

Article Shiatsu et troubles Bipolaires

Le shiatsu, un accompagnement précieux pour les troubles "bipolaires"

Les troubles bipolaires font partie des problématiques psychiques les plus complexes et impactantes pour la personne et son entourage. En alternant des phases d'exaltation (manie ou hypomanie) et des épisodes dépressifs parfois très profonds, ils génèrent des variations émotionnelles, énergétiques et physiques difficiles à vivre au quotidien.

Si le traitement médical, psychologique et psychiatrique reste **indispensable**, certaines approches complémentaires – comme le shiatsu – peuvent contribuer au mieux-être, à la gestion du stress et à la stabilisation intérieure.

Quels sont les symptômes du trouble bipolaire?

Les patients diagnostiqués souffrent de symptômes habituels des **phases de manie** du trouble bipolaire tels que :

- humeur euphorique excessivement élevée et expansive
- augmentation de l'énergie, de l'activité et de l'agitation
- irritabilité extrême
- parler très vite, sauter d'une idée à l'autre
- incapacité à se concentrer, se distraire facilement
- impatience extrême
- grandiosité
- peu de sommeil nécessaire
- rumination, obsessions et gestes automatiques
- compulsivité
- comportement risqué
- achats et dépenses excessives
- appétit sexuel augmenté
- perte de bon sens et réalité
- mysticisme et visions

En phase de dépression les symptômes habituellement observés sont :

- apathie
- fatigue
- besoin de dormir longtemps
- découragement

- tristesse
- pleurs
- pessimisme
- idées noires

Lorsqu'il n'est pas stabilisé, le trouble bipolaire peut être un état grave pour la personne atteinte ainsi que pour ses proches. Le malade peut devenir dysfonctionnel, perdre son travail, son autonomie et devenir dépendant, se ruiner, s'isoler et se séparer de son couple, de sa famille et de ses amis, endommager la relation avec ses proches, ses collègues et ses clients, se lier avec des inconnus, adopter un comportement dangereux pour elle-même et son entourage, requérir une prise en charge médicale voir un internement en hôpital. Le passage d'une phase de la maladie à l'autre n'est pas prévisible et difficile à comprendre, avec des durées qui semblent aléatoires.

Comprendre les troubles bipolaires en MTC

La Médecine Traditionnelle Chinoise considère que la santé repose sur l'équilibre harmonieux du **Qi** (énergie vitale), du **Sang**, des **Liquides organiques** et de l'esprit, appelé **Shen**.

Dans cette vision, l'instabilité émotionnelle trouve souvent ses racines dans :

L'agitation du Shen

Le Shen, logé dans le Cœur, peut s'emballer lors de périodes maniaques, provoquant agitation mentale, insomnies, euphorie, anxiété, logorrhée, prise de risques.

La déficience du Yin

Une faiblesse du Yin (surtout du Rein et du Foie) peut empêcher de nourrir l'esprit, laissant place à l'excitation, à l'irritabilité et à des fluctuations émotionnelles rapides.

Le Tan (Mucosités) et la stagnation du Qi

En MTC, les mucosités peuvent troubler l'esprit, créant confusion mentale, ruminations, troubles du jugement et pensées envahissantes.

La stagnation du Qi, quant à elle, favorise frustration, colère, angoisse ou sentiment d'enfermement.

La descente du Yang ou vide de Qi de la Rate

En phase dépressive, on observe souvent fatigue extrême, démotivation, lourdeur mentale, troubles digestifs, symptômes typiques du vide de Qi de la Rate et du vide de Yang.

Le shiatsu : une aide pour réguler l'énergie

Le shiatsu, par pressions digitales, étirements et mobilisation des méridiens, vise à **restaurer la libre circulation du Qi** et à **réharmoniser l'esprit**.

Ses principaux objectifs dans le cas d'un terrain bipolaire :

- calmer le Shen et apaiser la sphère émotionnelle
- dissiper l'excès de Yang et réduire l'agitation intérieure
- tonifier le Yin pour nourrir le système nerveux autonome
- dynamiser le Qi lors d'états dépressifs
- ancrer l'énergie dans le corps, favoriser la stabilité

Il ne s'agit en aucun cas de « traiter » le trouble bipolaire au sens médical, mais d'apporter **un soutien complémentaire**, adaptable aux phases et à la sensibilité de chaque personne.

