ASSOCIATION SHIATSU TRADITIONNEL INTERNATIONALE

AIST news 火

n°5 - printemps 2014

Du côté des ateliers (p 3)

Catherine Berthet,
infirmière à l'Hôpital Cochin

Claudia Guiragossian,
Kinésithérapeute à l'hôpital Jean-Jaurès

Solidarité Shiatsu (p 5)

Béatrice Bernard,
Bérénice Marchesseau,
Dominique Pignol,
Mission au Pérou - Hiver 2013

Université Makoto (p 6)

Jean-Claude Lapraz,
L'endobiogénie

Michel Faucon
L'aromathérapie

Alexis Ferrari
et Bernard Bouheret,
Zazen et Shiatsu

Parcours de praticiens shiatsu (p 7)

Natacha Laborde,
praticienne à Auroville

Marina Pajuelo,
praticienne à Paris

Du côté des créateurs (p 12)

Rosaflor Magnier,
Association Shiatsu d'Itteville

Marijo Pecci,
cours de Qi Gong

L'édito

de Jean-Claude Tanguy, Président de l'AIST.

L'AIST explore les voies professionnelles du shiatsu sincère.

"C'est bien beau de connaître, mais que fait-on de cette connaissance, au profit de quoi, de qui la met-on en œuvre ?"

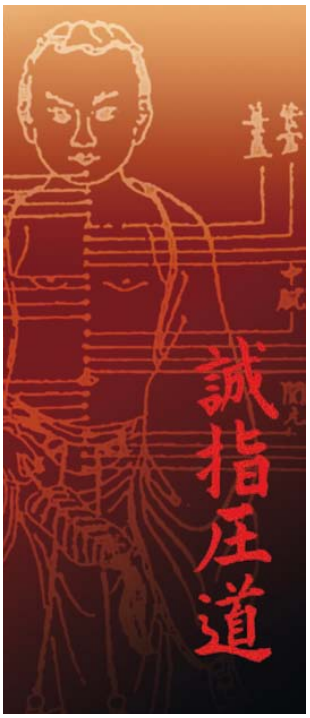
Extrait de l'interview de Jean-Claude Ameisen (Sur les épaules de Darwin - France Inter) paru dans Télérama N°3338 du 1er janvier 2014

Au cours de sa formation et surtout en approchant du terme de celle-ci, quel élève de l'EST ne s'est pas posé de questions sur la manière dont il pourrait vivre des connaissances apprises au contact des professeurs de l'école et en particulier de Bernard Bouheret ?

Quel shiatsu proposer (confort, thérapeutique), quelle clientèle viser, quels tarifs pratiquer ?

En France les séances de shiatsu ne sont pas prises en charge par le système de santé. Comment dans ce contexte vivre de la pratique de nos soins manuels ? Y-a-t-il une autre voie que celle de séduire et fidéliser une clientèle aisée attirée par la pratique de soins shiatsu trop souvent cantonnés à l'objectif du "Bien être" ?

Depuis maintenant plusieurs années, avec d'abord l'ouverture des ateliers de soins shiatsu en entreprise et dans les hôpitaux, puis la concrétisation des projets de missions solidarité shiatsu, l'AIST explore des possibilités nouvelles, et motivantes, d'application professionnelle des compétences d'un élève formé à la pratique du shiatsu thérapeutique.



...

L'édito
(suite)

Les missions successives conduites par Béatrice Bernard à l'APAINE de Sicuani (organisme ayant pour vocations de donner des soins gratuits aux enfants, jeunes et adultes des hautes contrées de la région de Cusco) ont démontré l'utilité thérapeutique du Sei Shiatsu Dô dans le contexte de soins de l'APAINE.

Cet organisme doit faire face aux besoins de patients pauvres, en grandes difficultés physiques et psychologiques, mais ne dispose que de très peu de moyens en matériel médicaux et médicaments. Une bonne partie du personnel soignant est formée à des techniques de soins manuels semblables à celles utilisées en France par les masseurs kinésithérapeutes. Ce personnel soignant a été fortement impressionné et intéressé par les résultats apportés par les séances de shiatsu pratiquées par les intervenants des missions de l'AIST.*

En novembre 2013, une convention a été signée entre l'APAINE, l'AIST et l'EST pour cadrer une action pluriannuelle dont le but est la formation complète à la pratique du Sei Shiatsu Dô d'un groupe de volontaires appartenant au personnel soignant de l'APAINE. À terme, il y aura à l'APAINE des praticiens de Sei Shiatsu Dô qui fonctionneront dans un cadre institutionnel pour un public de patients en situation de grande pauvreté.

Mais peut-on espérer arriver, en France, à une pratique professionnelle du shiatsu qui puisse être mise en œuvre auprès d'un public aux revenus modestes?

Les actions de plus en plus nombreuses menées conjointement par l'EST et l'AIST auprès du personnel soignant des hôpitaux publics de Paris vont peut-être aboutir à faire reconnaître les possibilités et l'utilité des techniques de shiatsu par des organismes publics de santé. Tous les espoirs ne sont pas encore permis, mais déjà quel encouragement important constitue la demande de l'AP-HP de Paris à l'ouverture de 3 nouveaux ateliers de shiatsu à Broca, La Collégiale et La Rochefoucauld!

