

Gilles CAUSSE

1<sup>er</sup> mai 2007

## Le shiatsu : vers un nouvel accompagnement des personnes séropositives

Mémoire pour l'obtention du certificat fédéral de praticien en shiatsu.

Session de septembre 2007

Fédération Française de Shiatsu Traditionnel (FFST)



Le rire est la porte du bonheur

Enseignante : Patricia FANGET

Association WANI NIYA WAKAN

46, avenue des frères Lumière

69008 LYON

# Résumé

Le cadre de ce mémoire se situe dans le contexte de l'accompagnement des personnes séropositives. Je fais cet accompagnement dans une association lyonnaise de soutien à des personnes qui sont notamment concernées par le virus du SIDA.

Pour rendre compte de mon parcours, et notamment de la raison pour laquelle je suis aujourd'hui amené à suivre cette formation et à écrire ce mémoire, je décris de quelle façon j'ai compris et assimilé les fondements de l'énergétique chinoise, en particulier le concept de Qi et la théorie des cinq éléments. Cela dans l'esprit de pouvoir mieux appréhender l'accompagnement que je fais.

Je montre aussi comment je me suis approprié l'art du shiatsu et en quoi il participe à cette démarche d'accompagnement. Le shiatsu suppose la maîtrise d'une technique, mais il est bien plus que cela. Il fait appel à notre intuition, à notre sensibilité, à notre créativité. Voilà pourquoi on peut parler d'un art du bien-être.

Ensuite, je présente les caractéristiques du virus du SIDA et ses effets sur l'organisme humain. J'essaie alors de dégager toutes les conséquences sur la vie des personnes infectées par ce virus.

Le traitement médical est généralement une trithérapie, c'est-à-dire qu'il combine les effets de trois médicaments antiviraux. Cette trithérapie entraîne divers effets secondaires qui sont plus ou moins marqués et plus ou moins durs à supporter.

Mais d'autre part, il faut aussi considérer toutes les conséquences psychologiques que vivent les personnes séropositives. Je n'envisage que le cas des personnes ayant été contaminées par voie sexuelle, le seul que je commence à bien connaître. Et il y a là un certain nombre de particularités qui peuvent être soulignées.

Dans une dernière partie, j'essaie de rendre compte de mon expérience. L'accompagnement des personnes séropositives par le shiatsu peut avoir divers effets, tant sur le plan biologique que sur le plan psychologique. J'en montre les différents aspects dans une perspective holistique, c'est-à-dire en envisageant la globalité de la personne. Il faut voir dans cette partie un bilan provisoire de ce que j'ai compris et observé dans ce domaine. J'ouvre de nombreuses pistes et je pense qu'il y a dans cette forme d'accompagnement tout un domaine du « possible », tout un chemin de vie.

J'ai le sentiment d'être un explorateur. Qui sait ? Peut-être à la rencontre d'une Terre où le Ciel nous sourit...

# Le shiatsu : vers un nouvel accompagnement des personnes séropositives

<b>I. SHIATSU ET ÉNERGIE : UN CHEMIN, UNE RENCONTRE . . . . .</b>	<b>2</b>
<b>A. L'énergétique chinoise . . . . .</b>	<b>2</b>
1) Le concept du Qi : au carrefour de l'Orient et de l'Occident . . . . .	2
2) Les cinq éléments : une approche du monde et de l'Homme . . . . .	5
<b>B. Le shiatsu : une pratique et un art . . . . .</b>	<b>8</b>
1) Maîtriser une technique . . . . .	10
2) Utiliser sa sensibilité . . . . .	11
3) Donner et recevoir . . . . .	12
<b>II. LA SÉROPOSITIVITÉ AFFECTE TOUTE LA PERSONNE . . . . .</b>	<b>14</b>
<b>A. Le virus du SIDA. . . . .</b>	<b>14</b>
1) Caractéristiques du VIH . . . . .	14
2) Effets du virus du SIDA sur l'organisme humain . . . . .	17
<b>B. Séropositivité et traitement médical . . . . .</b>	<b>18</b>
1) Traitement médical des personnes séropositives . . . . .	18
2) Effets secondaires des traitements médicaux . . . . .	18
<b>C. Séropositivité et aspects psychologiques ou psychosomatiques</b>	<b>20</b>
1) Contexte psychologique lors de la contamination par voie sexuelle .	20
2) Vivre l'annonce de la séropositivité . . . . .	21
3) Intégrer la séropositivité dans la vie personnelle. . . . .	22
<b>III. LES BIENFAITS DU SHIATSU POUR LES PERSONNES SÉROPOSITIVES . . .</b>	<b>25</b>
<b>A. Le shiatsu aide à gérer le stress et à évacuer l'anxiété . . . . .</b>	<b>25</b>
1) Travail sur les tensions et les blocages . . . . .	26
2) Une détente, une évasion . . . . .	27
<b>B. Le shiatsu aide à reprendre confiance en son corps . . . . .</b>	<b>28</b>
1) Retrouver le corps quand il nous trahit. . . . .	28
2) Le corps atteint peut aussi nous donner du bien-être . . . . .	30
3) Le shiatsu participe à la restauration de l'image de soi . . . . .	30
<b>C. Le shiatsu aide à communiquer et à échanger . . . . .</b>	<b>32</b>
1) Le corps a son langage . . . . .	32
2) Un partage, une rencontre . . . . .	34
<b>D. Effets du shiatsu sur l'état de santé des personnes séropositives</b>	<b>34</b>
1) Qu'est-ce que l'état de santé ? . . . . .	34
2) Effets possibles sur le plan biologique . . . . .	35
3) Effets possibles sur la plan psychologique. . . . .	36
4) Vers un mieux-être.... . . . .	37

Il est 10 heures. Par cette belle matinée d'automne dans le 1<sup>er</sup> arrondissement de Lyon, Patrick arrive au local de l'association Nova\* à laquelle je viens d'adhérer. C'est la première fois de ma vie que je rencontre une personne séropositive. Je l'accueille pour une séance de shiatsu.

Je perçois d'emblée son anxiété mais aussi une certaine attente. Après avoir bu, lui un café, moi un thé, nous faisons plus ample connaissance et je lui demande ce qu'il attend du shiatsu. Patrick me parle de sa maladie, du stress et de l'angoisse face à un traitement qui ne marche plus. Les résultats des analyses biologiques ne sont guère favorables... Il me dit : « mais quand est-ce qu'on me dira enfin que ça va aller mieux ? ».

Je n'en demande pas plus. Je me sens désarmé face aux ravages du virus qui agresse cet homme jeune et d'apparence vigoureuse. Je sais qu'il a besoin de réconfort et de chaleur humaine, de détente, de contact, d'évasion peut-être... Alors, lorsque les mots sont inutiles, je laisse parler mes mains.

Un peu avant midi, Patrick s'apprête à repartir dans notre belle ville de Lyon, illuminée par un doux soleil d'octobre. Qui saurait dire lequel de nous deux avait les yeux les plus ensoleillés ?

Je n'ai jamais revu Patrick. Deux mois plus tard, la personne avec qui il vivait a téléphoné à l'association pour annoncer son décès. Patrick avait 35 ans. Il aimait Barcelone.

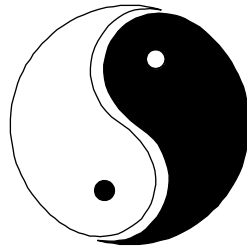
Puisse ce mémoire être un témoignage de ce que j'ai vu, de ce que j'ai expérimenté, de ce que j'ai compris des bienfaits du shiatsu. Je le dédie à tous mes compagnons de Nova, dont je partage l'engagement, ainsi que la belle et juste militance. De ces militances qui riment avec espérance.

Je commencerai par montrer comment j'ai rencontré le shiatsu et l'énergétique chinoise, ce que j'en ai compris et comment je les ai assimilés. Puis je présenterai les différents aspects liés à l'infection par le virus du SIDA, tant sur le plan biologique que sur le plan psychologique, dans la perspective d'une vision globale de la personne. Enfin j'essaierai de dégager les bienfaits du shiatsu au cours de l'accompagnement des personnes séropositives, ce qui permettra d'entrevoir des perspectives dans le domaine du mieux-être, un domaine dont l'exploration ne fait que commencer...



\* **NOVA** : Nouvelle Ouverture Vers l'Avenir, 8 rue Fernand Rey 69001 LYON  
est une association loi 1901 de soutien aux personnes concernées par le VIH/SIDA, par d'autres maladies invalidantes ou par un handicap.  
« Nova, la pause bien-être face à la maladie ou au handicap »

*Shiatsu et énergie :*  
*un chemin, une rencontre*



## ***I. Shiatsu et énergie : un chemin, une rencontre***

Le shiatsu ne saurait se comprendre sans les concepts et les principes de l'énergétique chinoise dont les fondements s'enracinent dans l'histoire de la Chine, il y a plus de 4 000 ans. [1]

Pour moi, le premier contact avec ces principes s'est fait par le biais du **Tai Chi Chuan** que je pratique sous la houlette d'une amie, Martine, depuis la fin des années 90. Chez moi, l'approche expérimentale précède toujours l'approche plus théorique. Une fois que l'expérience m'a orienté et éclairé, j'essaie alors d'approfondir mes connaissances, ce qui me permet de poursuivre vers de nouvelles expériences. Voilà pourquoi je parle d'un chemin à la rencontre du shiatsu.

### **A. L'énergétique chinoise**

Mon propos n'est pas ici de faire une synthèse sur l'énergétique chinoise. Bien des ouvrages ont été écrits sur le sujet. Je n'en retiendrai que deux grands axes : le **Qi**, énergie fondamentale à l'origine de toute chose, et les **cinq éléments** (les cinq *mouvements* plus exactement), qui nous permettent une certaine approche, et donc une certaine compréhension, de notre milieu de vie et de nous-mêmes.

#### **1) Le concept du Qi : au carrefour de l'Orient et de l'Occident**

##### **a) Le Qi : une énergie universelle**

*« Tout est Qi et le Qi est un tout ».*

Tout est énergie. Sur le plan scientifique, cette notion d'énergie universelle est aujourd'hui clairement admise. La théorie de la relativité a établi le **lien entre matière et énergie**. Les hypothèses récentes des astrophysiciens postulent l'existence d'une «**énergie sombre** » (à ne pas confondre avec la matière noire), une énergie qui remplirait le « vide » du cosmos [2], telle une toile de fond dans l'univers sur laquelle se développeraient les galaxies. La nature de l'énergie sombre constitue l'une des plus grandes énigmes de la physique actuelle. Tout cela nous laisse rêveurs quant à cette extraordinaire intuition de la Chine ancienne d'il y a quatre ou cinq mille ans.

L'Homme s'inscrit aussi dans ce principe énergétique universel. Comme tout être vivant, il effectue sans cesse des **échanges** de matière et d'énergie avec son milieu de vie. Des **conversions** d'énergie et de matière se réalisent au sein de l'organisme (métabolisme). C'est ce qui lui permet de réaliser les grandes fonctions biologiques (nutrition, respiration, circulation, excrétion, etc.).

Nous pourrions ici distinguer les différentes formes d'énergie qui interviennent dans le fonctionnement de l'organisme humain (énergie mécanique, énergie chimique, énergie calorifique...). Mais dans une perspective plus globale de l'approche d'une

personne, et de façon quelque peu inhabituelle, nous pouvons retenir deux grands « types » d'énergie :

- l'énergie **physique** ;
- l'énergie **morale**.

Mais l'une ne va pas sans l'autre et les évidentes relations entre énergie physique et énergie morale nous ramènent à l'idée que le Qi est un tout...

### **b) Le Qi : lorsque le « un » donne « deux »**

Dans le Tao Te King [3], livre du Tao et de sa vertu qui, selon la tradition, consigne la pensée de Lao Tseu, nous pouvons lire au chapitre 42 : « *Le Tao a produit un, un a produit deux...* ». Sans nous pencher sur l'aspect spirituel de cette formule de Lao Tseu, nous savons que les chinois ont compris cela dans le concept du **yin** et du **yang**. Le Qi se subdivise en deux pôles relatifs, yin et yang, qui se complètent et s'harmonisent.

La science occidentale peut aisément intégrer cette notion. Pôle positif et pôle négatif d'une pile électrique, pôle nord et pôle sud du champ magnétique terrestre en sont par exemple des manifestations bien connues de tous. Et bien des aspects de nos théories scientifiques récentes trouvent un écho dans les concepts de l'énergétique chinoise. La théorie des fractales n'évoque-t-elle pas le principe de la subdivision à l'infini du yin et du yang ?

Revenons à l'être humain. L'énergétique chinoise développe deux grands principes :

- une **libre circulation du Qi** dans l'organisme ;
- un état énergétique satisfaisant et **une harmonisation du yin et du yang**.

Nous nous approchons progressivement de ce que peut apporter le shiatsu. Dans l'organisme, et dans notre vie, le yin apporte souplesse, calme, repos. Le yang exprime la fermeté, le mouvement, la créativité. C'est comme l'inspire et l'expire qui sont les deux aspects du souffle de vie.

Ainsi, le lien entre yin et yang n'est pas une relation d'opposition mais **l'union féconde des contraires**. Nous pouvons lire dans un des commentaires du Yi Jing :

*« Fermeté sans souplesse ne serait que dureté ; souplesse sans fermeté ne serait que faiblesse » [4].*

### **c) Le Qi : entre science et spiritualité**

Je ne peux terminer sur cette notion de Qi sans évoquer la dimension spirituelle qui sous-tend les principes de l'énergétique chinoise. N'oublions pas que la science chinoise prend ses racines dans le **taoïsme**. Et la distinction entre science et spiritualité, bien ancrée dans nos sociétés modernes occidentales et dont on pourrait d'ailleurs discuter, est une vision moderne des choses, loin des préoccupations de la Chine de l'Empereur

jaune. Le titre de ce paragraphe est donc bien le reflet de la vision d'un homme du XXI<sup>e</sup> siècle.

