AIST
Association Internationale de Shiatsu Traditionnel

AIST News

La lettre d'information de l'association Internationale de Shiatsu traditionnel

N°13 - Automne 2020

2 **CÔTE ATELIERS**
Shiatsu « aidant-aidé » en Accueil de jour

4 **FORMATION**
La grande famille du Shiatsu

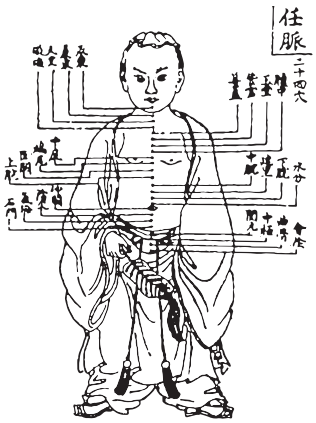
6 **SUJET PHARE**
L'équipe Covid-19 sept jours sur sept

9 **CÔTE PRATICIENS**
Une association à destination des jeunes praticiens

11 **CÔTÉ ORIENT**
L'axe Terre – Homme – Ciel (1/3)

13 **MISSIONS INTERNATIONALES**
Mission solidaire et humanitaire Pérou 2019

16 **ÉVÈNEMENTS**
L'AIST à la soirée Aquazen, 2e édition !



金

***L'Edito par Bernard Bouheret** - Président de l'AIST*

Crise sanitaire ou crise salutaire ?

La rentrée n'est pas sereine, loin s'en faut ? Comment pourrait-elle l'être avec ce vent de peur qui souffle tous les jours ?
Le Covid 19 n'est pas notre ennemi, il est seulement l'indicateur d'un déséquilibre plus global. Le Corps de la Terre est malade, maltraité. Malade des hommes, malade de leur cupidité, malade d'une pensée uniquement tournée vers le profit et cette satanée croissance qui confine à la pathologie mentale.
Alors, où trouver la sérénité perdue ? Pour chacun d'entre nous qui connaissons la musique, elle peut se trouver dans l'assise en quiétude du matin, quand soudain il n'y a plus « ni vent, ni vagues », quand le tumulte du monde se tait, quand, dans l'intériorité, la paix profonde peut être connectée.
La pratique manuelle du Shiatsu vise aussi à ce que chacun rejoigne cet espace intérieur où règnent l'équilibre et l'équanimité, et dans lequel se loge la conscience pure.
Gestes barrières, distanciation sociale soit ! Mais au travers de chaque séance retrouvons gestes bienveillants et rapprochement corporel.
Chaque praticien(ne) de Shiatsu, quand il(elle) noue le lien avec cette paix profonde, source de santé, peut redonner au corps traité son élan de vie, sa joie d'être, chasser la peur, éveiller l'esprit. Tournons notre regard vers l'intérieur quand l'extérieur est agité.
L'automne a sonné et son équinoxe est passée, le temps est venu de descendre en soi pour trouver l'endroit de nous-mêmes où il n'y a plus de problèmes.
Paix et confiance dans la Vie, voilà ce que chacun devra cultiver dans le champ de sa propre existence sous peine d'être emporté par le courant ambiant.
Puisse le Shiatsu être le vecteur et l'outil de cette culture vertueuse au travers de nos mains dévouées !

Shiatsu « aidant-aidé » en Accueil de jour

« La vie n'a pas d'âge. La vraie jeunesse ne s'use pas.
On a beau l'appeler souvenir. On a beau dire qu'elle disparaît.
On a beau dire et vouloir dire que tout s'en va.
Tout ce qui est vrai reste là.
Les gens très âgés remontent en enfance.
Et leur cœur bat là où il n'y a pas d'autrefois. »

Jacques Prévert

Durant cinq ans, j'ai été infirmière coordinatrice dans un accueil de jour thérapeutique qui reçoit des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et apparentées. Ces dernières bénéficiaient d'activités favorisant le maintien des capacités existantes et de la sociabilisation dans un cadre convivial.

Soulager la souffrance psychique

Les familles de proches accueillis exprimaient leur souffrance psychique. Vivre avec une personne atteinte de troubles cognitifs est très éprouvant, l'aidant étant submergé par l'accompagnement de son proche, à qui il faut répéter inlassablement les choses et le guider au fil de la journée dans les actes de vie quotidienne.
Il y a le souci de bien faire, la culpabilité de mal faire, l'incompréhension ou le déni de la maladie et de son évolution. Les tensions, le stress, les angoisses entre aidant et aidé abîment la relation, l'aidé est très sensible à l'état d'esprit de son proche et y réagit en miroir. Avec le temps, l'aidant néglige sa santé physique et psychique en se dévouant entièrement à son proche. Proposer des séances de Shiatsu « aidant-aidé » m'a paru évident pour soulager les deux parties.
Un samedi par mois, de 2018 à 2019, avec Adrien, Stéphanie et Taous – mes complices de l' EST – nous avons donné une trentaine de Shiatsu à des couples « aidants-aidés » ainsi qu'à des personnes malades encore autonomes. En binôme simultané, un praticien de Shiatsu s'occupait de l'aidé et l'autre de l'aidant. L'aidant profitait d'un vrai temps pour lui, sans avoir à s'inquiéter pour son proche, ce qui était déjà un cadeau. Appréciant les soins, les personnes ont adhéré au projet.

L'empreinte émotionnelle positive sur les personnes aidées

Le soin était facilement accepté, sans impatience. Des sourires, de sincères remerciements : *« Qu'est-ce que je suis contente ! »* ; *« Je fonds »* ; *« C'est le bonheur ! »* ;*« Ça fait du bien ! »*. Le soin a permis de libérer des émotions négatives. Liliane a extériorisé la colère éprouvée envers elle-même, consciente de l'impact de la maladie.
L'apaisement psychique, dû au Shiatsu, a stimulé des facultés cognitives telles que la concentration, la mémorisation, le langage. Liliane reproduisait le geste précis de la pression des pouces quand on évoquait le

Shiatsu. Ou encore, à la grande surprise de son épouse, Claude bavardait volontiers : *« D'habitude, il ne dit rien mais il parle beaucoup après les séances de Shiatsu. Il lui arrive de chanter aussi. »*

Bénéfices ressentis par les aidants

Une détente profonde physique et psychique. Un soulagement significatif de douleurs chroniques. Un regard plus tolérant et apaisé de l'aidant à l'égard de son proche.
Une épouse a déclaré au bout de trois séances qu'elle ressentait plus de patience envers son mari malade, et que leur relation s'était apaisée : « Je me raisonne et j'essaie de mieux le comprendre. Si je suis tendue, il le sent ».