Dans cette démarche de développement des applications du shiatsu en milieu hospitalier, l'AIST et l'EST avancent de concert. Après l'étape des ateliers de l'AIST avec des praticiens bénévoles, il est prévu de négocier la mise en place d'ateliers pour praticiens diplômés et rémunérés (dispositif Équilibre et Santé au Travail de l'EST).

Le chemin est encore long, il faudra beaucoup de persévérance dans notre pratique du shiatsu sincère, beaucoup de diplomatie dans les relations avec les professionnels de soins manuels déjà en place. Mais l'objectif est tellement motivant qu'il mérite que l'équipe des bénévoles de l'AIST y consacre l'essentiel de ses efforts.

Explorer les voies professionnelles du shiatsu sincère, ce n'est pas rechercher comment rentabiliser très rapidement les efforts financiers consentis pour être formé à la pratique du shiatsu, mais comment mettre à disposition de tous les patients une pratique experte du shiatsu thérapeutique qui assure un revenu décent au praticien professionnel.

** De cette expérience, permise par le volet action humanitaire de l'AIST, les participants à toutes les missions sont revenus transformés. Pour eux, définitivement le shiatsu n'est pas un simple outil de bien être accessible aux personnes aisées, mais un outil thérapeutique qui peut efficacement être mis au service de patients à faibles revenus.*

Du côté des ateliers

Les bons voeux de Catherine Berthet, infirmière à l'hôpital Cochin

Depuis le début de l'atelier shiatsu à l'hôpital Cochin, Aurélien Haudegand, le gestionnaire des plannings receveurs, a reçu de nombreux témoignages et remerciements de la part des "soignants que nous soignons".

Chacun de ces messages nous encourage à poursuivre notre œuvre en faveur du rayonnement du shiatsu en France et à l'international.

Nous avons choisi de publier le message de Catherine Berthet, cadre infirmière à l'hôpital Cochin, qui a reçu une vingtaine de nos shiatsu. Nous le dédions à toutes celles et à tous ceux qui œuvrent et œuvreront bénévolement au sein des ateliers de l'AIST en y dispensant les bienfaits du shiatsu de la sincérité.

"

Que cette nouvelle année civile 2014 soit accueillante et riche d'expériences !

Depuis quelques mois, j'ai pu constater l'effet bénéfique de toutes vos séances.
Chaque "donneur" apporte sa couleur dans une neutralité bienveillante.
Votre action pédagogique porte ses fruits, en ses rythmes et en son temps...
L'harmonisation du quotidien est facilitée par vos soins :
A chaque étape d'observation ; dans l'approche respectueuse du toucher,
de l'écoute et de la conscience professionnelle.
L'acte juste par des propositions que le corps sollicité entend parfois,
puis se rappelle, puis intègre :
ces messages de mieux-être, qui relancent la faculté du désir de "bien-être"
en soi, avec soi et son environnement...

Votre générosité est exemplaire et je vous en remercie.
Merci pour la confiance au vivant que votre projet met en place.
De tout cœur avec vous tous !

Catherine Berthet

"

Claudia Guiragossian,

initiatrice de l'atelier soin shiatsu à l'hôpital Jean-Jaurès

Comment t'es venue l'idée de monter un atelier soin à l'hôpital Jean-Jaurès ?

En tant qu'élève de l'EST et membre de l'AIST, j'ai été donneuse aux ateliers des hôpitaux de Saint Vincent et de Cochin. L'idée d'apporter un soin aux soignants, qui souvent s'oublient dans leur travail, m'a semblé importante et j'ai eu envie d'en faire profiter les soignants sur mon lieu de travail.

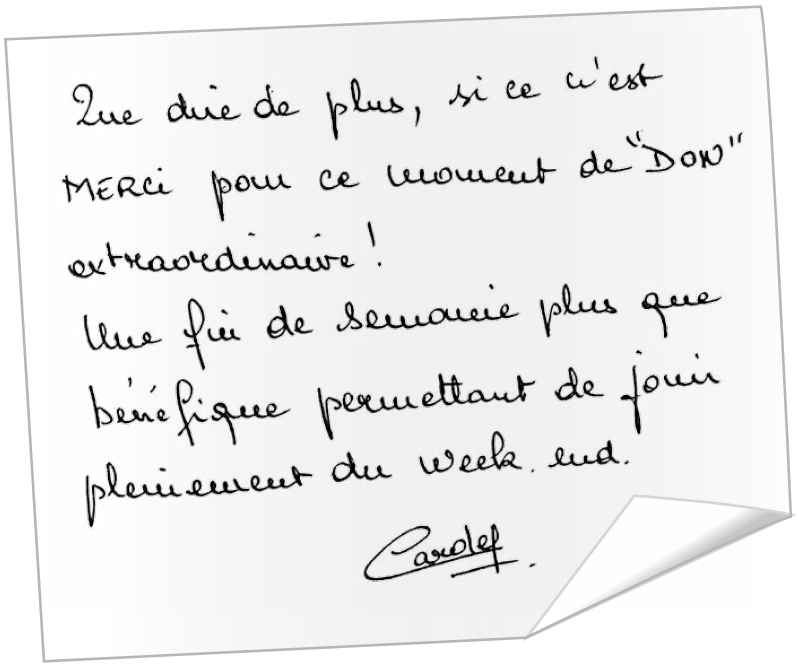
Quelles sont les spécificités de cet atelier ?

