

Suite de séance, l'effet-rebond

Définition

Effet-rebond : mal-être passager avant de sentir une libération ; aggravation réactionnelle **transitoire** qui survient le lendemain ou le surlendemain d'un soin, alors que tout semblait aller pour le mieux.

Concrètement, que se passe-t-il ?

À la suite d'une séance de shiatsu, dans les heures et les jours qui suivent, des signes désagréables peuvent apparaître. Les gênes ressenties ou la sensation de fatigue sont le résultat de la stimulation de votre corps qui continue de travailler après la séance. Peut-être même que le problème pour lequel vous avez souhaité recevoir une séance s'est momentanément accentué.

Cette situation est liée à l'**effet-rebond** de la séance aussi appelé « **crise de guérison** ». Il s'agit d'une réaction du corps tout à fait normale et même attendue. C'est un bon signe qui permet de constater une réponse du corps pour se rééquilibrer. Il a fallu du temps pour que le déséquilibre se forme : tension après tension, au niveau physique, émotionnel ou subtil. C'est, par conséquent, logique que vous mettiez quelques jours à vous adapter à la libre circulation de l'énergie là où elle n'est plus passée depuis longtemps. Bien souvent, ce type de réaction a lieu lors des premières séances et ne se reproduit que rarement après. Il s'agit d'un réflexe désagréable, mais heureusement momentané.

La fatigue résulte du ralentissement du Qi (énergie, Souffle de vitalité). Une fois les blocages levés, l'énergie mobilisée se dirige directement en profondeur vers les organes ou les parties du corps qui en ont le plus besoin pour se rééquilibrer, laissant apparaître une fatigue déjà sous-jacente ou « délaissant » momentanément la périphérie de l'être pour nourrir et réparer en profondeur.

L'inflammation

Pour se rétablir, votre corps peut recourir à l'inflammation, manifestation qu'une réparation est en cours. Sous les stimulations des pressions des pouces, la micro-circulation sanguine et lymphatique sont activées. S'il y a déséquilibre, le corps crée une zone de réaction inflammatoire pour faire face à la difficulté. Le travail s'effectue surtout pendant le sommeil. Les cellules entament une phase de réparations en créant des petites zones d'inflammation qui peut occasionner une sensation de gêne ou de raideur. La réponse inflammatoire doit rester supportable.

La douleur a une fonction. Elle est un signal d'alarme qui oblige la personne à réagir, voire à chercher une aide extérieure.

Elle peut être aiguë ou chronique, et plus ou moins expressive. A minima, elle subsiste en toile de fond comme une gêne supportable au fil des ans. Mais derrière cette douleur se dessine un système qui arrive aux limites de son adaptation. Le corps s'épuise à lutter contre un déséquilibre permanent.

Lorsqu'on lève l'obstacle - l'origine du déséquilibre - l'organisme peut enfin se lancer dans un processus de réparation. Celui-ci est consommateur d'énergie et provoque des oedèmes dits de « réparation » aux endroits qui nécessitent un remaniement.

Malheureusement, aux endroits où l'espace manque (au niveau de la sortie des nerfs de la colonne vertébrale, la base du crâne, sous la clavicule, au niveau du canal carpien, certaines articulations, etc.), l'oedème fera compression, ce qui est douloureux, parfois plus que celle ressentie avant la séance.

Pendant le sommeil, le corps entre dans une phase neurologique parasympathique : il se met en « mode récupération », ainsi l'organisme peut s'occuper des réparations. Les cellules s'activent pour corriger tout ce qui peut l'être et cela se fait par de petites inflammations. Si beaucoup de choses sont à réparer, il est évident qu'il y aura des signes de fatigue, voire des courbatures. Quant aux douleurs, elles sont la suite logique de ces inflammations qui compriment et chauffent... Vous pourriez avoir l'impression d'un retour en arrière, comme si d'anciens symptômes réapparaissaient. C'est normal !

En revanche, si des douleurs réduisent l'amplitude de vos mouvements, le travail dont votre corps a besoin est important, il nécessite une assistance supplémentaire pour aider à calmer la zone réactionnelle dans laquelle la quantité de toxines libérées est importante et elles cherchent à se stocker de nouveau.

Il se peut que vous ayez alors besoin d'une deuxième séance rapprochée de la première que l'on appelle **séance de drainage** avec des pressions plus douces et des étirements.

« Le corps est le lieu où la conscience peut avoir conscience d'elle-même »
(Bernard Bouheret)

Comment surmonter les gênes ?

Des petites choses simples peuvent être réalisées :

- La plus efficace est de **prévenir le thérapeute** des effets ressentis post-séance afin de déterminer ensemble la meilleure stratégie à adopter. Il faut vérifier qu'il s'agit bien d'un effet-rebond pour ne pas le confondre avec une **véritable aggravation**. Partager avec le thérapeute est une manière d'être vigilant, c'est un travail d'équipe ! Le client est acteur de sa santé et en est responsable.

- Écouter son corps, il ne ment pas : se reposer, voire dormir - les réparations demandent de l'énergie et provoquent de la fatigue - ;
- Bien s'hydrater, cela permet de réduire l'effet de la douleur ;
- Mettre une bouillotte à hauteur du foie. La chaleur dilate les veines, ce qui fait un appel de sang veineux dans le foie et décongestionne à distance les zones d'inflammation.
- Pratiquer la cohérence cardiaque ;
- Si besoin, avoir recours à des conseils en naturopathie, phytothérapie... pour un accompagnement de la chimie du corps ;
- Envisager un avis médical...
- On ne peut demander à son corps de reprendre sa course effrénée sans une période de repos qui - si l'on a oublié - porte le nom de « convalescence ».

Combien de temps dure la gêne ?

Cette phase peut durer jusqu'à quelques jours durant lesquels tout est possible. Il peut apparaître une phase d'exagération parfois assez spectaculaire : fatigue, courbature, apparition de douleurs variées, impression d'avoir été passé sous un rouleau compresseur, fièvre, etc. Normalement tous ces symptômes disparaissent et vous pouvez même ressentir un regain d'énergie.

En conclusion

L'effet-rebond est une étape positive, salutaire malgré sa manifestation désagréable. Il est important de garder son calme et sa confiance dans le travail réalisé par le corps et le thérapeute.

L'absence de réaction à la suite de la séance témoigne du peu d'amélioration possible.

« Guérir, c'est le mouvement
guérir, c'est changer »

(Bernard Bouheret)

Rassurez-vous, vous ne ressentirez pas nécessairement cet effet à chaque fois. Au fur et à mesure des séances, l'effet rebond sera de plus en plus doux, voire inexistant. Ce sera alors le signe que les séances peuvent être de plus en plus espacées et que votre corps a enfin retrouvé un équilibre durable.

Il a fallu du temps pour créer les déséquilibres, il en faudra pour se remettre à flot. Patience.

Même si il est désagréable, cet effet rebond est donc de bon augure. Il révèle que l'organisme retrouve le pouvoir d'améliorer les problèmes à l'origine de la difficulté.