1re PARTIE
SHIATSU POUR SAGES-FEMMES

Contenu

- Chapitre 1 – Le shiatsu et ses bénéfices dans le domaine de la maternité ?
- Chapitre 2 – Questions d'ordre professionnel

••

•• Le but de cette partie est d'aborder les principales questions qu'une sage-femme doit se poser quand elle introduit le shiatsu dans sa pratique. Cela couvre les questions professionnelles spécifiques aux sages-femmes, ainsi que celles concernant les praticiens de shiatsu : la recherche, l'audit et la relation entre sages-femmes et praticiens de shiatsu.

1 Le shiatsu et ses bénéfices dans le domaine de la maternité

Introduction

Le shiatsu a été développé au Japon il y a des centaines d'années. Comme l'acupuncture, la théorie qui le sous tend est basée sur une vision énergétique orientale du corps. Les énergies vitales telles que le Ki et l'Essence circulent à travers le corps le long de trajets appelés méridiens qui passent par des points spécifiques : les « tsubos ». En équilibrant l'énergie de ces méridiens, les énergies physiques, émotionnelles et spirituelles de la personne deviennent plus harmonieuses.

Shiatsu signifie littéralement « shi » (doigt) et « atsu » (pression). Il est caractérisé par des techniques comprenant l'utilisation de pressions perpendiculaires au corps. Ces pressions peuvent être d'intensité variable en fonction des besoins de la personne, du toucher le plus léger jusqu'à une pression pénétrante et profonde. Il s'agit d'une pression confortable, très relaxante, qui ne doit pas engendrer de sensation de douleur. Le praticien ne se limite pas aux points d'acupuncture : s'il est approprié, tout point du corps peut être travaillé. De plus, la pression n'est pas nécessairement la seule technique. Les étirements servent à équilibrer l'énergie dans les méridiens de même que les effleurements ou le pétrissage. Le toucher est combiné avec des exercices physiques et des techniques respiratoires. Les sages-femmes font déjà souvent des choses très proches dans leur pratique : frotter le dos de la mère ou tenir sa main par exemple. Le shiatsu donne simplement plus de poids et d'efficacité à ces pratiques. Il n'existe pas d'effets néfastes connus, mais au contraire on possède de nombreux témoignages de son efficacité (pour plus d'information, voir chapitre deux).

Le shiatsu moderne s'est développé au Japon dans les années 1950 et s'est répandu aux États-Unis et en Europe à partir des années 1970, il a alors intégré dans son approche le point de vue occidental du corps et il comprend désormais un travail sur les structures physiques telles que muscles, os et nerfs. Le shiatsu moderne est en constant changement et en expansion : tout comme l'énergie dans le corps à laquelle il répond et les différents contextes structurels et traditions dans lesquels il est maintenant pratiqué. De nombreux styles sont pratiqués à travers le monde entier. Certains mettent l'accent sur le point de vue occidental du corps, d'autres ont un abord plus ésotérique.

Si vous allez voir un praticien de shiatsu, la séance dure en général une heure et comprend environ quarante-cinq minutes de travail manuel. Le reste du temps, le praticien recueillera des données afin d'établir un bilan initial du type de travail requis. Il restera aussi un peu de temps à la fin, pour que le client se repose ou pour montrer des exercices ou discuter des questions d'hygiène de vie. La cliente est en général complètement habillée et s'étend sur un futon de coton sur le sol, cependant dans certains types de shiatsu, le praticien utilise une table et travaille directement sur la peau avec de l'huile. Pendant la grossesse, c'est la même chose, excepté le fait que la femme est plus souvent en position allongée sur le côté, et en fin de grossesse dans la position du quatre pattes afin d'encourager une bonne présentation du bébé.

Les sages-femmes peuvent travailler de cette façon si elles ont suivi la formation complète au shiatsu, mais il y a beaucoup de techniques qui peuvent être appliquées en quelques minutes et introduites dans leur travail lors d'une visite anté ou postnatale, ou alors pendant le travail. C'est ainsi que Ikuyo Hosaka avait l'habitude de pratiquer le shiatsu (pour plus d'information concernant sa vie et son œuvre, voir chapitre trois). Dans la troisième partie, je présente les techniques que j'utilise, et celles qui me viennent d'elle, par l'intermédiaire de sa petite-fille Naoko Natsume.

