

# Le shiatsu thérapeutique pour les patients et les soignants

**Bernard Bouheret**  
Kinésithérapeute

Praticien de shiatsu thérapeutique  
1, boulevard Arago  
75013 Paris, France

**Le shiatsu thérapeutique est une discipline manuelle issue de la médecine traditionnelle chinoise. Elle se développe comme un accompagnement intéressant pour lutter contre le stress et la fatigue chronique. Le shiatsu s'intègre au monde hospitalier pour l'accompagnement des patients mais aussi des soignants, pour prévenir l'épuisement professionnel.**

© 2015 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés

**Mots clés** - fatigue ; maladie chronique ; médecine chinoise ; relaxation ; shiatsu thérapeutique ; stress

***Shiatsu therapy for patients and caregivers. Shiatsu therapy is a manual discipline originating from traditional Chinese medicine. It is developing as an interesting form of support in the fight against stress and chronic fatigue. Shiatsu is used in some hospitals to support not only patients but also caregivers, to prevent burnout.***

© 2015 Elsevier Masson SAS. All rights reserved

**Keywords** - Chinese medicine; chronic disease; fatigue; relaxation; shiatsu therapy; stress

40

Le shiatsu est une discipline énergétique manuelle fondée, à l'instar de l'acupuncture, sur les principes découverts et développés par l'antique médecine chinoise. Le shiatsu consiste en un enchaînement de pressions rythmées le long des méridiens, au travers desquels circule l'énergie. Ces méridiens relient entre eux tous les organes et toutes les fonctions du corps. Les pressions sont exercées principalement par les pouces du praticien mais peuvent aussi s'effectuer avec les coudes, les genoux et les pieds.

Cette discipline est reconnue par le ministère de la Santé nippon depuis 1955. Elle se développe comme un accompagnement particulièrement intéressant pour lutter contre les atteintes de la vie moderne (stress, fatigue chronique, épuisement professionnel, troubles musculo-squelettiques...) et s'intègre progressivement dans des collaborations variées en milieu hospitalier.

Adresse e-mail :  
bouheret.bernard@gmail.com  
(B. Bouheret).



Les séances de shiatsu améliorent le quotidien des soignants et préviennent l'épuisement professionnel.

## Accompagner les patients atteints de maladie chronique

Une école<sup>1</sup> et une association<sup>2</sup> œuvrent en partenariat depuis 2003 à Paris pour diffuser le shiatsu.

◆ **C'est auprès d'un groupe de patients souffrant de polyarthrite rhumatoïde** que le shiatsu thérapeutique a fait son entrée à l'hôpital. En collaboration avec l'Association française de la polyarthrite rhumatoïde<sup>3</sup> et en accord avec l'équipe soignante, l'un des

premiers ateliers est créé en 2003 à l'hôpital Lariboisière (AP-HP). Les patients y reçoivent des soins de shiatsu de manière bihebdomadaire. Particulièrement apprécié, cet atelier leur permet de mieux résister, tant physiquement que psychiquement, à l'impact de cette pathologie si douloureuse.

◆ **Un atelier-dispensaire a vu le jour à La Pitié (AP-HP)** en octobre 2010 pour des patients souffrant de troubles ORL (vertiges, paralysie faciale, acouphènes). Il s'est prolongé jusqu'en mars 2013.

### Témoignage d'une soignante bénéficiant de shiatsu

Je suis très reconnaissante envers les donneurs de shiatsu qui m'ont accompagnée au travail durant ma grossesse grâce aux ateliers organisés chaque semaine. Pouvoir bénéficier de ces soins dispensés avec beaucoup de gentillesse, sur le lieu de travail, a été un véritable bonheur.

Chaque séance était comme une libération, me permettant d'oublier mes douleurs, de me relaxer, de retrouver une sérénité et de débiter une communication avec mon

bébé. J'ai même eu la chance de pouvoir faire une dernière séance... deux jours avant d'accoucher !

Mon petit Victor est un véritable petit ange. J'ai l'impression que c'est un beau "bébé shiatsu" qui dort quasiment toute la nuit. Il est très éveillé, il avait déjà les yeux grands ouverts dès la naissance et fait plein de mimiques à longueur de journée.

Ce beau partenariat avec l'établissement est une chance pour le personnel. J'ai

beaucoup parlé de shiatsu autour de moi et plusieurs personnes sont curieuses de découvrir cette discipline. Après un déménagement et une mutation, je ne pourrai hélas plus bénéficier de ce programme mais je compte bien retourner voir des donneurs de shiatsu de temps à autre pour mon bien-être. Je suis conquise par cette belle discipline.

