

# Article Shiatsu et Dys TDA :H

## Le shiatsu, un accompagnement précieux pour les troubles "dys"

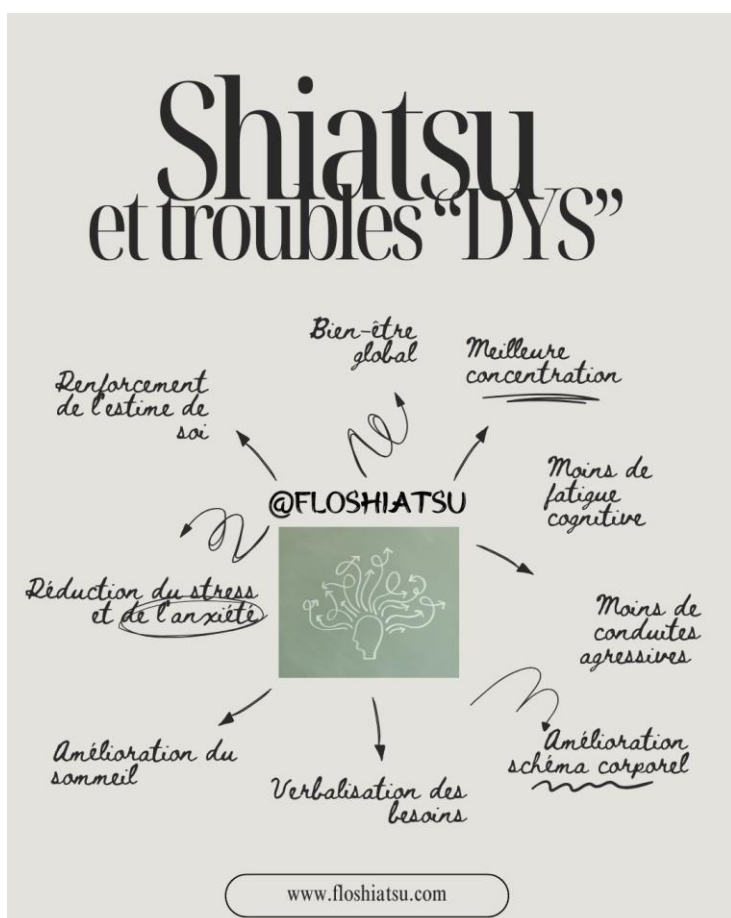
Les troubles spécifiques des apprentissages, plus connus sous le terme de "dys" (dyslexie, dyspraxie, dyscalculie, dysphasie, etc.), concernent environ 6 à 8 % des enfants en âge scolaire. Ils touchent également de nombreux adolescents et adultes. Ces troubles, d'origine neurodéveloppementale, impactent des fonctions aussi essentielles que la lecture, l'écriture, le langage ou encore la coordination motrice.

S'ils nécessitent un suivi médical, orthophonique ou psychologique, de plus en plus de familles et de praticiens explorent des approches complémentaires, parmi lesquelles le shiatsu occupe une place croissante.

### **Le shiatsu, une approche globale**

Originaire du Japon, le shiatsu signifie littéralement "pression des doigts". Inspiré de la médecine traditionnelle chinoise, il se pratique par des pressions rythmées, des étirements et des mobilisations douces, appliqués le long des méridiens d'énergie.

Contrairement à un massage de détente, le shiatsu vise à harmoniser l'énergie vitale (le "Qi") et à rétablir un équilibre entre le corps et l'esprit. Il s'adresse à tous les âges, des enfants aux personnes âgées.



### **Pourquoi le shiatsu peut aider les enfants et adultes "dys"**

Les troubles "dys" entraînent souvent une fatigue importante :

- surcharge cognitive (efforts constants pour lire, écrire, coordonner ses gestes),
- difficultés de concentration,
- tensions physiques (mâchoire crispée, épaules contractées, posture perturbée),
- retentissement émotionnel (stress, anxiété, baisse de l'estime de soi).

### *Le shiatsu intervient sur plusieurs plans :*

1. Apaisement du système nerveux : en favorisant la détente et la régulation du stress, il aide à améliorer la concentration et la disponibilité à l'apprentissage.
2. Meilleure conscience corporelle : les pressions et mobilisations renforcent le schéma corporel, précieux pour les enfants dyspraxiques ou présentant des difficultés de coordination.
3. Soutien émotionnel : les séances procurent un espace sécurisant qui contribue à restaurer confiance et estime de soi.
4. Réduction de la fatigue : en stimulant la circulation énergétique, le shiatsu peut aider à récupérer plus vite après les efforts scolaires ou professionnels.

### *Un accompagnement complémentaire, jamais exclusif*

Il est important de souligner que le shiatsu ne prétend ni soigner ni guérir les troubles "dys". Il s'agit d'un accompagnement complémentaire qui peut s'intégrer dans un parcours global incluant orthophonie, psychomotricité, ergothérapie, accompagnement scolaire et soutien familial.

De plus en plus de parents témoignent d'une amélioration du bien-être global de leur enfant, et certains praticiens spécialisés dans l'enfance adaptent leurs séances en durée, intensité et lucidité.