En shiatsu, le point essentiel est de considérer le corps comme un tout, le but du travail étant d'équilibrer la circulation de l'énergie, à la fois pour prévenir et pour soigner la maladie. Autrefois au Japon, la conception de la santé était telle que le praticien n'était payé que lorsque le client se portait bien, et pas quand il était malade. Le shiatsu était considéré comme un moyen de promouvoir la sensation de bonne santé et de ce fait un moyen de prévenir l'apparition des maladies. C'est pourquoi, dès le premier niveau de dysharmonie dans le corps, un travail peut être fait afin de prévenir son développement en quelque chose de plus grave. Par exemple, vous pouvez aller voir un praticien de shiatsu avec une douleur abdominale moyenne qu'il pourra diagnostiquer comme un déséquilibre spécifique et travailler de façon appropriée pour l'équilibrer. Il n'y a pas besoin que l'expression de ce déséquilibre soit tangible. Si on laisse le corps s'en débrouiller par lui-même, ce déséquilibre énergétique aurait éventuellement pu s'exprimer par des saignements utérins, mais en en ayant modifié ce blocage énergétique par le shiatsu, peut-être qu'il n'y en aura pas. Il est aussi possible d'aller voir un praticien parce qu'il y a des saignements, alors le travail qui sera effectué visera à les diminuer ou les stopper.

L'efficacité du shiatsu dépend du degré de blocage dans un schéma énergétique et des capacités propres du corps à se soigner lui-même. Bien sur, si une femme fait une fausse couche parce que le fœtus, suite à une défaillance génétique, ne s'est pas formé correctement, le shiatsu ne peut pas magiquement faire que ce fœtus se porte bien. Mais il pourra apporter un soutien au corps de la mère tout le temps que dure la fausse couche. Le shiatsu est souvent utile pour prévenir l'évolution de la pré-éclampsie en éclampsie, cependant lorsque le corps connaît une crise d'éclampsie, les médicaments occidentaux seront le meilleur choix de traitement. Cependant puisque le shiatsu

travaille avec les propres énergies du corps sans rien ajouter, il peut être utilisé efficacement tout au long d'un traitement conventionnel. Lorsque l'induction du travail avec le shiatsu a échoué et que la femme est sous prostaglandines, il est encore bon de travailler les points d'induction en shiatsu afin d'aider la mise en route du travail. Et si une femme a eu une péridurale, le shiatsu pourra l'aider à utiliser les contractions de la deuxième étape plus efficacement. Dans ce sens, il n'y a pas de contre indications absolues mais des précautions doivent être prises, en relation proche avec la médecine actuelle dans les cas les plus extrêmes d'infection, d'inflammation, d'hypertension sévère, de pré éclampsie, de thrombose (pas de travail direct sur la zone) et de cancer.

Le shiatsu ne se limite pas à traiter des symptômes physiques. Le corps tout entier est vu comme une unité – une entité physique, émotionnelle et spirituelle – alors que dans le modèle médical, on a tendance à ignorer l'importance des émotions pendant la grossesse. Celles-ci peuvent se trouver retenues dans le corps d'une façon qui bloque l'énergie. La cliente ne l'exprimera pas au praticien. En effet, si l'émotion est retenue dans le corps, alors sans doute elle n'en a pas conscience. En changeant l'énergie par le shiatsu, l'émotion peut être libérée. Cette libération n'a pas besoin d'être cathartique ou spectaculaire. Il se peut très bien qu'elle se sente simplement plus détendue, mieux dans son corps, en paix avec elle-même.

Dans un monde idéal, une femme recevrait un shiatsu avant de concevoir un enfant de façon à ce que son énergie soit au mieux pour débuter la grossesse. Elle aurait alors davantage de chances de vivre une grossesse et une naissance faciles et d'avoir une meilleure récupération postnatale.

Quel style de shiatsu est présenté dans ce livre ?

J'ai développé mon propre style de shiatsu adapté aux soins de la maternité, grâce à mon travail avec les parents et les sages-femmes depuis 1989 lorsque l'ai conçu ma première fille Rosa Lia. À l'époque, récemment diplômée praticienne de shiatsu, j'étais surprise de voir qu'on l'utilisait très peu pour aider les femmes enceintes. C'était l'époque de ses débuts en tant que thérapie en Angleterre et j'étais déterminée à l'utiliser autant que possible pendant ma grossesse. Je recevais des séances régulièrement par mon enseignante Sonia Moriceau, et nous avons, elle et moi, appris à mon partenaire Chris, quelques techniques qu'il pouvait utiliser pour soulager la douleur pendant le travail. Il les employa de façon très efficace, aidant même l'induction du travail après la rupture de la poche des eaux. Si bien que j'ai pu utiliser le shiatsu comme seule aide à la gestion de la douleur. Plus encore, cela m'a aidée à me sentir plus connectée et plus positive par rapport au processus de la naissance en entier.

