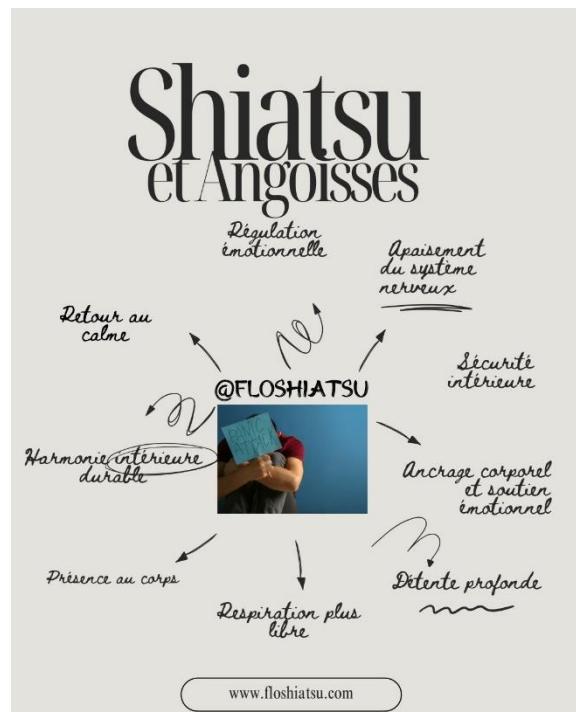


Article Shiatsu et Angoisse.

Médecine chinoise et shiatsu : une approche globale pour apaiser les crises d'angoisse

Comprendre les déséquilibres énergétiques pour mieux accompagner l'anxiété



Les crises d'angoisse touchent un nombre croissant de personnes dans nos sociétés modernes, marquées par le stress chronique, la surcharge mentale et la perte de repères corporels. Si la médecine occidentale propose des réponses efficaces (psychothérapie, médicaments anxiolytiques ou antidépresseurs...) certaines personnes se tournent vers des approches complémentaires. Parmi elles, la **médecine traditionnelle chinoise (MTC)** et le **shiatsu** offrent une lecture différente, globale et profondément corporelle de l'angoisse.

Les crises d'angoisse sont souvent vécues comme soudaines, incontrôlables et profondément déstabilisantes. Palpitations, oppression thoracique, souffle court, sensation de perte de contrôle ou peur de mourir peuvent surgir sans cause apparente.

Une autre vision de l'anxiété : le regard de la médecine chinoise

La médecine chinoise ne sépare pas le corps et l'esprit. Les émotions ne sont pas considérées comme de simples phénomènes psychologiques, mais comme des **mouvements d'énergie (Qi)** qui influencent directement les organes.

Dans cette tradition, l'angoisse est souvent liée à des déséquilibres internes, notamment :

- **Le Cœur** : il abrite le *Shen*, souvent traduit par l'« esprit » ou la conscience. Lorsque le *Shen* est perturbé, apparaissent agitation mentale, palpitations, insomnie et anxiété.
- **Les Reins** : associés à la peur et à la sécurité intérieure. Une faiblesse des Reins peut engendrer une angoisse profonde, parfois diffuse, avec une sensation de vide ou d'insécurité.
- **Le Foie** : responsable de la libre circulation de l'énergie. Un Qi du Foie bloqué peut provoquer tension, irritabilité, oppression thoracique et montée d'angoisse.
- **La Rate** : liée à la rumination mentale. Lorsqu'elle est affaiblie, les pensées tournent en boucle, nourrissant l'anxiété.

Ainsi, une crise d'angoisse n'est pas vue comme un symptôme isolé, mais comme l'expression d'un **déséquilibre global**, souvent installé progressivement.

Contrairement à une vision symptomatique, le praticien en shiatsu cherche donc à comprendre :

- le **terrain énergétique** de la personne,
- l'ancienneté du trouble,
- les facteurs déclenchants (stress, surmenage, chocs émotionnels, épuisement),
- les signes associés (fatigue, troubles digestifs, sommeil, douleurs, ruminations).

Le shiatsu : le corps comme porte d'entrée vers l'apaisement

Issu de la médecine chinoise et développé au Japon, le **shiatsu** est une technique manuelle basée sur des pressions exercées le long des méridiens énergétiques. Son objectif est de **restaurer la circulation harmonieuse du Qi** et de soutenir les capacités d'autorégulation du corps.

Dans le cadre des crises d'angoisse, le shiatsu agit à plusieurs niveaux :

1. Apaiser le système nerveux

Les pressions lentes et profondes favorisent l'activation du système parasympathique, responsable du repos et de la détente. Cela peut réduire :

- les palpitations,
- la respiration courte,
- les tensions musculaires,
- la sensation d'urgence ou de danger imminent.

