



La lettre du shiatsu

La lettre d'information de l'Association Internationale de Shiatsu Traditionnel



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

2 CÔTÉ ATELIERS

L'atelier Mercœur

3 CÔTÉ PRATICIENS

Promo 2018, ou la force de l'engagement solidaire (suite)

7 SUJET PHARE

Le Shiatsu moderne au Japon et en Europe

14 UN POINT, C'EST TOUT

Le point de la sublime indifférence (36E)

16 CÔTÉ ORIENT

Suite des Enseignements de Lao Tseu

18 MISSIONS INTERNATIONALES

Le Bénin : une nouvelle mission « hors norme »

TISSER DU LIEN PAR LE TOUCHER

Dans notre précédent édito de la Lettre du printemps, nous prévenions de la possible vague de déferlement du Cheval de Feu, année 2026 du zodiaque chinois, et c'est exactement ce qui s'est passé : guerres, incendies, sécheresse...

Comment ne pas sombrer dans l'éco-anxiété ?

Alors que pouvons-nous faire par rapport à ces éléments déchaînés, d'autant que l'année prochaine la Chèvre prendra la place du Cheval mais l'élément Feu prédominera toujours ? Tout comme les agriculteurs ont aidé les pompiers cet été face un État défaillant, il va falloir s'entraider.

Tisser du lien ! Voilà exactement la destination du Shiatsu et c'est cette facette que nous présenterons dans un nouveau colloque en novembre 2027.

Tisser du lien par le Shiatsu, tisser du lien par le toucher, c'est ce qui est remarquable dans cet atelier Mercœur (nom de l'association d'éducation populaire née dans les années 1960 dans la rue éponyme du 11e arrondissement de Paris) où l'on voit des femmes en difficulté venir déguster leurs séances et s'en trouver rassérénées. Comme le dit bien son nom : à Mercœur, c'est l'océan du cœur.

Merci, Anne, d'avoir initié l'ouverture de cet atelier généreux.

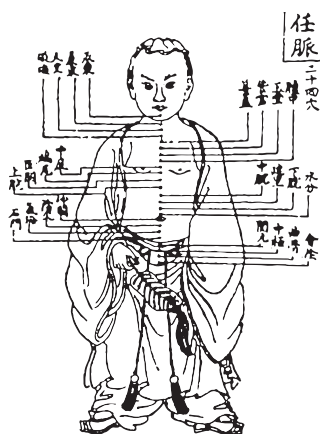
Le Shiatsu est un passe-partout, une clé en or qui ouvre le corps, apaise le mental et restaure les cœurs blessés. Le témoignage d'Agathe – qui est aussi la rédactrice en chef de cette Lettre – est émouvant. Il dit bien ce que notre discipline apporte et que le chemin sur la voie est un chemin sacré et un sacré chemin.

Merci à Thierry, notre ami belge, qui nous dresse un état des lieux du Shiatsu moderne. Certains tiennent à la tradition et d'autres à la modernité, le tout c'est de ne pas perdre l'essence, l'âme même de notre discipline avec laquelle on veut exercer nos soins. Et puis ce fameux Bénin, pays dont je foulerai le sol pour la première fois en octobre de cette année et qui me rappellera que, il y a 50 ans exactement, l'Afrique fut le berceau de l'initiation à mon métier de soignant et l'éveil de ma vocation à cette voie de serviteur.

Ouverture du cœur, chaleur dans les mains, les Béninois ont tout comme moi compris qu'en se penchant vers l'autre, en posant les genoux au sol, on va vers soi, on se trouve soi-même, on s'élève vers le ciel étoilé pour réaliser l'Unité.

Plus que jamais, je peux dire comme le proverbe de chez eux :

« Quand tu bois l'eau, pense à la source »...





CÔTÉ ATELIERS

L'atelier Mercœur

Une école des années 1930 transformée en centre d'Animation, 65 marches... et une bulle hors du temps.

Une bulle hors du temps

63, 64, 65... dernière marche. Un couloir, puis la salle de danse qui nous attend. Pendant trois heures, cet espace va devenir un lieu un peu à part : un cocon de bienveillance, de présence et de bonne humeur.

Déjà, quelques receveuses sont là. Elles patientent, curieuses, parfois un peu impatientes. Avec Véronique, nous installons les tapis et les coussins... Quelques gestes simples, et l'espace prend vie.

Il y a quelque chose de très particulier dans ces moments de préparation : une transition douce entre l'agitation extérieure et ce qui va se jouer ici.

Puis, les shiatsu commencent.

Un rendez-vous attendu

Tout est parti d'un projet d'associer la pratique du Shiatsu auprès d'une population qui n'y avait pas accès. Une volonté d'offrir un moment particulier. Chaque mois, un samedi après-midi, six praticiennes se mobilisent pour accueillir 18 bénéficiaires, très majoritairement des femmes, lors d'un atelier de trois heures et ouvert depuis



mars 2025. Les receveuses ont entre 45 et 65 ans. Elles habitent, pour la plupart, le 11^e arrondissement et fréquentent la MJC, pratiquent le yoga ou la méditation ou l'une des multiples activités proposées par la MJC... et découvrent le shiatsu.

Très vite, l'atelier a trouvé son public. Le succès a été immédiat. Les créneaux se remplissent, les inscriptions s'enchaînent, et certaines reviennent... encore et encore. À peine leur séance terminée, elles pensent déjà à la suivante. L'enthousiasme est tel que Fabienne, la directrice adjointe, a dû instaurer un roulement.

Des corps qui parlent, des émotions qui circulent

Chaque séance est unique, chaque histoire différente. Mais à la fin, un même constat revient : un mieux-être profond. Certaines parlent d'un soulagement physique immédiat – douleurs lombaires qui s'apaisent, tensions thoraciques qui se relâchent. D'autres évoquent une respiration retrouvée, un apaisement des angoisses.

Et puis il y a ce qui ne se dit pas toujours avec des mots : des larmes qui coulent, des ventres qui se remettent à bouger, des corps qui lâchent prise... jusqu'à s'endormir parfois profondément.

Le shiatsu ouvre des espaces. Il remet en mouvement, doucement, ce qui avait besoin de l'être.

Une heure pour soi

Au fond, ce que ces femmes viennent chercher – et trouvent – est peut-être simple : une heure pour elles.

Une heure pour s'arrêter. Une heure pour être écoutée autrement. Une heure pour sentir, respirer, se déposer.

Et de notre côté – que ce soit Roselyne, Françoise, Dominique, Lisa, Alex, Véronique, Anna, Charlotte ou moi-même – nous les accompagnons dans cette parenthèse. Avec attention, avec respect, avec cœur.

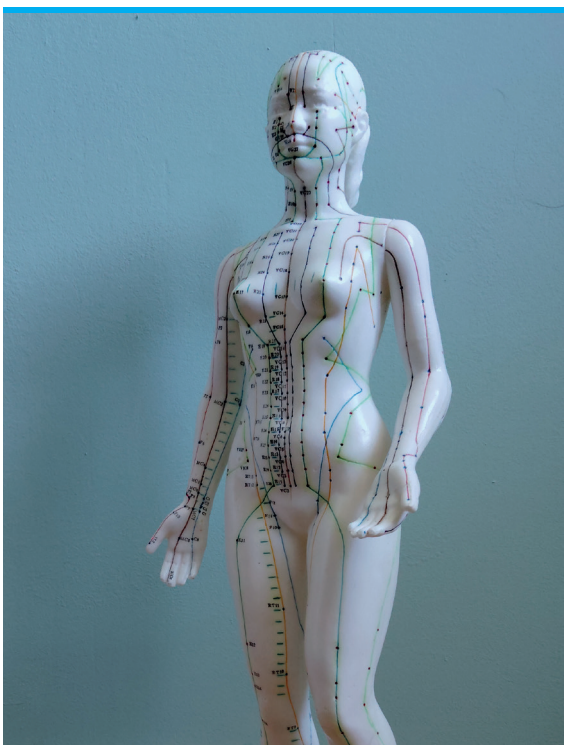
Une aventure qui se poursuit

Chaque mois, l'atelier se renouvelle. Les visages changent parfois, les histoires aussi, mais l'intention reste la même.