J'étais attristée par l'environnement négatif de la grossesse et je voulais promouvoir une attitude plus positive. Travailler avec le shiatsu faisait partie de ma vision lorsque j'ai créé «Well Mother» en 1990 dans le but de «soutenir la sagesse des parents et des bébés». Chris et moi avons mis en route des ateliers d'une journée pour apprendre aux

autres parents comment utiliser le shiatsu pendant le travail. Au début, je n'étais pas sûre que d'autres pourraient utiliser ce que Chris avait fait sur moi, parce que j'avais été capable de lui dire ce dont j'avais besoin précisément. Quoi qu'il en soit, j'ai été étonnée de voir ce que ces pères, au début sceptiques et pleins de doutes, ont pu réaliser en utilisant le shiatsu. Nous avons continué les formations régulièrement depuis 1990 et beaucoup de parents ont pu se contenter du shiatsu pour soulager la douleur, induire le travail, stimuler les contractions, réduire la détresse fœtale, favoriser la descente du bébé et l'expulsion du placenta. Nous continuons ces formations. Les parents se sentent plus positifs vis-à-vis de la naissance, et les partenaires, quelle qu'en soit l'issue, sont heureux d'avoir été capables de représenter un soutien tout au long du processus. Certains nous ont dit : « j'ai eu l'impression de donner la vie ». Quand à la mère, lorsqu'elle n'utilise que le shiatsu pendant le travail, elle a la sensation d'avoir accompli quelque chose.

ÉTUDE DE CAS 1

t Le point de vue de parents sur l'utilisation du shiatsu pendant le travail : J. et C. au sujet de la naissance de leur bébé.

J. – Ce que je voulais plus que tout, c'était aider C. pendant le travail, sentir que je lui apportais quelque chose. Le shiatsu m'a appris des techniques telles que la pression sur le sacrum et la respiration synchrone qui sont simples à apprendre et à utiliser. J'ai ressenti en partie le travail de ma partenaire, comme si j'avais un rôle défini à y jouer. Par la suite, elle m'a dit qu'au milieu de tout cela, ce qui la faisait tenir, c'est que j'étais là et cela m'a rendu heureux. La séance préalable avec Suzanne a été la première occasion pour nous d'exprimer ensemble nos espoirs et nos peurs, et d'imaginer pour la première fois ce que ce serait de vivre le travail ensemble.

C. – J'ai trouvé que les techniques de shiatsu nous permettaient de rester connectés ensemble pendant le travail : j'avais vraiment besoin de ressentir cela. Nous avons utilisé le massage du sacrum lors des premières étapes, penchée dans le bain pendant les contractions. J'ai eu la chance d'avoir un travail rapide et sans complication. Malgré tout, ce fut quand même une expérience physique extrême et les techniques de shiatsu m'ont permis de la traverser sans autre méthode pour soulager la douleur.

••

Une sage-femme, qui est venue à ma formation pour parents quand elle était enceinte, était si impressionnée par l'efficacité du shiatsu qu'elle a ensuite signé pour la formation complète de trois ans. Elle a récemment été diplômée en tant que praticienne et j'ai inclus certaines de ses études de cas dans mon livre.

Encouragée d'avoir pu communiquer avec succès mes connaissances de shiatsu aux parents en une journée, j'ai décidé d'apprendre ces techniques aux sages-femmes pour qu'elles puissent les utiliser à une plus large échelle. J'ai commencé avec des sessions

d'introduction courtes et des démonstrations lors des journées réservées aux thérapies complémentaires, puis en organisant des ateliers d'une journée dans l'hôpital de ma région. Après quelques années, j'ai mis au point une formation sur six jours : « techniques de shiatsu pour sages-femmes » que je dispensais déjà depuis 1998. J'ai enseigné la formation complète surtout en Angleterre, mais aussi aux sages-femmes d'Autriche, France, Canada, Australie et aux États-Unis.

Malheureusement, aujourd'hui au Japon, le shiatsu des sages-femmes est un savoir en perdition. Quelques unes l'utilisent encore mais la plupart de celles qui travaillent dans les hôpitaux sont focalisées sur l'obstétrique. Le Japon est de plus en plus fasciné par le monde occidental, alors que nous, occidentaux, le sommes par l'Orient. Une des dernières modes à Tokyo est le « massage anglais du pied », une école de réflexologie a été fondée par une femme japonaise fortunée ayant étudié à Londres.

Une femme japonaise qui suivait ma formation m'a dit qu'elle avait découvert plus de choses sur le shiatsu depuis qu'elle vivait à Londres que ce qu'elle en connaissait au Japon. Le massage de type occidental est plus populaire là-bas que le shiatsu. Bien qu'il y ait 96 000 praticiens de shiatsu répertoriés au Japon, la plupart d'entre eux ont obtenu leur certificat d'État afin de pouvoir le travailler dans le sport, la thérapie par les massages aromatiques ou dans le domaine de l'esthétique. La profession de shiatsuki n'est pas très valorisée. La plupart des femmes enceintes au Japon ne pensent même pas à recevoir un shiatsu pendant leur grossesse.