« Si on veut transmettre quelque chose dans cette vie, c'est par la présence bien plus que par la langue et par la parole. La parole doit venir à certains moments, mais ce qui instruit et ce qui donne, c'est la présence. C'est elle qui est silencieusement agissante ». (Christian Bobin)
La force du Shiatsu réside dans son approche holistique qui a permis d'apaiser ces couples aux corps et aux cœurs endoloris par la maladie.

Sandrine Loiseau

Le point de vue d'une aidante :

Colette Roumanoff, blog bienvivreavecalzheimer.com

« Pour bien accompagner ceux qu'on aime (et les autres), il faut commencer par les regarder avec bienveillance. Ils n'ont pas choisi d'être malades, leur maladie n'est pas psychologique, ils ne font pas de caprices, ils ne font rien pour embêter leurs proches. Ils cherchent à assurer leur quotidien comme ils peuvent, à survivre dans un monde qui se défait autour d'eux et en eux. Ce qui nourrit le regard bienveillant, c'est l'observation attentive. Que se passe-t-il exactement chez le malade ?
Son cerveau ne peut pas faire plusieurs opérations en même temps, il ne peut pas suivre plusieurs conversations. Chez toute personne, le stress a un effet quasi paralysant sur le cerveau. Quand on est stressé, on perd provisoirement une partie de ses moyens. Un malade Alzheimer n'a pas suffisamment de neurones pour surmonter le stress. Si on veut l'aider à conserver ses capacités, il est important de le protéger du stress. S'il est stressé soit par une chose qu'il a entendue ou vue, soit par une douleur qu'il n'arrive pas à localiser et à nommer, soit par quelque chose qu'on l'a forcé à faire, son cerveau peut bugger et lui dicter des questions répétitives ou un comportement agressif. »

Le point de vue d'un malade d'Alzheimer :

Poème d'un auteur inconnu

« Ne me demande pas de me rappeler
N'essaie pas de me faire comprendre,
Laisse-moi me reposer,
Fais-moi savoir que tu es avec moi,
Embrasse mon cou et tiens ma main,
Je suis triste, malade et perdu
Tout ce que je sais
C'est que j'ai besoin de toi.
Ne perds pas patience avec moi,
Ne sacre pas, ne crie pas, ne pleure pas.
Je n'y peux rien de ce qui arrive
Même si j'essaie d'être différent,
Je n'y arrive pas.
Rappelle-toi que j'ai besoin de toi,
Que le meilleur de moi est parti
N'abandonne pas, reste à mes côtés
Aime moi jusqu'à la fin de ma vie. »

CÔTÉ FORMATION

La grande famille du Shiatsu

L'occasion m'est donnée en cette rentrée de vous donner des nouvelles de la Sangha Shiatsu et c'est un plaisir pour moi de les partager avec vous.

L'EST, centre de l'apprentissage

C'est de l'école que partent toutes les ramifications. Cette rentrée est étonnamment bonne. Malgré la sinistrose ambiante et la peur largement véhiculée par les médias qui surfent sur la vague de l'émotion, les effectifs sont au complet. Joie pour l'école et toute son équipe d'enseignants mais bien au-delà, joie de constater que de belles personnes lumineuses et engagées sont bien décidées à se retrouver, se rapprocher, se toucher, s'ouvrir et sourire (même derrière un satané masque).

Le stage de Buthiers initialement prévu en mai et qui devait se dérouler en novembre est une fois de plus reporté ; mais nous attendons des jours meilleurs pour nous retrouver entre les pins et les mésanges... Bien que le confinement saison 2 soit en application, le statut d'organisme de formation professionnelle de l'EST lui permet de dispenser les cours normalement, avec les recommandations d'usage et les précautions voulues. La salle de Montparnasse nous sera disponible pendant les mois de novembre et de décembre avec une extension de créneaux horaires les mardi, jeudi et vendredi.

Autre nouvelle : l'EST postule à nouveau pour le titre du RNCP (Registre national des certifications professionnelles). Le dossier est quasi prêt et partira en novembre. Nous espérons qu'il recevra une réponse positive, qui validerait toutes les actions que nous menons depuis de nombreuses années dans les hôpitaux et aussi la profession qu'exercent au quotidien de plus en plus de diplômés de l'école.

Au sein de l'AIST

Les choses sont plus délicates, car de nombreux ateliers ferment suite aux consignes sanitaires : c'est bien dommage car bon nombre de soignants auraient grand besoin de nos soins tant ils sont épuisés et harcelés. J'en profite pour relayer ici une fois encore que les praticien(ne)s que nous sommes ou que nous allons devenir, doivent rester bien centrés et bien connectés et ne pas subir la pression afin d'être des vecteurs de guérison plutôt que de contagion. Dans chaque séance, un espace de paix doit être trouvé. « Soigner avec le cœur et non avec la peur » pourrait être la meilleure doctrine.

Afin de pourvoir ces ateliers et que la pratique puisse bien s'effectuer, nous allons multiplier les opportunités et chacun d'entre vous est sollicité pour ouvrir son lieu de vie, si cela est possible, afin que de petits groupes puissent s'entraîner en toute sérénité. Une charte est prévue à cet effet pour bien encadrer cette nouvelle politique.

Au sein de l'EQST

Equilibre et Santé au travail, association créée pour les praticien(ne)s diplômé(e)s de l'EST, est en quête de nouveaux contrats ; même si les choses bougent bien, nous avons besoin de vous pour nous aider à ouvrir d'autres marchés. Pourriez-vous nous ouvrir vos lieux de travail et nous aider à pénétrer vos lieux professionnels dans la mesure du possible, car l'union fait la force, c'est bien connu. Pour info, une nouvelle subvention de 9 000 € vient de nous être allouée par le ministère de la Justice (Centre de détention de Villejuif) : une telle somme est exceptionnelle ! Un contact s'est aussi ouvert avec la prison de Fresnes, section des femmes, et cela était attendu depuis des années… Praticiennes engagées, tenez-vous prêtes !!!

Au niveau de l'UFPST

Tout se met bien place et les choses vont bon train pour l'Union francophone des professionnels de Shiatsu thérapeutique. Des écoles nouvelles postulent régulièrement, attirées par le sérieux et la sérénité de l'Union. Notez aussi que nous venons de créer notre propre maison d'éditions (Éditions de l'Union), afin que certaines publications Shiatsu voient le jour sereinement. Ce sera le cas avec le premier ouvrage Cinquième saison d'Hélène Korn qui paraîtra début novembre. Réservez-le, parlez-en autour de vous, ce livre poétique et sensible raconte la vie « sous le ciel immense du Shiatsu ».