Remarquons d'emblée que je ne parle pas ici de *religion* mais bien de *spiritualité*. Et je perçois nettement l'espace possible pour une spiritualité dans ce siècle qui s'ouvre devant nous. Je rejoins là l'extraordinaire vision de Malraux : « *Le XXI<sup>e</sup> siècle sera spirituel ou il ne sera pas* ». Et Malraux a bien utilisé le terme de « *spirituel* » et non pas de « *religieux* ». Je ne peux pas développer dans ce mémoire mon expérience, mon témoignage et ma pensée dans ce domaine. Je dirai simplement qu'une place est possible pour une spiritualité « **faible en déine** ». Qu'est-ce que la déine me direz-vous ? Nous connaissons la caféine, la théine, la théobromine (dans le chocolat) mais pas la déine... J'ai inventé ce terme pour désigner une substance à propriétés « religieuses », plus ou moins concentrée dans notre esprit, et qui serait à l'origine de ce que nous pouvons imaginer du divin. Notons bien que je parle ici de ce que nous nous **imaginons**, c'est-à-dire des images que nous pouvons nous faire dans ce domaine, en positif ou en négatif (comme pour la photo...). Et, comme j'ai pu constater que la déine donne des tachycardies, je dis juste qu'une approche de la vie faible en déine me semble plus paisible.

Revenons au Qi et au taoïsme dont nous ne nous sommes pas vraiment éloignés. Dans la lignée de Lao Tseu, les chinois ont perçu le Qi comme constitutif de toute chose (dimension « scientifique ») mais aussi comme l'énergie « vitale », dont le caractère universel (le « Un ») relie tous les êtres et toutes les choses entre eux (dimension « spirituelle »). Le **Tao** est un « chemin » de libre circulation du Qi en nous, nous nous rapprochons donc de la pratique du shiatsu...

Il est difficile –voire impossible– de parler du Tao, et mon approche est très limitée. Nous traduisons souvent ce terme par la « **Voie** », mais je perçois d'emblée que ce terme de voie restreint considérablement le Tao. Et je ne peux m'empêcher de rire en pensant à l'illuminé (un malade psychiatrique victime du poison-qui-rend-fou) dans le « Lotus bleu » qui veut trancher la tête à Tintin (puis à Milou !) pour lui faire découvrir la « voie »... [5]



Au chapitre 1 du Tao Te King, nous lisons : « *Une voie qui peut être tracée n'est pas la voie éternelle : le Tao* ». Il n'y a donc rien de tracé... Chacun peut découvrir en lui-même, à sa façon, cette approche de la vie.

Laissons parler Lao-Tseu (Tao Te King ch. 62) « *Qu'est-ce qui motivait la haute estime des Anciens pour le Tao ? C'est qu'aussitôt qu'on le cherche on le trouve en soi-même, et qu'il délivre du mal. C'est pourquoi il est ce qu'il y a de plus précieux au monde.* »



## Mais quel est le lien avec l'énergétique chinoise et avec le shiatsu ?

Ceci : si nous nous plaçons dans cette dynamique, dans cette approche, dans cette réceptivité, nous laissons petit à petit libre cours à ce flux d'énergie vitale en nous. Loin de nos certitudes, de notre savoir, de notre sagesse, nous découvrons en nous des ressources insoupçonnées. Et l'eau de ces sources coule comme les ruisselets de nos montagnes ; elle coule sans avoir besoin de savoir, de croire, de faire attention à être sage.

Elle coule tout simplement.

Et encore cela : puisque l'énergie vitale relie tous les êtres, nous pouvons donner et recevoir. Loin de notre esprit comptable, de nos calculs, de nos marchandages, nous sommes amenés au partage.

Dans le shiatsu, nous développons l'art de donner et de recevoir. Voilà pourquoi c'est un art du bien-être. Mais lorsque nous aurons développé cet art, lorsque nous en connaîtrons toutes les subtilités et toutes les merveilles, il disparaîtra en nous et il s'effacera pour laisser place à la voie qui ne peut être tracée. Voilà pourquoi il rejoint le Tao.

## **2) Les cinq éléments : une approche du monde et de l'Homme**

Chaque culture a développé une certaine compréhension du monde qui nous entoure et de la place de l'être humain dans ce monde.

Pour la Chine ancienne, l'organisme humain est étroitement lié à l'Univers dont il fait partie intégrante ; il en suit donc les lois et les principes. Nous pourrions dire que pour les chinois, l'être humain fonctionne comme un **univers en modèle réduit**...

Ainsi, les chinois ont patiemment observé :

- les modes de fonctionnement de la nature (« lois » naturelles), comme par exemple les phénomènes d'engendrement (la sève printanière engendre le développement des bourgeons et l'épanouissement des feuilles d'un arbre) et de contrôle (la baisse de luminosité et la chute de température à l'automne contrôlent l'entrée en vie ralentie de l'arbre à l'approche de l'hiver) ;
- les énergies naturelles et les principes de leur transferts (ex : l'énergie stockée dans la matière du bois peut se dégager sous forme de chaleur lors de la combustion) ;
- les cycles naturels et les rythmes biologiques (rythmes annuels : saisons et intersaisons, rythmes lunaires de 28 jours, rythmes circadiens voisins de 24 heures) ;

- les relations entre êtres vivants animaux ou végétaux, et les relations qu'ils établissent avec leur milieu de vie (ce qui correspondrait à notre notion moderne d'écosystème).

Ces observations ont conduit à l'élaboration de la **théorie des cinq éléments** (ou plutôt des **cinq mouvements**) qui est une vision, une « **grille de lecture** » du fonctionnement de l'Univers et donc de l'être humain. Cette théorie est très construite, très cohérente et parfaitement pertinente.

Je ne donnerai ici que quelques aspects de cette théorie, dans la perspective de montrer comment elle nous aide à percevoir, et donc à accompagner, les personnes que nous accueillons pour une séance de shiatsu... Rappelons que les cinq éléments (Bois, Feu, Terre, Métal, Eau) sont reliés dans cette vision aux organes (respectivement Foie, Cœur, Rate, Poumon, Rein) et aux entrailles (VB : Vésicule Biliaire, IG : Intestin Grêle, Estomac, GI : Gros Intestin, Vessie) et rappelons aussi que, pour la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), les organes ne sont pas à considérer seulement en tant que partie anatomique de notre corps, mais bien plutôt en tant que « **systèmes** » permettant le fonctionnement de l'organisme. Par exemple, en MTC, la « Rate » (associée à l'entrailles « Estomac ») représente l'ensemble du système digestif. Il faut aussi garder en mémoire que les organes et les entrailles, ont, en MTC, une dimension « **psychologique** ». Corps et esprit ne peuvent pas être dissociés...

Sans entrer dans le détail des cycles d'engendrement ou de contrôle, voilà, à mon sens, l'essentiel de ce que représentent les 5 mouvements.

#### a) Le Bois, énergie du « mouvement »

L'élément **Bois**, associé au printemps et au système **Foie-VB**, est ce qui nous met en mouvement, ce qui nous permet d'aller de l'avant, ce qui nous pousse à agir. C'est ce qui grandit, se développe en nous. Telle la sève ascendante dans les vaisseaux du bois d'un arbre, l'énergie du Bois nous permet de grandir, de croître, de nous épanouir.

Le lien avec les émotions est très important. En terme de vie moderne, nous pouvons notamment relier le Foie à la gestion du stress. Le stress est nécessaire pour vivre ; c'est ce que nous appelons le « bon stress ». Si rien ne me met en mouvement, rien ne me pousse à agir, je reste assis dans mon coin, je végète et je meurs... Mais le stress trop intense (choc émotionnel) ou trop fréquent (harcèlement, surmenage), le « mauvais stress », est à l'origine de nombreux troubles psychiques et psychosomatiques qui nous bloquent, nous « paralysent ».

Les personnes séropositives sont particulièrement concernées par ce problème de gestion du stress, pour différentes raisons comme nous le verrons.

### **b) Le Feu, énergie « flamboyante »**

L'élément **Feu**, associé à l'été et au système **Cœur-IG**, est ce qui nous réchauffe, ce qui « brûle » en nous. L'énergie du feu est associée à la conscience spirituelle, aux choses de l'esprit (« shen »).

Sans négliger la fonction cardio-vasculaire associée à l'énergie du Cœur, je mettrai plutôt l'accent sur la dimension spirituelle. Quel que soit notre rapport à la vie, nous avons besoin de « **sens** » à notre existence. La perte de sens conduit à la désorientation par définition (on est « déboussolé»). Et le non sens a des effets très destructeurs dans notre vie. Que nous trouvions sens dans l'amour que nous pouvons porter à nos proches, dans notre travail, dans nos engagements, dans nos convictions ou dans les petits bonheurs de la vie, peu importe...

L'énergie flamboyante du Feu est ce qui nous fait « **vibrer** », ce qui nous donne envie de vivre. C'est la **flamme de la vie**, la chaleur humaine... voilà pourquoi la MTC considère le Cœur comme l'organe « empereur », celui qu'il faut protéger par dessus tout.

Les personnes séropositives sont souvent atteintes au cœur de ce qui fait sens dans leur vie.

### **c) La Terre, énergie de « l'intériorité »**

L'élément **Terre**, associé aux intersaisons et au système **Rate-Estomac**, est ce qui nous nourrit, ce qui nous construit. C'est la terre nourricière. L'énergie de la Rate, énergie « acquise », nous permet d'assimiler les nutriments dont nous avons besoin. Elle nous permet aussi d'assimiler les leçons de la vie.

La Terre représente le **centre**. C'est pourquoi je parle **d'intériorité**. Nous aimons à cultiver notre jardin intérieur, notre terre intérieure. De là naissent les fleurs que nous pouvons offrir à ceux que la vie nous donne de rencontrer et d'aimer.

Mais lorsque la vie est trop dure, lorsque nous avons du mal à digérer ce qu'elle nous met sous la dent, lorsque nous trouvons difficile de bêcher notre terre caillouteuse, nous nous transformons en ruminants. Quand la vache rumine, tout va bien, c'est sa nature. Mais quand l'homme rumine...

Alors parfois quand je mâche mon herbe, je me dis que je ferais mieux d'aller aider mes amis séropositifs à cultiver leur terre. Quand je les aide à retirer des cailloux, j'ai l'air moins bovin.

### **d) Le Métal, énergie du « souffle »**

L'élément **Métal**, associé à l'automne et au système **Poumon-GI**, est ce qui nous relie au monde extérieur, tel un fil métallique conducteur. L'énergie des Poumons nous permet de capter l'oxygène de l'air et de rejeter le gaz carbonique. Mais ce souffle de vie, inspire et expire, c'est aussi donner et recevoir.

Prendre le temps de souffler, de respirer... Voilà ce qu'il faut équilibrer en nous, séropositifs et séronégatifs !

#### e) L'Eau, énergie des « origines »

L'élément **Eau**, associé à l'hiver et au système **Rein-Vessie**, est l'énergie qui nous relie aux générations passées et que nous pouvons transmettre aux générations futures ; c'est ce qui nous immerge dans le fleuve de l'aventure humaine. C'est aussi ce qui nous rend courageux, d'où, peut-être, l'expression « avoir les reins solides ».

L'énergie des Reins est bien évidemment liée à la fonction d'excrétion urinaire. Mais dans la conception de la MTC, c'est une énergie innée qui exprime toutes nos potentialités. Elle est donc étroitement liée à la génétique et à « **l'énergie sexuelle** ». Et chacun sait que l'énergie sexuelle est féconde, créatrice. L'art, par exemple, nous en donne de nombreux témoignages.

Il va de soi que la transmission du virus du SIDA par voie sexuelle touche la personne dans sa vitalité sexuelle, dans sa « fécondité ». Le VIH atteint au plus intime de l'être. Nous reviendrons sur cette question.

Nous pouvons donc conclure que la théorie des cinq éléments nous permet de mieux comprendre notre nature, nos modes de fonctionnement, nos équilibres et nos dérèglements. Elle nous permet donc d'œuvrer pour le mieux-être et, pourquoi pas, pour le bien-être.

Nous pouvons aussi prolonger cette approche en soulignant qu'il est clair que **vivre bien c'est vivre selon la nature et selon sa nature**. C'est là que se rejoignent culture orientale et culture occidentale. Laissons parler Sénèque [6] :

*« Au demeurant, et conformément à ce qui rassemble tous les stoïciens, je me règle sur la nature ; ne pas s'éloigner d'elle, se plier à sa loi et à son exemple, voilà la sagesse. La vie heureuse, c'est donc celle qui est en accord avec sa propre nature. »*

Et *au demeurant*, pour moi, la pratique du shiatsu s'est tout naturellement accordée avec ma nature...