La profession de thérapeute en shiatsu, même au Japon, s'est développée récemment. Avant les années 1950, il était pratiqué par les aveugles comme une forme de massage – le amna – ou bien en tant que remède familial. Au Japon, il est encore couramment utilisé dans les foyers. Quand quelqu'un se sent malade, un autre membre de la famille vient tenir un point, sans parfois connaître pas le nom de ce point, ou la théorie sous jacente. Dans les magazines, l'équivalent de notre « Maisons et Jardins », on peut trouver des articles montrant les points à travailler et dans les magasins, on peut acheter de nombreux gadgets pour stimuler les points.

Le fait que ce soit un remède familial différencie le shiatsu d'un grand nombre d'outils de soin pour la maternité. Il est évident qu'une femme ne peut pas établir de diagnostic pour elle-même ni se prescrire les médicaments nécessaires. Alors que le shiatsu est basé sur des savoir-faire et des outils instinctifs : les mains et le corps, accessibles à tout le monde. Traditionnellement au Japon, il était transmis à l'intérieur de la famille comme un savoir de première urgence. Les sages-femmes se transmettaient ce savoir sans avoir suivi de formation. Dans notre culture moderne, où le travail du corps n'est plus instinctif, nous devons réapprendre la façon de nous connecter avec notre corps et avec ces savoir-faire. On pourrait dire que l'utilisation croissante de la technologie dans les soins de la maternité pendant le vingtième siècle a été le reflet de l'augmentation du rôle de la technologie dans notre société toute entière, et que les changements dans les pratiques de soins n'en sont que le reflet. Et même si nous devons réapprendre ce savoir instinctif, cela ne doit pas nous rendre trop anxieux, dans cette société dominée

par les procès, au sujet de la sécurité de l'usage du shiatsu. Le corps donne une réponse immédiate sur ce qui est fait et il n'y a pas de dommage tant que certaines règles de bon sens sont appliquées.

Les bénéfices du shiatsu pour la maternité

Le shiatsu peut aider à soulager la plupart des maux de la grossesse, y compris les nausées matinales, le syndrome du canal carpien, les maux de dos et de cou. Il favorise l'attachement de la mère avec son bébé dans l'utérus car certaines techniques comprennent un travail direct sur l'utérus et des connexions avec le bébé. Ces techniques utilisent des pressions légères mais fermes, appropriées au stade de développement du fœtus, et il est possible de les enseigner aux mères, aux pères, aux amis, ou à la famille. Émotionnellement, cela aide la mère à se sentir plus consciente d'elle-même et plus en phase avec ses besoins. C'est pourquoi c'est une bonne préparation aux différentes périodes de la maternité et aux principales étapes de la naissance, à la fois pour la mère et le père.

Pendant le travail, il est possible d'intervenir sur la peur de l'inconnu. Comme les sages-femmes le savent, les émotions non traitées ont tendance à bloquer le processus. Le shiatsu aide la femme à se sentir plus en phase avec les émotions intenses qui surviennent, il la soutient pour qu'elle les laisse la traverser. Les techniques de pression sont combinées aux effleurements et aux exercices respiratoires afin de soulager efficacement la douleur pendant les deux premières étapes du travail. Certains points permettent d'induire le travail. De nombreuses sages-femmes les emploient avec succès et ont mené des études démontrant leur efficacité. Utilisés pendant le travail, ces mêmes points renforcent les contractions et facilitent la descente du bébé. Certains d'entre eux favorisent l'expulsion du placenta. Si on inclut le bébé dans les soins, cela va le calmer ainsi que sa mère, et réduisant ainsi la détresse fœtale.

En période postnatale, on peut soutenir l'installation de l'allaitement, à la fois pour améliorer la quantité mais aussi la qualité du lait. Le shiatsu est très utile pour prévenir et soigner les dépressions postnatales.

On peut montrer aux deux parents comment l'utiliser sur leur bébé, ce qui renforce l'attachement familial. Travailler avec les bébés ne dure pas très longtemps – souvent entre cinq et vingt-cinq minutes, cela dépend de leur humeur – et cela les aide à se sentir plus à l'aise avec les changements et les adaptations majeures qu'ils sont en train de traverser. On peut pratiquer à travers les vêtements, mais on opère souvent à même la peau, afin de stimuler le système immunitaire plus directement. Les étirements utilisés dans le shiatsu sont utiles pour promouvoir le développement physique du bébé en facilitant les mouvements qu'il accomplit aux différentes étapes de son développement. Avec les bébés malades dans les unités néonatales, le shiatsu peut être adapté avec des pressions extrêmement légères, ou même un travail à distance de la peau lorsqu'un excès de stimulations corporelles est préjudiciable.