Restons en paix

La transmission du Sei Shiatsu se fait bien et Pont Aven en octobre et Bordeaux en novembre accueilleront la pratique du Shiatsu des 5 empereurs. Celui de l'automne nous amène vers l'intériorité et le calme, cultivons-les. Retraite n'est pas confinement et calme n'est pas isolement. Restez en lien avec vous-même, avec les autres, avec le monde, avec le Ciel ; et quand la joie se sera reposée en dedans, elle deviendra la paix. C'est cette même paix que viendront chercher nos receveurs en demande, sachons la leur dispenser avec sérénité et équanimité.

Bernard Bouheret

Paraît en novembre 2020 aux Éditions de l'Union

LES ÉDITIONS DE L'UNION

Cinquième Saison

d'Hélène Korn

120 pages - 15 €

Par la diversité des receveurs, des praticiens, des écoles et des pratiques, la variété des pressions et des rythmes possibles, le Shiatsu offre d'innombrables tonalités et variations. Comme à l'écoute d'un air musical, dans un aller-retour entre pensée et non-pensée, il nous emporte dans l'impalpable des sensations du corps, dans les profondeurs de l'esprit, fait émerger des perceptions oubliées ou inconnues.

Hélène Korn nous emmène, amateurs, étudiants ou praticiens, dans des réflexions sur la pratique, des poésies, des petites histoires à partir des éléments ou des noms des points, en promenade dans la petite musique infinie du Shiatsu.

En vente auprès de l'UFPST ou, pour les élèves de l'EST, en début de cours.

SUJET PHARE

L'équipe Covid-19 Sept jours sur sept

À la demande de l'AP-HP, 24 donneurs ont soutenu le personnel à l'hôpital Cochin et à l'Hôtel-Dieu de la mi-avril à la fin juin 2020. Quelque 562 Shiatsu ont été reçus, dans le respect des consignes sanitaires strictes. Une expérience intense et inoubliable tant pour les praticiens que pour les fonctionnaires en première ligne.

Le silence règne dans la salle Bariety de l'Hôtel-Dieu. Les fenêtres sont ouvertes. Pas de circulation en cette période de confinement. Seul le bruissement des doigts des trois Shiatsushis sur les vêtements des soignants se fait entendre. Les six occupants de la grande pièce sont masqués. Il est 14 h. Les vibrations sont à l'œuvre pour rétablir l'intégrité des corps et des esprits fatigués par un travail incessant depuis début mars. L'ambiance est comparable à l'abri du cloître de Cochin. Les occupants sont quatre. Il est 19 h 30. Au préalable, un rituel immuable. À leur arrivée dans leur salle respective, les praticiens ont déjà nettoyé leurs mains au gel hydro-alcoolique. Ils troquent leur masque personnel contre un masque jetable, changent leurs vêtements, extraient leurs draps et leurs tenuguis de leur sac. Les receveurs masqués franchissent le seuil, un peu intimidés, curieux, suspicieux ou impatients, parfois essoufflés pour honorer leur rendez-vous. Ils s'inscrivent sur la feuille d'émargement. Ils s'allongent sur un tapis pour accueillir le soin. Encore un peu de gel hydro-alcoolique pour assurer une précaution maximale et le ballet des pouces des Shiatsushis traquant les tensions débute.

La Bulle de l'AP-HP

À l'issue, des sourires, des soupirs, des soulagements, des étonnements, voire des larmes. *« Vous nous réhumanisez avec votre toucher »,* lâche une infirmière des urgences. *« Je ne m'attendais pas à ça. J'ai l'impression que vous avez calmé mes angoisses »,* témoigne un autre. *« Sans le Shiatsu, je ne sais pas si j'aurais tenu le coup »,* dit une autre. *« Aidez-moi à retrouver le sommeil, s'il vous plaît »,* implore une personne que le donneur a eu bien des difficultés à réveiller à la fin du soin. La reconnaissance des receveurs est la récompense des donneurs. L'émotion toujours palpable.
Avant de quitter l'espace dédié, les mains des praticiens sont lavées, encore un peu de gel pour peaufiner, les vêtements et le matériel souillé sont mis à part pour un nettoyage à 60°C afin d'éviter toute contamination. Une organisation un peu lourde, mais indispensable pour préserver la santé de tous. Bienvenue à la Bulle de l'AP-HP.

Créer un espace pour souffler

Les ressources humaines de l'AP-HP Centre ont souhaité compléter les dispositifs existants pour aider le personnel hospitalier sur le front du Covid-19.
« Je coordonne toutes les activités en lien avec la qualité de vie au travail, qui ne se résument pas qu'au bien-être et se déroulent toute l'année. Lors de cette épidémie, nous avons vite réalisé que les professionnels avaient besoin d'un soutien encore plus appuyé. Soit parce qu'ils faisaient face au Covid,

soit parce qu'ils étaient déplacés dans d'autres services pour renforcer la réa ou les urgences. Ces situations étaient difficiles à vivre. Une plateforme d'aide et des lignes d'écoute psychologique pour les accompagner ne nous paraissaient plus suffisantes, car elles pouvaient rebuter certains. Nous avons choisi le prisme d'activités autres pour faire venir des intervenants professionnels dans un environnement hors du soin. L'idée était d'aider les soignants à lâcher-prise, à les décontracter pour éradiquer certaines tensions. Ainsi est née la Bulle. Son objectif était de créer un endroit pour souffler, pour s'évader et pour prendre soin d'eux pour poursuivre leur mission. La première Bulle a été lancée le 13 avril à Cochin, en co-pilotage avec le Dr. Hervé Lefèvre, pédiatre à la maison des adolescents de l'hôpital. Les services d'accueil et de réanimation ont été les premiers concernés, puis nous avons ouvert la Bulle à tous. Celle de l'Hôtel-Dieu a ouvert le 20 avril. D'autres Bulles ont ensuite vu le jour. Nous avons rencontré un succès au-delà de nos espérances. Au 4 mai, nous notions 2 600 participations », explique Charlotte Cardin, DRH adjointe du groupe hospitalier Centre. Sept jours sur sept, des activités de Pilates, renforcement musculaire, des séances d'ostéopathie, de kiné mais aussi de Shiatsu se sont succédé.

À Necker aussi

Samuel a partagé son temps entre Necker et l'Hôtel-Dieu pour donner un sens à son confinement. À Necker, les praticiens étaient dans un petit cabinet individuel et recevaient quatre personnes à la suite pendant une heure. Comme dans les autres hôpitaux, la Bulle était à « l'écart de l'agitation quotidienne. Les précautions sanitaires étaient identiques à celles en vigueur à l'Hôtel-Dieu et Cochin ». Samuel a donné jusqu'à 6 Shiatsu par jour en passant de Necker à l'Hôtel-Dieu. À noter une participation similaire de Nicolas.

