



# Moment de plénitude

**Tout passe par le corps, telle est la philosophie qui sous-tend le shiatsu, méthode de massage ancestrale. Pour Françoise Vatré, les massages permettent d'offrir non seulement des moments de détente aux personnes handicapées, mais aussi de la force pour évoluer.**

Texte: France Santi / Photo: Carine Roth/arkive.ch

**Pour Françoise Vatré, le shiatsu aide à trouver un équilibre tant physique que psychique.**

Le shiatsu, c'est simple. Il suffit d'un petit matelas ou d'une chaise et déjà le praticien peut masser. Pas besoin d'outils ou de machines. Ni même d'un espace fermé et retiré. Le shiatsu se pratique en effet habillé et ne demande donc pas forcément d'intimité spéciale.

Mais le shiatsu n'est pas juste pratique, c'est aussi un formidable moyen pour se détendre. "Pour rééquilibrer les énergies", précise Françoise Vatré, praticienne de shiatsu spécialisée dans le handicap. Depuis dix-huit ans, elle masse les personnes handicapées, physiques et/ou mentales dans différentes institutions de Suisse romande. "Mon objectif est d'apporter du bien-être et d'offrir un moment de détente corporelle à ces personnes", dit-elle.

Son outil: le shiatsu. Une méthode de massage qui se base sur le concept d'énergie vitale, à l'instar de l'acupuncture. Rien d'étonnant à cela puisque le shiatsu est en fait l'ancêtre de cette dernière. Au lieu des aiguilles, ce sont les mains, pouces, coudes, pieds et genoux du praticien qui travaillent la structure du corps, rencontrent les méridiens, poussent et tirent sur les jointures, activent les points d'acupuncture. "Lors d'une séance de shiatsu complète, toutes les articulations, tous les muscles et tendons sont stimulés et calmés. C'est ainsi que le shiatsu opère un rééquilibrage des énergies dans le corps", dit-elle.

Ce rééquilibrage n'a rien d'un luxe. Surtout pour les personnes handicapées dont la dimension corporelle est assez peu stimulée. "Une étude a démontré que les personnes handicapées sont moins touchées que les autres, notamment durant leur enfance. Ou alors, elles le sont trop. Je pense aux personnes polyhandicapées qui sont constamment "manipulées" pour être transportées, déplacées, soignées, rééduquées... mais plus rarement pour... "rien", soit pour le bien-être. C'est ce que j'offre."

## Connaître son corps

Ce moment de plénitude a aussi clairement des effets thérapeutiques. "C'est un fait, le shiatsu est un art martial médical", souligne Françoise Vatré avant d'ajouter qu'elle ne l'utilise pas prioritairement dans cette optique. Son intention est plutôt didactique: offrir un moment de détente, de communication non-verbale et d'éducation à la connaissance du corps. Un objectif qui a, bien entendu, également des retombées thérapeutiques. "Les personnes handicapées ont parfois des schémas corporels chaotiques. Le shiatsu peut améliorer la tenue d'une personne, sa démarche. Il aide la personne à "s'ouvrir" physiquement. Ce qui a de multiples conséquences. Redresser un dos voûté, par exemple, c'est aussi agir sur la respiration et aider la digestion", souligne la praticienne.

Le shiatsu offre aussi un bien-être psychique et relationnel. Grâce à lui, Françoise Vatré a vu des personnes constamment crispées se détendre, des personnes avec troubles du comportement se calmer, des personnes autistes sortir parfois de leur carapace. "Rééquilibrer une personne, c'est lui permettre de se recentrer sur elle-même. Une des premières choses que me disent mes patients "normaux" après une ou deux séances, c'est qu'ils ont la sensation d'avoir repris leur vie en main. Il en va de même avec les personnes handicapées. Elles se sentent plus sûres. Elles parviennent à mieux exprimer leur désir."

Bien sûr, tout cela est difficilement quantifiable. Et Françoise Vatré préfère rester modeste et refuse de parler de solution miracle. Elle est cependant sûre d'une chose: toutes les personnes handicapées qu'elle a accompagnées ont adhéré au shiatsu. D'une manière ou d'une autre, chacune d'entre-elle y a trouvé son petit moment de plénitude.

## MISE EN RÉSEAU

Françoise Vatré a pour objectif de créer un réseau franco-suisse de praticiens shiatsu spécialisés pour les personnes handicapées et leurs proches. A noter que Françoise Vatré est également sexo-pédagogue spécialisée et formatrice pour adulte. Elle se tient à disposition pour toute personne désirant en savoir plus ou se renseigner plus en détail sur le choix d'un praticien de shiatsu. Contact: fvatre@gmail.com. A voir aussi: [www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch).