



Plaisirs Bien-être



Séance de shiatsu.
OMGIMAGES/ISTOCKPHOTO/GETTY

SOIGNER PAR LE TOUCHER



ALTERNATIF Le shiatsu, technique énergétique japonaise, est de plus en plus pratiqué dans les hôpitaux

Redécouvrir le toucher, ce sens qui peut avoir de grandes vertus pour soulager les individus en souffrance. De plus en plus de services hospitaliers français l'ont compris et ouvrent leurs portes au shiatsu.

Cette technique originaire du Japon mais basée sur la médecine chinoise traditionnelle consiste en des pressions (*atsu*) des doigts (*shi*) et des paumes sur les points clés du corps dans le but de le rééquilibrer. Comme l'acupuncture, la sophrologie ou l'hypnose, il fait partie des « médecines alternatives et complémentaires » qui font doucement mais sûrement leur entrée à l'hôpital, temple de la médecine allopathique scientifiquement vérifiable.

Lever les éventuels blocages

Le shiatsu se pratique sur un patient habillé, allongé sur des tatamis ou des tapis de sol. Le praticien, à genoux auprès de lui, établit un protocole de pressions, d'étirements ou de frictions sur le corps, afin de lever les éventuels blocages des canaux énergétiques (« méridiens ») et des points d'acupuncture qui les constituent. « *Le toucher est universel, il atteint toutes les sphères de l'individu* », précise Bernard Bouheret, fondateur de l'École de shiatsu thérapeutique (EST) à Paris.

Comme beaucoup de soins orientaux, le shiatsu est une discipline holistique qui prend en compte l'individu dans sa globalité. « *Nous sommes dans des sociétés rapides où l'alternance entre le travail et le repos n'est plus respectée, poursuit le praticien. Le shiatsu va inciter l'individu à entrer à nouveau dans ses rythmes intérieurs. Il est aussi particulièrement efficace en cas de pathologies du système nerveux, d'origine psychosomatique ou dues au stress, ainsi que pour soulager les maux de tête, de ventre ou du dos. Les médecins m'envoient beaucoup de patients.* »

Au Japon, la discipline est reconnue par le ministère de la Santé et il existe un diplôme d'État. En France, où le shiatsu a été introduit par le maître japonais Shizuto Masunaga, plusieurs instances représentent la profession. Il existe près de 70 écoles et le titre de « spécialiste en shiatsu » a été validé en 2015 par la Commission nationale de certification professionnelle.

Une partie du corps médical a compris l'intérêt de proposer des séances. « *Nous allons lancer une recherche clinique à l'hôpital Henri-Mondor de Créteil sur la pathologie de l'amylose cardiaque*, dit Jacques Laurent, du Syndicat professionnel de shiatsu. *Il y a de plus en plus de praticiens en milieu hospitalier. Les services de psychiatrie l'utilisent aussi beaucoup, comme à l'hôpital de Ville-Évrard [Seine-Saint-Denis].* »

Diminution des troubles

Depuis cinq ans, le service de pédo-psychiatrie de la Pitié-Salpêtrière à Paris accueille également chaque semaine des praticiens de l'École de shiatsu thérapeutique pour une séance avec des adolescents en difficulté (dépression, troubles du comportement...). L'EST organise aussi des ateliers pour certains personnels des hôpitaux parisiens Cochin et Necker.

« *Le shiatsu aide l'hospitalisation*, constate Bénédicte Seguin, qui a pratiqué pendant six mois au service d'oncogériatrie de l'hôpital Dupuytren de Draveil (Essonne). *Il permet la diminution des troubles anxieux et des insomnies des patients, souvent seuls et alités. Les médecins constatent une baisse de la consommation de somnifères et d'antidépresseurs. C'est aussi un toucher moins médical, qui leur apporte un apaisement que, hélas, le personnel hospitalier n'a pas toujours le temps de dispenser.* » Un vrai soin, dans le sens ancestral du terme : englobant et bienveillant. ●

CHARLOTTE LANGRAND

Pour aller plus loin : « *La Voie du shiatsu* », par Bénédicte Seguin et Mylène Pierrard, aux Éditions Montparnasse et chez Nature et Découvertes, 30 euros.