Mise en place de la mission

Madame Moulinet, une adepte des ateliers de l'AIST à Cochin, a donné le contact de Bernard Bouheret à Madame Cardin. Porté par une volonté commune de soutien, le projet a rapidement pris forme sous la houlette de Barbara Lecorre, promotion 2012, en charge de l'atelier de Cochin depuis 5 ans. *«J'ai reçu pléthore de réponses dès que j'ai lancé l'appel*

à volontaires», se souvient l'infatigable Shiatsushi. Pendant deux semaines, elle a quasiment travaillé à plein temps pour créer la mission. Elle a multiplié les contacts téléphoniques pour recruter des équipes stables dédiées à chacun des deux hôpitaux, mais aussi pour établir un mode opératoire précis avec la RH de l'AP-HP Centre, car si Cochin était rôdé, l'Hôtel-Dieu ne disposait pas du matériel nécessaire puisque l'AIST n'y était jamais intervenu.

Il était inimaginable de ne pas respecter des consignes sanitaires strictes pour la pratique. Élaborées, elles ont ensuite été diffusées aux praticiens. La traçabilité de l'activité a pris la forme d'une feuille d'émargement, remise chaque semaine à la RH, afin d'avertir d'éventuelles contaminations. L'AP-HP a rédigé des attestions nominatives, le Graal indispensable pour atteindre la Bulle sans encombre en ces temps de confinement et de circulation restreinte. Enfin, Bernard a proposé un protocole raccourci et ciblé de 30 mn, le temps imparti par receveur.

Le Conseil d'Hygiène des hôpitaux a validé le nombre de donneurs en fonction de la taille de la salle : deux à Cochin et trois à l'Hôtel-Dieu. Horaires différents également : en soirée pour Cochin et en début d'après-midi pour l'Hôtel, au moment des changements d'équipe de cet hôpital de jour. *« L'AP-HP a fourni des masques et du gel, ainsi que des draps en papier. Dans les faits, les praticiens ont préféré prendre leur propre tissu, ou les receveurs ont apporté les leur »,* explique Barbara.

Prolongations

Pour cette mission, Barbara a géré en direct Cochin. Alice s'est occupée de l'Hôtel-Dieu pendant le confinement et Élodie a repris le flambeau après le 11 mai. La tâche des jeunes femmes impliquait l'établissement des plannings, la transmission hebdomadaire du suivi à la RH, le rappel quotidien aux praticiens de leur présence à l'hôpital... *« Le planning a été un casse-tête parfois, car nous intervenions 7 jours sur 7. Il ne fallait pas que les bénévoles s'épuisent, certains œuvrant dans deux établissements. L'équipe de départ a été rejointe par des praticiens diplômés et d'autres élèves pour permettre à tout le monde de souffler. Nous avons réduit la voilure à l'Hôtel-Dieu pour le mois de juin, avec deux Shiatsu par jour car certains bénévoles ont repris leur activité professionnelle »,* précise Barbara. Initialement, la mission devait se terminer à la fin du confinement. Par un consensus tacite, probablement portés par les effets palpables sur les receveurs et leurs commentaires reconnaissants, les praticiens ont souhaité la poursuivre. *« À l'Hôtel-Dieu, les autres activités se sont rapidement arrêtées, à l'exception de la sophrologie une fois par semaine. Nous avons été présents deux mois et demi et avons donné 562 Shiatsu »,* souligne Barbara.

1. Ont participé à cette mission (par ordre alphabétique) : Alice Allognon, Nadia Beaudoin, Caroline Bouchery, Claudie Bourgeot, Aurélien Coquillaud, Benoît Chevojon, Cécile Cornet, Marc-Antoine Desire, Éric Eliazord, Stéphane De Augustinis, Frédéric Fontaine, Mathilde Guillerme, Gaëlle Guiny, Nicolas Jardry, Caroline Labrosse, Élodie Lamboley, Anne Lechene, Barbara Lecorre, Anne-Isabelle Morieux, Claudia Mosler, Jean Pauron, Jean-Marc Pozzi, Véronique Soler, Samuel Taglioni, Gaëlle Vial.

Une action désintéressée

Jour après jour, cette équipe de 24 sur le terrain et 1 en back-office[1] a fait preuve d'un engagement sans faille, d'un enthousiasme inoxydable et d'une attention bienveillante au service du personnel hospitalier. Mais quelle motivation a poussé les futurs praticiens (majoritairement des élèves de 2e et 3e année) répondre présents à l'appel de l'AIST ?

« Parce que c'était une évidence. Je me suis engagé dans la voie du Shiatsu pour apporter du bien aux gens : il n'y avait pas à hésiter une seconde », témoigne Jean. Son de cloche identique pour Claudie : *« J'avais la chance d'être disponible. Une évidence de participer. »* Idem pour Aurélien : *« À la lecture de la proposition, je savais que j'y allais. »* Claudia a voulu *« soulager ceux qui étaient sur le front pendant cette crise et qui ont tant donné. Une modeste contribution. »* Pour Véronique : *« Applaudir à 20 h ne me semblait pas suffisant. Alors, je me suis engouffrée dans l'aventure ».* Caroline L. raconte que « c'était ma façon de lutter contre le Covid. En apportant soutien et réconfort. » Anne-Isabelle indique qu'elle *« voulait offrir une possibilité aux soignants d'être pris en charge à leur tour. »* Quant à Benoît qui effectuait 100 kms aller/retour pour rejoindre Cochin ou l'Hôtel-Dieu : *« Les soignants n'ont pas eu d'autre choix que d'être au front, moi j'avais ce luxe de pouvoir faire un choix ».*

Tous ont été très émus de la confiance et la reconnaissance témoignées par les receveurs qui, à l'Hôtel-Dieu au moins, ont découvert les vertus du Shiatsu. *« Heureux de répondre présent chaque fois sans éprouver autre chose que la joie de pratiquer* de manière sincère, désintéressée », résume Samuel, traduisant le sentiment de tous. L'effet Sei Shiatsu do.

