions des chaînes musculaires permet ce moment « magique » où l'on se sent « un ».

Le Shiatsu agit à ce niveau comme une thérapie « couvrante »(*) permettant aux patients de reprendre conscience de leur corps, d'éprouver ce sentiment de bien-être lié à la stimulation d'endorphine, aux effets sur l'activité sympathique (hypométabolisme, régulation du rythme cardiaque / respiratoire, augmentation de la circulation périphérique, réduction du cortisol et de l'adrénaline).

Ces patients, lorsqu'on les questionne sur leurs maux, parlent surtout de leur douleur

Le Shiatsu permet de reprendre conscience de son corps, d'éprouver ce bien-être lié à la stimulation d'endorphine



PHOTO: © BENJAMIN LIGNÉE - CE SERVICE / IMAGE AND CO



La douleur est réduite quand la personne se sent sécurisée

physique, ensuite de leur adaptation à cette douleur (fatigue, perte d'autonomie...) puis des soucis (mal-être, nausée...) causés par les traitements qu'ils reçoivent. L'évocation de leur souffrance face à la maladie arrive seulement en fin de séance; beaucoup alors manifestent leur conflit intérieur, s'expriment sur la modification de leur environnement familial, social. Le Shiatsu agit donc aussi comme une thérapie « découvrente »(*).

Je ne suis pas médecin - donc sans pouvoir décisionnel - ce qui fait une différence importante par rapport à l'intervention de

l'équipe médicale. Cela change beaucoup de choses, et exprimer sa souffrance n'a plus du tout la même résonance, les mêmes conséquences (opération, examens douloureux...). Je ne fais pas non plus partie des proches donc, de ce point de vue, je suis dans une posture distanciée. Par conséquent, se confier devient plus facile pour les patients (même s'ils savent que leurs propos sont transmis à l'équipe médicale).

Beaucoup de facteurs influencent la douleur: la personnalité, l'histoire, l'environnement social et culturel des patients mais aussi l'attitude des membres de leur famille. Ces derniers ont souvent, et cela se comprend aisément, des troubles divers. Il est donc important de les soutenir. Des séances de Shiatsu sont donc aussi proposées aux familles. J'assiste à la « même chronologie » que pour leur proche hospitalisé. On me parle d'abord des maux liés aux modifications dues à l'hospitalisation de leur mari, femme, enfant, parent (insomnie, mal de dos à la suite d'une mauvaise position pour déplacer leur proche...). En fin de séance, c'est le silence pendant un (long) moment puis ils expriment leur souffrance, ils pleurent, ils rient, ils me parlent calmement sans rien pouvoir (vouloir) retenir.

C'est dans ces moments, aussi, que je comprends la portée du Shiatsu

Faire évoluer les pratiques (comme le fait l'hôpital La Maison de Gardanne) afin de rendre au patient la place à partir de laquelle il puisse s'exprimer sur sa douleur, mais aussi avoir une attitude active dans son traitement est un de mes souhaits. Je pense qu'en milieu hospitalier (mais aussi dans tout protocole médical), le praticien

en Shiatsu peut jouer un rôle important, complémentaire à l'équipe médicale, en favorisant l'appropriation de cette place par les patients en souffrance.

(*) Méthodes « couvrantes et découvantes » : les premières cherchent à obtenir une détente musculaire devant entraîner une mise au repos des tensions psychiques. Les secondes prennent en considération la problématique inconsciente du sujet et sa répercussion sur le corps.

Pour des raisons de confidentialité, les photos illustrant cet article sont tirées de mes archives personnelles, ces personnes ne sont donc pas des patients de l'hôpital.

Pierre Amatore en quelques mots :

Né en 1966, commence à 6 ans la pratique des arts martiaux (judo, karate-do shotokan et shito-ryu, kung-fu, puis tai chi chuan et chi kung).
Cursus scientifique (biologie) puis artistique (graphisme), formé parallèlement aux Kuatsu (points et techniques d'urgence de réanimation) puis au Shiatsu (styles Yamamoto et Ohashi en 1991 et dans les années 2000 au style Namikoshi).

Seul celui qui change peut rester fidèle à lui-même...

shiatsu13@online.fr
www.marseille-shiatsu.fr

En fin de séance, c'est le silence...

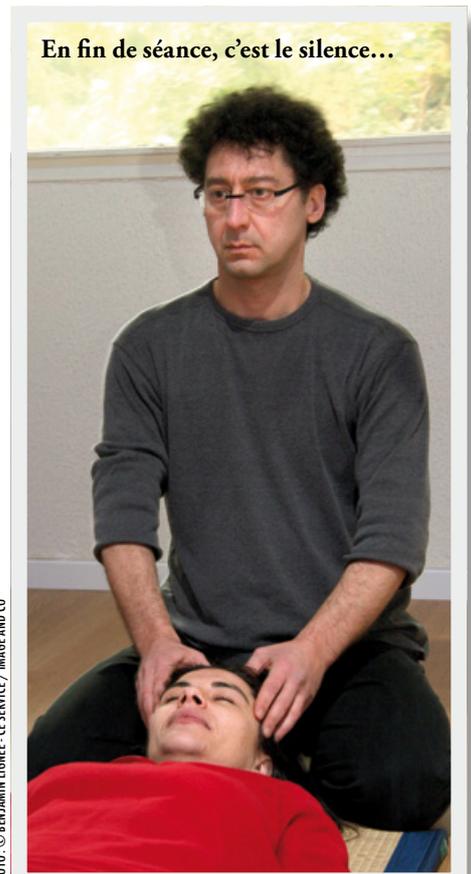


PHOTO: © BENJAMIN LIGNÉE - CE SERVICE / IMAGE AND CO