Les ateliers ont lieu environ une fois par mois (pour que chaque équipe de soin en profite). Nous utilisons une salle de vie, vaste et lumineuse, de 14h à 18h.

L'atelier a commencé par 4 journées portes ouvertes, où les soignants venaient librement. Puis nous avons demandé une participation financière libre. Actuellement, nous mettons en place un système de rendez-vous + participation de 5 euros obligatoire. Nous avons 2 à 3 donneurs par créneau horaire.
Avec l'amélioration de la communication au sein de l'hôpital, nous avons beaucoup de personnes en liste d'attente.

Quels retours as-tu de la part des receveurs ?

Les receveurs sont enchantés, le livre d'or en atteste. Ils apprécient ces soins qui leur sont consacrés. Il faut dire aussi que certains n'ont pas apprécié mais tous les goûts sont dans la nature !


Que dire de plus, si ce n'est
MERCI pour ce moment de "DON"
extraordinaire !
Une fin de semaine plus que
bénéfique permettant de jouir
pleinement du week. end.
Carolef.

Merci infiniment à toutes celles et à tous ceux qui participent aux ateliers shiatsu de l'AIST

Solidarité Shiatsu

Mission Pérou – Hiver 2013

Béatrice Bernard, Bérénice Marchesseau, Dominique Pignol

La mission du 16 novembre au 1er décembre 2013 a permis la signature de la convention tripartite EST AIST APAINE, signée par l'évêque de Sicuani.

La prochaine mission aura lieu du 2 au 18 mai 2014, un appel à candidature a été lancé auprès des adhérents AIST.

Voici le témoignage de Dominique Pignol, praticienne de shiatsu, qui s'est rendue au Pérou :

"

La mission Novembre 2013 pour ma part s'est très bien passée, bonne entente du trio, complicité, partage, des valeurs nécessaires pour mener harmonieusement une mission du don de soi et élévation des cœurs.

Ce magnifique séjour a conforté mes pensées sur ce passage sur terre : la vie n'est agréable que si il y a échanges, générosité, regard intérieur et extérieur grand ouvert et spontanéité.

Ce qui restera gravé à tout jamais dans ma mémoire est cet espoir et cette confiance de ces gens très modestes, voire pauvres, envers le shiatsu et envers nous dans le village de Yanaocca, la gentillesse pure et le courage de tout ce peuple Péruvien, ce manque d'oxygène qui m'a déroutée et privée pendant plusieurs jours de mon sens de l'orientation, puis tous ces paysages sublimés par une lumière époustouflante, la diversité des couleurs de la terre et ses cultures.

Aussi cette image qui résonne encore dans mon cœur où Felipa (Kiné à l'APAINE : Association Pro Integral para Niños Exceptionales) au moment des aux revoirs et embrassades, m'a pris par les bras en reculant pour me dire droit dans les yeux : "Tu reviendras ?… Oui je sais que toi tu reviendras !"
Je lui ai répondu sincèrement : "Oui dès que possible, je reviendrai !"
et je le pense toujours, même de retour à mon rythme Parisien !

Les projets de missions pour apporter des soins et l'enseignement du shiatsu doivent être soutenus, voire multipliés dans le monde entier, projets auxquels j'accepterais volontiers d'être au moins intermittente.

"

Merci infiniment à toutes celles et à tous ceux qui contribuent au bon déroulement des missions Solidarité Shiatsu

Université Makoto

Atelier avec le Dr Jean Claude Lapraz, Médecin phytothérapeute-clinicien, vendredi 20 septembre 2013 à la salle Montparnasse

Le Dr Lapraz nous a proposé, avec simplicité et clarté, un exposé de haute tenue scientifique dont le sujet était: "Description et intégration du système neurovégétatif dans le schéma endobiogénique".

Nous étions 28 adhérents de l'AIST, candidats au voyage dans le système nerveux périphérique autonome, avec visite particulière du parasympathique et du sympathique (lequel se divise entre l'alpha sympathique et le bêta sympathique). Pour chacun des systèmes et sous systèmes, nous avons vu les effets de son activation et les sollicitations préférentielles.

Ceci nous a permis de mieux comprendre les mécanismes de réponse adaptative de l'organisme à une agression. La notion de terrain a ensuite été éclairée à travers l'examen des conséquences de la prédominance ou de l'insuffisance du système sympathique. Enfin nous avons vu les corrélations entre le système nerveux et le système endocrinien.

Voyage passionnant, parfois aride et complexe, compte tenu du sujet et du vocabulaire scientifique de notre guide, et au final, nous sommes prêts à repartir avec lui pour une autre étape vers la compréhension de l'endobiogénie.

Atelier de Michel Faucon, Docteur en pharmacie et aromatologue, vendredi 10 Janvier 2014 à la salle Montparnasse

Suite à sa conférence, Michel Faucon, est venu nous faire partager sa passion des huiles essentielles et des huiles végétales au cours d'une première journée d'enseignement.

Après une première partie sur les processus de distillation des huiles essentielles, les normes en vigueur et l'intérêt de bien choisir son fournisseur, Michel Faucon nous a conté l'histoire des huiles essentielles puis nous a expliqué leurs différents mécanismes d'action, notamment les mécanismes énergétiques.