## **B. Le shiatsu : une pratique et un art**

Selon la tradition taoïste [7], c'est un pauvre paysan, Wang, habitant de la vallée du fleuve Wei, qui aurait développé l'art de l'acupressure (acuponcture digitale). Lassé de sa condition de paysan misérable, Wang croisa un jour les huit Immortels de passage dans sa région. Il les suivit dans l'espoir d'être accueilli parmi eux. Près du fleuve Wei, l'un des Immortels, Li, le mendiant boiteux à la béquille de fer, le soumit alors à trois épreuves. Les deux premières ne posaient pas de difficulté mais la troisième consistait à boire le breuvage immortel, nectar préparé avec soin et patience par la Reine Mère de

l'Occident. Li prit sa gourde et versa dans les mains de Wang une rasade du breuvage. Las ! Ce breuvage nauséabond révolta Wang qui le jeta et se rinça les mains dans la rivière. Ayant compris son erreur, Wang supplia Li de lui donner une autre chance. « *Ton autre chance, ricana Li le boiteux, elle est au creux de tes mains ! Fais-en bon usage !* ».



Wang constata alors que ses mains brillaient d'une étrange lueur, comme deux lampes de jade. Découvrant les nouvelles possibilités de ses mains, il en fit bon usage, soulageant les douleurs des uns, apaisant les esprits des autres. Il devint très célèbre et il vécut noblement, se faisant rétribuer par ceux qui en avaient les moyens, offrant ses services gratuitement aux pauvres.

Les chinois ont immortalisé sa mémoire. Wang a donc bien rejoint les Immortels... Il est connu sous le nom du **Roi aux Doigts d'Or**. Les chinois le considèrent comme le père de l'acupressure, qui donnera, bien plus tard, le shiatsu au Japon...

Pour ma part, je n'ai pas encore rencontré les Immortels. J'espère bien un jour croiser leur chemin ! Mais à défaut d'immortel, j'ai rencontré Chinh, au début des années 2000. Chinh, aujourd'hui devenu un ami, enseigne divers arts martiaux près de Dreux et il vient chaque année à Lyon pour animer un stage. C'est là que j'ai découvert le shiatsu. Et comment dire ? C'est comme lorsque l'on écoute pour la première fois un morceau de musique. Dès les premières notes, je sais si j'aime ou si je n'aime pas le morceau.

### **Et j'ai aimé le shiatsu.**

Voilà le début d'une aventure qui m'amène aujourd'hui à écrire ce mémoire. Et qui sait si j'aurai un jour des mains de jade ou des doigts d'or ? Cette boutade m'amène à la suite de l'aventure. Car les doigts d'or ne peuvent s'acquérir que si l'on travaille avec sérieux une technique, pour pouvoir ensuite, le moment venu, s'en défaire et laisser librement s'exprimer cet art du bien-être.

C'est alors que j'ai rencontré Patricia, auprès de qui j'ai appris l'essentiel. Dès ses premiers cours, Patricia nous a donné les trois axes essentiels du shiatsu :

- une **pratique régulière** ;
- une **intention juste** ;
- **agir avec cœur**.

Je vais essayer de témoigner de la façon dont j'ai assimilé ces trois dimensions.

## 1) Maîtriser une technique

Je ne vais pas faire un exposé sur la technique du shiatsu. Les grands maîtres de shiatsu au Japon ont parfaitement décrit les bases de cette pratique. Nous pouvons par exemple citer les ouvrages de **Tokujiro Namikoshi** [8] et de son fils **Toru Namikoshi** [9] ou encore ceux de **Shizuto Masunaga** [10].

Commençons par raconter une belle histoire.

Toru Namikoshi raconte que son père, Tokujiro, fondateur de l'École japonaise de shiatsu, est né en 1905 dans l'île de Shikoku, qui bénéficie du climat chaud de la mer intérieure de Seto. A l'âge de 7 ans, Tokujiro a déménagé avec sa famille pour un village de l'île nordique d'Hokkaido.

Le voyage fut exténuant et, peu de temps après leur arrivée, la maman de Tokujiro, Masa, commença à se plaindre de douleurs dans les genoux puis dans toutes les articulations. En 1912, dans le village où vivait la famille Namikoshi, il n'y avait ni médecin, ni médicaments. Tokujiro ne pouvait supporter de voir souffrir sa mère. Il lui faisait des caresses et massait les parties douloureuses de son corps ; ses frères et sa sœur faisaient de même. Elle commença à souffrir moins. Masa disait souvent à Tokujiro : « Tes mains sont les meilleures ».

Cela encouragea le garçon à persévérer et il se rendit compte qu'entre frottements et pressions, c'étaient les pressions qui étaient les plus efficaces. Il se concentra sur les régions du corps de sa mère les plus ankylosées et les plus froides. Il découvrit que des pressions exercées de part et d'autre de la colonne vertébrale, dans la région médiane du dos, améliorait l'état de sa mère. Sans le savoir, il avait probablement stimulé les glandes surrénales qui sécrètent des hormones, les corticostéroïdes, aux propriétés anti-inflammatoires. Finalement l'état de Masa s'améliora et elle ne souffrit plus. Tokujiro Namikoshi avait trouvé sa voie...

Je rapporte cette belle histoire car elle montre combien **l'intuition** et le **cœur** sont importants dans la pratique du shiatsu. Et c'est, évidemment, ce qui doit primer sur la technique. Je veux dire par là, que c'est ce qui doit venir en **premier**.

Cependant Namikoshi a ensuite beaucoup travaillé. Il a étudié le massage amma au Japon et le massage occidental. Il a développé sa technique et son art (ce qui a conduit à la reconnaissance officielle du shiatsu au Japon en 1955). D'autres, comme Masunaga, ont également perfectionné et adapté les techniques du shiatsu.

J'essaierai donc simplement de dégager les lignes fortes de la pratique du shiatsu.

- **Exercer des pressions justes** : voilà un point important car celui qui pratique le shiatsu doit exercer des pressions adaptées à la personne. Cela suppose un bon positionnement des mains et du corps du donneur. Cela suppose aussi

que le receveur soit bien installé et que la position de son corps soit convenable pour lui.

- **Pratiquer un shiatsu sur l'ensemble du corps** : voilà à mon sens un point essentiel. Même si sur le plan technique nous sommes amenés à nous concentrer sur une zone particulière du corps du receveur en fonction de ses attentes et de ses besoins, l'ensemble du corps doit être pris en considération, même si les passages dans certaines zones sont rapides. Le receveur en retire un sentiment « d'unité » et d'harmonisation globale.
- **Être centré** : le donneur peut ainsi être à l'écoute du receveur, au rythme de sa respiration. C'est alors que la relation, l'échange entre donneur et receveur, peut s'installer.

Il va de soi que ces aspects techniques ne peuvent s'acquérir qu'à **l'usage**. Et qu'il faut pratiquer régulièrement en tant que **donneur** mais aussi en tant que **receveur**. N'oublions pas cette dernière dimension. Car un praticien qui ne reçoit jamais, ou très peu, perd à mon sens le contact avec une certaine réalité du shiatsu. Ce serait comme le yang sans le yin. Et donc une telle pratique du shiatsu à « sens unique » serait forcément vouée à se déséquilibrer peu à peu...

Pour terminer sur une note poétique, je laisse la parole à Nicolas Boileau, qui, par ses vers, exprime la nécessité de la **pratique régulière** et nous donne courage lorsque, parfois, nous avons l'impression de piétiner, voire de reculer !

*Hâtez-vous lentement ; et, sans perdre courage,  
Vingt fois sur le métier remettez votre ouvrage :  
Polissez-le sans cesse et le repolissez ;  
Ajoutez quelquefois, et souvent effacez.*

*(L'art poétique, chant I)*

## 2) Utiliser sa sensibilité

Pour moi, pratiquer le shiatsu sans utiliser sa sensibilité est un non-sens. Au delà des aspects techniques du shiatsu, intégrer **l'intuition** est chose essentielle.

Je pense que l'intuition est comme un **sixième sens** dont nous a doté la nature, un sens qui intègre et fait la synthèse des cinq autres. Sur le plan évolutif, il est clair que l'Homme préhistorique avait besoin d'intuition pour survivre. Il est fort probable qu'être un bon chef de clan à l'époque, ou un bon « sorcier », devait nécessiter une bonne dose d'intuition pour assurer la survie et le développement du groupe. La romancière américaine Jean Auel a magnifiquement rendu cette idée en faisant vivre pour nous l'extraordinaire personnage de Creb, le grand Mog-ur, sorcier du clan de l'Ours des Cavernes, dans son roman « Les Enfants de la Terre » [11].

L'intuition c'est être sensible à l'imperceptible. C'est être attentif aux êtres et aux choses, être à l'écoute de l'autre et « **vibrer** » avec lui. L'intuition nous guide de façon beaucoup plus sûre que l'intellect. Issue d'une strate « primitive » de notre cerveau, l'intuition est ce qu'il y a de plus fiable en nous ; il est rare qu'elle nous trompe. C'est pourquoi nous pouvons l'utiliser avec **confiance**.

Ainsi, lorsque je pratique le shiatsu, j'utilise évidemment les techniques que j'ai apprises, mais je laisse mon intuition **guider mes mains**. C'est sans doute de cette façon que je peux trouver **l'intention juste**.

### 3) Donner et recevoir

« **Nos mains sont les prolongements de notre cœur** ». Voilà ce que Patricia nous a dit lors d'un de ses premiers cours. Et j'ai écrit cette devise en-tête de mon cahier de shiatsu !

J'ai toujours pensé que la **communication tactile** est très efficace et tout à fait complémentaire des autres modes de communication que nous avons développés dans l'espèce humaine. Si nous nous rappelons que nous sommes des Primates, grands singes cousins des Chimpanzés et des Bonobos, nos plus proches parents, nous comprendrons sans peine que le toucher est un moyen de communiquer essentiel. Les **Bonobos**, qui vivent actuellement dans un territoire assez limité au sud du fleuve Zaïre, ont développé une société *égalitaire* et *pacifique*. La communication par le toucher y a une place centrale et elle participe largement à l'équilibre de cette société [12].

Chacun sait aussi que les bébés ont besoin de ce contact avec leur mère ou avec leur père pour se développer normalement.

Communiquer c'est **échanger** avec l'autre. Avec nos mains, nous pouvons **parler** et **écouter**, **donner** et **recevoir**. Non pas seulement parce que le shiatsu peut se pratiquer en tant que « donneur » ou « receveur », mais parce que dès que je pose ma main au contact de l'autre, je lui donne quelque chose et je reçois en retour.

N'est-ce pas là l'une des plus belles caractéristiques du shiatsu ? Non seulement parce que cet aller-retour, cet échange, participe au bien-être mutuel mais peut-être surtout parce qu'ainsi l'autre ne me doit rien. Puisque je lui donne et qu'en retour je reçois, **nous restons à égalité**. Le shiatsu pratiqué avec cœur est une relation profondément humaine.

J'ajoute qu'agir avec cœur ne signifie pas être compatissant. La compassion, qui frise la pitié, implique de souffrir avec l'autre, ce qui l'enfoncé encore plus dans sa souffrance. La compassion, comme le vent sur le feu, attise la douleur de l'autre au lieu de la calmer. Et pour le coup, elle introduit un rapport d'inégalité, un déséquilibre, une dette.



Pour terminer je laisse à nouveau parler le Tao Te King (chapitre 81), qui exprime, de façon lumineuse, ce que représente **agir avec cœur** :

*« Le Saint-Homme ne thésaurise rien ; tout ce qu'il a, il s'en sert pour aider les autres. Ayant tout épuisé, il reçoit davantage et donne tout. Quand il a tout donné, il possède encore plus. »*

Mais de grâce, n'en concluez surtout pas que je suis un sage et encore moins un Saint-Homme ! Cette idée me donne des palpitations.

« Un dédigné s'il vous plaît ! ».

*La séropositivité affecte toute la personne*



## II. La séropositivité affecte toute la personne

### A. Le virus du SIDA

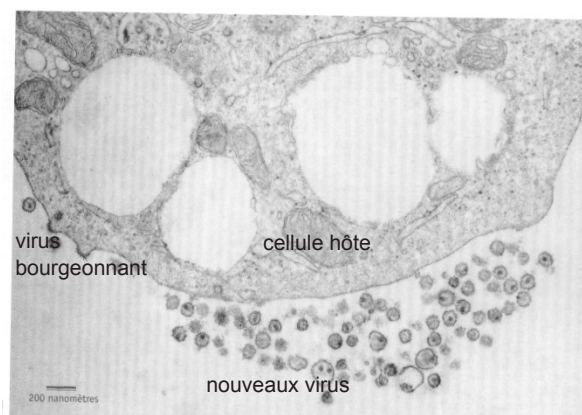
Le SIDA (**Syndrome de l'immunodéficience acquise**), AIDS en anglais, est une maladie causée par un virus : le virus de l'immunodéficience humaine (dont l'abréviation est **VIH** en français ou **HIV** en anglais). Ce virus peut se transmettre par une relation sexuelle non protégée (sans préservatif) ou par contact avec le sang d'une personne infectée. Il peut aussi être transmis d'une mère à son enfant.

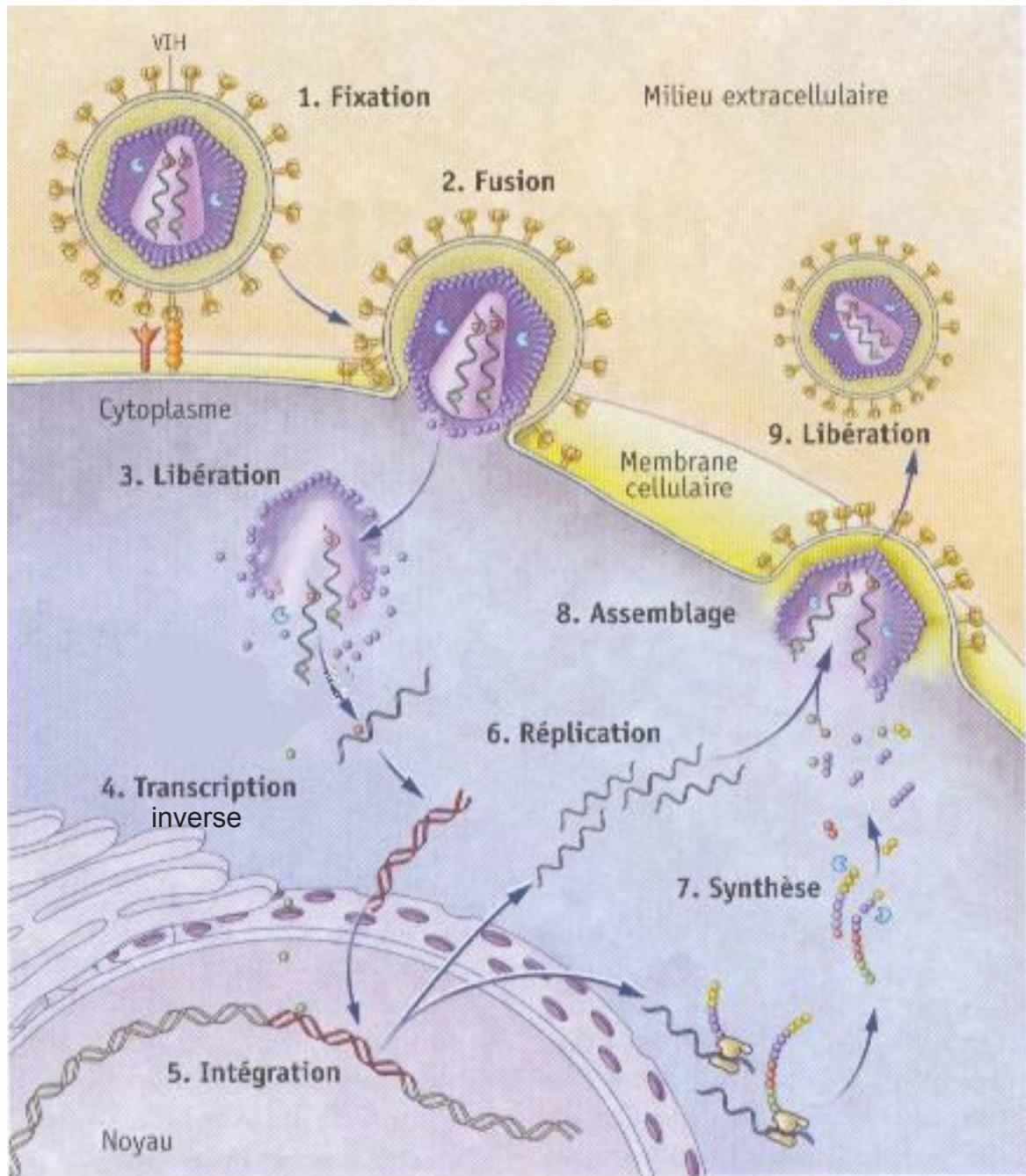
Le VIH dérive d'une forme de virus qui infecte certains singes : le VIS (virus de l'immunodéficience simienne). La transmission du singe à l'homme s'est faite deux fois au cours du XX<sup>e</sup> siècle : le VIH-1 provient du VIS du Chimpanzé et le VIH-2 provient du VIS d'une espèce de singes Mangabés en Afrique occidentale.

Avec près de 40 millions de personnes infectées par le VIH dans le monde fin 2006 [13], nous sommes face à l'une des infections les plus redoutables de l'histoire humaine. Les enjeux mondiaux de cette pandémie sont considérables. Environ 63 % des cas déclarés sont situés en Afrique subsaharienne, faisant de cette région du monde un continent « martyr » en ce début de XXI<sup>e</sup> siècle.

#### 1) Caractéristiques du VIH

Le VIH, comme tous les virus, ne peut « survivre » qu'en infectant une cellule hôte à l'intérieur de laquelle il se **reproduit**. Dans le cas du virus du SIDA, les cellules hôtes sont particulièrement des globules blancs, les **lymphocytes T<sub>4</sub>** (appelés aussi CD4<sup>+</sup>).





Nous retiendrons les principales caractéristiques suivantes pour le VIH :

- **Un virus enveloppé**

Contrairement aux virus « nus », le VIH est un virus présentant une enveloppe, sorte de **membrane périphérique** dans laquelle se trouvent implantées des protéines virales spécifiques. C'est grâce à cette enveloppe que le virus va « s'accrocher » sur la membrane de la cellule humaine qu'il va infecter et qu'il peut pénétrer dans cette cellule. Cette étape du cycle viral est dite étape de « **fusion** ».

*Certains antiviraux utilisés, comme le Fuzéon® (marque commercialisée de l'Enfuvirtide), bloquent cette étape de pénétration du VIH dans la cellule hôte [14].*

- **Un virus de la famille des rétrovirus**

Le matériel génétique du VIH est sous forme **d'ARN** (acide ribonucléique) et non pas sous forme d'ADN (acide désoxyribonucléique) comme dans les cellules humaines. Pour pouvoir s'intégrer dans le génome humain, et pour pouvoir par la suite s'exprimer et se reproduire, le génome du virus, une fois entré dans la cellule infectée, doit donc tout d'abord être « converti » en ADN. L'ARN du virus sert donc de « moule » pour fabriquer un ADN viral. C'est ce que l'on appelle la **transcription inverse**. Cette étape est possible grâce à une enzyme du virus : la **transcriptase inverse**.

*Certains antiviraux utilisés, comme la Tivirapine par exemple, bloquent la transcriptase inverse, empêchant ainsi le virus de « s'installer » dans la cellule humaine qu'il infecte.*

Notons que pour pouvoir s'intégrer dans les chromosomes humains, l'ADN du virus doit utiliser une enzyme spécifique appelée « **intégrase** ». On conçoit qu'en bloquant cette enzyme, on aurait un moyen de lutte efficace contre le VIH. *Une nouvelle génération d'antiviraux est actuellement en cours de validation [14].*

- **Un virus « bourgeonnant »**

Lorsque le virus se reproduit, ses différents éléments **s'assemblent**. L'ARN du virus s'associe à des protéines virales. Le virus quitte alors la cellule en « bourgeonnant », c'est-à-dire en emmenant avec lui un petit morceau de la membrane cellulaire. Ainsi se forme « l'enveloppe » du virus. Les nouveaux virus quittent donc la cellule hôte (qui finit par mourir) et vont pouvoir infecter de nouvelles cellules... Le virus se propage dans l'organisme. Or la phase « d'assemblage » de l'ARN et des protéines virales suppose l'action préalable d'une enzyme du virus, la **protéase**, qui découpe de longues chaînes protéiques en des éléments plus courts, les protéines effectives du virus.

*Certains antiviraux utilisés, comme l'Indinavir, bloquent l'action de la protéase, empêchant ainsi l'apparition de nouveaux virus dans l'organisme. Ces antiviraux sont appelés « anti-protéases ».*

En dégagant les caractéristiques du VIH et les principes de son cycle de reproduction, j'ai donc fait aussi apparaître les **bases des traitements médicaux**. Nous comprenons aisément que pour lutter efficacement contre le virus, il faut pouvoir l'attaquer sur plusieurs fronts. Voilà pourquoi, en combinant l'action de **plusieurs** antiviraux qui

agissent à différentes étapes du cycle du virus, on peut considérablement limiter la « charge » virale des personnes infectées, c'est-à-dire le nombre de virus contenus dans l'organisme.

Ainsi est apparu le principe de traitement par **trithérapie**, qui combine l'action de trois antiviraux. Depuis plus de 10 ans que ce type de traitement médical est utilisé, l'espérance de vie des personnes infectées par le VIH a beaucoup augmenté. Du moins dans les pays où la population peut facilement avoir accès à ces médicaments...

## 2) Effets du virus du SIDA sur l'organisme humain

### a) La séropositivité traduit l'infection par le virus du SIDA

Lors d'un premier contact avec le VIH, le virus prolifère dans l'organisme. C'est ce que l'on appelle la **primo-infection**. Mais le système immunitaire humain va réagir pour limiter cette prolifération du virus, notamment en produisant des **anticorps anti-VIH**.

La présence de ces anticorps peut être détectée lors d'une analyse de sang (**test de dépistage**). Dès lors la personne qui auparavant était séronégative (absence d'anticorps anti-VIH dans le sérum sanguin) devient **séropositive** (présence d'anticorps anti-VIH). On dit qu'il y a eu séroconversion.

*Notons bien qu'une personne séropositive n'est donc pas forcément une personne malade mais une personne infectée par le virus.*

### b) Le stade SIDA constitue la maladie avérée

Les traitements par multithérapies (trithérapie notamment) permettent de limiter la prolifération du virus (mais jamais de l'éliminer totalement). Les personnes séropositives peuvent donc vivre longtemps sans déclarer la maladie du SIDA.

En l'absence de traitement ou lorsque le virus devient résistant aux antiviraux (par mutation), l'infection des cellules sanguines peut s'accroître. Rappelons que la principale « cible » du virus est la catégorie des **lymphocytes T<sub>4</sub>**. Dès lors cette population de cellules peut « décliner » (mais pas toujours...). Or les lymphocytes T<sub>4</sub> représentent la « **clé de voûte** » du **système immunitaire**. Lorsque leur taux descend en dessous d'un seuil critique (qui est de 200 par mm<sup>3</sup> de sang), le système immunitaire « **s'effondre** ». Il est **déficient** et ne peut plus lutter efficacement contre les agressions microbiennes, d'où le terme de SIDA (syndrome de l'immunodéficience acquise).

Les personnes sidéennes sont « immunodéprimées » et donc victimes de maladies « **opportunistes** » (infections par des microbes que l'organisme ne peut plus éliminer). Comme le système immunitaire a normalement aussi pour fonction d'éliminer les cellules cancéreuses, les malades du SIDA peuvent développer certaines formes de cancer (sarcome de Kaposi). Le virus du SIDA peut également attaquer directement le système nerveux central.

*Le VIH détruit donc les centres de défense de l'organisme. Voilà pourquoi c'est une maladie mortelle.*

## **B. Séropositivité et traitement médical**

### **1) Traitement médical des personnes séropositives**

Nous avons déjà envisagé les principes des **multithérapies**, qui sont fréquemment des **trithérapies**. Pour évaluer l'efficacité du traitement un **suivi médical régulier** des personnes séropositives est nécessaire, notamment la surveillance de la charge virale et du taux des lymphocytes T<sub>4</sub>. Le suivi médical permet aussi de prendre en compte les effets secondaires des médicaments anti-VIH (voir plus bas).

Cependant certaines personnes se trouvent en « **échec thérapeutique** ». Cela provient du fait que le virus du SIDA présente un **haut pouvoir de mutation** et donc une grande **variabilité**. Ainsi peuvent apparaître des formes du virus qui deviennent « **résistantes** » aux antiviraux utilisés dans le traitement de la personne. Notons que cette mutabilité du VIH explique aussi la très grande difficulté à obtenir un vaccin efficace contre ce virus, dont les « variantes » sont innombrables.

Lors d'un échec thérapeutique, les médecins peuvent être amenés à changer le traitement pour trouver des molécules efficaces contre le virus. Dans certains cas des **tétrathérapies** (voire des pentathérapies) peuvent être proposées.

Soulignons ici le fait, souvent mal compris, pour une personne séropositive de devoir **continuer à se protéger lors des relations sexuelles**, même s'il s'agit de deux partenaires séropositifs. En effet, il s'agit ici d'éviter la « surcontamination », c'est-à-dire l'infection par une nouvelle souche de virus qui est susceptible d'être résistante aux antiviraux...

### **2) Effets secondaires des traitements médicaux**

Vivre plus longtemps est une chose. Vivre bien en est une autre... Il faut ici évoquer les effets secondaires des traitements [15].

Les effets secondaires des médicaments anti-VIH sont très **variables** d'une personne à l'autre. Leur gravité et la gêne (voire la souffrance) qu'ils occasionnent sont aussi très variables. Certains effets secondaires s'estompent au bout de quelques semaines de traitement, d'autres subsistent longtemps. Les connaître et tâcher de les supprimer ou de les minimiser est donc chose importante.

**Saluons ici le travail et le courage des canadiens** (réseau CATIE notamment) qui, très en avance sur les européens, ont pris à bras le corps les problèmes en question. On pourra trouver sur le site internet du réseau CATIE, et dans leurs publications, des

informations et des renseignements utiles pour la qualité de vie des personnes vivant avec le VIH-sida.

Sans entrer dans les détails, voici les principaux effets secondaires des médicaments anti-VIH.

- **Problèmes digestifs (très courants, surtout au début du traitement) :**  
perte d'appétit, nausées et vomissements, diarrhées, flatulences et ballonnements abdominaux. Des cas de pancréatite sont aussi signalés.
- **Lipodystrophies :**  
il s'agit de troubles du métabolisme des **graisses** (lipides). L'étymologie de ce terme signifie « mauvaise nutrition lipidique ». Les lipodystrophies s'accompagnent de **modifications corporelles** : perte de graisses au visage (émaciation), aux bras, aux fesses et aux jambes et, au contraire, une accumulation de graisses sur les seins, l'abdomen et la nuque (bosse de bison), ainsi que des tumeurs adipeuses (lipomes). **L'image de soi** est donc affectée et bien des personnes disent avoir une vision négative de ce corps qui se transforme.
- **Toxicité hépatique (courante) :**  
à moins d'être très avancées, les lésions du foie provoquent rarement des symptômes, il est donc important que toutes les personnes sous multithérapie fassent des contrôles réguliers des enzymes hépatiques.
- **Problèmes cardio-vasculaires (obstruction des artères notamment).**
- **Problèmes osseux (nécrose, ostéoporose...), articulaires ou musculaires (douleurs).**
- **Trouble sexuels (fréquents) :**  
baisse du désir sexuel (libido), troubles de l'érection chez l'homme, impossibilité d'atteindre l'orgasme. Trop souvent négligés, ces troubles sont souvent évoqués par les personnes que j'accompagne.
- **Fatigue et anémie.**
- **Maux de tête, anxiété, troubles du sommeil.**
- **Perte de cheveux.**

Il va de soi que dans bien des cas, les problèmes évoqués ne sont pas liés qu'aux médicaments anti-VIH. Les problèmes psychologiques ou le stress par exemple peuvent être fortement impliqués. Une approche **globale** (holistique) de la personne est toujours importante...