Créer un espace où le toucher devient lien, où l'on prend soin autrement, où l'on se retrouve, simplement.

Une brève aventure, peut-être... Mais pour beaucoup, elle laisse une empreinte durable.

Anne Fournier Fret



CÔTÉ PRATICIENS

Promo 2018 ou la force de l'engagement solidaire ! (suite)

La prise de parole d'Agathe, notre éditrice préférée de La Lettre du Shiatsu, témoigne de l'équilibre à trouver quand le praticien choisit d'exercer à domicile, avec une confrontation entre vie professionnelle et vie personnelle.

Il est encore question d'équilibre dans le développement personnel, car s'enrichir dans sa pratique c'est aussi apprendre la limite des mots et cependant la force immense de la Présence dans cette unité de lieu et de temps.

Le choix de vie d'Agathe, autour et par la voie du Shiatsu, se nourrit de cette quête d'enrichissement intellectuel et surtout spirituel avec un esprit d'exigence qui la conduit à se construire en tant qu'être humain engagé au service des autres.

Ce quatrième témoignage atteste encore, si c'était nécessaire, de la volonté des membres de la promo 2018 de changer le monde en incarnant en soi cette transformation même. Et d'y embarquer la relève que constituent les promos suivantes.

Comment fonctionnes-tu depuis la fin de ton parcours à l'EST ? Comment s'est déroulée ton installation ?

Cela fait trois ans que le cabinet est ouvert, j'ai attendu

l'obtention de mon diplôme de Shiatsu thérapeutique. Le cabinet se trouve à la maison.

Comment a évolué ta pratique ?

Je peux simplement constater qu'une forme de sérénité s'installe tout doucement. Il n'y a plus l'inquiétude intérieure qui était présente lors des premiers soins, le fameux « Vais-je savoir faire ? La personne sera-t-elle contente ? » Aujourd'hui, je n'en suis plus là et c'est confortable. Signe que je suis en marche, que je ne me mets plus en première ligne. J'accepte davantage de laisser agir le Shiatsu, et de tendre vers la fameuse place de serviteur – ce qui semble simple, dit ainsi, mais me demande une grande lutte intérieure...

Je constate cependant que les personnes attendent souvent un résultat immédiat, à l'image de notre société de consommation. C'est magnifique si le mieux-être ou la guérison advient en une séance, mais rare. Il faut installer le receveur dans un parcours de soin, et donc être honnête avec soi-même pour avoir la force intérieure de lui dire : « Je ne te donnerai pas immédiatement ce que tu demandes, car je ne le peux pas ; le temps du corps ne le permet pas... »



Et a contrario, il arrive qu'un effet Meiken se manifeste : d'une certaine manière, le soin a ciblé parfaitement juste et vite. Encore faut-il que la personne qui le vit dans sa chair l'accepte, et s'autorise ce que cela induit : changer sa manière de vivre, sa vision des choses, changer... Et ce n'est pas toujours le cas. Mais je suis sereine face à cela.

Tu arrives à accueillir une nouvelle personne et à lui imposer ton calendrier de soins ?

Les receveurs collaborent, ou pas ; mais je n'impose rien. À la fin d'un premier rendez-vous, il n'est pas automatique que l'on prenne date pour un soin suivant. Je leur dis de faire comme ils le souhaitent, selon ce qu'ils ressentiront. Je leur laisse libre choix. La plupart rappelle, et c'est heureux !

Cela n'a pas posé de problème de pratiquer chez toi ?

Au départ, je ne le voulais surtout pas ! La fusion entre le lieu professionnel et le lieu familial était difficile à gérer, notamment la présence du chien... il a déjà mastiqué les chaussures de quelques receveurs, et même grignoté le coin d'un livre chapardé dans une sacoche... Comment me concentrer alors ? Que vont penser les receveurs de ces bruits domestiques ? Je suis finalement passée au travers. Cela ne dérange apparemment pas les receveurs. J'apprends aussi à lâcher prise, et c'est bénéfique !

Je me devais de m'installer, car je l'avais en quelque sorte promis à Sophie, notre camarade de promotion. C'était notre fantasme, c'est devenu mon projet après sa mort. Elle m'a donné de l'endurance. Résonnent encore en moi des conversations que nous avons ensemble alors qu'elle était à l'hôpital, quelques mois avant sa mort, elle me posait des questions sur les personnes à qui je donnais gratuitement des soins. On parlait d'ouvrir un cabinet à deux... Quand elle est partie, je me suis dit qu'il me fallait l'ouvrir seule ce cabinet, je n'avais plus le choix... et je me suis lancée. Et elle m'a accompagnée.

Tu as une pièce dédiée ?

Oui, il y a la pièce Cabinet.

Tu parlais dans ton mémoire «Shiatsushi. Sur les traces d'un triple héritage du Shiatsu : médecine, art du combat et spiritualité» de faire le vide...

Tu fais référence à la citation du *Tao Te King*. Oui, j'ai en effet aussi fait le vide dans la pièce ! C'était autrefois notre chambre à coucher. J'ai enlevé tout le mobilier ; restent uniquement un tapis, un futon pour le receveur, mon zafu, une belle plante verte qui pousse merveilleusement bien et une icône de la Vierge à l'Enfant.

Le vide, c'est aussi ma disponibilité, c'est le silence, c'est la capacité à accueillir, c'est l'attente de ce qui vient. Ce vide est l'extrême attention à l'autre, la meilleure présence que l'on peut lui offrir. Et c'est un exercice au quotidien !

Il y a une acceptation de ta famille sur ta démarche ?

Aucun problème de leur part. En revanche, dans mon quartier de l'ouest parisien, il y a peu de cabinets de Shiatsu. Cela pourrait être vu comme une opportunité mais, en réalité, c'est une population qui n'a aucune appétence pour ce type de soins : soit on veut se détendre et on va au spa, soit on est malade et on va chez le médecin. L'entre deux ne semble guère exister...

Dans mon enfance, lorsque j'étais malade, mes parents m'emmenaient chez l'homéopathe, l'ostéopathe, le chiropracteur ou l'acupuncteur. En grandissant, j'ai tout refusé en bloc... Mais la vie m'a rattrapée, elle m'a pris par le collet en me susurrant : « Là est ta place », même si je doute encore régulièrement... La route est ouverte...

Tu as eu des enfants dans ta clientèle ?

Oui, quelques-uns. Je me souviens d'un petit garçon de 8 ans atteint de violentes crises musculaires ; le Shiatsu améliorerait son état sur une courte durée. Au bout de plusieurs mois, ses parents ont consulté un psychiatre et le diagnostic est tombé : syndrome de Gilles de La Tourette... Je ne l'ai pas revu ensuite, mais j'ai mieux compris pourquoi le Shiatsu n'arrivait pas à ses fins. Ou cet autre aussi : un garçon de 7 ans couvert de plaques rouges sur le visage, entre dermographie et urticaire, une séance a suffi.