Dans un deuxième temps, Michel Faucon nous a présenté les huiles végétales, compléments indispensables des préparations à base d'huiles essentielles. Nous avons ainsi pu entrevoir les potentiels thérapeutiques que ces huiles végétales représentent déjà à elles seules.

Après cette journée riche, nous attendons avec impatience le retour de M. Faucon pour une 2e journée d'enseignement au cours de laquelle nous allons pouvoir découvrir les familles biochimiques qui composent les huiles essentielles, étudier de façon plus approfondie 15 huiles essentielles et commencer à apprendre à fabriquer nos propres mélanges.

Matinée Zazen et Shiatsu, co-animée par Alexis Ferrari et Bernard Bouheret, vendredi 6 décembre 2013, à la salle Montparnasse

Une trentaine d'adhérents de l'AIST se sont réunis pour expérimenter ensemble la combinaison de deux disciplines qui se rejoignent par la profondeur: la méditation Zen appelée Zazen et le Sei Shiatsu Dô.

On pourrait comparer le Zazen à un exercice sans cesse répété de recherche fondamentale dans lequel le pratiquant retrouve la profondeur de son être véritable. Assis en quiétude, nos pensées aléatoires et obsédantes se dissipent progressivement pour laisser place à notre dimension spirituelle au sein de laquelle s'opère notre transformation et notre maturation intérieure.

On pourrait comparer le shiatsu à un exercice sans cesse répété de recherche appliquée dans lequel le geste juste demande à surgir au service de la santé de nos patients. Agenouillés en chevalier servant ou en seïza, nos mains et nos doigts s'alignent pour distiller l'énergie de notre Hara et la sincérité de notre cœur afin de soutenir les énergies de guérison présentes en chacun de ceux qu'il nous est donné de pouvoir toucher, parfois jusque dans la grande profondeur.

En alternant les séances de Zazen et les exercices de shiatsu, Alexis, animateur d'ateliers Zen au Centre Assise et Bernard, fondateur du Sei Shiatsu Dô, nous ont à nouveau conduit vers le silence intérieur et la puissance du partage authentique dans la relation de soin.

Merci infiniment à toutes celles et à tous ceux qui contribuent aux activités de l'Université Makoto

Parcours de praticiens de Shiatsu

Natacha Laborde
Praticienne à Auroville

Comment as-tu découvert le shiatsu et rencontré Bernard ?

Grâce à ma fille qui, alors qu'elle avait 14 ans, m'a parlé de son envie de devenir kinésithérapeute ou ostéopathe, en tout cas de guérir avec les mains.

À cette époque, je me suis rendue en Inde dans un monastère tibétain pour effectuer une retraite au cours de laquelle j'ai sympathisé avec trois personnes qui se sont avérées être des élèves de Bernard Bouheret.

Un matin, je me suis réveillée avec un torticolis qu'elles m'ont fait passer en quelques manipulations. C'est à cette occasion, sur les contreforts de l'Himalaya, qu'elles m'ont indiqué que Bernard animait des stages dans le Loiret, à Buthiers, à 8 km de mon domicile de l'époque.

De retour en France, j'ai contacté Bernard qui a permis à ma fille Margaux de participer à une journée de stage à Buthiers dont elle est revenue enchantée. J'ai donc accompagné Margaux à la journée porte ouverte de l'EST et c'est finalement moi qui me suis inscrite à l'école de Bernard.

Margaux a fait une année de shiatsu puis s'est orientée vers la psychomotricité. Elle revient maintenant vers le shiatsu, car elle souhaite à présent l'intégrer dans son travail de psychomotricienne.

Pour moi, la véritable révélation a eu lieu en début de deuxième année, lors de la prise des pouls. Cette découverte a changé ma vie. Mes aspirations profondes et enfouies à soigner autrui, m'avait parues jusqu'alors à des milliers de kilomètres de mon destin, car je n'ai pas suivi de formation médicale. L'apprentissage de la prise des pouls m'a ouvert la possibilité extraordinaire de devenir soignante alors que depuis des années je travaillais comme journaliste.

Il faut dire quand même que, depuis longtemps, j'avais tendance à attirer naturellement de nombreuses personnes en détresse. Et un détail n'est pas anodin : j'ai grandi dans le bocage normand où se trouvent de nombreux guérisseurs parmi les forêts de grands chênes. Traditionnellement, les guérisseurs reçoivent des dons en nature et moi, je suis payée en noix de Cajou à Auroville, en Inde, où je suis maintenant installée.

À la fin de ta troisième année EST, tu es partie vivre à Auroville ?

À cette époque, mon cadre de vie familial, social, professionnel et spirituel était quasiment idéal. Tant et si bien qu'il tendait à nous déconnecter du réel.

Nous avions l'impression de vivre dans une petite bulle qui nous convenait très bien, mais dès qu'on en sortait, le monde nous sautait à la figure et nous donnait l'impression de ne plus réussir à avancer.

Je n'avais pas le courage de démarrer une activité professionnelle de shiatsushi par crainte de nous retrouver en difficultés financières.

Et puis nous sommes allés par hasard à Auroville parce que j'ai tapé "Utopie" sur internet. Nous y avons passé un mois et en rentrant, nous avons convenu que nous avions envie de vivre cette joyeuse aventure-là.