## C. Séropositivité et aspects psychologiques ou psychosomatiques

Pour pouvoir accompagner une personne, il est important de comprendre un peu de son **histoire** et de son **univers psychologique**, même si c'est de façon limitée. Dans le cas d'un accompagnement par le shiatsu, cela me paraît essentiel.

La plupart des personnes séropositives que j'ai rencontrées ont été contaminées par **voie sexuelle**. Il est important de souligner ce fait car, nous le verrons, les conséquences psychologiques sont loin d'être négligeables. Je n'envisagerai donc que ce type de contamination, le seul que je commence à bien connaître.

### 1) Contexte psychologique lors de la contamination par voie sexuelle

Sans détailler, signalons que bien des prises de risque se font très souvent dans des contextes particuliers. D'après les témoignages recueillis et les informations dont je dispose, voilà ce qui apparaît :

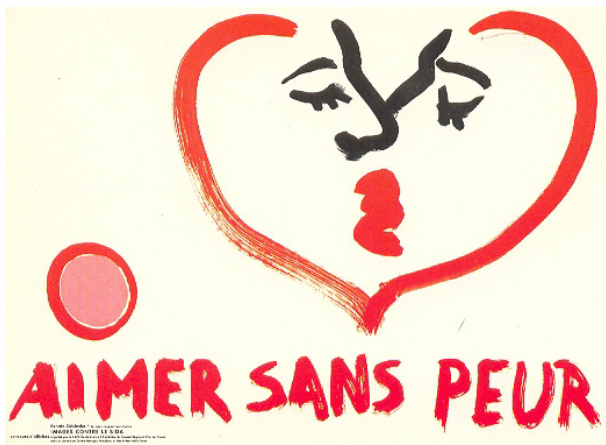
- « **Inconscience** » du danger par manque d'information ou lorsque la personne, sous l'effet de l'alcool ou d'une drogue, est déconnectée de la réalité. C'est aussi le cas des personnes qui se disent que « ça n'arrive qu'aux autres ».
- « **Mauvaise image de soi** » dans le cas de personnes déprimées ou en profonde « révolte ». La prise de risque peut alors être assimilée à un désir d'autodestruction.
- « **Incapacité à se défendre** » dans les cas de violences et d'abus sexuels (viols, notamment chez les adolescents) ou de personnes en état de grande fatigue psychologique (se « laissant » faire).
- « **Confiance non fondée** » en un partenaire occasionnel ou régulier, qui dit être sain ou qui a l'air d'être sain.
- « **Dérapage** » lorsque le partenaire sexuel est séropositif (et que la chose est connue dans le couple). La transmission se fait alors dans un moment « d'égarement ». Il est possible que dans certains cas la personne séronégative ait le désir de « rejoindre » son compagnon ou sa compagne en « accueillant » sa maladie.

Il y a aussi bien évidemment les « accidents » (rupture de préservatif...). Mais il ressort de tout cela que, quel que soit le contexte de contamination, les personnes qui ont contracté le VIH par voie sexuelle sont atteintes dans une **sphère très intime** de leur personnalité.

Les relations sexuelles ne sont évidemment pas faites pour transmettre la mort. Le SIDA est en cela une maladie sans beaucoup d'équivalent à l'heure actuelle.

Loin des anathèmes lancés contre les personnes séropositives par tant de fanatiques, loin des culpabilisations bien inutiles et des souffrances qu'elles engendrent, je laisse la parole à Barbara, qui bien mieux que moi, par son art et ses chansons a su exprimer ce que je voudrais dire ici. Que la « dame brune » en soit à jamais remerciée.

*Si s'aimer d'amour,  
C'est mourir d'aimer,  
Sont mourus d'amour,  
Seuls et Sidannés,  
Les damnés d'amour,  
À vouloir s'aimer,  
Ils sont morts d'amour,  
Sid'assassinés.  
(Chanson de Barbara :  
SID'AMOUR À MORT)*



## 2) Vivre l'annonce de la séropositivité

Voilà une étape souvent très dure que les personnes doivent affronter (« J'ai pris cela en pleine face » me disent certaines personnes). Je pense que, par certains côtés, il y a une analogie avec l'annonce de la mort d'une personne très proche.

Chacun réagit comme il peut face à ce genre de situation. De l'effondrement à l'apparente indifférence, toute une gamme de réactions peuvent être observées. Aucune n'est meilleure ; les réactions sont différentes, c'est tout.

Apprendre que le VIH s'est introduit en soi, comme par « effraction », c'est prendre conscience de façon aiguë de sa condition de mortel. C'est aussi envisager la mort de certains projets professionnels ou familiaux. C'est incorporer brusquement la mort dans sa trajectoire de vie.

Mais **vie et mort sont indissociables**, comme les deux pôles d'une pile électrique, comme le côté pile et le côté face d'une même pièce. Chacun intègre cela à sa façon (même si la société actuelle, rejetant de toutes ses forces la mort, ne nous aide pas beaucoup).

Certains ont dit cette réalité de façon humoristique : « *La vie est une maladie mortelle sexuellement transmissible !* ». Que l'on pardonne mon ton un peu léger sur un sujet aussi grave. Mais je me dis que, désarmés face à des choses qui nous dépassent, l'humour est parfois la seule arme qui nous reste...

Ne dit-on pas d'ailleurs que le **rire est le propre du Tao** ?

### 3) Intégrer la séropositivité dans la vie personnelle

Malgré les progrès des thérapies, il est impossible actuellement d'éliminer le virus du SIDA lorsqu'il a infecté un organisme. Au mieux le virus reste à l'état **latent**, intégré dans les chromosomes humains des cellules infectées. Une personne séropositive est donc toujours potentiellement « **infectieuse** ».

Outre la nécessité de retrouver un équilibre après le choc de l'annonce de la séropositivité, une personne séropositive doit donc intégrer cette nouvelle donnée : **la présence du virus dans son corps...**

#### a) Choisir de se soigner par les antiviraux et supporter les traitements médicaux

Certaines personnes séropositives font le choix de ne pas prendre d'antiviraux. D'autres, plus nombreuses, se soignent selon les prescriptions médicales actuellement en vigueur.

Je ne discuterai pas du **choix** de se soigner ou pas selon les méthodes de la médecine occidentale. Que l'on ne voie pas ici, de ma part, un quelconque discrédit de notre médecine occidentale. **Bien au contraire**. Mais je n'ai ni les moyens, ni le recul pour envisager ces questions de façon claire et constructive. Du moins pas pour l'instant.

Pour ceux qui suivent un traitement par multithérapie, il faut bien sûr **supporter** les effets secondaires des médicaments que j'ai indiqués ci-dessus, ainsi que les effets du virus lui-même sur l'organisme. Cela suppose donc de les **atténuer**.

Nous pouvons aussi évoquer la question de l'**observance**, c'est-à-dire le fait de prendre régulièrement les médicaments, ce qui est beaucoup plus compliqué pour certaines personnes qu'on pourrait le penser. Là encore, il faut supporter... Et trouver des solutions !

Si on se réfère aux données dans tout ce domaine (notamment par le biais des réseaux canadiens tels que CATIE), il apparaît clairement que certaines règles **d'hygiène de vie** sont salutaires. Cela vaut, évidemment, pour toutes les personnes séropositives, quel que soit leur rapport aux traitements médicaux.

Les maîtres mots de cette hygiène de vie sont :

- un **régime alimentaire** équilibré et adapté ;
- une bonne **gestion du sommeil**, de l'**anxiété** et du **stress** (nous voyons poindre le shiatsu...) ;
- donner, autant que faire se peut, la première place à tout ce qui peut « **faire du bien** », à tout ce qui donne « **envie de vivre** »... (le shiatsu vous dis-je...).

J'insiste sur ce dernier point très important, peut-être le plus important. Chacun peut trouver ce qui lui convient par une activité dans le domaine de l'art, par le biais des activités récréatives, par l'activité physique ou le sport, par les rencontres conviviales, par le repos, la méditation ou la spiritualité ou que sais-je encore...

Il ne faudrait pas comprendre ce que je dis de façon négative, comme une incitation à l'égoïsme. Car c'est lorsque nous sommes bien que nous sommes le plus utiles à nos proches, à ceux qui nous entourent, à ceux que nous aimons...

Mais, *a contrario*, je ne voudrais pas non plus introduire une culpabilisation de ceux qui sont dans une mauvaise passe, qui « n'arrivent pas » à aller bien... J'insiste encore une fois sur le fait que chacun fait comme il peut et que chacun peut avoir des hauts et des bas.

Il y a des chênes et il y a des roseaux... Et si tu es roseau, souviens toi que lorsque tu plies jusqu'à terre, c'est pour mieux remonter.

### **b) Séropositivité et comportement sexuel**

Une maladie sexuellement transmissible retentit forcément sur la sexualité. Là encore, toute une gamme de comportements est observée, témoignant, si besoin était, de l'immense diversité de la nature humaine.

Quel que soit le comportement des personnes, allant d'une abstinence absolue à une sexualité compulsive, il ne m'appartient pas de juger. Je me place dans le domaine de l'accompagnement. Et j'observe qu'il y a là tout un chemin de vie possible.

Le taoïsme nous enseigne la beauté et les bienfaits de l'amour physique. Dans un petit conte [7], nous pouvons lire l'histoire de la rencontre de Tai Yin Nu, la Dame au Grand Yin, et de Tai Yang Tseu, le Maître du Grand Yang. Ainsi se conclut ce conte :

*« Et ils rirent de bon cœur. Puis elle l'invita dans sa chambre de méditation, car ils avaient beaucoup de choses à se dire. L'un et l'autre avaient trouvé son maître. Ils restèrent ensemble, partagèrent leurs secrets, s'entraidèrent dans leur quête. Ils se livrèrent souvent au jeu de la Tige de Jade et du Lotus Rouge, pratiquant ainsi la condensation du Souffle du Dragon. [...] En d'autres termes ils s'aimèrent, voilà tout. Et l'amour n'est-il pas le Tao de l'éternelle jeunesse ? »*

À chacun son chemin...

### **c) Séropositivité et somatisation**

Je terminerai par cette question du rapport bien connu entre **corps et esprit**. Nous sommes tous amenés, plus ou moins, à somatiser nos tensions nerveuses, notre stress, nos problèmes psychologiques... Cela se traduit de façon très diverse selon les

personnes mais il est clair que les personnes séropositives sont particulièrement amenées à somatiser, à « inscrire » dans leur corps les contrecoups de la séropositivité.

Que cette somatisation provienne des traitements médicaux, des problèmes personnels des personnes, de leur environnement ou du virus lui-même, je n'ai que peu de moyen pour « démêler » les choses. Et là n'est pas mon rôle. Je rapporterai donc ce que j'ai pu observer.

L'essentiel se ramène à des questions de **tensions** et de **douleurs diverses et variées**.

Raideur des membres, douleurs articulaires, crampes, douleurs du dos, de la nuque, estomac « noué », douleurs abdominales en sont quelques exemples classiques. Et souvent ces troubles, ayant fait l'objet d'investigations biologiques, ne montrent aucune cause organique claire. Il s'agit donc probablement d'une souffrance de « l'esprit » qui se traduit dans le corps.