As-tu eu des surprises et des résultats percutants aussi qui ont eu pour effet de t'attirer un certain type de clientèle ?

Les personnes viennent avec des pathologies variées : lombalgie, fibromyalgie, épaules gelées, fatigue, douleurs gastriques, accompagnement du traitement du cancer, anxiété, etc. Je remarque cependant que toutes les nouvelles têtes ont plutôt un « profil psy » : Burn out, questionnements existentiels, dépression, mal-être chronique...

Je découvre aussi de plus en plus de femmes ayant subi de graves sévices sexuels dans l'enfance : ce n'est pas la raison initiale de la consultation, mais rapidement le traumatisme surgit, telle cette receveuse que je reçois pour la première fois, en pleurs après la descente de Vessie et, tandis que je travaille le 30VB, je la questionne – je ne sais pourquoi – sur d'éventuels troubles gynécologiques. Elle me répond : « Comment ça, des troubles gynécologiques ? » Je lui donne des exemples. Puis grand silence. Au bout de très longues et lourdes

secondes, elle me dit : « J'ai fait deux fausses couches, subi deux avortements, et peut-être un peu plus... » Et tu comprends alors ce que tu dois comprendre. Puis elle dit avoir subitement très froid, très peur, se met à trembler et se révolte verbalement ; là s'est imposé à moi de lui parler.

D'avoir écouté à 360 degrés, c'est cela que l'on développe avec sa présence, le non-jugement aussi.

Il arrive que l'on me demande mon avis sur une situation personnelle et je réponds que je n'ai pas de jugement sur la situation, ce qui n'empêche pas de l'évoquer. Je peux suggérer à certains d'aller consulter un psychologue ou un psychiatre. Je fais attention à ne pas sortir de mon rôle, même si parfois ce n'est pas si simple... Paradoxalement, je suis en quête d'un état d'être au-delà des mots (mon ancien métier m'en a montré les limites, je crois). C'est magnifique de parvenir à mettre des mots sur des maux, certes, mais je suis convaincue que l'on peut parfois s'en dispenser et offrir ce dont a besoin une personne par notre simple présence et nos mains : un espace de compréhension et d'amour (au sens d'amour fraternel) – et donc de guérison – dans le silence de la parole mais le dialogue du cœur. Là où les mots demeurent outils humains, la Présence surpasse.



Depuis ton installation, quelle est ton ambition, cela te satisfait-il d'être chez toi, accepterais-tu d'en sortir ? As-tu toujours le désir de te former ?

Avoir mon cabinet à la maison est finalement une très bonne formule aujourd'hui. Je réfléchis aussi à une structure où donner des Shiatsu une journée par semaine, sortir de mon environnement habituel, entrer dans une autre dynamique...

Sur le plan de la formation, j'ai surtout à cœur de comprendre au mieux, physiquement, intellectuellement, spirituellement, le Sei Shiatsu, de le ruminer pleinement jusqu'à digestion complète... Maître Ueshiba disait que la voie de l'Aiki exige non pas seulement un entraînement physique, mais aussi un entraînement intellectuel et spirituel. Et c'est d'ailleurs ce que disait aussi le pape François en parlant d'exercer « son esprit, son cœur et sa main ». Et je crois que Bernard ne dit pas autre chose ! Je regarde le chemin du soin comme un chemin de vie, un bâti qui prend du temps mais dont le résultat sera un logis fiable, mon être en tant que personne humaine... Je me forme en m'inscrivant aux cycles de l'Art du geste, en me perfectionnant en Qi Gong auprès de Bernard, le pratiquant seule tous les jours, et par des lectures.

On voit bien ce cheminement dans ton mémoire.

Ah, ce mémoire ! Oui, il a été fondateur pour moi. J'étais arrivée à un carrefour de ma vie. Des éléments épars, des lieux et des disciplines différents, apparemment sans unité : mon métier d'éditrice dans une maison universitaire, en lien avec les grands textes chrétiens mais aussi ceux de la Tradition orientale, la pratique de l'Aïkido, mon attirance depuis toute petite pour la pensée chinoise, le bénévolat à l'Hospitalité du Rosaire...

J'étais convaincue qu'un lien existait, encore en filigrane, latent. Ce lien s'animait, frétilait même à l'écoute de l'enseignement de Bernard. Alors, j'ai décidé de rédiger ce mémoire pour y voir plus clair. Au fil de l'écriture, les éléments s'assemblaient, se répondaient ou s'étaient. Ce texte est le fruit de ma compréhension personnelle du Shiatsu à partir de mon histoire et de ce que j'ai reçu de Bernard.

Et jusqu'en juin 2026, il y a eu le dispensaire, atelier thérapeutique à destination des élèves les plus avancés, et les quatre années d'assistantat, deux exercices dans lesquels j'ai été très heureuse ! Sans oublier le Qi Gong :



j'ai donné pour la première fois l'an dernier un cours au parc Monceau à deux élèves.

Que t'a apporté le fait de t'occuper du dispensaire de l'École ?

La joie de donner du temps. Cela m'a aidé à m'ouvrir davantage aux autres. S'ouvrir sincèrement aux autres est un exercice ô combien difficile : c'est une grande leçon que me donne la pratique du Shiatsu ! Présence, Vide et Intention, toujours et encore... C'est un engagement de compatir par l'exercice de l'abandon volontaire. Au dispensaire, il a fallu parfois faire preuve d'une vraie souplesse, quand le nombre des receveurs était bien supérieur au nombre des donneurs !

Être disponible également aux élèves dans leur apprentissage, j'aime profondément transmettre – c'est aussi une manière de continuer à se former, il y a toujours cette alternance « je prends, je donne », autre version me semble-t-il du fondement yin/yang... Quand j'y réfléchis, je suis très reconnaissante au Shiatsu de me donner accès à ce que l'on pourrait nommer un processus de régulation, que chacun devrait rechercher : harmonisation intérieure, mais aussi harmonisation avec les autres !

De surcroît, tu es responsable de la Lettre du Shiatsu dont les numéros se lisent comme une collection désormais, bravo pour ce temps consacré à l'AIST. Comment as-tu perçu notre promo, comment la qualifierais-tu ?

Nous étions des affamés ! Je le remarque par contraste aujourd'hui avec les élèves que j'ai côtoyés ces dernières années au dispensaire ou en cours. À l'époque, nous avions tous envie d'être là, d'en faire partie, de ne rien manquer, venant d'horizons très différents mais avec la même soif d'apprendre (il me semble d'ailleurs que nos nombreuses et incessantes questions assaillaient Bernard et les assistants !), de comprendre, de partager et de donner.

Propos recueillis par Astrid Filliol



SUJET PHARE

Le Shiatsu moderne au Japon et en Europe. Entre science, tradition et identité 指圧・道

Du débat science-tradition à une clinique des trajectoires du vivant. Le shiatsu n'a pas besoin de devenir médical pour être légitime. Il devient fiable quand il sait ce qu'il fait, ce qu'il ne fait pas, comment il l'observe, et comment le dire à d'autres acteurs du soin.

知, 不知, 上矣。
不知, 知, 病也。

« Savoir ne pas savoir tient la mesure la plus haute.
Croire savoir ce qu'on ne sait pas, c'est maladie. »

Le chapitre 71 du *Daodejing*, dans la tradition du texte reçu par Wang Bi, ne parle pas du shiatsu. Il ne fonde pas une technique, ne donne pas une doctrine du soin, ne sert pas de caution orientale. Il fait mieux : il pose une exigence de discernement. Le mal commence quand une perception devient trop vite certitude, quand le savoir se ferme avant d'avoir reconnu sa limite.

C'est exactement le point où le toucher devient sérieux. Une main qui sait trop vite impose ; une main qui ne sait rien flotte. Entre les deux, il y a une discipline : sentir, distinguer, attendre la réponse, ne pas transformer une impression en verdict. Masunaga a ouvert cette voie à sa manière lorsqu'il a refusé que le shiatsu se réduise à une pression physiologique : il fallait y réintroduire le Hara,

les méridiens, le rapport vivant entre corps, perception et relation.

Les caractères chinois ne sont pas décoratifs ; ils servent de garde-fous. 知, le savoir ; 病, la maladie ou le trouble ; 上, le plus haut degré du discernement. À partir d'eux, le shiatsu n'est pas prouvé par le Dao : il est replacé devant une question plus ancienne que lui, comment toucher sans conclure trop vite ?

Note de méthode

La lecture proposée ici ne part pas d'une analogie vague entre le Dao et le shiatsu. Elle suit un ordre simple : revenir d'abord au texte chinois, isoler quelques caractères qui font travail, puis seulement les mettre en relation avec l'expérience du toucher. Aucun méridien n'est déduit du *Daodejing*, aucune clinique n'est plaquée sur le texte. Le passage se fait par fonction : le discernement, la limite du savoir, la qualité de la réponse, la juste retenue du geste.

C'est depuis cette racine que peut s'ouvrir la question moderne, et elle guide toute cette réflexion : comment faire évoluer le shiatsu sans perdre ce qui le rend vivant, unique et profondément humain ?

La croisée des chemins

Le shiatsu se tient aujourd'hui à un point de partage. Né du dialogue entre des traditions orientales et des aspirations modernes, il cherche à conjuguer deux exigences que l'on croit souvent opposées : la précision et la présence.

Le shiatsu au Japon

Au Japon, il est une discipline reconnue par l'État : exercer suppose la licence nationale d'Anma, massage et shiatsu, délivrée après trois ans de formation en école agréée et la réussite d'un examen national. Cette reconnaissance s'est faite pour l'essentiel selon le modèle Namikoshi, centré sur l'anatomie et la physiologie, qui met de côté les références énergétiques, le Yin et le Yang, les cinq mouvements, pour présenter le shiatsu comme une technique de pression physiologique.

D'autres écoles japonaises ont maintenu une transmission plus symbolique, et certains praticiens non reconnus prolongent un shiatsu énergétique

par des voies parallèles comme le Seitai, en marge des structures officielles. Il faut oser la question que cette histoire soulève : en se médicalisant ainsi, le shiatsu japonais n'a-t-il pas laissé s'effacer une part de sa richesse symbolique ? La reconnaissance institutionnelle s'est-elle faite au prix d'une simplification de l'art ?

Le shiatsu en Europe

En Europe, à l'inverse, il évolue dans une liberté plus grande, perméable à la diversité des écoles, et donc plus difficile à faire reconnaître.

De cette double situation naît une tension réelle, qui n'est pas qu'administrative : comment garantir la qualité d'une pratique sans figer la finesse du toucher ? Comment structurer sans uniformiser ? Ce vide réglementaire a son revers fécond : il autorise des formes hybrides, où la tradition énergétique rencontre la fasciathérapie ou la relation d'aide. Des fédérations comme la FBS, en Belgique, travaillent à définir un socle commun de compétences tout en préservant la pluralité des styles ; ailleurs, des cadres plus formels émergent, comme en Autriche où le shiatsu est rattaché au niveau 6 du cadre européen des certifications.

Derrière ces choix se cache une seule question, décisive : quel praticien voulons-nous former aujourd'hui ? Et le risque, en se calant sur les cadres existants, qu'ils soient européens ou japonais, est de bâtir les cursus à partir des exigences administratives plutôt qu'à partir des besoins réels du terrain. L'Europe, en ce sens, peut inventer un modèle que le Japon n'a pas eu à construire : un cadre qui tienne ensemble la rigueur clinique et la profondeur symbolique.

De l'institutionnel à la pratique

Sous ces questions institutionnelles s'en cache une autre, plus simple et plus décisive, qui traverse tout cet article. Lorsqu'une main se pose sur un corps, que cherche-t-elle au juste ? Non pas seulement où ça fait mal, ni seulement quel tissu est tendu, mais quelque chose de plus vivant : qu'est-ce qui, dans ce corps, peut encore répondre ? C'est cette question que le shiatsu pose à sa manière. Et c'est en sachant y répondre, puis le dire clairement à d'autres, qu'il peut prendre place dans le soin sans se renier.

Le shiatsu ne soigne pas en sachant plus vite. Il devient fiable quand il sait ne pas conclure trop tôt.

Deux langages, une même réalité corporelle

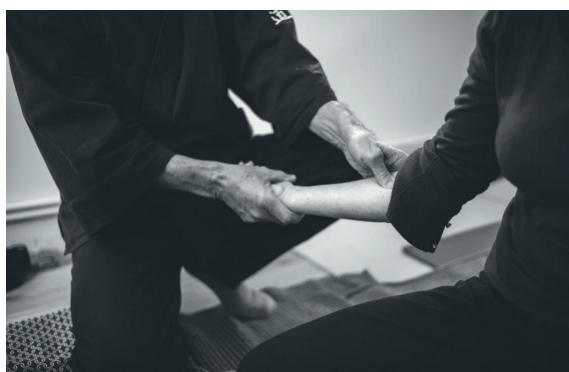
Avant de réconcilier, il faut oser poser la tension, car elle est réelle. D'un côté, une vision biomédicale : elle valorise les effets physiologiques du toucher, l'action sur les récepteurs, la circulation, le système nerveux autonome, l'impact sur les fascias et la posture, la possibilité de mesurer des résultats. Elle a pour elle la rigueur et la légitimité institutionnelle. Mais cette recherche de reconnaissance a un coût : elle tend à écarter les dimensions symboliques et culturelles du shiatsu, jugées floues ou non scientifiques. Le risque, au bout, est de transformer le praticien en simple technicien du toucher, privé de vision globale, de posture intérieure et d'intuition thérapeutique.

De l'autre, la vision traditionnelle, issue de la médecine orientale : une lecture systémique et symbolique, où chaque point se relie à une fonction énergétique, émotionnelle, organique, où le corps est un tout en relation et non un assemblage mécanique. Elle ne rejette pas la science, mais l'intègre dans une logique plus souple, plus analogique, plus humaine, attentive aux tensions, aux mémoires, aux émotions, au rapport au monde. Deux visions, donc, et la tentation permanente d'en sacrifier une à l'autre.

Lire une disponibilité sur un appui

Or il ne s'agit pas de les opposer. Le Ki n'est pas l'opposé du fascia ; les méridiens ne contredisent pas les chaînes musculaires. Un tsubo peut être à la fois un point myofascial et un nœud énergétique, et le praticien, à l'écoute, agit sur plusieurs plans à la fois. C'est cela qu'on désigne en disant : deux langages, une même réalité corporelle.





Mais cette formule, si on la pousse, devient plus précise encore, et c'est là que se loge le cœur de l'approche. La distinction la plus juste n'est pas tradition contre science, mais capacité et substrat. Le Ki que le praticien lit sous ses doigts ne double pas le fascia comme une seconde substance invisible : dans ce second langage, il peut être décrit comme la capacité d'un tissu à répondre, à se réorganiser, à recruter, à se laisser mobiliser quand les conditions le permettent. Le fascia, lui, est ce sur quoi cette capacité s'appuie. Le praticien n'a donc pas à choisir entre deux langages : il lit une disponibilité sur un appui. C'est exactement ce que fait la main quand elle distingue un tissu réactif d'un tissu inerte.