J'ai démissionné, mon conjoint s'est mis en disponibilité et il nous a fallu 8 mois pour vider notre maison avant le grand départ. Notre fille venait de réussir son concours de psychomotricienne et notre fils de 11 ans est venu avec nous. Il est maintenant âgé de 14 ans.

Comment est la ville d'Auroville ?

Il y a un Auroville pour chaque Aurovillien. Auroville est une idée qui émane de Sri Aurobindo, penseur indien décédé en 1950, qui en réalisant un syncrétisme des yogas, est arrivé à la notion de karma yoga : vivre chaque instant de la vie en conscience pour pouvoir passer à un état supérieur appelé "L'Être supra-mental".

Auroville a été mis en place concrètement par la compagne spirituelle de Sri Aurobindo, une française, qu'on appelle Mère. Elle a conçu Auroville comme un berceau pour l'avènement de l'Être supra-mental. On essaye d'y réunir les conditions, le terreau pour que cela puisse émerger.

Cela signifie qu'il faut trouver, à tous les niveaux de la vie, des choses qui n'ont pas été faites encore et qui puissent laisser assez de liberté. C'est "l'anarchie divine" qui consiste à laisser assez de liberté à chaque être pour qu'il puisse s'épanouir et progresser.

...

Les quelques règles d'Auroville sont très simples : sur la base de l'anarchie divine, chacun fait ce qu'il veut ; aucune institution religieuse ne peut être représentée ; rien ne nous appartient à Auroville, toutes nos possessions appartiennent à la communauté, même le travail que chacun fourni appartient à la communauté… et ça marche. Nous vivons la joie d'être libérés du poids de nos possessions.

Comment pratiques-tu le shiatsu à Auroville ?

Il y a des endroits magnifiques à Auroville pour donner des shiatsu dans des cadres somptueux.

Actuellement, il y a deux praticiens de shiatsu à Auroville.

À mon arrivée, j'ai commencé à donner quelques shiatsu par-ci par-là et très rapidement, par le bouche-à-oreille, je me suis retrouvée débordée. Et encore maintenant, cela marche du feu de Dieu. Je pense que cela provient d'une combinaison entre les énergies présentes à Auroville et de la qualité du shiatsu transmis par Bernard.

En effet, ce qu'il y a de magnifique dans le shiatsu de Bernard, c'est qu'il nous apprend un protocole. Je sortais juste de la troisième année de l'EST, lorsque je suis arrivée à Auroville et, contrairement à des shiatsushi formés dans d'autres écoles, je ne me suis pas sentie perdue, face à mes patients, parce que j'avais le protocole. Au fil du temps, j'ai acquis plus d'expérience et développé la partie fluidique du shiatsu tout en restant fidèle au protocole.

Les patients me consultent majoritairement suite à des accidents de deux roues (fractures, entorses…) ou pour des besoins au niveau psychique et émotionnel. Du fait de l'intensité du travail spirituel à Auroville, beaucoup d'aurovilliens traversent des peines très dures souvent liées à la séparation de couples quelques temps après leur arrivée à Auroville. C'est fréquent.

La chaleur est extrême, donc le foie travaille énormément, notamment en été où les nuits sont aussi chaudes que les jours et où le repos est très sommaire.

Je m'occupe aussi des visiteurs de passage en provenance d'Europe, des États-Unis, du Canada et de partout ailleurs qui viennent séjourner plusieurs mois par an pour se faire soigner à Auroville. Ces patients payent auprès du centre d'Auroville alors que pour les Aurovilliens, tous les soins sont gratuits.

De nombreux patients me disent qu'ils n'ont jamais reçu un shiatsu comme celui-ci, alternance de pressions et de fluidiques avec des changements de rythme, qui permet un travail de l'intime prodigué avec le cœur. C'est le Sei Shiatsu Dô.

Mes séances durent une heure trente, à raison de trois séances par jour. Je consacre un premier quart d'heure pour "faire le point" entre deux séances, puis j'effectue un shiatsu d'un peu moins d'une heure et je consacre le temps restant à faire part de conseils ou de perceptions que j'ai ressenties dans le shiatsu.

Quels sont les projets que nous pourrions réaliser avec l'AIST dans le cadre du Pôle Solidarité Shiatsu ?

J'ai commencé à transmettre le shiatsu familial à dix élèves, à qui je donne des cours tous les quinze jours. Je ne suis pas encore formée pour transmettre le shiatsu thérapeutique et il serait intéressant de monter une mission Solidarité Shiatsu avec l'AIST pour que mes élèves puissent accéder à un niveau de shiatsu thérapeutique.

Une après-midi par semaine, je donne des shiatsu au centre DIPAM qui accueille en journée des enfants handicapés physiques ou mentaux des villages environnants. J'interviens sur les soignants et sur les patients. Les soignants pourraient utilement être formés au shiatsu, à l'instar de l'équipe des aides-kiné de l'APAINE au Pérou, pour pouvoir s'occuper au mieux des enfants handicapés.

Il y a aussi dans un village voisin, l'association TAMARAI, centre de soins, d'activités périscolaires et de formation pour les femmes. Nous pourrions à la fois donner des shiatsu aux femmes et aux enfants et enseigner le shiatsu familial aux femmes qui le désireraient.

