Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 107 (2009)
Heft: 2

Artikel: Le shiatsu montre à sa manière l'impotance du contact
Autor: Diezi Ludi, Chantal
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-949791

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Photo: Manon Burell Béguelin

Entretien

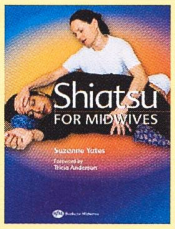
Le shiatsu montre à sa manière l'importance du contact

Depuis toujours, les sages-femmes savent à quel point le toucher influence le bien-être des femmes enceintes ou le travail des parturientes. «On ne réinvente donc pas la roue avec le shiatsu» explique Chantal Diezi Ludi qui pratique cette technique après une formation reconnue. Elle décrit comment une «simple pression des doigts» – appliquée au bon endroit et au bon moment – permet à la future mère de se centrer sur soi et d'assurer une réelle connexion avec son enfant.

Qu'est-ce qui vous a amenée au shiatsu?

C'est d'abord par une expérience personnelle que je m'y suis intéressée. J'avais suivi mon mari au Canada pour un séjour professionnel de trois années et j'ai consulté – un peu par hasard – alors que j'étais enceinte de mon premier enfant. Ce traitement sur moi-même m'a vraiment plu et, par la suite, ma thérapeute m'a donné tous les renseignements concernant la formation de thérapeute à Toronto. J'y ai donc suivi la formation générale: en tout plus de 1100 heures de médecine chinoise et pratique de shiatsu.

Lorsque je suis rentrée en Suisse, j'ai pu intégrer l'Association suisse de shiatsu, mon diplôme canadien de thérapeute ayant été reconnu. Plus tard, j'ai aussi eu la chance de pouvoir suivre des cours spécifiques de shiatsu appliqué spécialement chez la femme enceinte et nouvellement accouchée avec Suzanne Yates, thérapeute et formatrice depuis de nombreuses années. Pour les sages-femmes,



Suzanne Yates; Tricia Anderson

Shiatsu for Midwives

Elsevier Science Limited, 2003,
208 pages, 98 illustrations
ISBN = 0 7506 5523 2

Après une pratique durant 13 ans, Suzanne Yates a enseigné à travers le monde entier le shiatsu appliqué spécifiquement à la maternité. Tricia Anderson, qui forme et supervise des sages-femmes, est aussi l'auteure de «Practising Midwife». Il en résulte un texte clé pour toutes celles qui souhaitent explorer ce nouveau domaine de soin inspiré par la médecine traditionnelle chinoise et l'approche japonaise de la santé.

Terminologie

Les bases du shiatsu

Le «Chi» ou «Ki»

La médecine orientale se base sur une philosophie qui estime que «Toute chose est une manifestation de l'Energie universelle» appelée «Chi» ou «Ki».

Dans notre corps, le «Ki» relie, entre autres, tous les organes selon un réseau de trajectoires bien déterminées que l'on appelle «cheminements» ou «méridiens» (tout comme le fait l'acupuncture). Un méridien court, en partie, à l'intérieur du corps pour rejoindre tel ou tel organe et, en partie, sous la peau, en surface. C'est à cette partie «superficielle» du méridien que l'on accède par le shiatsu.

Les méridiens constituent un réseau assurant la circulation du «Ki», lequel alimente toutes les parties du corps et en permet le bon fonctionnement.

Le but du shiatsu est donc de «s'assurer que rien ne vient entraver cette bonne libre circulation». Selon la médecine traditionnelle chinoise, chaque méridien (et organe associé) possède des «correspondances avec l'Esprit et les émotions aussi bien qu'avec les diverses parties du corps.»

En résumé, nous formons un Tout et il y a interrelation entre physique-psychique et émotion.

Respiration et «Hara»

Le «Hara» est une zone importante pour le diagnostic en shiatsu mais également un centre puissant des énergies, située dans la région abdominale. Dans le cadre de la préparation à la naissance, je tente de faire découvrir aux femmes enceintes (et au conjoint) ce «Hara»: c'est aussi là que se trouve bébé! Ainsi, la femme enceinte a tout à gagner à apprendre à se centrer sur elle-même: pour assurer un lien avec son enfant, mais aussi pour apprendre à mieux se connaître et à exercer sa respiration diaphragmatique (si importante – entre autres – pour le travail de l'accouchement).