Lire le disponible dans le vivant

C'est ici que se loge le cœur de l'approche, et il vaut la peine de s'y arrêter. Le shiatsu ne cherche pas d'abord une cause locale à corriger, comme on resserre un boulon desserré. Il lit ce qui reste disponible dans le vivant : ce qui peut encore répondre, ce qui peut se réorganiser, ce qui a retrouvé du jeu, et à l'inverse ce qui s'est refermé, ce qui ne répond plus, ce qui n'a plus de marge. C'est cela, lire un potentiel. Non l'état présent du corps, mais l'éventail de ce qui lui reste accessible. Un même tissu n'a pas le même potentiel selon ce qu'on lui demande, le moment où on l'écoute et la manière dont on le touche : il peut sembler éteint sous une pression statique et se révéler vivant sous un appui qui suit le mouvement. Le praticien ne mesure donc pas une quantité d'énergie. Il évalue une disponibilité, et il cherche par son geste à l'élargir.

Cette lecture éclaire un fait que tout praticien connaît : deux personnes qui se plaignent de la même chose n'offrent pas le même tableau. La grammaire ancienne dirait « vide » ou « plénitude ». Une lecture plus fine sépare deux niveaux. Il y a le terrain, l'architecture constitutionnelle, relativement stable, qui ne change

pas d'un jour à l'autre. Et il y a l'état, la disponibilité du moment, qui varie sans que le terrain bouge. Une rigidité de constitution ne répond pas au même toucher qu'une tension récente. L'une demande qu'on renforce un appui, l'autre qu'on réorganise un état : ce ne sont pas la même porte d'entrée. Sous les doigts du praticien expérimenté, cette différence se sent.

Ce qui rend une pratique solide

Le shiatsu est guetté par deux dérives symétriques, et les nommer toutes les deux évite de défendre un camp contre l'autre. D'un côté, la réduction biomécanique : le praticien devient un technicien du fascia ou un imitateur du kinésithérapeute, qui a perdu la vision d'ensemble. De l'autre, l'énergétique non cadrée : le flou thérapeutique, la posture de sachant spirituel, le brouillage des frontières professionnelles, où l'on promet sans pouvoir rendre compte de rien. La première trahit l'âme du shiatsu, la seconde sa rigueur. Tenir la pratique, c'est échapper aux deux.

Recherche d'un cadre

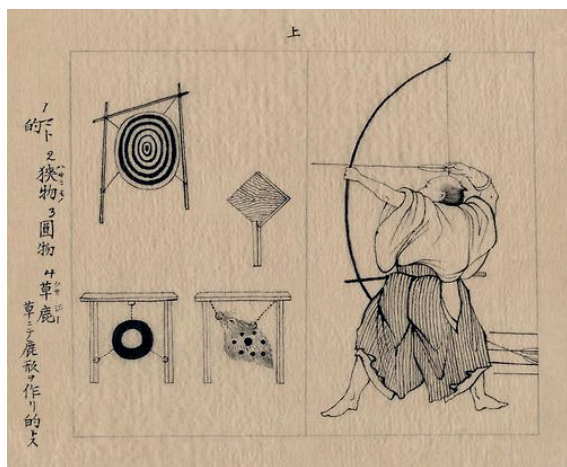
Contre la seconde dérive, un cadre déontologique n'est pas une option : sécurité du receveur, supervision régulière, respect strict des limites de parole, refus de projeter sur la personne ses propres lectures de déséquilibre ou d'interpréter sa vie psychique. Le toucher engage une intimité ; il demande d'autant plus de retenue. Et contre la première, une lucidité s'impose : certains tenants d'un shiatsu « modernisé » croient rompre avec la tradition en rejetant le Ki, les méridiens et les cinq mouvements, alors qu'ils en recyclent l'essentiel sous un autre nom, réseaux tissulaires, chaînes myofasciales, zones de tension. La tradition n'est pas dépassée ; elle est rebaptisée. Mieux vaut l'assumer que feindre de s'en affranchir.

Une approche fondée sur l'écoute du Ki, des méridiens et des cinq mouvements porte une intelligence réelle. Mais elle court un risque, non quand elle est traditionnelle, mais quand elle cesse d'être vérifiable. Le reproche habituel, flou thérapeutique, posture de « sachant », confusion des rôles, vise juste mais manque l'essentiel : il moralise là où il faudrait un critère.

Le critère : pouvoir refaire le chemin

Ce critère existe, et il est simple. Une affirmation tient quand le praticien peut reconstruire le chemin qui y mène : quel ressenti perçu, quel geste posé, sur quelle

zone, suivi de quelle réponse du corps. « Ça a marché » ne dit rien tant qu'on ne peut pas remonter cette suite. La dérive vers l'ésotérisme n'est pas une faute de caractère : c'est une affirmation dont on ne peut plus refaire le chemin. À l'inverse, un praticien qui sait dire pourquoi il a touché là, à ce moment, et ce qui a changé ensuite, parle un langage qu'un médecin peut entendre, non parce qu'il l'aurait prouvé, mais parce qu'il n'a rien laissé d'arbitraire. La traçabilité vaut aussi pour les échecs : une stratégie qui n'a pas fonctionné laisse une trace utile, pourquoi, dans quelles conditions, qui évite de retomber dans la même impasse.



L'objectif : rendre de la marge, non un équilibre parfait. Le second appui prolonge directement la question posée au départ. Si le geste cherche ce qui peut encore répondre, alors une bonne séance n'est pas celle qui rétablit un équilibre. L'équilibre parfait est un mythe commode : aucun vivant ne s'y tient. Le praticien ne vise pas la perfection d'un état ; il cherche à rendre au corps de la marge : davantage de réponses possibles, moins d'impasses, un système qui conserve des options. Une bonne séance n'est pas celle qui produit un état idéal ; c'est celle qui élargit l'espace des trajectoires encore ouvertes. Et cet objectif a une vertu concrète : chaque séance laisse un résultat utile en soi, pas un plan parfait qui ne commencerait à agir qu'à la dixième.

Quand « rien ne bouge » : nommer la saturation

Reste le moment difficile, que tout praticien rencontre : la palpation revient indifférenciée, les réponses sont uniformes, rien ne se distingue. Il est tentant d'y voir un manque. C'est souvent l'inverse : un excès de

pistes mortes qui ne se referment pas encore, et qui se recouvrent. Reconnaître cet état n'est pas un échec ; c'est déjà une décision clinique. Plutôt que de forcer, le praticien peut chercher d'abord à éliminer : tester une zone, écarter une piste, faire réapparaître du contraste là où tout semblait gris. C'est à ce moment, et à ce moment seulement, que des appuis plus profonds, ce que la tradition nomme les méridiens merveilleux, prennent leur sens : on peut les lire, dans ce cadre, non pas seulement comme des réserves d'énergie, mais aussi comme des réserves de réorganisation, mobilisables quand les voies ordinaires ne suffisent plus.

Traduire sans se dissoudre : le shiatsu dans le parcours de soin

Dans certaines situations, douleurs chroniques, troubles fonctionnels, états de stress persistants, un dialogue structuré entre shiatsu et médecine devient naturel. C'est ici que tout l'article converge, car c'est ici que se joue la place réelle du praticien. Le véritable pont entre médecine conventionnelle et médecine orientale ne consiste pas à faire entrer l'une dans l'autre. Il consiste à apprendre à passer d'un langage à l'autre sans les confondre.

La médecine conventionnelle nomme des lésions, des mécanismes, des signes cliniques, des protocoles, des seuils d'orientation. La médecine orientale, elle, lit des dynamiques, des terrains, des vides, des excès, des circulations, des capacités de réponse. Ces deux lectures ne se superposent pas terme à terme, et c'est une bonne nouvelle : elles n'ont pas à le faire. Elles peuvent se rencontrer dans la pratique dès lors que chacune assume son niveau. La médecine cible, mesure, intervient sur une cause ; le shiatsu relie, ajuste le terrain, soutient les conditions d'une réponse. Deux savoir-faire distincts, non deux degrés d'une même chose. C'est précisément parce qu'ils ne se recouvrent pas qu'ils peuvent se compléter.

Trois maturités pour tenir cette place

Pour le praticien de shiatsu, cette rencontre demande trois maturités, et c'est leur réunion qui fait sa fiabilité. La première : connaître son propre art assez profondément pour ne pas le réduire à une technique de détente ou à une biomécanique de surface. Le Ki, les méridiens, les tsubos, le vide et la plénitude, les cinq mouvements, les niveaux de terrain et d'état ne sont pas du vocabulaire :

ce sont ses outils de lecture du vivant. Sans cette profondeur, il n'a rien à transmettre, et il ne fait qu'emprunter des mots biomédicaux pour se justifier.

La deuxième : comprendre le langage conventionnel sans s'y dissoudre. Anatomie, physiologie, mécanismes de la douleur et du stress, grandes pathologies, contre-indications, signes d'alerte, limites professionnelles. Non pour poser un diagnostic médical, mais pour savoir se situer dans un parcours, parler clairement à un soignant, et orienter quand il le faut.

La troisième : savoir transduire son observation plutôt que la traduire brutalement. Le praticien ne dit pas « ce méridien est tel nerf » ni « le Ki est le fascia » : il trahirait les deux langages à la fois. Il dit, dans une langue partageable, ce que sa main perçoit, une zone qui ne se réorganise pas, une réponse pauvre, une récupération qui ne vient pas, sans renoncer pour autant à ce que le Ki et les méridiens lui ont appris à sentir. C'est là, dans ce passage maîtrisé d'un langage à l'autre, que se trouve sa valeur propre.

C'est cette stabilité qui lui permet de prendre place auprès d'une équipe ou en lien avec des acteurs de médecine conventionnelle. Il ne diagnostique pas à la place du médecin. Il ne promet pas de traiter une pathologie. Il accompagne les conditions de réponse du vivant : disponibilité, marge, relâchement, capacité d'adaptation, retour du mouvement. Sa légitimité ne vient pas d'une imitation du médical, mais d'une clarté professionnelle : savoir ce qu'il fait, savoir ce qu'il ne fait pas, savoir le dire, et savoir travailler avec d'autres sans perdre l'identité du shiatsu.



Trois niveaux de pratique, un seul art

Cette clarté se décline en trois niveaux qu'il est utile de distinguer, non par prestige mais par les critères qui les séparent : l'intention de soin, le modèle de

lecture mobilisé, la profondeur de formation, le degré d'autonomie et le cadre de coopération. Ces critères font de la nomenclature une véritable architecture de formation, et non une étiquette.



La détente vise le relâchement et le confort : intention de bien-être, pratiquée en autonomie, sans diagnostic. Loin d'être un sous-shiatsu, elle est la porte d'entrée publique et sécurisée de la discipline, son premier ambassadeur, le niveau familial et rassurant par lequel le plus grand nombre la découvre. L'accompagnement énergétique soutient le terrain et la capacité d'adaptation dans la durée : il engage un modèle structuré de lecture du vivant, le Ki, les méridiens, les cinq mouvements, et demande une formation profonde. Il peut intégrer prudemment des apports contemporains de la physiologie sans pour autant devenir médical ni poser de diagnostic, et c'est précisément cette retenue qui en fait un niveau de compétence et non un éclectisme.

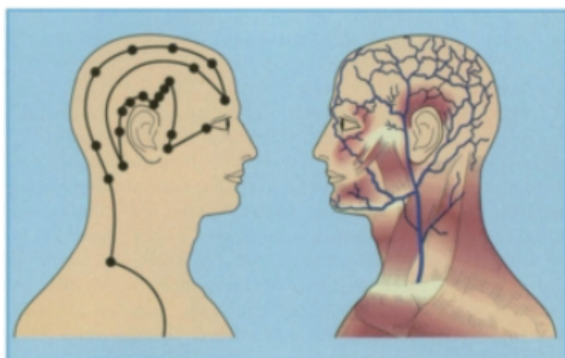
Le shiatsu spécialisé, enfin, accompagne des personnes déjà suivies ou diagnostiquées par le corps médical, dans des situations complexes où les dimensions corporelles, émotionnelles et relationnelles sont fortement mêlées. Ce qui le définit n'est pas qu'il interpréterait des pathologies, ce qu'il ne fait jamais, mais qu'il travaille en co-conduite : coopération claire avec les soignants, supervision interdisciplinaire, conscience nette de ses limites. C'est le niveau qui appelle le plus de dialogue, parce que c'est celui où la frontière des rôles doit être la plus nette.

Car le vrai enjeu n'est pas seulement de dialoguer : c'est de ne pas confondre les responsabilités propres de chaque métier. Chaque discipline a un rôle non interchangeable. La médecine cible, mesure, intervient ; le shiatsu relie, soutient le terrain et les conditions de réponse. L'alliance ne vaut que si chacun reste à sa place : un praticien qui jouerait au médecin, ou un cadre médical qui réduirait le shiatsu à un protocole, briseraient ce qui fait justement la valeur de leur rencontre.

Ce que le shiatsu ne fait pas

- Il ne pose pas de diagnostic médical et n'en conteste aucun.
- Il ne promet pas de traiter ni de guérir une pathologie.
- Il ne se substitue ni au médecin, ni au kinésithérapeute, ni au psychologue.
- Il accompagne les conditions de réponse du vivant : disponibilité, marge, relâchement, capacité d'adaptation, retour du mouvement.

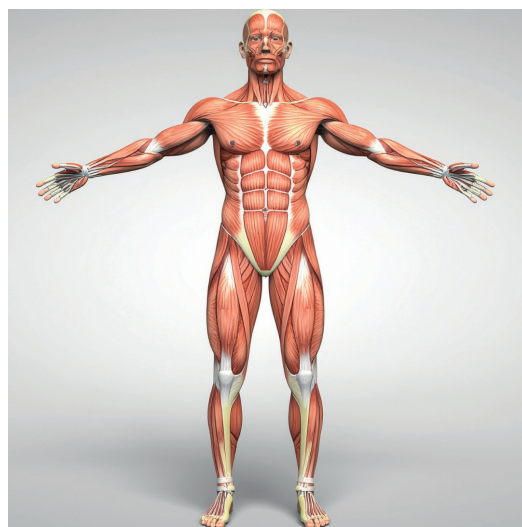
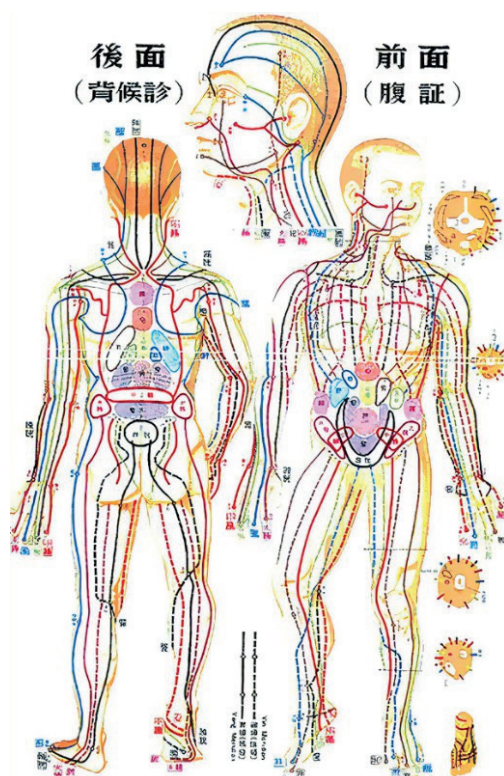
Ce pont a d'ailleurs deux rives. Au monde médical aussi de reconnaître le shiatsu comme un accompagnement somatique à part entière, d'identifier les cadres où il apporte le plus, stress, douleurs chroniques, troubles fonctionnels, soins palliatifs, et d'accueillir une pratique qui ne se réduit pas au protocole. Se rendre lisible n'incombe pas qu'au shiatsu.



Rôle décisif des lieux de formations

C'est là que les écoles et les fédérations ont un rôle décisif : former les praticiens à ce bilinguisme somato-clinique, clarifier les rôles pour éviter les confusions professionnelles, et définir des seuils de spécialisation lisibles. Non pour uniformiser la pratique, mais pour que sa diversité reste compréhensible par les autres acteurs du soin.

Cette posture n'est pas théorique. Elle est déjà à l'œuvre dans plusieurs lieux qui montrent qu'un shiatsu clair sur sa place trouve sa place dans un parcours de soin. Les effets de soutien évoqués ici ne sont pas



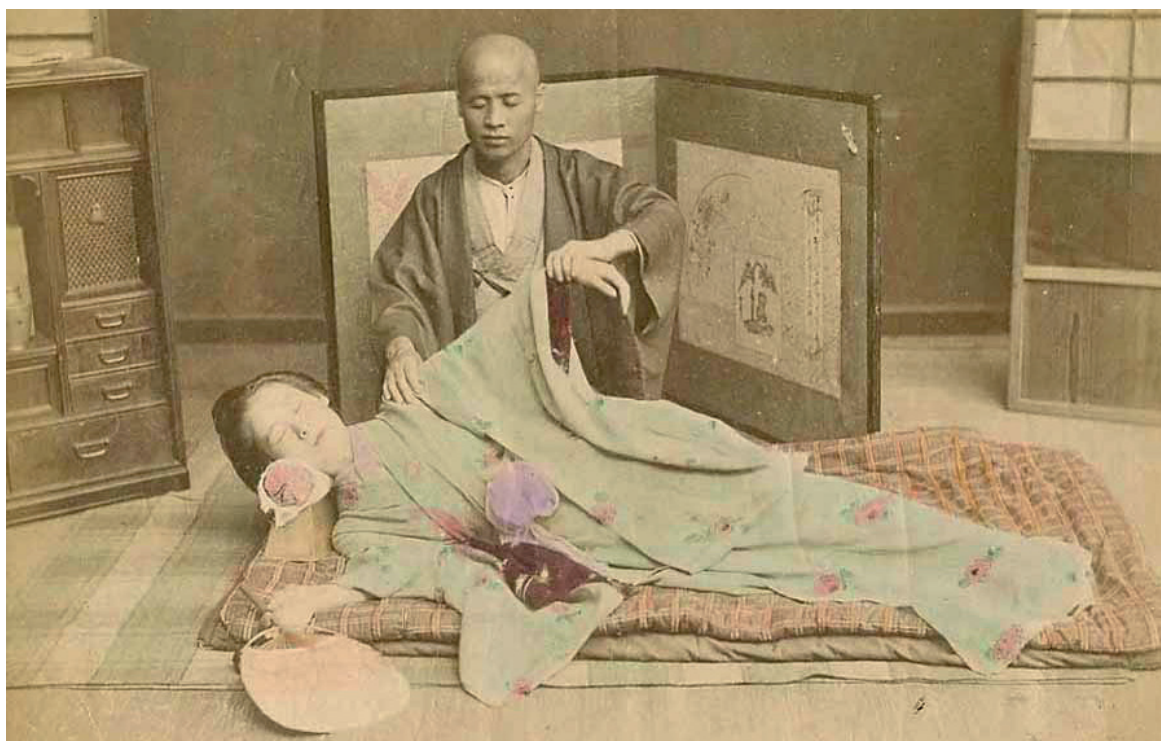
présentés comme une preuve de traitement des maladies : ils relèvent du toucher, de la relaxation et de l'accompagnement somatique, comme compléments possibles au parcours conventionnel.

(À suivre...)

Initiative	Ce qu'elle montre
EST · Paris (B. Bouheret)	Depuis 2003, l'École de Shiatsu Thérapeutique collabore avec plusieurs hôpitaux franciliens, sous cadrage kinésithérapique ; selon les données qu'elle publie, ces collaborations représentent un volume important de séances annuelles.
UPMC «Touch» · Rome	À l'hôpital Salvator Mundi, un protocole de soutien oncologique associe shiatsu, acupuncture et reiki.
Hôpital Hippokratio · Athènes	À la clinique de la douleur, des anesthésistes orientent vers le shiatsu, jusqu'en salle de chimiothérapie ; selon les données publiées par la structure, plusieurs centaines de traitements y ont été dispensés.
Centre O'Vive · Bruxelles	Sous un même toit : consultations médicales, shiatsu, ostéopathie, accompagnement nutritionnel.
Shiatsu Research Network (plateforme internationale)	Un réseau qui structure et met en commun la recherche sur le shiatsu, signe d'une discipline qui cherche à se doter de bases vérifiables.
Shiatsu & Cancer · FFST (F. Roque)	Un travail dédié à l'accompagnement en oncologie, qui précise le rôle de soutien du shiatsu auprès des personnes malades.

Les données chiffrées sont déclarées par les structures elles-mêmes : elles attestent d'une présence institutionnelle et d'une coopération réelle, non d'une efficacité thérapeutique.

Thierry Vincke





UN POINT C'EST TOUT

36E Le Point de la sublime indifférence

S'il est un point qui revêt une grande importance dans la circulation de l'énergie dans le corps, c'est bien le 36E. Il se trouve au milieu du membre inférieur et, pour le bien saisir, il faut plier le genou à 90°. On peut le piquer à l'aiguille, le chauffer au moxa, le percuter avec le poing, le gratter au Guasha, le poncturer avec le pouce comme nous aimons le faire dans notre Shiatsu.



Sa localisation

Ce point se trouve à trois distances sous le bord inférieur de la rotule, d'où son nom Zu (pied) San Li (3 distances qui valent 4 travers de doigts). Certains pensent qu'il a été nommé ainsi, car en le poncturant on pourrait marcher trois distances supplémentaires (3 lis qui équivalent à 5 kms environ). Le même point existe au coude et on le nomme Chou (main) San li (c'est le 10 GI).

Ils ont tous deux une action de renforcement des articulations qui sont en relation dans l'espace (coude – genou) et ils sont très utilisés dans les cabinets de Shiatsu au Japon pour tonifier le corps.

Son action

C'est un point qui a des effets bénéfiques sur l'Estomac et la Rate, appelés aussi « Racine du Ciel Postérieur ».