Élodie Lamboley

AP-HP. Centre Université de Paris

ASSISTANCE PUBLIQUE HÔPITAUX DE PARIS

Hôpitaux Broca La Collégiale • Cochin
Corentin Celton • HEGP • Hôtel-Dieu
Necker-Enfants malades • Vaugirard

DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES ET DES RELATIONS SOCIALES

Pour nous contacter :
Monsieur Willy COUCHY
willy.couchy@aphp.fr

Eric ROUSSEL
Directeur
01 56 09 21 71

Secrétariat
Catherine LE PEN
01 56 09 20 15

COCHIN –HOTEL DIEU

Charlotte CARDIN
Directrice
01 58 41 27 90

Gérard SAINCRIT
Adjoint
01 58 41 10 15

HOTEL DIEU - BROCA LA COLLEGIALE

Alexandre FRITSCH
Directeur
01 58 41 10 20

Gérard SAINCRIT
Adjoint
01 58 41 10 15

HEGP - CORENTIN CELTON - VAUGIRARD

Marianne FRANIER
Directrice
01 56 09 56 16

Stéphanie CHAMBAUD
Adjointe
01 56 09 20 38

NECKER ENFANTS MALADES

Frédéric SPINHIRNY
Directeur
01 44 49 41 05

Christine ROUZEAU
Adjointe
01 44 49 40 43

Paris, le vendredi 24 avril 2020

Attestation d'intervention au sein du service public hospitalier

Je soussignée Madame Charlotte CARDIN, Directrice des Ressources Humaines Adjointe du groupe AP-HP Centre Université de Paris, atteste sur l'honneur que dans le contexte d'épidémie lié au COVID-19 Madame Cécile CORNET exerce les fonctions de praticien Shiatsu sur le site de l'Hôtel Dieu.

Cette attestation est faite pour servir et valoir ce que de droit, en particulier pour permettre à Madame Cécile CORNET d'effectuer les trajets entre son domicile, et l'Hôpital Hôtel Dieu, conformément aux dérogations permises par le décret n° **2020-260 du 16 mars 2020 portant réglementation des déplacements dans le cadre de la lutte contre la propagation du virus covid-19.**

Charlotte CARDIN

Mme Charlotte CARDIN
Directrice des Ressources Humaines adjointe
AP-HP. Centre-Université de Paris

CÔTÉ PRATICIENS

Une association à destination des jeunes praticiens

Christian, tu es le Président d'Équilibre et Santé au Travail dont Bernard Bouheret est le Président d'honneur. Dans la Newsletter 12 de l'AIST, Bernard a rappelé la place de l'association au sein du Sei Shiatsu Dô. Pourrais-tu nous en dire plus ?

En 2015, l'expérience des praticiens (anciens élèves de l'EST) montrait que plusieurs années étaient nécessaires avant de pérenniser une clientèle privée et commencer à en vivre. Pendant cette période, les revenus fluctuent et le risque d'arrêter est réel. Comment diminuer l'impact des fluctuations de cette clientèle privée sur mes revenus ? En intervenant sur des contrats plus pérennes. D'où l'idée de Bernard de créer une association qui donnerait le temps pour enclencher un cercle vertueux : un praticien moins stressé, un meilleur Shiatsu, une clientèle ravie et un bouche-à-oreille positif qui se répand.

C'est ainsi que, le 6 août 2015, est né l'EqST avec des valeurs de solidarité et de partage (www.eqst.org). Notre raison d'être est de mettre l'humain au cœur de notre engagement, avec sincérité et bienveillance, afin de rendre la santé et le bien-être accessibles à tous et partout.

Quelles activités proposez-vous ?

Des séances individuelles de Shiatsu, des ateliers collectifs de Qi Gong et d'automassage. Nous intervenons via des contrats annuels ou lors de journée bien-être. Notre force est de pouvoir faire intervenir plusieurs praticiens en parallèle en fonction du besoin.

Quels sont les conditions pour accéder à ces contrats ?

Elles sont triples : devenir membre en payant l'adhésion annuelle ; avoir au moins le diplôme de 3e année de l'EST (ou écoles affiliées) ou être membre praticien de l'UFPST afin d'assurer un niveau de qualité ; avoir une structure (auto-entrepreneur, association, portage) pour facturer l'EqST. Nous sommes une trentaine de membres. Le principe est que les anciens praticiens laissent la place aux jeunes au bout de 3 ans, période nécessaire pour pérenniser son cabinet. Ce n'est pas à *ad vitam aeternam*. L'EqST ne peut être la seule source de revenu du praticien, il devra développer son activité en parallèle afin de devenir autonome financièrement.

Si un praticien remplit ces 3 conditions, l'EqST le fait intervenir sur ses contrats. C'est super !

Sur le principe, oui. En réalité, s'il n'y a pas de contrat, il n'y a pas d'intervention. En société de services, c'est à des commerciaux rémunérés de trouver les nouveaux contrats. Ce n'est pas notre cas.

Comment trouvez-vous vos contrats ?

Afin de ne pas générer des charges fixes importantes, nous sommes sur un mode de prospection bénévole des membres… c'est-à-dire quand ils ont le temps. Nous comptons entièrement sur les membres. Renouveler les contrats actuels et signer de nouveaux contrats pour convenablement aider financièrement 30 praticiens est un réel challenge. Avec deux contrats représentant 60 % de nos revenus, nous avons le risque de ne pas pouvoir répondre à notre mission si l'un n'est pas renouvelé. Il

nous faut donc trouver des opportunités d'intervention. Toute aide d'anciens élèves ou actuels est la bienvenue.

Pour quelle raison un membre de l'EqST prospecterait pour l'EqST au lieu de garder le contrat pour lui ?

Pour diverses raisons. L'entreprise pourrait ne pas avoir confiance, le contrat pourrait ne pas être réalisable seul. Afin de motiver la prospection d'un membre, au plus 50 % du contrat lui est réservé. Ce pourcentage dépend de son investissement dans cette prospection : cela va de juste donner un point de contact jusqu'à finaliser le contrat et organiser l'intervention. En effet, il faut accepter de partager alors qu'on a fait tout le travail de prospection.
Afin d'éviter d'éventuelles rancœurs et pour que l'EqST vive sa mission, il est essentiel que tous les membres de l'EqST s'investissent dans la vie de l'association (un gros challenge !) sans attendre que la prospection se fasse par d'autres et d'en tirer des bénéfices financiers sans effort.

La mission de l'EqST

- **Économique :** aider les jeunes praticiens à établir une assise financière de leur cabinet en les faisant intervenir sur des contrats signés au nom de l'EqST.
- **Mieux-être :** participer à la qualité de vie et au mieux-être des salariés dans le monde du travail (QVT).
- **Sociale :** participer à la réinsertion sociale des personnes en situation d'handicap ou en difficulté (centres sociaux et médico-sociaux) et des détenus en voie de réinsertion (centre de probation).

Quel serait le mot de la fin ?

Adhérer à l'EqST, c'est s'engager dans une action de solidarité/partage entre praticiens issus de la même école, et de développement du Shiatsu pour une société en meilleure santé. Si cet esprit se pérennise, alors l'EqST pourra remplir sa mission.