On pourrait par la suite envisager que les élèves d'Auroville formés au cours des missions Solidarité Shiatsu participent régulièrement à des ateliers soin à destination des soignants du centre DIPAM et dans le dispensaire du village où se trouve l'association TAMARAI.

Il y a donc beaucoup de beaux projets à mener.

Merci infiniment Natacha pour ce témoignage

AIST
ASSOCIATION INTERNATIONALE
DE SHIATSU TRADITIONNEL

Marina Pajuelo
Praticienne à Paris

Comment as-tu rencontré le shiatsu ?

Mes premiers souvenirs de massage remontent à l'enfance et à l'adolescence. Mon grand frère, ancien footballeur de haut niveau, me demandait très régulièrement de lui masser les jambes et le dos, endoloris par les multiples matchs et entraînements. Celui-ci me décrivait les gestes des kinés des centres d'entraînement qu'il fréquentait, afin que je les reproduise (depuis, mon frère est devenu kiné-ostéopathe).

Plus tard, jeune adulte, ce sont les souffrances liées à la maladie que j'ai cherché à soulager. Mon père, souffrant d'un cancer, aimait que je pose mes mains là où il avait mal ; elles l'apaisaient. Puis ce fut mon compagnon qui subit, à son tour, les ravages du cancer. Là encore, je trouvais dans mes mains des alliées de choix pour rendre la maladie et ses traitements plus "supportables".

J'ai connu le Shiatsu en 2006, après le décès de mon père, lors d'un bilan de compétences. C'est la consultante avec qui je passais des entretiens qui m'a parlé du Shiatsu, non pour que j'en fasse mon métier mais pour que j'aille en recevoir. Elle me donna, alors, les coordonnées d'un praticien situé au 1 bd Arago, dans le 13e arrondissement de Paris... Il s'agissait de Vincent Keff, ancien confrère de Bernard.

Et puis, j'ai le souvenir de ce livre posé sur une des étagères de la salle d'attente du cabinet de Shiatsu : "L'art et la voie du Shiatsu familial". On se regardait souvent lui et moi, mais sans plus !

En 2007, quand Xavier, mon compagnon, apprit qu'il avait un cancer, lutter contre les dégâts causés par le "crabe" qui avait déjà dévoré mon papa, devint ma priorité de vie.

C'est David Servan-Schreiber qui m'a amenée jusqu'à Bernard. J'avais lu son livre "Anticancer", et guettais la moindre information sur son blog **guérir.org**. Un jour, furent publiées les vidéos d'un certain Bernard Bouheret (ces vidéos expliquaient comment préparer le corps à une opération chirurgicale, comment apaiser les émotions par imposition de mains, etc.). En lisant ce nom, Bernard Bouheret, je me dis que je l'avais déjà vu quelque part... L'image du fameux livre figurant dans la salle d'attente du 1 bd Arago, s'éclaira comme une ampoule dans mon cerveau !

Voilà donc comment j'ai démarré ma formation à l'EST en septembre 2008. Mon but premier était d'apprendre le Shiatsu familial, connaître un phrasé des mains, afin de soulager mon compagnon des terribles phases douloureuses qu'il traversait, pour l'aider à s'endormir, l'apaiser, lui apporter du réconfort, l'aider à se sentir le mieux possible malgré sa maladie...

Après le décès de Xavier, apprendre le Shiatsu m'a permis de me reconstruire. C'est ainsi qu'une belle histoire d'Amour est née ! Mes mains m'ont montré le chemin. Voilà mon "chemain".

À la fin de ta formation EST, tu as effectué un stage à l'unité de soins palliatifs de l'hôpital JJ, peux tu nous raconter de quelle manière tu es intervenue ?

J'ai été intégrée au Service Rééducation-Réadaptation de l'hôpital. Mon stage était encadré par Bruno Garbaccio, responsable rééducateur, et les deux kinés de l'USP, Dominique Diaz et Claudia Guiragossian. Dominique et Claudia m'ont fait découvrir et comprendre le fonctionnement de l'USP.

Puis elles m'ont montré comment elles intervenaient auprès des malades, en tant que kinés.

Elles m'ont familiarisée avec le travail en USP, en m'expliquant notamment comment mobiliser un patient alité, et en me formant aux règles d'hygiène à respecter. Pendant toute la durée de mon stage, Bruno, Dominique et Claudia sont restés disponibles pour répondre à toutes mes questions, et veiller à ce que je ne rencontre aucune difficulté en lien avec le contexte des soins palliatifs.

Au départ, il a été convenu que, pendant les six mois de stage, j'intervienne une fois par semaine, le jeudi de 9h à 18h, sur les deux étages que comporte l'USP de l'hôpital Jean-Jaurès de Paris (40 lits, en tout). Mais après quelques jeudis bien remplis, j'ai eu la possibilité de venir un jour supplémentaire. Au final, j'intervenais donc tous les mardis et jeudis, de 9h à 18h. Lors de chacune de mes journées à Jean-Jaurès, j'allais proposer des shiatsu aux malades qui m'avaient été indiqués par les kinés et les équipes de l'USP. Je gérais mon planning assez librement. Je donnais, en moyenne, quatre shiatsu par jour de présence. À l'issue des séances, je notais les réactions du patient, les paroles échangées, les effets constatés, etc., et en faisais part aux équipes concernées. Enfin le soir, une fois rentrée chez moi, je rédigeais des transmissions rapportant les séances de shiatsu de la journée, et les envoyais par email aux kinés de l'USP qui les intégraient aux dossiers médicaux des malades (dossiers auxquels je n'avais pas accès).