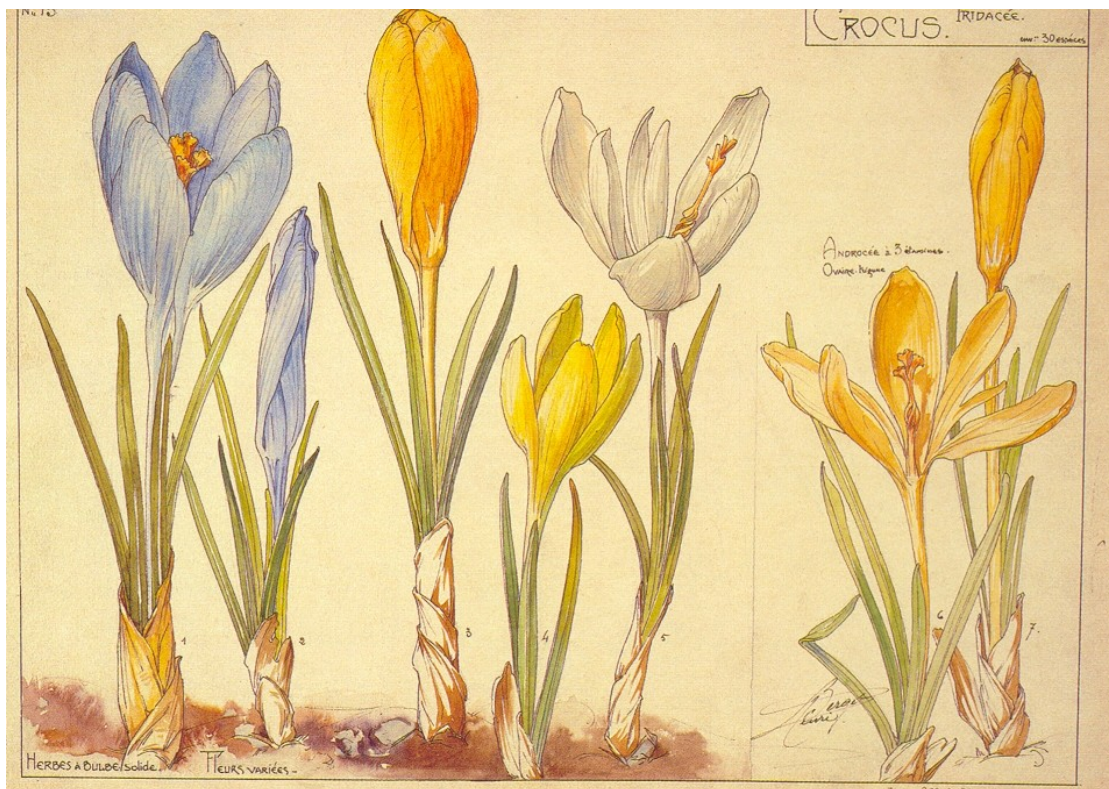
À titre d'exemple, je citerai le cas d'un homme séropositif, encore jeune (34 ans), qui lorsqu'il vient me voir dit avoir mal « partout ». Aucune cause organique n'a pu être trouvée par ses médecins. Lorsque je discute avec lui, je vois bien qu'il souffre effectivement. Il s'agit plutôt de douleurs musculaires et articulaires. Mais, à l'examen et lors du shiatsu, je ne décèle pas de tension musculaire très marquée, ni de zones anormalement chaudes, ni de zones « engourdies ». Sa peau est souple et ferme, ses muscles et ses articulations semblent « sans problème ». Je commence pourtant à avoir une certaine habitude pour détecter les zones sur lesquelles il faut que j'agisse... Non, décidément le corps de cet homme *semble* en bon état. Mais c'est comme si sa souffrance morale « suintait » de toute part...

En terme de médecine traditionnelle chinoise, ce type de symptôme est connu sous le nom de « **Shen Tong** » [16] et peut être lié à divers syndromes. Nous pouvons schématiquement retenir que cette douleur générale du corps est liée à un **blocage global de circulation de l'énergie**. Un shiatsu général « circulant » est donc particulièrement indiqué. Et j'ai pu en effet constater les effets bénéfiques du shiatsu pour cette personne.

Je ne voudrais pas conclure ce chapitre en laissant penser que j'oppose ici médecine occidentale et médecine traditionnelle chinoise. Bien au contraire. Je pense que de la rencontre de l'Orient et de l'Occident peut naître une coopération fructueuse. La récente ouverture à la Faculté de médecine de Montpellier (toujours novatrice) d'une unité en lien avec la Faculté de médecine de Pékin est un premier pas vers cette indispensable rencontre.

Et maintenant, acte III... Le shiatsu : le retour !

*Les bienfaits du shiatsu  
pour les personnes séropositives*



### **III. Les bienfaits du shiatsu pour les personnes séropositives**



Je voudrais témoigner de ce que j'ai pu observer, expérimenter, comprendre des bienfaits du shiatsu pour les personnes séropositives. Les connaissances dans ce domaine sont très **réduites** en l'absence d'étude scientifique d'envergure que j'appelle de mes vœux.

Quelques données [17], très fragmentaires, sont disponibles par les réseaux canadiens (toujours eux...). Mais quoi qu'il en soit, l'hypothèse selon laquelle tout ce qui aide à aller mieux retentit sur l'état de santé d'une personne est plus que plausible et résulte du bon sens.

Il est aujourd'hui assez clair que les différents systèmes de l'organisme humain sont en relation et s'influencent réciproquement. C'est notamment le cas des deux systèmes les plus complexes chez l'homme : le **systeme nerveux** et le **systeme immunitaire**. Ces systèmes fonctionnent tous deux par le biais d'une communication chimique entre cellules (**messagers chimiques** tels que les neurotransmetteurs ou les cytokines). Ils sont tous deux doués d'une « **mémoire** ». Les liens entre système nerveux et système immunitaire commencent à être bien perçus. Par exemple, une personne déprimée sur le plan nerveux le sera aussi souvent sur le plan immunitaire, ce qui la rend plus fragile face aux maladies...

Dans le cas qui nous intéresse, tout ce qui **améliore l'état de bien-être** des personnes séropositives a donc une influence positive sur le système nerveux et donc probablement aussi, par contrecoup, sur le système immunitaire et sur l'état de santé en général. C'est dans cet esprit que nous travaillons à l'association NOVA. Le shiatsu trouve donc tout naturellement sa place dans ce cadre.

Il va de soi que ce que je vais maintenant exposer est le fruit de mon expérience personnelle que j'espère encore affiner dans les années à venir. Il s'agit d'une **synthèse** de tout ce que j'ai expérimenté, observé et développé et non pas de la description d'une séance de shiatsu « type ».

#### **A. Le shiatsu aide à gérer le stress et à évacuer l'anxiété**

Il est évident que la question du stress et de l'anxiété ne concerne pas que les personnes séropositives. C'est, nous le savons, un problème récurrent dans nos sociétés

occidentales actuelles. Et beaucoup d'activités de loisir ou de détente que recherchent nos contemporains tendent à gérer le stress et à évacuer l'anxiété.

Dans le cas des personnes séropositives, des causes de stress et d'anxiété particulières peuvent être soulignées :

- se savoir **atteint**, en son sein, par un virus mortel (« j'ai pris conscience que c'était très grave » ; « je ne crois pas que j'irai encore très loin ») ;
- les effets secondaires des médicaments qui peuvent parfois être « **violents** » ;
- les **échecs thérapeutiques** et les phases de **changement de protocole** (« je me demande si ça va aller mieux » ; « je redoute les effets secondaires des nouveaux médicaments » ; « est-ce que le nouveau traitement va être efficace ? »).

## 1) Travail sur les tensions et les blocages

Voilà un des **fondements** du shiatsu. Les tensions nerveuses se traduisent par des tensions musculaires (particulièrement dans le dos). Les blocages se traduisent par diverses douleurs (cervicales, lombaires, articulaires et abdominales notamment). Tous les praticiens de shiatsu savent combien cet art est efficace pour disperser les tensions et pour lever les blocages.

Dans le cas des personnes séropositives, il m'apparaît important de ne **jamais négliger ce travail**. Une séance de shiatsu est toujours adaptée à la personne qui le reçoit. Je ne pratique jamais deux fois de la même façon. Mais des constantes se retrouvent. Je précise ici que j'ai été formé selon la méthode Namikoshi et que, par conséquent, la séance de shiatsu commence par le travail sur le dos. L'essentiel de ce que l'on peut retenir est résumé dans les points suivants.

- Un bon travail sur le **dos** pour chasser les tensions. Ce travail s'accompagne d'un travail sur la **respiration** de la personne, l'aidant à « s'apaiser » par le souffle.
- Un travail sur **l'abdomen** (ampuku), tout en douceur, pour calmer, rassurer, dénouer.
- Une recherche des tensions sur **toutes les parties du corps**, même si elles n'ont pas été particulièrement signalées par la personne. En ce sens, un shiatsu général est presque toujours indispensable (même si je passe vite sur certaines zones) puisqu'il permet de prendre soin de la personne dans sa totalité.
- Un shiatsu de la **poitrine** apparaît souvent pertinent. Pas seulement parce que 17 RM est le point de la « sérénité ». Mais aussi parce que cela permet



de poursuivre le travail sur la respiration (et sur **l'énergie des poumons**). J'ai clairement noté que cette phase du travail permet à la personne « d'expulser » son stress et ses tensions. C'est peut-être ce que les taoïstes appellent « inspirer le pur et rejeter l'impur ».

- Enfin un travail sur le **Foie** (j'entends ici le « système Foie ») paraît efficace. En terme de MTC, on sait que les blocages par stagnation de Qi du Foie sont fréquents. Outre le point « empereur » 3F, un travail sur tout le méridien du Foie (et souvent aussi sur celui de la VB), une détente de la zone Foie abdominale lors du travail de l'ampuku, un travail plus particulier sur le point shu dorsal du Foie (18V) me semblent souvent particulièrement indiqués.

Cependant, sur ce dernier point, je n'ai pas encore suffisamment de recul pour être plus précis. Je ne dis que ce que je connais et ce que j'ai pu expérimenter moi-même. Il faudra donc que j'affine ma pratique, mon écoute et ma perception des choses dans les années à venir.

## 2) Une détente, une évasion

Qui est sans cesse confronté au stress, aux tensions ou à l'angoisse sait combien il est important de pouvoir parfois « **s'évader** ». Lire un livre, écouter de la musique, se promener ou contempler la nature, par exemple, peuvent permettre l'évasion et la détente.

Le shiatsu peut aussi produire ce type de bienfait. C'est plus particulièrement le shiatsu du **cou** et de la **tête** qui procure cet état de détente et ce sentiment d'évasion, ce qui est bien connu des praticiens de shiatsu.

J'ai également remarqué qu'une certaine forme de shiatsu des **bras** peut avoir ces effets. C'est probablement le travail sur les méridiens Cœur et Maître du Cœur qui est en partie à l'origine de cela. Ce qui se comprend dans la mesure où le système Cœur est en lien avec l'esprit. C'est aussi affaire de bon sens et d'intuition car tenir dans sa main la main d'une autre personne peut avoir un effet rassurant, apaisant, relaxant.

Voilà quelques témoignages des personnes après les séances :

- « j'ai fait un long voyage, je suis partie très loin » ;
- « j'étais dans un état second, comme dans un monde parallèle » ;
- « c'est comme si le temps était suspendu ; j'étais scotché au sol, complètement détendu ».

Chez les personnes très tendues, la détente ne vient parfois qu'en fin de séance, lorsque l'on arrive au travail de la tête. Il arrive, plus rarement, que la personne n'arrive pas à se détendre (notamment lors d'une première séance). Ce sont là les limites du shiatsu...

Nous retiendrons de cette partie sur le stress, les tensions et l'anxiété que le shiatsu vise ici à « **libérer** » la personne. Cependant j'insiste sur le fait que ce travail ne peut se faire **qu'à deux**. Le donneur est essentiellement en attitude « yang » ; le receveur essentiellement en attitude « yin ». Et, comme toujours, l'harmonie vient de la complémentarité et de l'union du yin et du yang. La personne receveuse n'est pas « passive ». Je lui dis souvent que je ne peux faire le travail qu'avec elle, que si elle se dispose dans un état « d'accueil » et de réceptivité.

**La personne n'est pas « assistée », elle participe à sa démarche de bien-être.**

C'est ainsi qu'il faut comprendre ce que le Nei Tching Sou Wen [1] rapporte au chapitre 11 :

*« J'ajoute que celui qui ne désire pas guérir  
Ne guérira jamais,  
Et tous les traitements qu'il pourra appliquer  
Aboutiront à l'échec. »*

## **B. Le shiatsu aide à reprendre confiance en son corps**

Nous arrivons à un domaine qui est particulièrement important pour les personnes séropositives. Il est évident que toutes les personnes gravement atteintes sont susceptibles de perdre confiance en elles et particulièrement dans ce corps qui les abandonne et les fait souffrir.

### **1) Retrouver le corps quand il nous trahit**

J'emploie le terme de **trahison** car c'est bien là l'origine de la perte de confiance... Un corps qui a laissé entrer le virus, un corps qui nous lâche peut être perçu comme un « traître ».

Le travail sur le corps par le biais du shiatsu peut aider à reprendre confiance dans le corps.

Je donnerai deux exemples. Tout d'abord le cas des personnes qui « **retrouvent** » des zones oubliées ou inhibées de leur corps. C'est particulièrement le cas des **pieds**. Chez certaines personnes les pieds sont comme « inexistantes ». Ils n'en ont pas conscience. On pourrait dire qu'ils n'ont plus les pieds sur terre, comme s'ils avaient perdu leurs « racines » (le lien avec le terre). C'est peut-être ici l'énergie de la Terre qui est perturbée, puisque le virus s'est attaqué au « centre » de la personne...

J'ai alors pu constater que le shiatsu, et en particulier le **shiatsu des jambes et des pieds**, redonne un « **ancrage** » à la personne. Le travail sur la **plante** des

pieds (qui porte bien son nom) me paraît particulièrement important, ce qui se conçoit intuitivement.

Après la séance, les personnes disent souvent avoir retrouvé leurs pieds et sentir un contact étroit avec le sol. Elles disent aussi retrouver une « **verticalité** », un axe vertical. Si l'on songe, sur le plan biologique, que la stature verticale est l'une des grandes caractéristiques de l'espèce humaine et si l'on se souvient, sur le plan spirituel, de la vision taoïste de l'Homme debout entre Ciel et Terre, nous pouvons comprendre toute l'importance de cette restauration du corps « dressé ».

C'est alors que la personne peut faire face.

Je donnerai maintenant un deuxième exemple. Il m'est souvent arrivé de rencontrer des personnes séropositives qui vivent un **nouvel amour**. Ce n'est pas chose simple pour ces personnes. Même si la personne aimée est elle-même séropositive. Sans que j'explique les choses, je pense que chacun le percevra aisément.