2. Ramener l'attention dans le corps

L'angoisse est souvent associée à une **déconnexion corporelle** : la personne est happée par ses pensées ou ses peurs. Le shiatsu aide à revenir aux sensations physiques, à retrouver un ancrage, ce qui peut limiter l'emballement mental.

3. Soutenir les organes impliqués dans l'anxiété

Un praticien adaptera la séance selon le terrain de la personne : tonifier les Reins pour renforcer le sentiment de sécurité, calmer le Cœur pour apaiser l'esprit, libérer le Foie pour relâcher les tensions émotionnelles.

Quels sont les méridiens le plus souvent en déséquilibres lors de crises d'angoisses et comment on accompagne en shiatsu ?

1. Le méridien du Cœur (Xin) – Gouverner l'esprit

Le Cœur est central dans les troubles anxieux. Il abrite le **Shen**, responsable de la clarté mentale, de la stabilité émotionnelle et du sentiment de paix intérieure.

Déséquilibres fréquents :

- agitation mentale,
- palpitations,
- insomnies avec réveils nocturnes,
- nervosité, hypersensibilité émotionnelle.

En shiatsu :

Le travail sur le méridien du Cœur vise à **calmer le Shen**, apaiser l'agitation interne et favoriser un état de sécurité intérieure. Les pressions sont généralement douces, profondes et enveloppantes.

2. Le méridien du Péricarde (Maître du Cœur) – Protection émotionnelle

Le Péricarde agit comme un **bouclier émotionnel** du Cœur. Il est très souvent impliqué dans les crises d'angoisse, notamment lorsque celles-ci s'accompagnent de sensations thoraciques intenses.

Signes associés :

- oppression dans la poitrine,
- sensation d'étouffement,
- anxiété liée au stress ou aux émotions refoulées,
- hypersensibilité aux stimulations extérieures.

En shiatsu :

Le méridien du Péricarde est fondamental pour **réguler les états anxieux**. Son travail favorise le relâchement émotionnel et aide à retrouver une respiration plus ample et plus libre.

3. Le méridien des Reins (Shen) – Sécurité intérieure et peurs profondes

Les Reins sont liés à la **peur** et à la capacité de se sentir en sécurité. Dans les angoisses chroniques ou existentielles, leur implication est quasi constante.

Déséquilibres fréquents :

- angoisse diffuse sans cause précise,
- fatigue profonde,
- sensation de vide intérieur,
- peur de perdre le contrôle,
- troubles lombaires ou frilosité.

En shiatsu :

Le travail sur les Reins vise à **renforcer l'ancrage**, la stabilité émotionnelle et la capacité à faire face. Il est particulièrement important chez les personnes épuisées ou ayant vécu des périodes prolongées de stress.

4. Le méridien du Foie (Gan) – Libérer les tensions émotionnelles

Le Foie assure la **libre circulation du Qi**. Lorsque l'énergie est bloquée, les émotions stagnent et peuvent se transformer en tensions internes, favorisant l'angoisse.

Signes associés :

- irritabilité,
- oppression thoracique,
- soupirs fréquents,
- variations émotionnelles,
- crises déclenchées par le stress ou la frustration.

En shiatsu :

Libérer le Qi du Foie permet de **désamorcer les montées émotionnelles**, d'apporter plus de souplesse physique et psychique.

5. Le méridien de la Rate (Pi) – Ruminations et surmenage mental

La Rate est impliquée dans les pensées répétitives et la rumination mentale, souvent présentes chez les personnes anxieuses.

Déséquilibres fréquents :

- pensées envahissantes,
- fatigue après les repas,
- troubles digestifs,
- difficulté à « lâcher prise ».

En shiatsu :

Son harmonisation aide à **apaiser le mental**, à retrouver une stabilité émotionnelle et à soutenir l'énergie globale.

Pendant une crise : prévention plutôt qu'urgence

Il est important de souligner que le shiatsu et la médecine chinoise ne prétendent pas « arrêter » une crise d'angoisse aiguë comme le ferait un médicament d'urgence. Leur action est surtout **préventive et régulatrice**.

Avec des séances régulières, certaines personnes observent :

- une diminution de la fréquence des crises,
- une meilleure capacité à sentir les signaux avant-coureurs,
- un retour plus rapide au calme après un épisode anxieux,
- un rapport plus serein à leurs émotions.

