



Shiatsu & grossesse

Itinéraire d'une rencontre

par Aurélie Schils & Lucie Dufour
Dessins par Lucie Dufour

C'est l'histoire d'une rencontre.

Celle de deux femmes, Lucie Dufour, thérapeute en shiatsu, Aurélie Schills, future maman (pour la deuxième fois et qui ne le savait pas encore). Le désir de prendre soin de soi, de redonner la place au corps, à la matière a permis cette rencontre, cette histoire. Au bout du chemin parcouru ensemble, nous avons trouvé cela vraiment beau, nous nous sommes senties tellement chanceuses, que nous avons eu envie de partager cet accompagnement. Envie d'ouvrir cette porte à d'autres femmes.

Lucie

Le shiatsu m'est apparu comme une évidence pour **l'accompagnement des femmes** car il offre un espace pour se déposer. Il est un outil précieux durant la grossesse, qui permet de redonner confiance aux femmes dans le corps et ses capacités.

Retrouver
sa boussole

Aurélie

J'ai trouvé ce suivi extrêmement complémentaire à la présence de "ma" Mère-Veilleuse sage-femme. **S'il est clair qu'il faut un village pour élever un enfant, il en faut un aussi pour accompagner une maman** et s'entourer de différents praticiens, chacun avec leur spécificité, est pour moi un repère et un soutien précieux.

Prendre
soin de soi

Lucie

L'un des aspects que j'aimerais mettre en avant ici, est **l'importance de l'accompagnement global**: j'ai trouvé très riche de suivre Aurélie depuis la conception (et même avant) jusqu'à son post-partum en apportant les rééquilibrages nécessaires à chaque étape.

Les **médecines traditionnelles orientales apportent un autre regard** sur l'humain, sa physiologie et ses éventuelles pathologies. Aujourd'hui, nous avons la chance de pouvoir **allier les différentes médecines, complémentaires et non opposées ou alternatives**, comme trop souvent on l'imagine.

J'ai suivi une formation de shiatsu thérapeutique au sein de la Yoseido Academy auprès de maître Kawada. Durant notre dernière année de formation nous intervenons au

sein des hôpitaux (service d'oncologie à Saint Luc, service psychiatrie à St Rémy et à la Ramée, Soins palliatifs aux Goëlands). Ce travail en partenariat avec les médecins se fait de manière naturelle et est tellement enrichissant, tant pour les patients que pour les praticiens.

Dans la même idée de partenariat des médecines, **Suzanne Yates**, thérapeute et formatrice shiatsu, spécialisée en périnatalité, travaille depuis 30 ans au sein des hôpitaux aux côtés des sages-femmes au Royaume-Unis. **Elle a créé l'organisme de formation Well Mother et organise régulièrement des formations qui sont dédiées aux sages-femmes. Son livre «shiatsu & grossesse» leur est destiné avant tout.** C'est un livre incroyablement complet tant sur l'approche théorique que pratique étayé d'études de cas et d'informations sur la recherche autour de l'acupuncture et le shiatsu dans le domaine de la périnatalité.

Les domaines principaux de ces recherches sont :

- Les bénéfices pour la grossesse;
- L'analgésie pendant le travail, l'induction et l'augmentation du travail;
- Les autres effets sur le travail (longueur, normalité des contractions, hémorragie postnatale);
- Les bénéfices sur les bébés (ex:prématurés).

Il est une introduction et un guide formidable pour toute sage-femme souhaitant compléter son accompagnement par des techniques accessibles.

Soulager les maux



Aurélie

Ce qui me saute le plus aux yeux, ou plutôt au coeur dans cet accompagnement c'est le fait de se rencontrer à chaque étape de la périnatalité. De sentir au fil des rencontres que mon corps reconnaît les mains de Lucie et vice versa. Il n'y a plus grand chose à dire, on se reconnaît dès les premiers contacts, l'harmonisation commence.

Ce type de suivi m'a semblé totalement compatible avec le choix d'accoucher ou non de manière physiologique.

Ces temps ont permis d'agir sur différents plans :

- L'accompagnement à la **fertilité** (ouvrir mes tissus, mon bassin, redonner vie à mon utérus, activer la circulation dans mon corps).
- **Accompagner les maux inhérents à la grossesse** et au post-partum (sommeil perturbé, maux de ventre, nausées, éructations, douleurs du dos, démangeaisons...).
- M'aider à **assimiler mes émotions** (quand la vie était parfois intense).
- **Accepter de moins courir, de me déposer.**
- Donner à mon compagnon des outils pour me soutenir au quotidien. (Lui aussi, aura d'ailleurs pu profiter des soins pour accompagner sa paternité)
- M'aider à **ouvrir mon bassin pendant le travail** (que j'ai pu vivre cette fois sans douleur) et l'accouchement. Accompagner le corps lorsque les contractions ont commencé a été pour moi un moment magique rempli de force et de douceur.
- Me permettre de **vivre un allaitement fluide** (ce qui n'avait pas été le cas par le passé) grâce à des techniques bien précises.

Connecter avec bébé



Lucie

Effectivement, idéalement le suivi de shiatsu s'inscrit dans un temps long et permet une relation de confiance, tout comme le travail de sage-femme. Grâce à cela le travail peut être affiné, précisé, et s'inscrire en profondeur.

Pour la petite anecdote le bébé d'Aurélie est né un lundi, jour de nos séances, un vrai bébé shiatsu! Le rencontrer et accompagner Aurélie dans son post-partum et son allaitement était alors une continuité naturelle.

Le shiatsu offre un soutien physique et émotionnel durant cette période où la mère, et le partenaire, se retrouvent encore souvent démunis.

Il est un allié dans toutes les périodes de transition de la vie, intervient tant sur notre système hormonal, sympathique et parasympathique.

De plus, la prise de conscience de notre corps nous permet de devenir acteur de notre santé et de notre mieux être. Recevoir le shiatsu est une connexion différente à son corps, on prend conscience des endroits douloureux, de « ce qui coince », de ce qui bouge, se libère. Il s'infuse inconsciemment permettant de déclencher des actions dans notre quotidien, de remettre de la conscience dans nos gestes, dans le rapport à notre corps.



Créer/Entretien
le lien avec
son corps



« Le Shiatsu est une thérapie japonaise appliquée sur le corps physique qui soutient et renforce notre capacité naturelle à se guérir et à s'équilibrer. Il travaille sur l'être dans sa globalité, autant dans sa dimension physique que dans ses aspects psychologiques, émotionnel et spirituel. Le Shiatsu trouve ses origines au Japon et dans la Médecine Traditionnelle Chinoise, avec des influences de thérapies occidentales plus récentes. Bien que le terme 'Shiatsu' signifie 'pression des doigts' en Japonais, le praticien utilise non seulement le toucher au moyen d'une pression confortable, mais aussi des techniques de manipulations douces pour ajuster la structure physique du corps et équilibrer son flux d'énergie »

Fédération Belge de Shiatsu

Photographie: Eva Molina

Aurélie Schills,
maman



Lucie Dufour, thérapeute
en shiatsu