Je laisserai encore la parole à Barbara :

*« Toi que j'ai souvent cherché,  
A travers d'autres regards,  
Et si l'on s'était trouvés,  
Et qu'il ne soit pas trop tard ? »  
(L'île aux mimosas)*

*« J'ai peur mais j'avance quand même,  
J'ai peur mais j'aime,  
J'aime »  
(Lily-Passion)*

Dès lors, les personnes « doutent » parfois d'elles-mêmes et de leur corps. Elles « redoutent » même leur corps. Ou alors elles vivent une relation « déséquilibrée » (un besoin permanent de l'autre par exemple). Elles n'ont pas confiance.

L'accompagnement par le shiatsu est alors possible mais il est évident que, pour des questions aussi complexes, il devrait s'inscrire dans un travail plus global, en lien avec d'autres « accompagnants ». Je dirais simplement pour l'instant que le shiatsu pratiqué en douceur, **utilisant le langage du corps** dont je parlerai plus bas est certainement efficace. La pratique du shiatsu a quelque chose d'intime, d'intimité tout à fait différente, évidemment, de celle d'un couple. Cependant, **le shiatsu peut permettre à la personne de « renouer » avec l'intime**, sans risque, sans crainte, parce qu'il n'y a aucun enjeu émotionnel ni affectif. Cela, dans une phase de vie où un nouvel amour est en train de naître, me paraît tout à fait essentiel.

J'ajouterai que, pour tout ce qui concerne les « retrouvailles » avec le corps et avec soi-même, il est fort probable qu'un travail sur **l'énergie de la Terre**, énergie de

« l'intériorité », soit utile. Je n'ai pas encore suffisamment expérimenté ce champ d'action du shiatsu pour pouvoir en parler.

Il reste donc du travail à faire, tant mieux...

## 2) Le corps atteint peut aussi nous donner du bien-être

Que dire du corps souffrant et du mal de vivre qui en résulte ? Nous sommes souvent désarmés face à ces situations. Chacun, peu ou prou, a un jour eu à vivre ces situations difficiles où nous avons le sentiment de ne pas pouvoir soulager l'autre.

Mais il ne faut jamais perdre espoir. Puisque le corps est doué d'une sensibilité, par les milliards de cellules nerveuses et sensorielles qu'il comprend, il peut nous faire mal et il peut nous faire du bien.

« La pratique du Tao nous enseigne à transformer le négatif en positif » [7]. Voilà ce qui pourrait être la devise du shiatsu.

Nous sommes ici au cœur de l'art du shiatsu, un art de **bien-être**... Et c'est bien d'un art qu'il s'agit, fondé sur une technique, utilisant des outils, faisant appel à notre sensibilité et à notre créativité...

Cette dimension artistique du shiatsu est fondamentale. Elle ouvre la voie à une multitude de formes et de variations. Elle est créative, « récréative ».

Bon, puisque c'est la « récré », écoutons ce qui se dit dans la cour de l'école...

« Purée, qu'est-ce que ça me fait du bien ! »

« Waw, qu'est-ce que je me sens bien »

« Le shiatsu, c'est génial ! »

« J'étais au paradis » (NDLR : faut peut-être pas exagérer, hein ?)

Bon d'accord, je n'ai pas interrogé le schtroumpf grognon. Je n'y manquerai pas la prochaine fois que je le vois mais j' imagine qu'il va dire : « Moi, je n'aime pas le shiatsu ».

Il en faut bien un...



## 3) Le shiatsu participe à la restauration de l'image de soi

Cette question de l'image de soi revient très souvent lors des discussions que j'ai pu avoir avec les personnes séropositives. Cette image est très souvent **négative**. Cela provient particulièrement des effets des **modifications corporelles** dues aux lipodystrophies, qui, selon les personnes, sont plus ou moins marquées.

Certaines femmes ne supportent plus de se mettre en jupe, cachant leurs jambes amaigries dans des pantalons. Un homme m'a dit qu'il se laissait pousser la barbe pour

moins voir son visage dans la glace (puisque la barbe masque ses joues creusées). Un exemple très parlant est celui des personnes séropositives qui avaient l'habitude de pratiquer le **naturisme** et donc de montrer leur corps sans être gênées. Dans la plupart des cas que je connais, ces personnes ont cessé la pratique du naturisme. Un jeune homme me confiait : « je ne pourrais plus le faire, ou alors avec la serviette de bain enroulée des genoux à la poitrine ! ».

### **On comprendra aisément tout le mal-être qui résulte de cette image dégradée du corps.**

Le shiatsu permet aussi un certain accompagnement dans ce domaine.

Tout d'abord parce que la personne se sent « **accueillie** » avec son corps tel qu'il est, **sans complexe et sans crainte**. Peut-être avant tout parce que l'on prend **le temps** de s'occuper de ce corps. Ce qui, comme le rapportent très souvent les personnes, les change de l'univers médical qu'elle doivent côtoyer fréquemment et où tout doit s'enchaîner rapidement. Mais aussi parce que le corps est ici accueilli pour un moment de bien-être, loin des examens, des « mesures » en tout genre... Cela permet de « changer d'air ». Loin du rapport médicalisé au corps, qui rappelle toujours la maladie et renforce l'image négative du corps, une séance de shiatsu permet de trouver un espace où l'accueil du corps et l'attention qu'on lui porte donnent une image positive, un peu d'air pur...

Je ne fais pas une critique du corps médical. Il est des professionnels de la santé qui ont le souci de l'accueil et qui sont attentionnés avec leurs patients (même si ce n'est pas toujours le cas...). Je parle de ce que la personne ressent par rapport à ce corps atteint, au suivi médical régulier qu'elle doit suivre et à l'image de soi que cela lui renvoie.

Je dirais ensuite que le toucher tranquille et paisible d'une main amicale **renvoie une image corporelle positive** à la personne accueillie. Ce qui est très différent de ce que le regard de l'autre renvoie parfois à la personne et encore plus de ce qu'un miroir renvoie à la personne...

Nous pourrions ici prendre l'image du **sourire**. Lorsque je souris à une personne, je lui renvoie une image positive qui d'ailleurs se traduit souvent par le fait que la personne me sourit à son tour. Lorsque ma main « sourit » au corps de la personne, lorsqu'elle rassure, encourage, elle lui envoie une image positive et je sens souvent le corps se détendre, s'apaiser et me « sourire » en retour.

Je conclurai provisoirement de cette approche que, face à un problème fréquent d'image corporelle négative chez les personnes séropositives, la restauration de l'image de soi peut être accompagnée par un travail **d'accueil du corps** et par un travail **en confiance** permettant de chasser les complexes et les craintes.

Cependant, nous sommes là encore dans un domaine où la coopération entre accompagnants serait certainement très utile.

Il me semble aussi qu'un travail plus particulier sur **l'énergie des Reins**, l'énergie des « origines », est particulièrement indiqué pour ce qui concerne cette question de l'image de soi. Je n'ai cependant pas encore assez d'éléments pour étayer cette hypothèse.

Pour finir sur la question de la confiance dans le corps, je pense que si l'on dit souvent qu'être bien dans sa tête permet d'être bien dans son corps (on dira plutôt « bien dans sa peau »), l'inverse est tout aussi vrai. Et donc **tout ce qui permet d'être mieux dans son corps permet d'être mieux dans sa tête.**

## **C. Le shiatsu aide à communiquer et à échanger**

L'Homme est une espèce sociale... Nous savons toute l'importance de la communication, de l'échange, dans la vie de tout être humain. Des situations d'isolement ou de mauvaise communication ont souvent des effets très négatifs, ce n'est plus à démontrer...

Or les hommes ont plusieurs moyens de communiquer. Au cours de notre évolution, l'apparition du langage articulé a probablement quelque peu réduit l'utilisation d'autres formes de langage. Elles n'en gardent pas moins toute leur importance...

### **1) Le corps a son langage**

#### **a) Ce que disent les attitudes corporelles**

Le langage du corps est un domaine assez vaste qui inclut les **attitudes corporelles** : les **gestes**, les **mimiques** ou la **posture** des personnes. Chacun sait fort bien reconnaître une attitude désinvolte, une posture provocante ou un air dubitatif par exemple.

Cet aspect des choses n'est pas à négliger car j'ai pu constater que lors d'une première rencontre pour une séance de shiatsu, cette façon de communiquer a son importance. À la fois parce que cela permet de « **percevoir** » une partie des attentes de la personne accueillie. Mais encore parce que cela instaure d'emblée une certaine **relation** (plus ou moins confiante, plus ou moins distante, etc.).

Par exemple, il apparaît que ce moyen de communiquer est un élément qui permet souvent de savoir si l'on peut être **utile à la personne ou pas** (on « sent » la personne ou on ne « la sent pas »)...

Je ne peux guère être utile à une personne avec qui je ne me sens pas à l'aise. Et il vaut mieux que cela soit clair dès le début. Voilà une de nos limites qu'il faut accepter. Cela est une dimension particulièrement **sensible** pour les personnes séropositives qui rejettent leur corps ou qui se sentent rejetées par l'autre (ou qui croient l'être). On conçoit

sans peine toute la différence qu'il peut y avoir par exemple avec un sportif qui vient recevoir un shiatsu pour se relaxer.

Tout aussi importante est **mon** attitude corporelle, avant, pendant et après la séance de shiatsu. C'est là aussi un aspect des choses qu'il faut bien percevoir. Ma façon de me tenir, mes gestes, mes attitudes, participent largement à la relation de confiance qui peut s'établir avec la personne que j'accueille.

Je donnerai un exemple qui me paraît significatif. Avant la séance de shiatsu, un temps d'échange préalable permet de faire connaissance lors d'une première rencontre, de faire le point lors des rencontres suivantes. Je propose à la personne de s'asseoir sur le futon. Et je m'assieds sur mon zafu (terme qui se prononce « zafou », il s'agit d'un coussin de méditation « zen »), à la hauteur de la personne, **sans la barrière** d'une table ou d'un bureau. Et près du sol, de la **Terre**, qui nous permet (à tous les deux) d'assimiler les leçons de la vie.

Il me semble que cet aspect est important pour pouvoir bien communiquer avec les personnes séropositives. À la fois par rapport à ce que j'ai dit plus haut sur l'univers médicalisé de ces personnes. Mais aussi par rapport à la relation de confiance à l'autre.

### **b) Communiquer par le toucher**

J'ai déjà évoqué ce mode de communication. Il est évidemment au cœur de la séance de shiatsu. Parler avec des mots ne pourra jamais remplacer la communication par le toucher.

Lors de la séance de shiatsu, au travers de mes mains, je **perçois**, je **ressens**, **j'écoute**, **j'entends**... Et je « **parle** » à l'autre. Je pense que les praticiens de shiatsu comprennent bien ce que je veux dire.

Je ne peux pas décrire toute mon expérience dans ce domaine. Ce serait fastidieux. Et il est forcément très difficile de rendre compte de ces choses par des mots...

Voilà un exemple plus particulièrement lié au cas des personnes séropositives. Lors d'une séance sur un homme de 35 ans, j'ai ressenti très nettement un vide et un blocage de l'énergie des **Reins** (zone lombaire, zone abdominale des Reins, oreilles...). Après la séance je lui ai demandé s'il n'avait pas des difficultés sexuelles du fait de son traitement (il n'avait pourtant rien évoqué dans ce domaine avant la séance). J'ai le souvenir d'une réponse « déchirante », d'une plainte qui traduisait toute la souffrance de cet homme. D'autant plus qu'il était dans une phase de nouvelle construction amoureuse. Il m'a raconté avoir pris du Viagra et que cela lui avait donné des maux de tête épouvantables...

Nous avons discuté un peu. Peut-être lui ai-je été utile. En tout cas, il m'a beaucoup apporté car l'histoire d'amour qu'il m'a conté est très belle. Preuve que, lorsque l'être est

menacé au cœur de ce qui fait sens dans sa vie, l'amour reste la seule chose essentielle. Et en cela nous pouvons toujours avoir confiance.

Dans le prolongement de cette histoire, j'en viens maintenant à la question du partage et de la rencontre...

## 2) Un partage, une rencontre

**Être touché...** N'est-ce pas quelque chose qui peut se passer au propre comme au figuré ? Ainsi, par le shiatsu, une rencontre de l'autre est possible.

N'oublions pas que dans le cas des personnes séropositives, le contexte psychologique de la contamination et de la séropositivité conduit fréquemment à une perte de confiance dans l'autre. Dès lors, une main qui rassure, qui apaise, qui réchauffe peut participer à une restauration de cette confiance.

Et, quand bien même le shiatsu ne serait qu'un bon moment passé ensemble, c'est déjà beaucoup. Et c'est un partage, comme lorsqu'on boit un bon verre entre amis...

Cette question du partage et de la rencontre me permet de conclure sur une certaine dimension « spirituelle » du shiatsu. Patricia, dès ses premiers cours, nous avait dit que **le shiatsu peut ouvrir une porte de la spiritualité** à celui qui pratique le shiatsu. Que l'on ne donne ici aucune dimension religieuse à ce que je dis. Et encore moins une dimension mystique. Restons en simplement à ce que j'ai dit sur l'énergie du **Feu** et sur ce qui fait **sens** dans notre vie.

Et, pour accompagner des personnes qui sont souvent atteintes au cœur de ce qui fait sens dans leur vie, trouver du sens dans notre propre vie paraît relever... du simple bon sens !

## D. Effets du shiatsu sur l'état de santé des personnes séropositives

Il est temps d'essayer de faire un bilan. Même s'il est provisoire. Cela permettra peut-être d'ouvrir de nouvelles perspectives. Commençons par rappeler comment on définit l'état de santé d'une personne.

### 1) Qu'est-ce que l'état de santé ?

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a défini la santé comme « *l'état de bien-être physique, mental et social optimal, et non pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité* ».