Entretien avec Christian Pascault

Devenez force de propositions !

Démarche à suivre

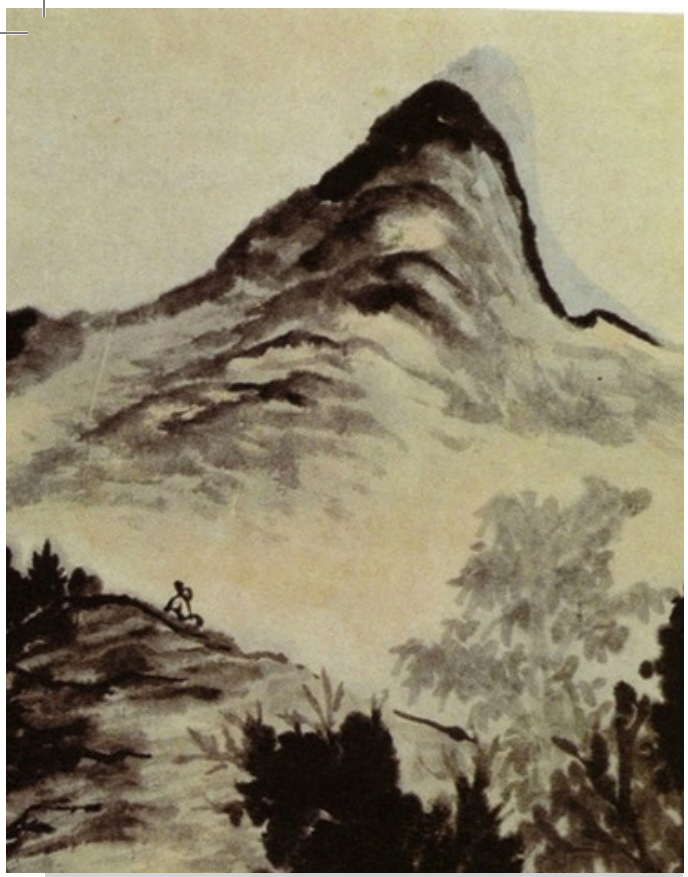
Si une personne souhaite proposer une opportunité d'intervention, elle contacte dans un premier temps un membre du Conseil d'administration qui, soit l'accompagnera dans sa prospection soit prendra en charge celle-ci :

- Pôle Entreprise : Christian Pascault (presidence@eqst.org)
- Pôle Médico-Social : Christelle Guérin, Valérie Loubet (cmseqst@gmail.com)
- Pôle Réinsertion : Franck Goeury
- Province : Hélène Jay
- Autres : Christian Pascault (presidence@eqst.org)

Dans un second temps, nous nous répartissons les opportunités en fonction de nos disponibilités.
Personne n'est autorisé à prospecter au nom de l'EqST sans l'accord d'un membre du Conseil d'Administration.
Christian revoit toutes les propositions, car seuls le Président et Vice-Président ont droit de signature sur une proposition au nom de l'association.

Une plaquette pour aider à la prospection

Nous avons une plaquette générale qui décrit les activités de l'EqST, et une toute nouvelle plaquette pour le pôle médico-social. Nous devons maintenant concevoir une plaquette pour le pôle réinsertion.



CÔTÉ ORIENT

L'axe Terre – Homme – Ciel

Le cœur ternaire de la pensée Chinoise (1/3)

Cet article est la première de trois parties sur l'axe Terre-Homme-Ciel. Les deux premières parties de cette réflexion seront consacrées à l'explication de cette pensée symbolique qui comprend l'Homme entre Ciel et Terre. Nous aborderons un aspect plus pratique dans la troisième partie, en nous penchant sur l'organisation de différentes catégories de points qui répondent à cet axe ternaire.

Une recherche d'équilibre occidental

Comme à notre habitude dans cette rubrique, nous partons de la forme (les mots) pour arriver au fond des choses (le sens). Pour comprendre la structure de la pensée chinoise, nous devons en premier lieu clarifier ce que signifie les notions d'équilibre et d'harmonie dans la vision chinoise de l'homme et du cosmos, sans faire de contresens.

Rechercher un équilibre induit que le monde est composé de deux forces opposées, qui s'affrontent et que l'on doit concilier : il en est ainsi de la lumière et des ténèbres, du Bien et du Mal, du conscient et de l'inconscient, du corps et de l'esprit, etc. Concilier ces deux pôles implique souvent qu'une force doit l'emporter sur l'autre, je vous laisse deviner laquelle… C'est cette conception du monde qui a prédominé dans la pensée occidentale, elle sera exprimée d'abord dans l'ancienne Perse à travers le zoroastrisme puis, plus tard, dans le manichéisme. Dans la Grèce antique, la pensée de Platon reformulera sous un autre regard cette recherche d'équilibre en séparant le monde des idées du monde sensible. Même si la réalité des enseignements des Platoniciens puis des Néo-Platoniciens est plus subtile et plus nuancée, c'est à eux que nous devons la séparation du corps et de l'esprit, c'est-à-dire le rejet du corps et de la sensation au profit du subtil et de l'intellect.

Plus tard, les philosophes chrétiens et musulmans, dont l'éducation philosophique est celle de Platon, transporteront ces mêmes distinctions entre sensible et subtil, entre corps et esprit lorsqu'il s'agira d'interpréter la Bible et le Coran. Ces textes auront une très grande influence sur l'Europe, la Méditerranée, le Proche et Moyen-Orient. Nous pouvons qualifier ce mode de pensée de duel, car il conçoit le monde à travers une distinction, puis une opposition de deux principes qui se déclinent sous des formes quasi infinies. Que pouvons-nous dire de la pensée extrême-orientale et chinoise ?

Une harmonie orientale

Tout praticien de Shiatsu ou de MTC l'a déjà compris ou s'en doute : la pensée chinoise ne se construit pas sur une telle opposition. Si Yin et Yang représentent souvent les premières notions que tout étudiant rencontre, on aurait tort de penser qu'ils sont fondamentalement distincts l'un de l'autre. Il suffit de regarder le symbole éponyme pour comprendre que le Yang devient Yin et le Yin devient Yang. La ligne médiane entre noir et blanc traduit bien cette idée de continuité ininterrompue et d'interpénétration entre ces deux qualités.