Toujours d'après la médecine traditionnelle chinoise, toute activité – lorsqu'elle est «originaire» du «Hara» – est imprégnée de cette force d'Energie vitale, de relaxation et de concentration: tout ce dont la femme a besoin, à mon avis, au moment de l'accouchement! Ce concept est également bien connu dans toute la culture japonaise. Vous le retrouvez développé dans les principes des arts martiaux, de la méditation, du yoga, etc.

je conseille la lecture de son livre qui traite du shiatsu appliqué à cette période de la maternité (voir encadré page 35).

Mais, au fait qu'est-ce que le shiatsu?

Dans l'ouvrage de Chris Jarmey[1], on peut lire que le shiatsu est, à ce jour, officiellement défini par le ministère japonais de la santé comme une «Forme de manipulation exercée à l'aide des pouces, doigts et des paumes, sans recours à aucun instrument mécanique ou autre, par application d'une pression au niveau de l'épiderme». Shiatsu signifie littéralement «pression des doigts».

Les origines de cette technique de soin remontent aux sources mêmes de la médecine orientale traditionnelle. En Chine, vers 530 av. J-C., sous le nom de «Tao-Yinn», on rencontre toute une série d'exercices destinés à améliorer la santé et la perception sensorielle.

Chantal Diezi Ludi, sage-femme indépendante, Epalinges (VD)

Concrètement, comment appliquez-vous cette technique de soin?

De mon côté, en tant que sage-femme, j'intègre des concepts tirés du shiatsu dans le cadre de la préparation à la naissance. Plus précisément, je tente, entre autres, de faire prendre conscience à la future maman de sa propre respiration en travaillant avec elle la respiration abdominale, tout comme le font par ailleurs également les personnes pratiquant notamment le yoga ou la méditation.

Quels en sont les bénéfices principaux?

Pour les femmes enceintes, c'est notamment de:

- s'occuper de soi, de prendre du temps pour «se re-centrer»
- traiter divers troubles de la grossesse tels que maux de dos, insomnies, nausées, constipation, œdèmes, douleurs de la symphyse pubienne, mais aussi anxiété, stress, dépression, etc.
- favoriser la «connexion» avec son bébé
- se préparer pour l'accouchement, aider la femme à apprendre à «lâcher prise» et à mieux gérer la douleur des contractions.
- promouvoir la santé, le sens primaire du shiatsu étant avant tout d'équilibrer
- faciliter le «bon rétablissement» du corps en post-partum.

Personnellement, j'ajoute aussi que le fait même de donner au père quelques notions de «quoi savoir faire pendant le travail de l'accouchement» est déjà un bénéfice pour la relation du couple. Il suffit d'apprendre au père le massage général de deux ou trois zones-points utiles pour aider sa compagne à gérer au mieux les contractions utérines. Le futur père peut alors dépasser ce sentiment – si fréquent – de désœuvrement en salle d'accouchement! Lui donner quelque chose à faire pour rester actif et pour garder une expérience vécue de l'événement, cela donne confiance et souvent un réel sentiment d'être partie prenante.

Enfin, il y a des bénéfices aussi pour le bébé, notamment de favoriser une position fœtale optimale pour l'accouchement ainsi qu'une bonne connexion mère-enfant.

Pourriez-vous nous donner un exemple?

Je pense à cette femme particulièrement anxieuse en raison d'antécédents d'interruption tardive de grossesse pour une mort in utéro et chez qui les traitements de shiatsu réguliers ont permis une meilleure approche de sa nouvelle grossesse *(voir encadré)*.

En lui apprenant à prendre un moment pour elle, au cours de séances d'une heure à une heure et demie, au calme, au sol sur un futon, avec des pressions douces mais profondes, elle a réussi non seulement à se détendre physiquement, mais également à reprendre confiance en elle et en cette nouvelle grossesse, et à véritablement diminuer son anxiété.

Vous parlez de calme... Travaillez-vous en silence?

Pendant le traitement effectivement. Par contre, au début ou à la fin, on peut parler et faire ainsi un «debriefing» émotionnel si la femme en ressent le besoin. Je pense aussi à cette femme que j'ai suivie en cours de grossesse, puis en post-partum, pour un soutien lors de l'allaitement, et enfin plus tard lors du sevrage. Après un traitement, des larmes coulaient sur ses joues, sans qu'elle puisse en définir la raison...

D'autres me décrivent des rêves; il y a probablement un travail inconscient qui se fait également. Dans tous les cas, que ce soit pendant la grossesse ou après l'accouchement, les futures mères me disent se sentir, entre autres, davantage en connexion avec leur bébé grâce au shiatsu. ◀

Propos recueillis par Josianne Bodart Senn

[1] «Le shiatsu», Ed. J'ai Lu, 2001.