Les soins palliatifs ne visent pas la guérison mais l'accompagnement de la fin de la vie. Le shiatsu que tu as pratiqué sur les patients était-il un shiatsu spécifique ?

En effet, les soins palliatifs ne sont pas curatifs. La démarche palliative tend à améliorer la qualité de vie des malades. Il s'agit d'une approche pluridisciplinaire où l'on évalue les besoins de la personne dans les différentes dimensions affectées par la maladie et ses traitements : somatiques (douleur et autres symptômes liés à la maladie et aux traitements, état nutritionnel, etc.), psychologiques, familiaux et sociaux.

Le shiatsu est venu s'inscrire dans cette démarche, de façon inédite, et ce, tant pour moi que pour les différentes équipes de l'USP de l'hôpital Jean-Jaurès.

Les spécificités "matérielles" étaient : d'avoir les pieds chaussés (au début cela m'a assez déstabilisée), de donner des shiatsu à des personnes alitées sur des lits médicalisés, souvent perfusées et/ou sondées, avec une mobilité très limitée. Je donnais donc des shiatsu en restant debout, et oeuvrais en veillant à conserver une posture de Qi Gong (poids du corps bien réparti sur les deux jambes, genoux imperceptiblement fléchis, sommet du crâne et nombril alignés, aisselles dégagées, force enracinée dans le bassin et la plante des pieds, haut du corps souple et mobile, etc.). Les lits électrisés me permettaient de les ajuster à la bonne hauteur, en fonction de chaque zone du corps traitée.

J'ai dû également adapter mes shiatsu au fait que les malades étaient allongés sur le dos, et avaient une mobilité très réduite et souvent limitée par des perfusions, des sondes, etc. Ces paramètres m'ont amenée à trouver un protocole spécifique : prise de contact le long du méridien de l'estomac, manoeuvres du pied semblables à celles du shiatsu assis, manoeuvre finale sur le hara et le haut du crâne...

Enfin, le point essentiel était toute la question du "diagnostic".

Beaucoup de malades étaient peu communicants, certains même pas du tout. Que venais-je offrir à ces personnes morcelées par la maladie, au corps vaincu dans sa lutte pour la guérison, aux souffrances multidimensionnelles et souvent non-exprimées ? Les questions que je leur adressais (lorsque ces personnes pouvaient parler) portaient sur leur sommeil, la douleur, le moral. J'essayais d'obtenir des réponses sans réellement poser les questions ; j'observais avec mes yeux et avec mon coeur. J'entrais dans les chambres, comme on entre en méditation ; regarder à l'intérieur de soi pour voir au-delà de soi.

Au contact, mes mains étaient une page blanche où les corps venaient s'exprimer. Dans ma pratique, j'étais au coeur du Sei Shiatsu, du donner/recevoir. S'établissaient, alors, des dialogues silencieux. Il me fallait être en confiance et ouvrir mon propre coeur pour atteindre le coeur de l'autre. Mon intention était de faire du corps des malades un cocon de Qi qui permettrait à un beau papillon de s'envoler ; mais ça je ne pouvais pas le dire.

(Expression Zen :
I shin den shin - qui signifie "d'âme à âme" / "de coeur à coeur").

(Mon pot de départ avec les kinés de Jean Jaurès)

Au cours de cette expérience, qu'est-ce qui t'a particulièrement marqué ?

Ce qui m'a le plus marqué, c'est combien les gens ont peur de parler de la mort, combien la fin de vie les effraie. Lorsque j'évoquais mon stage, certains me disaient : "Pourquoi tu fais ça ?! Tu en as déjà assez vu dans ta vie !", "Ça ne doit pas être marrant !", "Pourquoi tu t'occupes des mourants ?! Il vaut mieux s'occuper des vivants !", etc.

Je comprends ces remarques ; mais ce n'est pas ma façon de voir les choses. Dans la fin de vie, il y a d'abord la Vie. Et même "s'il n'y a plus rien à faire", ce que l'on peut encore faire ou donner est encore plus précieux.

Avec les expériences d'accompagnement que j'ai vécues dans ma vie personnelle, j'avais déjà découvert cela : quand la douleur s'estompe jusqu'à disparaître, quand un moment de répit permet le repos, quand un rire éclate dans la journée d'un malade, lorsqu'un sourire vient se glisser sur ses lèvres, cela n'a pas de prix.

Ces petits instants de bonheur scintillent dans la nuit ténébreuse des souffrances. Et je connais cette Lumière, douce et tranquille ; elle est comme la nacre d'un coquillage posé au soleil, comme une particule d'iode dans l'air marin, comme le frisson d'une branche d'arbre caressée par un vent d'été... elle ne s'oublie pas.