Auto-massages et hygiène de vie énergétique

La médecine chinoise insiste également sur le rôle de la personne elle-même. En complément du shiatsu, des pratiques simples peuvent être proposées :

- **auto-massages** de points calmants (comme le point Cœur 7 ou Péricarde 6),
- exercices de respiration,
- Qi Gong doux,
- adaptation de l'alimentation (éviter les excitants, nourrir l'énergie des Reins et de la Rate),
- respect des rythmes de repos.

Ces outils renforcent l'autonomie et redonnent un sentiment de maîtrise, souvent mis à mal par l'angoisse.

Une approche complémentaire, non exclusive

Il est essentiel de rappeler que la médecine chinoise et le shiatsu **ne se substituent pas** à un suivi médical ou psychothérapeutique, surtout en cas de troubles anxieux sévères. Leur intérêt réside dans leur capacité à :

- offrir une lecture différente et non culpabilisante,
- travailler sur le long terme,
- réconcilier le corps et l'esprit,
- accompagner la personne dans sa globalité.

Cas concrets : Retours d'expérience (anonymes)

Cas 1 : Anxiété avec palpitations et insomnies

Femme, 42 ans, cadre, crises d'angoisse nocturnes depuis plusieurs mois.

Terrain marqué par un vide de Cœur et de Reins, avec agitation du Shen.

Après plusieurs séances axées sur le Cœur, le Péricarde et les Reins, la personne décrit :

- un endormissement plus facile,
- une diminution des réveils anxieux,
- une sensation de calme plus durable.

Cas 2 : Crises déclenchées par le stress professionnel

Homme, 35 ans, crises soudaines en contexte de pression et de surcharge mentale.

Blocage du Qi du Foie associé à une faiblesse de la Rate.

Le travail a porté sur la libération des tensions, la respiration et l'ancrage.

Résultats observés :

- moins de crises en situation de stress,
- meilleure gestion émotionnelle,
- sensation de recul face aux événements.

Cas 3 : Angoisse diffuse et fatigue chronique

Femme, 55 ans, anxiété permanente sans cause précise.

Terrain de vide des Reins ancien.

Le shiatsu a accompagné un travail de fond sur l'ancrage et la vitalité.

La personne rapporte :

- une angoisse moins envahissante,
- un regain d'énergie,
- un sentiment de sécurité intérieure renforcé.

Une approche complémentaire et responsable

Le shiatsu et la médecine chinoise s'inscrivent dans une **démarche d'accompagnement**, en complément d'un suivi médical ou psychothérapeutique si nécessaire. Ils offrent un espace où le corps, les émotions et l'histoire personnelle sont pris en compte dans leur globalité.

Accompagnement des adolescents anxieux en lien avec la scolarité

En parallèle de mon activité de praticien, j'exerce également comme enseignante, ce qui me permet d'être quotidiennement au contact d'adolescents en difficulté dans le cadre scolaire. Cette double posture m'a offert la possibilité d'observer de près les manifestations du stress, de l'angoisse et de la pression vécus par de nombreux jeunes, et d'en accompagner plusieurs au fil du temps.

Mon expérience est aussi nourrie par un cheminement plus intime : celui de mes deux fils, eux-mêmes confrontés à des périodes de stress important liées à la scolarité, dont l'un a traversé une phase de phobie scolaire durant plusieurs mois.

Aujourd'hui, chacun d'eux a retrouvé davantage de calme, de stabilité et de confiance dans son parcours scolaire. C'est à partir de ces accompagnements, à la fois professionnels et personnels, que s'est construite l'analyse et la réflexion présentées ci-dessous

Lecture énergétique et retours d'expérience en shiatsu

L'adolescence est une période de remaniements profonds, tant physiques qu'émotionnels. La pression scolaire, la peur de l'échec, le regard des autres et les exigences de performance peuvent fragiliser un terrain déjà en transformation.

En médecine chinoise, cette période correspond souvent à une **instabilité du Shen**, une **immaturité de l'ancrage des Reins**, et une **sensibilité accrue du Foie** aux contraintes extérieures.

Le shiatsu peut alors offrir un espace sécurisant, non verbal, permettant à l'adolescent de **retrouver un sentiment de stabilité corporelle et émotionnelle**.

Cas concrets ; Adolescents et angoisse scolaire (anonymes)

Cas 1 : Angoisses avant les cours et maux de ventre récurrents

Garçon, 13 ans, en deuxième secondaire :

Présente des douleurs abdominales fréquentes le matin avant l'école, accompagnées de nausées et parfois de crises de larmes. Les examens médicaux n'ont rien révélé. L'angoisse est particulièrement marquée les jours de contrôle.

Lecture énergétique :

- Faiblesse de la Rate (ruminations, digestion perturbée),
- Agitation du Shen,
- Foie sous tension lié à la pression de performance.

Travail en shiatsu :

Séances axées sur la Rate, le Foie et le Péricarde, avec un toucher doux et rassurant, favorisant la détente abdominale et la respiration.

Évolutions observées :

- diminution des douleurs somatiques,
- meilleure tolérance au stress scolaire,
- capacité à verbaliser davantage ses émotions.

Cas 2 : Crises d'angoisse avant les examens

Fille, 16 ans, 3^{ème} secondaire

Crises d'angoisse intenses avant les évaluations : palpitations, tremblements, sensation de « trou noir », peur de perdre ses moyens. Élève investie et exigeante envers elle-même.

Lecture énergétique :

- Déséquilibre du Cœur et du Péricarde (Shen perturbé),

- Vide des Reins (peur de l'échec, insécurité),
- Foie tendu par l'auto-exigence.

Travail en shiatsu :

Harmonisation Cœur–Péricarde pour calmer l'agitation mentale, renforcement des Reins pour soutenir la confiance et l'ancrage.

Retours de l'adolescente :

- crises moins fréquentes,
- sensation de pouvoir « respirer » avant un examen,
- meilleur sommeil en période d'évaluation.

Cas 3 : Refus scolaire anxieux progressif

Garçon, 15 ans, absentéisme.

Difficulté croissante à se rendre à l'école, avec angoisse intense le matin, fatigue persistante et repli sur soi. Aucun événement déclencheur unique, mais une accumulation de stress.

Lecture énergétique :

- Vide des Reins ancien (fatigue, perte d'élan),
- Rate affaiblie (surmenage mental),
- Foie bloqué (émotions non exprimées).

Travail en shiatsu :

Accompagnement progressif centré sur l'ancrage, le soutien énergétique global et la détente du système nerveux, en lien avec la famille et les autres professionnels.

Évolutions constatées :

- amélioration du niveau d'énergie,
- angoisse matinale moins intense,
- reprise partielle puis plus régulière de la scolarité.

Cas 4 : Anxiété sociale en milieu scolaire

Fille, 14 ans, anxiété marquée en classe et dans la cour.

Peu de prises de parole, peur du regard des autres, tensions corporelles importantes, notamment au niveau de la poitrine et du diaphragme.

Lecture énergétique :

- Blocage du Qi du Foie,
- Déséquilibre du Péricarde,
- Cœur sensible, Shen facilement perturbé.

Travail en shiatsu :

Libération des tensions thoraciques, travail sur la respiration, soutien du Cœur pour renforcer la sécurité intérieure.

Changements observés :

- détente corporelle progressive,
- plus grande aisance relationnelle,
- sentiment d'être plus « présente » dans son corps.

Spécificités de l'accompagnement des adolescents en shiatsu

Chez les adolescents, le shiatsu :

- respecte le **rythme et la pudeur**,
- privilégie un **toucher sécurisant et non intrusif**,
- offre un espace sans jugement, sans obligation de verbalisation,
- soutient le développement de l'autonomie émotionnelle.

Il s'inscrit toujours dans une **démarche complémentaire**, en lien avec les parents, l'école et, si besoin, un suivi psychologique ou médical.

Conclusion

Les angoisses scolaires chez les adolescents sont souvent l'expression d'un **déséquilibre global**, mêlant pression extérieure, vulnérabilité émotionnelle et fatigue intérieure.

Le shiatsu, par son approche corporelle et énergétique, peut accompagner ces jeunes dans la **reconstruction d'un sentiment de sécurité**, d'ancrage et de confiance, à un moment clé de leur développement.

Conclusion générale :

Face aux crises d'angoisse, la médecine chinoise et le shiatsu proposent une approche douce, profonde et cohérente, centrée sur l'équilibre intérieur et la circulation de l'énergie. En aidant à apaiser le système nerveux, à mieux comprendre ses émotions et à se reconnecter à son corps, ces pratiques peuvent devenir de précieux alliés sur le chemin du mieux-être.

Une amélioration se construit généralement au fil des séances. La régularité est importante : un suivi d'environ une séance par mois permet de renforcer durablement les effets et d'accompagner le retour à un mieux-être.

Je vous invite à me contacter afin que nous puissions échanger sur votre situation et envisager ensemble un accompagnement personnalisé, respectueux de votre rythme et de vos besoins.

Prenez soin de vous.

FloShiatsu. www.floshiatsu.com