*Nathalie C., cadre de santé dans un service d'accueil des urgences à Paris*

### Notes

<sup>1</sup> École de shiatsu thérapeutique de Paris (EST), [www.shiatsu-est.org](http://www.shiatsu-est.org), Bernard Bouheret est directeur-fondateur de l'EST de Paris, diplômé de l'école Hakko (Japon).

<sup>2</sup> Association internationale de shiatsu thérapeutique (AIST), [www.shiatsu-aist.org](http://www.shiatsu-aist.org)

<sup>3</sup> Association française de la polyarthrite rhumatoïde, [www.polyarthrite.org](http://www.polyarthrite.org)

<sup>4</sup> Pour en savoir plus sur ce mémoire : [www.shiatsu-est.org](http://www.shiatsu-est.org)

<sup>5</sup> Necker-Enfants-Malades, Saint-Vincent-de-Paul, La Pitié, Jean-Jaurès, Cochin, Broca, La Collégiale, La Rochefoucauld, etc.

### Pour en savoir plus

- Bouheret B. L'art et la voie du shiatsu familial. Paris : Éditions Quintessence ; 2006
- Bouheret B. Vade-mecum de shiatsu thérapeutique. Paris : Éditions Quintessence ; 2012

◆ **Une expérience née en avril 2014 se poursuit dans le service de pédopsychiatrie**, également à La Pitié-Salpêtrière, depuis avril 2014, sur une population d'enfants et d'adolescents atteints d'autisme, de troubles obsessionnels compulsifs (TOC), du syndrome Gilles de la Tourette, à la suite d'une tentative de suicide, etc. Vingt adolescents sont soignés à chaque atelier. Il se prolonge aujourd'hui à la plus grande satisfaction du personnel encadrant et des adolescents. Aux dires de la psychiatre du service, le shiatsu est devenu incontournable. Et les ados y sont vraiment "accros"...

◆ **Une étudiante a pu, en 2012, effectuer un stage** de fin d'études de six mois dans un service de soins palliatifs à l'hôpital Jean-Jaurès de Paris. Elle a publié un mémoire fort riche relatant cette expérience<sup>4</sup>.

### Prévenir le stress et mieux gérer la fatigue chez les soignants

Les ateliers de shiatsu thérapeutique spécifiquement donnés à l'attention des soignants ont

débuté en 2006 à l'hôpital Saint-Camille de Bry-sur-Marne (94). Depuis, plusieurs établissements ont sollicité les mêmes prestations dans une intention de bien-être des personnels<sup>5</sup>.

### Les projets

◆ **Un projet hospitalier de recherche clinique** est en cours (PHRC), en accord avec un médecin neurologue de l'hôpital La Pitié-Salpêtrière, dans le service du Pr Lyon-Caen. Il s'agit de pratiquer sur des patients souffrant de la sclérose en plaques progressive et d'évaluer l'impact du shiatsu sur la fatigue. Cette étude expérimentale, doublée d'une publication dans des journaux médicaux, pourrait être un grand pas vers la reconnaissance du shiatsu thérapeutique.

◆ **Les responsables de la formation continue** de l'hôpital Cochin nous ont demandé en mars 2015 d'assurer quatre journées de formation pour le personnel soignant. Ces journées ont remporté un tel succès que dès septembre nous assurons 8 journées supplémentaires pour initier le

personnel soignant (infirmiers, aides-soignants, sages-femmes) au toucher shiatsu à l'attention des patients. C'est à la demande du personnel infirmier, qui souhaitait acquérir des techniques complémentaires pour aider les personnes en grande difficulté relationnelle ou en fin de vie, que cette formation a été diligentée.

### Conclusion

Le personnel soignant des hôpitaux est confronté à une importante charge de travail et à des stress fréquents. Les témoignages de retour des soignants sont élogieux sur l'accompagnement et l'aide que le shiatsu a pu leur apporter en termes de détente et de relaxation. Et si le personnel hospitalier est plus serein, leur pratique le sera également, avec un impact direct sur la qualité des soins. Nous pensons que le shiatsu pourrait diminuer les risques liés à la surcharge de travail et au stress permanent et qu'il pourrait, *de facto*, s'inscrire dans une vraie démarche de prévention. •

Déclaration de liens d'intérêts  
L'auteur déclare ne pas avoir de liens d'intérêts.