La maladie et la fin de vie nous tendent des miroirs où figurent nos propres peurs ; il faut simplement avoir le courage de les regarder et accepter que tout cela fait partie de la Vie. Il ne faut pas avoir peur. Il m'est arrivé plusieurs fois d'hésiter à entrer dans la chambre de malades, parce que leur situation me paraissait insoutenable, parce que l'odeur dans la pièce me saisissait aux tripes. Mais à chaque fois que cela s'est présenté, ce sont les malades qui m'ont "aidée", en me proposant de mettre de la musique classique pendant le shiatsu, en m'offrant un bout de chocolat, en me montrant un dessin d'enfant qui les ravissait, en me souriant si intensément... parfois même, c'était le soleil qui s'invitait dans la chambre, ou un oiseau qui venait chanter... les mots me manquent pour décrire ces situations.

Quand je pense aux cinquante-cinq patients que j'ai rencontrés, je ressens un immense réconfort et un sentiment d'Amour si fort que cela me donne envie de recommencer…

Aujourd'hui, quelle place occupe le shiatsu dans ta vie et quels sont tes projets, éventuellement ?

Aujourd'hui, le shiatsu fait pleinement partie de ma vie. Je connais les mêmes difficultés que tous ceux qui se lancent en tant que praticien.

Mais j'ai confiance - qu'ai-je à y perdre ?! Je sais ce que le shiatsu m'a apporté ; il m'a aidée à me relever et à continuer à avancer.

Mon envie est de pouvoir partager cette force d'Amour que j'ai dans les mains et dans le coeur.

J'espère que mon mémoire, fruit de mon stage à l'USP de l'hôpital Jean-Jaurès, servira de clé pour ouvrir de nouvelles portes ; c'est, en tout cas, dans ce but que je me suis appliquée à le rédiger. Mon expérience du shiatsu n'est qu'un petit bourgeon qui ne demande qu'à s'ouvrir, s'offrir, sourire... et grandir.

Merci infiniment Marina pour ce témoignage

Vincent Van Gogh
"Amandiers en fleurs"

Du côté des créateurs

Rosaflor Magnier
Association Shiatsu d'Itteville

Mon association a été créée le 13 mai 2013, elle porte le n° W911001505, elle a vu le jour grâce au soutien du Maire de mon petit village qui m'a accordé une salle à titre gracieux et qui me fait beaucoup de pub.

J'ai fondé cette association pour que les classes sociales défavorisées puissent en bénéficier ; ma séance d'une heure est à 20 euros. Je donne depuis le 15 septembre 6 à 8 séances par jour, c'est super, les personnes sont heureuses de vivre sans douleurs ni stress, compte tenu de leur situation.

Les recettes des séances de shiatsu servent au montage financier de journées portes ouvertes. Pour la journée du Téléthon, j'ai donné des séances de shiatsu.

Marijo Pecci
Cours de Qi Gong

Je suis dans le mouvement et fascinée par le mouvement depuis toujours. J'ai été danseuse, professeur de danse et chorégraphe pendant quinze ans. Parallèlement j'ai exploré entre autres les arts martiaux comme le Taichi, le Kinomishi ou l'Aïkido. La danse contemporaine m'a amenée à des pratiques tournées vers le ressenti intérieur comme les méthodes Feldenkrais ou Alexander. Mes perceptions s'affinant le besoin de contact manuel s'est éveillé.

J'ai reçu un shiatsu au moment ou je cherchais une technique à laquelle m'initier. Ça a été une prise de conscience immédiate, un chamboulement. J'avais besoin de sens, d'intériorité. Je suis donc partie à la découverte du shiatsu comme on part en voyage.

De 2001 à 2004, j'ai reçu le bel enseignement de Bernard Bouheret. Un nouveau monde s'est ouvert à moi, celui du Qi où tout est énergie, tout est mouvement.

C'est grâce à Bernard que j'ai rencontré le Qigong. J'ai eu un coup de cœur profond pour cette pratique, je m'y suis reconnue. Je suis pendant neuf ans les cours de Bruno Lazzari, immense pratiquant de Qigong et à la sensibilité subtile.

En même temps, de 2004 à 2007, j'intègre la formation traditionnelle Chinoise du centre "les temps du corps", dirigée par Kewen et pars en Chine, à la source, en voyage de fin d'études. Je me familiarise avec la pensée Chinoise, très loin de notre fonctionnement occidental mental, et rencontre des maîtres simples au grand cœur qui ont une âme d'enfant. À mon retour, je reviens à la culture occidentale et étudie la naturopathie. Je deviens alors praticienne de shiatsu et peu à peu, une fois toutes ces informations intégrées riche de ces multiples expériences, je me mets à transmettre le Qigong à ma façon, le plus simplement possible.

Pour moi cette pratique exprime très concrètement la manifestation de l'énergie de vie, ce souffle vital qui anime tout ce qui existe, qui nous relie, nous unifie.

Les méthodes que j'enseigne sont issues des Dao In de santé. Elles comportent des mouvements et des automassages qui favorisent la circulation de l'énergie tout en assouplissant le corps. Ce sont des méthodes simples et agréables à pratiquer.

C'est avant tout ce plaisir que je souhaite partager, celui de se déployer dans un mouvement commun, le geste portant le souffle, le souffle portant le geste. L'espace d'un instant, laisser le fil des pensées s'arrêter dans l'attention au moment présent et se sentir pleinement vivant.

Merci infiniment à toutes celles et à tous ceux qui ont participé à l'AIST NEWS 5