On ne peut donc parler « d'équilibre » entre Yin et Yang mais plutôt « d'harmonie » puisque le Yin et le Yang ne s'opposent pas mais entretiennent une relation de complémentarité. L'art taoïste de « nourrir la vie » *(yang sheng)* est le résultat de cette alternance harmonieuse

Calligraphie de la double spirale, Zhongxian Wu, illustrant le concept de double vérité.

entre activité et repos, de la même manière qu'une journée complète est le résultat de l'ensoleillement et de l'obscurité nocturne. L'année répond à un rythme similaire, c'est l'alternance (en quatre temps) de lumière/chaleur et de froid/obscurité qui *fait* les quatre saisons et permet à la Vie de s'épanouir. Dans l'année, seules les équinoxes[1] d'automne et de printemps représentent cet équilibre jour/nuit ; le reste du temps est loin d'être équilibré, pourtant l'ensemble est harmonieux. De nos jours sans doute de moins en moins…

L'harmonie traduit donc une idée de complémentarité et d'interdépendance entre deux éléments qui coexistent simultanément, sans se restreindre ou essayer de l'emporter l'un sur l'autre. Le motif de la double spirale, symbole universel que l'on retrouve dans le Yin-Yang, illustre à merveille la vision d'un monde harmonieux. C'est ce qu'on appelle le concept de « double vérité », puisque la vérité du Ciel (Yang) coexiste avec celle de la Terre (Yin). Cependant, pour relier ces deux qualités aux natures différentes, un tiers médian est nécessaire. C'est ici l'Homme, compris entre Ciel et Terre, qui fait office de troisième élément.

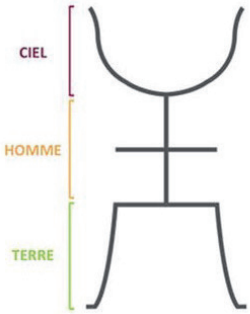
Le ternaire et l'alignement

Toute structure qui doit tenir debout, c'est-à-dire qui permet un alignement, a besoin de trois points d'appuis. En effet, une droite n'est alignée que « si et seulement si l'un de ces trois points appartient au segment déterminé par les deux autres »[2]. Le tabouret à trois pieds est l'outil le plus simple qui permet une assise droite. Pour les mêmes raisons, le fourneau tripode est l'image choisie par la tradition chinoise pour représenter le fonctionnement des trois étages *(ou réchauffeurs)* de l'Homme. La posture *seiza* a également besoin du soutien terrestre des deux genoux et du coccyx pour s'ouvrir au Ciel ; de la même façon que, par l'intermédiaire du *zafu,* les assises birmanes, en demi-lotus ou lotus, permettent au méditant de trouver un centre à sa méditation.

On l'aura compris, c'est par l'intermédiaire d'un troisième point que l'alignement est possible, tant sur le plan vertical qu'horizontal. Ce troisième point fait figure de centre autour duquel deux réalités gravitent : célestes et terrestres. Le sinogramme qui signifie « milieu » ou « centre » 「中」(chin : *zhong)* illustre parfaitement ce double alignement. On voit bien que les trois points horizontaux du caractère permettent à la droite de parcourir la figure en son centre.

L'axe Terre-Homme-Ciel est également appelé « trois puissances »「三才」(chin : *san sai).* Il correspond à l'axe vertical de l'Homme. Les trois puissances nous renvoient au concept de « trois trésors » 「三宝」(chin : *san bao)* qui fait référence à l'essence *(jing),* à l'énergie *(Qi)* et à l'esprit *(shen).* Bien que ces trois trésors sont tous les trois présents en l'Homme, celui avec lequel celui-ci est le plus en contact est sans conteste le Qi, avec lequel il peut œuvrer tous les jours à travers son alimentation, ses actions ainsi que ses intentions. On se souvient que « l'intention guide le Qi » 「意導気」(chinois : *yi dao qi).* C'est donc en premier à travers le Qi que l'Homme peut influer sur son essence et son esprit, tant dans un mouvement de croissance que de dépérissement.

On comprend alors que le Qi correspond bien à l'étage de l'Homme dans les trois puissances. Compris entre Ciel et Terre ainsi qu'entre essence et esprit, l'Homme est bel et bien ce troisième élément central au cœur des axes horizontaux et verticaux.



Pictogramme dit de Mencius.

Le ternaire au cœur de la Vie

Dans la pensée chinoise, si le cercle correspond au Ciel et la Terre au carré, l'Homme sera associé à la croix s'ouvrant aux quatre directions. Le pictogramme dit de Mencius reprend ces images pour illustrer l'ordre cosmique. Si la symbolique de la croix nous est plus familière en tant que symbole chrétien, le sens de ce symbole n'est pas différent de ce que la tradition chinoise a voulu transmettre. En mettant l'amour et l'Homme au cœur de sa doctrine, plutôt que le respect

de la Loi (hébraïque), Jésus offrit aux hommes un magnifique symbole.
En effet, on retrouve dans un grand nombre d'églises des représentations du Christ touchant son cœur de la main gauche, duquel sort des rayons de lumière diffractés. La lumière blanche, une et indivisible, se décline dans des couleurs infinies lorsqu'elle passe par le cœur. Les pensées chinoises et chrétiennes (mais pas que) se rejoignent autour de cette même symbolique : c'est à partir du centre, du milieu vide qui est ce troisième principe médiateur, que la Vie jaillit et se déploie en donnant couleurs à toute choses.
En guise de conclusion pour cette première partie, je voudrais relier la pensée chinoise, chrétienne et celle qui a donné vie au Shiatsu. Il faut se rappeler la célèbre phrase de Tokujiro Namikoshi, celui qui a posé les bases du Shiatsu moderne : « Le cœur du Shiatsu est le cœur d'une mère, par la pression (du pouce) les sources de la vie jaillissent. » Le *Tao Te King* ne saurait être d'un avis contraire, il nous dit dans son chapitre 42 :

« La Voie donne vie en Un
Un donne vie en Deux
Deux donne vie en Trois
Trois donne vie aux Dix mille êtres
Les Dix mille êtres adossés au Yin
Embrassant le Yang
Les souffles qui s'y ruent composent en Harmonie.[3] »

Puisse votre pouce, guidé par votre cœur, trouver le chemin de l'harmonie, à travers ce triple rythme que nous pratiquons.

Julien Chabert

1. Equinoxe veut d'ailleurs dire « égale » *(equi)* à la « nuit » *(nox)* puisque l'on observe un équilibre entre la durée du jour et celle de la nuit le 21 septembre et le 21 mars.
2. Déf wikipédia : https://fr.wikipedia.org/wiki/Droite_(mathématiques)
3. Lao Tseu, Tao Te King [Livre de la voie et de la vertu], Desclée de Brouwer. Traduction de Claude Larre. Chapitre 42, p. 75.