Points et méridiens privilégiés

Selon la constitution de la personne et la phase traversée, le praticien MTC peut travailler notamment :

Cœur / Maître-Cœur

Pour apaiser l'anxiété, les palpitations, l'agitation mentale.

Foie

Pour réguler la colère, l'irritabilité, la frustration et favoriser la montée harmonieuse du Qi.

Rein

Pour soutenir le Yin, calmer la peur et renforcer le socle énergétique.

Rate

Pour clarifier l'esprit, lutter contre la lourdeur mentale et l'accablement.

Des points comme C7 (Shenmen), MC6 (Neiguan) ou F3 (Taichong) sont souvent indiqués en fonction des cas, tout en restant dans une approche douce et respectueuse.

L'importance de l'écoute et de la régularité

Les personnes bipolaires bénéficient particulièrement :

- d'un cadre stable, sécurisant
- d'un toucher doux et constant
- d'un espace d'écoute non jugeant

- d'un travail régulier, espacé mais continu

Cette répétition favorise la consolidation des effets, une meilleure gestion émotionnelle et une perception corporelle plus fine.

Complémentarité avec la médecine classique

L'efficacité du shiatsu dans la gestion des troubles mentaux, et en particulier dans le traitement des troubles bipolaires réside dans sa capacité à favoriser la détente et à rééquilibrer les systèmes nerveux sympathique et parasympathique. Par le toucher, le shiatsu offre un espace de relaxation et de recul, une véritable régénération permettant au receveur de retrouver un état de calme et de régulation émotionnelle. Les effets régénérateurs et anti-stress du shiatsu contribuent à atténuer les symptômes du trouble bipolaire et à promouvoir le bien-être global du patient.

Le shiatsu s'inscrit donc dans une **approche globale**, complémentaire :

- au suivi psychiatrique,
- à la prise en charge psychothérapeutique,
- à l'éventuel traitement médicamenteux.

En aucun cas il ne doit s'y substituer.

La communication ouverte avec les professionnels de santé est essentielle.

L'importance du cadre thérapeutique

Le shiatsu offre un **espace d'écoute bienveillant et sécurisant**, essentiel pour les personnes souffrant de troubles bipolaires.

La **régularité** des séances, combinée à un **toucher constant et rassurant**, aide à stabiliser les effets et à renforcer la perception corporelle.

Pendant les phases maniaques aiguës, le praticien veille à **éviter toute stimulation excessive** et à **prioriser la sécurité** du receveur.

Une approche complémentaire à la médecine classique

Le shiatsu ne remplace **en aucun cas** un suivi médical ou psychiatrique.

Il s'intègre au contraire dans une approche globale et complémentaire comprenant :

- un **accompagnement psychothérapeutique**,
- un **suiti médicamenteux adapté**,
- des **ajustements du mode de vie**,
- et d'autres pratiques énergétiques comme le **Qi Gong**, la **phytothérapie** ou l'**acupuncture**.

La **communication entre les professionnels de santé** et le praticien de shiatsu est primordiale pour un accompagnement cohérent et sûr.

Un chemin vers la paix intérieure

En Médecine Traditionnelle Chinoise comme en shiatsu, **l'équilibre émotionnel naît de l'harmonie énergétique.**

Le toucher conscient et bienveillant du shiatsu favorise la détente, la reconnexion à soi et la régulation des émotions.

Cette pratique aide la personne bipolaire à :

- retrouver son axe et son ancrage,
- apaiser le mental,
- mieux gérer ses fluctuations,
- et restaurer une relation apaisée à son corps.

C'est un **chemin de réconciliation intérieure**, qui demande **douceur, patience et constance.**

En savoir plus ou prendre rendez-vous

Je vous accueille au centre 54 rue Michel Hamélius à Arlon, selon vos besoins et votre confort.

Chaque séance est adaptée à votre état du moment, dans le respect de votre rythme et de votre parcours médical.

FloShiatsu.

www.floshiatsu.com