

Identification de la méthode IDMET Shiatsu

1. DESCRIPTION BRÈVE DE LA MÉTHODE

Le shiatsu est une thérapie d'origine japonaise, ancrée dans la philosophie et l'enseignement de la santé traditionnels d'Extrême-Orient. Elle considère l'être humain comme une unité, constituée du corps, de l'âme et de l'esprit, faisant intégralement partie de la nature et du macrocosme. Le shiatsu s'oriente entre autres aux principes du Wu Wei, du Yin et Yang, du Kyo et Jitsu et des Cinq phases de transformation qui découlent tous de la compréhension extrême-orientale d'un ordre global dynamique comme principe universel. Par ailleurs, le shiatsu est aussi influencé par les connaissances occidentales modernes en matière de promotion de la santé qui reposent également sur une vision holistique de l'être humain.

L'objectif d'un traitement de shiatsu est l'harmonisation du flux énergétique naturel, la stimulation des forces d'autorégulation et le soutien de la force vitale, permettant à la cliente/au client de retrouver son équilibre dynamique et de réactiver son autorégulation. Le shiatsu centré sur le processus et l'entretien thérapeutique qui l'accompagne permettent à la cliente/au client de développer sa perception de soi, de gagner en flexibilité intérieure et extérieure, d'intégrer des prises de conscience dans son quotidien et de retrouver et préserver sa santé.

2. HISTOIRE ET PHILOSOPHIE

Le terme japonais «shiatsu» signifie littéralement «pression des doigts» et désigne le fait de suivre le phénomène du flux énergétique dans le corps à l'aide du sens du toucher et de lui offrir, le cas échéant, de nouvelles possibilités. Le shiatsu trouve ses racines dans la philosophie et l'enseignement de la santé traditionnels d'Extrême-Orient. Il intègre des formes anciennes de traitements corporels et des éléments de la promotion de santé et de l'hygiène de vie occidentales. Au Japon, le shiatsu est officiellement reconnu comme une profession de santé à part entière. Depuis la fin des années 70, il s'est répandu et développé en tant que méthode en Europe et dans le monde entier. Le shiatsu soutient les personnes souffrant de problèmes de santé, de maladies et/ou d'altérations de l'état général et des performances ainsi que les personnes en phase de rééducation.

Selon les enseignements traditionnels de la santé d'Extrême-Orient, l'être humain est une unité constituée d'un corps, d'une âme et d'un esprit. Sa vie est ponctuée par de constantes transformations. Il préserve sa santé en adoptant un mode de vie en accord avec lui-même, son environnement, la nature et l'univers. Les écarts majeurs par rapport à cet équilibre peuvent entraîner une perturbation du flux énergétique. Si cela se produit de façon intense ou répétée, l'autorégulation peut en souffrir et entraîner un déséquilibre énergétique au niveau physique, psychique et/ou spirituel. Si cette situation de déséquilibre est traitée à temps, il est possible d'éviter qu'elle ne se transforme en troubles plus graves, en maladies ou en crises existentielles.

Dans cette dynamique, le shiatsu peut intervenir en tant que méthode efficace pour renforcer l'autorégulation, favoriser la perception de soi et renforcer la compétence de rétablissement et

il permet, selon la conception de vie traditionnelle orientale, de vivre de façon consciente et de faire de sa vie une œuvre d'art.

3. THERAPIE – MODE D'ACTION ET TECHNIQUE DE TRAVAIL

Lors du premier entretien, les raisons de la consultation, les diagnostics médicaux, les ressources connues ainsi que les options de traitement sont abordées. Une évaluation énergétique basée sur l'entretien, l'observation et le toucher des zones énergétiques précède le traitement afin de déterminer l'objectif et le déroulement de celui-là. Ce bilan s'oriente sur les Cinq phases de transformation, est un système holistique et se réfère aux aspects physiques, psychiques, sociaux et spirituels de l'être humain.

Le traitement de shiatsu favorise l'harmonisation énergétique et physique de l'organisme en agissant de manière ciblée sur les méridiens et leurs fonctions vitales sur la base d'un bilan spécifique à la méthode. Il renforce le *ki* et stimule les forces d'autorégulation du corps. Ainsi, il est possible de remédier aux déséquilibres à un stade précoce et de prévenir des maladies plus graves. Les tensions dans l'organisme peuvent se relâcher tant sur le plan physique que sur le plan mental et émotionnel.

Pendant un traitement de shiatsu, la cliente/le client habillé-e est généralement allongé-e sur un futon à même le sol. Selon la situation, le travail en position assise ou sur une table de traitement peut être indiqué. Le traitement s'effectue en connexion attentive avec le processus énergétique et le rythme respiratoire. Le traitement du corps et des méridiens par des techniques spécifiques au shiatsu selon les Cinq phases de transformation permet de soutenir et d'harmoniser les fonctions vitales et le libre mouvement du *ki*. Les niveaux physique, mental et émotionnel peuvent ainsi être intégrés. Grâce au toucher profond et centré du shiatsu, la cliente/le client peut faire l'expérience d'une détente physique et mental et d'un sentiment de calme intérieur, d'ampleur et d'ouverture.

L'entretien thérapeutique contribue à développer et à ancrer des schémas comportementaux favorables à la santé et soutient durablement la perception de soi ainsi que la motivation et la capacité d'action en conformité aux concepts extrême-orientaux et modernes de promotion de la santé. On y développe des alternatives au style de vie (alimentation, exercices respiratoires et corporels, organisation de la vie) et encourage la volonté de les mettre en pratique au quotidien.

C'est ainsi que le shiatsu induit de manière active un changement de perspective, adaptée aux besoins individuels. La cliente/le client peut co-déterminer le processus et la/le thérapeute complémentaire de la méthode shiatsu l'accompagne dans son processus de changement et de développement.

Le nombre et la périodicité des séances peuvent varier et font l'objet d'une décision individuelle. Dans certains cas, un rythme de traitement régulier sur une période prolongée est indiqué afin de soutenir le processus et de favoriser des changements durables. Le déroulement du traitement et ses effets ainsi que le processus de la cliente/du client font l'objet de protocoles, de vérifications et de réflexions. À cet effet, des bilans et des évaluations sont effectués périodiquement afin de faire un point sur l'évolution de la thérapie.

4. LIMITES DE LA MÉTHODE

Pratiqué avec professionnalisme, le shiatsu ne présente pas de risques.

Les thérapeutes complémentaires de la méthode shiatsu sont conscient-e-s du fait que leur travail peut soutenir les traitements de la médecine conventionnelle et alternative, mais qu'il ne les remplace pas. Elles/ils s'engagent notamment à ne pas interrompre ni modifier d'autres traitements, à recommander à leurs clientes/clients de consulter des spécialistes en cas de problèmes de santé, à ne pas utiliser des techniques invasives et à ne pas poser de diagnostic médical.