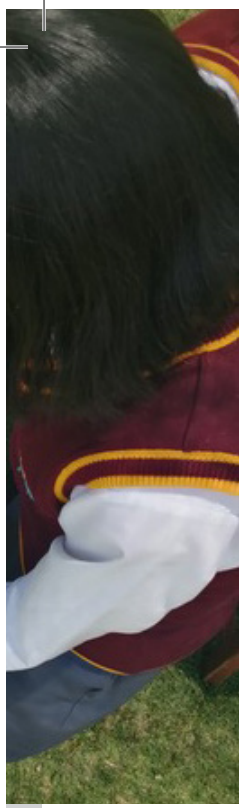
MISSIONS INTERNATIONALES

Mission solidaire et humanitaire Pérou 2019

La mission 2019 a été placée sous le signe du partage, de l'amitié, de l'apprentissage et de la découverte de la culture Quechua à Sicuani, à plus de 3 500 mètres d'altitude.

À l'école primaire CCochacunca

Chaque année la mission évolue. Cette année, Émilie Salaberri, Marie-Séraphine Vincent et Mylène Monteils ont animé des ateliers de Shiatsu au sein de l'école



primaire CCochacunca de la communauté Quechua, en partenariat avec l'association Allin Kawsay qui œuvre pour le bien-vivre dans les Andes péruviennes à travers l'éducation des enfants en école primaire.

L'apprentissage du Shiatsu par les professeurs ces dernières années a porté ses fruits. Le Shiatsu à l'école CCochacunca est inscrit comme outil pédagogique pour aider les enfants à mieux vivre leurs émotions, à améliorer leur empathie, à apprendre à s'entraider ou encore à mieux se concentrer. Les enfants connaissent un protocole assis sur chaise d'une quinzaine de minutes, et quand ils se sentent agités, stressés, envahis par de quelconques émotions, ils demandent à leur enseignant de pratiquer le Shiatsu. Nous avons toutes les trois été touchées par ce rapport à l'essentiel qu'ont les enfants : ils sont aussi bien à l'écoute de leur ressenti que conscients que nous faisons partie d'un tout. Pour le peuple andin, la Pachamama ou Mère Terre est celle qui nous élève, en réciprocité dans le respect des uns et des autres. Tout est vie : les arbres, la Sallqa (la Nature) comme l'être humain.

À plus de 3 500 mètres, la difficulté est l'oxygène et nous avons enseigné aux enfants des automassages Shiatsu (ou Do In), accompagnés d'exercices de respiration.

Quelle joie de partager son savoir et de voir comment les enfants profitent de tous ces instants ! Les petites graines ont été plantées et, qui sait, peut-être verrons-nous naître des Shiatsushis…

Le centre de rééducation de l'Apaine Salud

L'apprentissage des automassages Shiatsu a continué au sein de l'Apaine Salud auprès du personnel soignant, au son de chansons en Quechua. Cette année, deux religieuses ont suivi l'apprentissage du Shiatsu sur chaise.

Les soins Shiatsu ont accompagné l'équipe de soignants de l'Apaine Salud dans leur thérapie pour favoriser un meilleur rétablissement. Les cœurs des praticiennes ont été touchés par la reconnaissance, la confiance, la gentillesse, les sourires, la paix intérieure ou encore la joie des personnes ayant pu recevoir un tel soin (enfants comme adultes).

La suite…

Cette année, la mission ne pourra pas avoir lieu pour cause de COVID-19. Nous sommes actuellement dans une période où nous faisons preuve d'adaptation et de créativité. De ce fait, afin de continuer à faire vivre cette belle mission, l'apprentissage continuera virtuellement auprès des équipes péruviennes : l'équipe francophone suivra les cours de 2e année de Bernard Bouheret via zoom, en français, et sera accompagnée en espagnol par Émilie Salaberri.

Nos amis péruviens continueront à faire résonner et vibrer le Shiatsu dans les Andes cette année 2020.

Émilie Salaberri

L'AIST à la soirée Aquazen 2e édition !

Pour la deuxième année consécutive, l'AIST a eu le plaisir de participer à la soirée Aquazen organisée le vendredi 6 mars 2020 par la piscine municipale de Saint-Cloud.

Placé sous le signe de la convivialité et de la détente, c'est dans une ambiance feutrée invitant à la relaxation que pas moins de 50 personnes ont ainsi pu profiter de séances de Shiatsu sous les mains de 8 praticiens volontaires.
Ouverte aux élèves de l'EST en 2e année ou plus, la soirée a débuté par un buffet offert par la municipalité aux divers intervenants. Ce fut l'occasion de rencontrer d'autres professionnels (ostéopathes, masseurs, yoga thérapeute, sophrologue) et surtout de prendre des forces avant l'ouverture des portes prévue à 20h00.
Devant le succès rencontré par notre discipline l'an dernier, les réservations de soins ont en effet vite été complètes. Ce furent 2h30 de pratique intensive pour tous les donneurs. Heureux de leur succès, ces derniers ont su assurer une continuité de service, même en cas de surbooking. Il va sans dire que l'exercice a eu pour intérêt d'apprendre à aller à l'essentiel comme à gérer son temps !
Les Shiatsu découverte de 20-25 minutes se sont donc enchaîné sur les tatamis mis à notre disposition, et nous avons parfois eu le plaisir de reconnaître des receveurs de l'an dernier, impatients de recevoir à nouveau un soin, si court fut-il.
Les professionnels qui se trouvaient parmi nous ont également pu distribuer leurs cartes de visite à un public conquis. Tous les praticiens ont apprécié l'accueil de la municipalité qui a paré à nos besoins avec bienveillance et réactivité.
Devant l'enthousiasme du service des sports et du public pour le Shiatsu, nous envisageons d'intégrer plus de donneurs l'an prochain pour que cette expérience enrichissante dans un cadre sympathique soit profitable au plus grand nombre.

Victor Brun

AIST news • ISSN 2492-1742 • 1 Boulevard Arago, 75013 Paris.

• **Directeur de la publication** : Bernard Bouheret • **Rédacteur en chef** : Agathe Châtel
• **Comité de rédaction** : Bernard Bouheret, Chantal Decamps. • **Ont contributé à ce numéro** : Bernard Bouheret, Victor Brun, Julien Chabert, Franck Goeury, Elodie Lamboley, Sandrine Loiseau, Christian Pascault, Emilie Salaberri • **Conception graphique** : Armel Toucour, Véro Baudrand, Alix Orbec.

AIST Association Internationale de Shiatsu Traditionnel • 1 Boulevard Arago, 75013 Paris • RNA : W 751 158 972
www.shiatsu.aist.org • secretariat@shiatsu-aist.org