Nous voyons donc d'emblée que la notion de **bien-être** est une partie intégrante de l'état de santé. À vrai dire cela tombe sous le sens. Mais le dire et le redire ne me



semble pas inutile. Comme dit Sfar dans le Chat du Rabbin (à propos du racisme, mais je fais ici un transfert) : « *Comme les gens n'écourent pas, il faut le redire* ».

Dans certains pays, les personnes séropositives sont de plus en plus amenées à **prendre en charge** leur propre santé. Elles se « soignent » de différentes façons. Je citerai le dossier CATIE sur les thérapies complémentaires [17] :

« Les thérapies intégrées relient explicitement les aspects physique, mental, spirituel, émotif et sexuel de la vie. De plus, elles favorisent l'idée selon laquelle la guérison doit se faire à tous les niveaux pour se produire à un niveau en particulier. Ces idées s'insèrent de plus en plus dans la culture canadienne globale. Les campagnes de promotion de la santé encouragent les Canadiens et Canadiennes à prendre en charge leur propre santé et à décider eux-mêmes de leurs traitements. Une renaissance de l'intérêt des Canadiens et Canadiennes pour la spiritualité a amené de nombreuses personnes à percevoir la santé et le bien-être d'une manière holistique et à relier la santé mentale aux aspects spirituel, émotif et mental de la vie. L'attitude des divers paliers de gouvernement, des médecins conventionnels et des pharmaciens évolue peu à peu, ouvrant la voie à une diffusion plus large d'informations sur les thérapies complémentaires. »

En ce sens, le shiatsu a évidemment sa place ici. Je n'entrerai pas dans le débat de savoir s'il s'agit d'une thérapie ou pas. Mais puisqu'il participe au bien-être, il est donc susceptible d'agir sur l'état de santé des personnes.

## 2) Effets possibles sur le plan biologique

En l'absence d'étude scientifique, je ne peux que formuler des hypothèses. Peut-être un jour serai-je amené à participer à des travaux scientifiques ; ce qui me reliera aux recherches en immunologie que j'ai faites lors de mes études !

Certains effets du shiatsu me paraissent très clairs :

- une amélioration du **sommeil** ;
- une meilleure gestion du **stress** ;
- une diminution de l'**anxiété** ;
- un **apaisement** du corps (moins de tensions et de douleurs).

D'autres sont très probables :

- un apaisement des problèmes **sexuels** (même s'ils ne sont pas résolus) ;
- une **moindre fatigue** (les personnes disent qu'elles ont plus d'énergie...).

Enfin, il n'est pas à exclure que le shiatsu puisse avoir des effets sur le **système immunitaire** lui-même, sur sa « vitalité ». Il y aurait là une voie de recherche très intéressante...

Je crois que nous pourrions ici insister sur les extraordinaires capacités « **d'auto-guérison** » de l'organisme humain. Que l'on comprenne bien mon propos, je ne veux pas dire que l'organisme est capable de se guérir seul du SIDA. Et encore moins que les médicaments sont inutiles ! De tels propos seraient irresponsables. Je veux juste dire qu'il faut mettre toutes les chances de son côté.

En ce sens on pourrait concevoir le shiatsu comme participant à une action « **préventive** », limitant les évolutions de la maladie en suscitant les ressources internes de l'organisme humain.

C'est peut-être ainsi qu'il faut entendre ce qu'ont perçu les médecins de la Chine antique [1] :

*« Le sage ne traite pas une maladie déclarée :  
Il guérit alors qu'il n'y a pas de maladie.  
Il ne traite pas un trouble avéré  
Mais le prévoit avant sa manifestation.  
Voilà, au fond, ce que l'on doit comprendre :  
À l'heure actuelle, on prescrit des drogues  
Quand la maladie est bien établie,  
On traite les troubles lorsqu'ils se manifestent.  
C'est creuser le puits quand vient la soif,  
C'est forger les armes après avoir déclaré la guerre ! »  
(Nei Tching Sou Wen, chapitre 2)*

Rappelons que cela a probablement été écrit il y a plus de quatre mille ans...

### **3) Effets possibles sur la plan psychologique**

Là encore, je ne peux raisonner que par recoupement de ce que j'observe. Beaucoup reste à faire. D'autant plus que, en ce qui concerne le domaine psychologique, de très nombreux facteurs interagissent. Il est donc très difficile de démêler les choses. Et, dans le fond, ce n'est guère important car il faut voir le shiatsu comme « un élément » parmi d'autres qui peut intervenir dans le bien-être psychologique des personnes séropositives.

Je peux cependant avancer les hypothèses suivantes.

- Le shiatsu peut participer à une **vision plus positive de la vie**. Les personnes peuvent retrouver le sourire et le goût de vivre...

- Le shiatsu pourrait aussi participer à une **réconciliation avec soi-même** (apaisement, confiance en soi, image de soi). Il semble pouvoir également accompagner les personnes dans la **relation à l'autre**, notamment dans les phases de (re)construction amoureuse.
- Enfin, et ce n'est pas le moindre de ses effets, le shiatsu apporte une détente, une évocation, une « **pause bien-être** ». Ce qui est reposant...



*La pause bien-être  
face à la maladie et au handicap.*

#### **4) Vers un mieux-être...**

Il va de soi que chacun réagit différemment au shiatsu. Voilà pour conclure une donnée essentielle. Je dis toujours aux personnes que je rencontre que je ne sais pas d'avance ce que le shiatsu va donner pour elles. En effet, **ne pas susciter d'espoir qui pourrait être déçu par la suite est une des clés d'une bonne utilisation du shiatsu.**

Cependant, ce dont je peux attester par mon expérience, c'est que le shiatsu a des effets sur les personnes séropositives que j'ai accompagnées. Et que, quelles que soient la nature de ces effets et leur intensité, qu'ils soient passagers ou plus durables, ils participent à un « mieux-être » des personnes. Ce qui est déjà beaucoup.

Et quand bien même une séance de shiatsu ne participerait à un bien-être de la personne que pour une heure ou deux, cela en vaut la peine...

C'est pourquoi je n'hésite jamais à apporter ce que je peux aux personnes que la vie me donne de rencontrer. Parce que, à moi aussi, cela me donne envie de vivre...

## Conclusion

Le XX<sup>e</sup> siècle s'est terminé par l'apparition d'une terrible pandémie, assombrissant le tableau d'un siècle endeuillé par deux guerres mondiales. A l'orée du XXI<sup>e</sup> siècle, soigner le SIDA est un défi pour l'humanité. Par le nombre de victimes que fait le SIDA, par les souffrances qu'il engendre, par les propos irresponsables et culpabilisants auxquels il donne hélas trop souvent lieu, la lutte contre cette maladie est « emblématique ». Et je salue ici tous ceux qui s'y sont engagés.

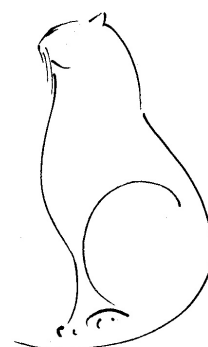
Je ne voudrais pas que l'on pense que le SIDA est la maladie « la plus grave » à l'heure actuelle. Avons-nous un appareil pour mesurer la souffrance et les difficultés des gens ? Sommes-nous capables de juger qui est le plus malheureux ? Il ne s'agit certes pas d'opposer une chose à une autre. Je dis juste que tout ce qui peut être fait pour soulager et vaincre cette maladie aura des retombées positives sur d'autres situations. Comme lorsqu'en renforçant une poutre maîtresse, on soulage toute la charpente.

Dans cette « lutte » contre le SIDA, il y a les militants. Toute lutte suppose une « armée ». Les militants ont leur juste place. Pour ma part, je me situe dans l'accompagnement ; je ne lutte pas, je fais un bout de chemin avec ceux que la vie me donne de rencontrer. Je n'ai aucun mérite, je suis ainsi.

Dans le domaine de l'accompagnement des personnes séropositives, beaucoup reste encore à faire. J'ai un peu le sentiment d'être un « explorateur ». Mais je sais qu'il y a là une immense Terre du possible. Une Terre qui nous permettrait peut-être de retrouver une part de notre humanité un peu écornée par les temps qui courent... La Terre de la rencontre de l'Autre. Et où, qui sait, le Ciel nous sourit...

Comment suis-je arrivé à cet accompagnement ? Tout simplement en laissant s'exprimer ce qu'il y a en moi. Rien d'autre. Nous pouvons entendre ce genre de chemin dans un très beau conte zen, intitulé « L'art merveilleux d'un chat » [18] ; j'en donne ici la conclusion :

*« Enseigner est facile. Écouter est facile. Mais il est difficile de prendre conscience de ce qui est en soi-même, de le découvrir et d'en prendre réellement possession. »*



Eh bien... au moment de conclure ce mémoire, je me rends compte que j'ai beaucoup trop parlé. Évidemment pour un mémoire, il vaut mieux avoir quelque chose à dire. Mais j'ai quand même oublié les leçons de sagesse de Lao Tseu (Tao Te King, chapitre 5) :

*« Parler beaucoup épuise sans cesse ; mieux vaut garder le Milieu ».*

Je ne serai jamais sage. Il faut bien m'y résoudre.

C'est pour cela que je bois du dédédi... Heu, pardon, du décaféiné !

Enfin, vous voyez ce que je veux dire...

# Remerciements

Je remercie toutes les personnes que j'ai accompagnées dans le cadre de l'association Nova, sans qui ce travail n'aurait jamais vu le jour.

Je remercie tous mes compagnons bénévoles de Nova, qui, par leur engagement et leur générosité, permettent à ceux que la vie n'a pas épargnés de trouver un peu de répit et de bien-être. Je remercie tout particulièrement Christiane qui fut la première à m'accueillir à l'association.

Je remercie Chantal qui a fait la mise en page de ce mémoire et qui, toujours auprès de moi, dans la vie et dans l'association, m'a accompagné dans ce travail.

Je remercie Martine et Chinh qui m'ont fait découvrir le shiatsu.

Enfin je remercie très vivement Patricia pour son enseignement et pour l'esprit qu'elle développe dans son école. J'adhère aisément à cet esprit, tant il est proche de celui qui m'a toujours habité.

## Bibliographie

- [1] *Nei Tching Sou Wen (le Classique de l'Empereur Jaune)*, traduit du chinois par Jacques-André LAVIER, 1990. Ed. Pardès, Puiseaux, 449 p.
- [2] CONSELICE C., 2007. – La main invisible de l'Univers. *Pour la Science*, n° 353, mars 2007, pp. 36-43
- [3] LAO TSEU. – *Tao Te King*, traduit du chinois par Marc HAVEN et Daniel NAZIR, 2001. Ed. Dervy, Paris, 244 p.
- [4] *Yi Jing, le livre des changements*, traduit du chinois par Cyrille J.-D. JAVARY et Pierre FAURE, 2002. Ed. Albin Michel, Paris, 1 065 p.
- [5] HERGÉ, 1946. – *Les aventures de Tintin : le Lotus bleu*. Ed. Casterman, Tournai, 62 p.
- [6] SÉNÈQUE. – *La vie heureuse*, traduit du latin par François ROSSO, 1995. Ed. Arléa, 193 p.
- [7] FAULIOT P., 2004. – *Contes des sages taoïstes*. Ed. Seuil, Paris, pp. 127-133 notamment
- [8] NAMIKOSHI T., 1969, 2001 pour la traduction française. –*Shiatsu*. Ed. Le Courrier du Livre, Paris, 91 p.
- [9] NAMIKOSHI T., 1991, 1997 pour la traduction française. –*Le livre complet de la thérapie shiatsu*. Ed. Guy Trédaniel, Paris, 378 p.
- [10] MASUNAGA S., 1987, 1991 pour la traduction française. –*Zen, exercices visualisés, travail des méridiens pour le bien-être*. Ed. Guy Trédaniel, Paris, 340 p.
- [11] AUÉL J. M., 1980, 1991 pour la traduction française. –*Les Enfants de la Terre, tome 1 : le Clan de l'Ours des Cavernes*. Ed. Presses de la Cité, Paris, 537 p.
- [12] DE WAAL F., LANTING F., 1997, 1999 pour la traduction française. –*Bonobos, le bonheur d'être singe*. Ed. Fayard, 210 p.
- [13] LAFABRIE M., 2007. –Soigner le SIDA coûte que coûte. *Pour la Science*, dossier avril-juin 2007 : « Les Virus ennemis utiles », pp. 98-101
- [14] PETIT C., 2007. –Les antiviraux, une action ciblée. *Pour la Science*, dossier avril-juin 2007 : « Les Virus ennemis utiles », pp. 92-97
- [15] *Un guide pratique des effets secondaires des médicaments anti-VIH*, réalisé par le Réseau canadien d'info-traitements sida (CATIE : Canadian AIDS Treatment Information Exchange), édition révisée 2006, Toronto (Ontario Canada), 51 p.
- [16] SIONNEAU P., GANG L., 2000, 2005 pour la traduction française. –*Maladies et symptômes en médecine chinoise, volume 8 : symptômes généraux, signes clés du diagnostic*. Ed. Guy Trédaniel, Paris, 358 p.
- [17] *Un guide pratique des thérapies complémentaires pour les personnes vivant avec le VIH*, réalisé par le Réseau canadien d'info-traitements sida (CATIE : Canadian AIDS Treatment Information Exchange), édition révisée 2004, Toronto (Ontario Canada), 60 p.
- [18] GRAF DÜRCKEIM K., 2004 pour la traduction française. –*Merveilleux chat et autres récits zen*. Ed. Le Courrier du Livre, Paris, 155 p.