### *Témoignages et perspectives*

De jeunes dyslexiques rapportent une meilleure capacité à se concentrer après une séance. Des adolescents dyspraxiques décrivent une sensation de "mieux habiter leur corps". Des parents observent un apaisement des tensions et une meilleure qualité de sommeil.

Si la recherche scientifique reste encore limitée dans ce domaine, plusieurs associations et praticiens militent pour que le shiatsu soit davantage reconnu comme soutien complémentaire aux apprentissages.

### *En résumé*

Le shiatsu offre une voie douce et globale pour accompagner les enfants et adultes "dys". Sans se substituer aux prises en charge médicales et éducatives, il agit comme un soutien précieux en réduisant le stress, en améliorant la conscience corporelle et en renforçant la confiance.

Dans un quotidien où l'effort est permanent, le shiatsu propose un moment de répit et d'harmonie, qui peut faire une réelle différence dans la qualité de vie.

## Effets observés du shiatsu (selon études, rapports cliniques et retours terrain)

### 1. Sur le stress et la régulation émotionnelle

- Réduction de l'**anxiété** et du stress (avant/après séances).
- Amélioration de la **capacité à se détendre**.
- Baisse de l'**hypervigilance** (enfants TSA/TDAH).
- Plus grande stabilité émotionnelle, moins de colères ou de crises.

### 2. Sur le sommeil

- Amélioration de la **qualité du sommeil** (endormissement plus facile, réveils nocturnes réduits).
- Sensation de repos plus profond rapportée par parents/enfants.

### 3. Sur le comportement et la communication

- Diminution des **conduites agressives** ou auto-agressives.
- Augmentation de la **capacité à verbaliser ses émotions** après séance.
- Amélioration de l'**interaction sociale** (plus de contacts visuels, plus de réactivité aux sollicitations).

### 4. Sur la conscience corporelle et la motricité

- Meilleure **perception du corps** (schéma corporel).
- Diminution des tensions musculaires (mâchoire, épaules, dos).
- Plus grande **coordination motrice** (observé surtout dans les troubles dyspraxiques).

### 5. Sur la concentration et la fatigue

- Augmentation de la **disponibilité attentionnelle** après séance.
- Réduction de la **fatigue cognitive** (moins d'épuisement après une journée scolaire).
- Davantage de **clarté mentale** rapportée par adolescents/parents.

### 6. Sur le bien-être global et la qualité de vie

- Amélioration de l'**estime de soi** (se sentir plus calme, plus « capable »).
- Sentiment de **sécurité et de confiance** après les séances.
- Parents notent un **impact positif sur la qualité de vie familiale** (relations plus apaisées).

## À retenir :

- Le shiatsu n'agit pas sur la « cause » des troubles dys, mais **soulage des symptômes associés** : stress, fatigue, sommeil, motricité, confiance en soi.
- Ce sont des **observations cliniques positives**, confirmées par études qualitatives et quelques essais pilotes — mais pas encore validées par des études de grande envergure.

## Observations sur mes propres enfants :

Un de mes enfants est multi dys, depuis qu'il a 3 ans nous parcourons la moitié des centres du coin de la Belgique afin de lui trouver des outils adaptés à ses besoins,

La prise en charge est multiple et depuis de nombreuses années, il a aujourd'hui bientôt 17 ans.

Psychologue, psychomotricienne, logopède, neurologue, kiné et j'en passe.

Mais le shiatsu combiné à de la kiné sur les réflexes archaïques sont **pour le moment** ce qui me permet d'observer une réelle amélioration sur du long terme. Et permet à mon fils, malgré les dys d'être en sciences fortes et math fortes depuis quelques temps. (il a longtemps été suivi en neuro et logo)

Il le sent, quand ça ne va plus...

- Mal de tête, mal aux yeux.
- Encombrement mental,
- N'arrive plus à faire le tri dans les informations, oublie des choses,
- Se désorganise, et s'épuise à pallier aux manquements et cette désorganisation,
- A des difficultés à trouver le sommeil et le sommeil n'est souvent pas réparateur.
- Agressivité, il « sur réagit » face aux frustrations,
- Il doit diminuer et fractionner encore plus son temps d'étude car il se fatigue trop vite
- Ne tient pas en place, a besoin de bouger beaucoup plus.
- Ne retient pas les infos à long terme (prob de mémoire immédiate)
- Il bégaye, respire au milieu des mots,
- N'arrive pas structurer sa pensée, se perd dans des explications qui n'ont que peu de sens,
- S'épuise,
- Se démoralise...

Et **demande un shiatsu**... En moins de 24h il retrouve l'énergie, se réaligne, reprends confiance, arrive à mieux dormir, se calme profondément et arrive à se repositionner face à ses défis quotidiens...

Bon... il n'y a que lui qui pourrait vous en parler plus longuement, mais je crois que moi je suis convaincue. Cependant, il faut un suivi régulier, une séance au moins une fois par mois avec prise en charge globale avec une équipe pluridisciplinaire sur ce genre de pathologies, avec une collaboration avec l'école qui peut mettre en place des aménagements spécifiques en fonction de la dys et des besoins de l'élève.

N'hésitez pas à me contacter si vous avez encore des questions...

**FloShiatsu.**

[www.floshiatsu.com](http://www.floshiatsu.com)