Il tonifie le Qi-Ki et le Sang ; il chasse le froid et il redonne de la force au corps et à l'esprit ; il a des effets bénéfiques sur les yeux et leur prodigue de l'éclat. On peut l'utiliser en cas de vision trouble ou de baisse de l'acuité visuelle liée à l'âge... Il est excellent pour combattre la presbytie.

Ses fonctions

Ses fonctions sont multiples : il régularise les intestins ; il fait monter le Yang ; il chasse le vent et l'humidité ; il résorbe les œdèmes.

C'est un point majeur pour redonner de la vitalité psychique et certains textes le nomment « le point de la sublime indifférence », qui est le nom que les anciens Chinois donnaient à la mélancolie.

C'est un point majeur pour tonifier dans les états de Vide, et il est souvent associé dans ce cas au 6RM (point que nous avons déjà évoqué dans cette rubrique).

On peut l'utiliser chez des personnes très affaiblies ou qui sortent d'une maladie chronique, il renforce la résistance aux facteurs pathogènes externes.

On peut l'utiliser dans la prévention contre les invasions des facteurs climatiques. On peut lui appliquer des moxas, car il augmente la résistance à la maladie. Il est d'ailleurs recommandé en prévention au solstice d'hiver pour rester en santé tout au long de l'année.

Il est fréquent de voir de vieux Japonais dans les bains publics avec la trace de ce point cautérisé par des moxas directs, qui ont à jamais brûlé la peau et laisse une trace indélébile.

Il est aussi très utilisé pour lutter contre le décalage horaire.



Dans les pratiques de Qi Gong, on peut percuter ce point en frappant les genoux de manière cadencée et cela permet au Shiatsushi de garder intact la force et la souplesse de ses genoux... Et Dieu sait qu'il en a besoin !

Ses indications thérapeutiques

Ce point 36E a une très grande palette d'indications thérapeutiques.

La fatigue, la faiblesse, l'asthénie, le manque de vitalité, la flaccidité des chairs et des muscles, le prolapsus des organes, la transpiration spontanée, la faiblesse du système immunitaire, le manque d'appétit, la récurrence de rhume et de grippe, les vomissements et les nausées matinales, les brûlures d'estomac, les éructations et le hoquet...

On peut également utiliser le 36E pour stimuler la perte de poids et pour optimiser le métabolisme.

Il peut être aussi stimulé chez les athlètes avant et/ou après l'effort pour renforcer les jambes et les

performances à venir. C'est un point majeur de la récupération physique.

C'est un point qui est essentiellement utilisé en tonification, mais il peut l'être aussi en dispersion ou en harmonisation pour chasser l'Humidité ou le Froid et il a une très bonne action antalgique sur l'obstruction douloureuse du genou.

Il tonifie la vitalité des jambes et, dans la pratique du shiatsu, la partie située entre le 36E (genou) et le 41E (cheville) est très apprécié des danseurs, des athlètes, des budokas et de toute personne qui a besoin de retrouver de la vigueur dans les jambes.

Il fera merveille lors de la convalescence pour recouvrer toute la vitalité originelle. À n'en point douter, c'est un point « panacée » qui soigne mille troubles. Comme le disent les anciens Taoïstes, « L'homme vieillit par les jambes et les jambes vieillissent par les genoux ».

On l'aura compris c'est un grand point de la longévité. Ce point est spontanément stimulé lors de la marche et, à chaque fois que l'on relève le pied, il se trouve tonifié. À l'inverse quand le corps est affaibli, le pas est instable et mal assuré, on se prend les pieds dans le tapis et la chute est inévitable.

Sa symbolique

La symbolique du genou est belle car, quand le chevalier est adoubé par son Roi, le genou posé au sol acceptant l'autorité de son seigneur et maître et, quand ils sont en complète flexion, c'est la quiétude qui vient à nous pour entrer en prière ou en méditation.

Plier le genou n'est pas que soumission ; c'est aussi humilité. Mettre un genou à terre n'est pas seulement demander grâce, c'est aussi dénouer le nœud du bâton de la tête (articulation du genou ainsi nommé par le peuple Bambara).

Et quand dans le salut martial on se penche vers le maître et le fondateur de la discipline, le genou (et le 36E) s'enracine dans le sol avec les mains. Cela, le Japon l'a compris et magnifié dans les dojos, dans la maison, dans les temples, dans tous les gestes de la vie quotidienne, et bien sûr dans le Shiatsu que nous aimons tant à dispenser depuis toutes ces années.

Bernard Bouheret



CÔTÉ ORIENT

Les Enseignements inconnus de Lao Tseu

Dans les six paragraphes qui suivent (45 à 50), après les précédents paragraphes incitant chacun à s'ouvrir à la réalité qui l'entoure, il est question de la voie à suivre pour atteindre la nature intégrale, baignée dans la Vérité. Un appel immédiat à la mise en pratique dans sa vie quotidienne, entre Nature et Surnature...

Quarante-cinq

Si vous corrigez votre état d'esprit, le reste de votre vie retomberait à sa place. Il en est ainsi parce que la mentalité est l'aspect directeur de la vie humaine. Si le fleuve coule clairement et nettement dans le canal approprié tout ira pour le mieux le long de ses berges. La Voie intégrale dépend du fait de décroître et non d'augmenter. Pour amender votre état d'esprit, faites confiance au non-agir. Arrêtez de penser et de vous attacher aux complications.

Gardez votre esprit intègre et entier. Éliminez turbidités et obscurités mentales. Maintenez l'entendement dans une cristalline clarté. Évitez les rêvasseries quotidiennes et donnez les moyens à votre pure et originale capacité de pénétration d'émerger. Calmez vos émotions et demeurez serein.

Ne devenez pas déséquilibré à force d'adorer des idoles, des images et des idées ; ce serait comme coller une nouvelle tête sur celle que vous avez déjà.

Rappelez-vous : si vous pouvez stopper toutes les activités qui agitent, votre nature intégrale apparaîtra.

Quarante-six

Le Tao donne naissance à l'Un. L'Un donne naissance au yin et au yang. Yin et yang donnent naissance à toutes les choses.

Maintenant oubliez ceci.

La complète totalité est la totalité complète.

Ainsi, de même façon, chaque partie est totale intégralité.

Oubliez également cela.

Douleur et joie sont juste des conditions égotistes.

Oubliez l'ego.

Temps et espace, sans cesse, changent et se dissolvent ; ils ne sont ni fixes ni réels. On peut s'y référer comme à des accessoires mais ne pensez pas à eux.

Les êtres surnaturels, dénués de forme, déploient leur force vitale à travers l'univers pour supporter les êtres tant formés que non formés.

Ne prêtez pas trop attention à cela, tout compte fait le surnaturel fait, tout comme le naturel, partie de la nature.

La vérité subtile ne met pas plus l'accent sur l'un ou l'autre aspect et pourtant les inclue tous deux.

Toute la vérité est comprise dans le Taï Chi : pour cultiver l'intelligence, le corps ou l'esprit, équilibrez simplement les polarités. Si les gens comprenaient cela, la paix mondiale et l'harmonie universelle règneraient naturellement.





Oubliez l'idée de comprendre, d'harmoniser et de croire rassembler toutes les choses en une. L'univers est déjà une harmonieuse unité, il s'agit juste de la réaliser. Si vous jouez des pieds et des mains pour rechercher la paix intérieure, vous perdrez votre paix intérieure.

Quarante-sept

La pensée duelle est une maladie. La religion, une distorsion. Le matérialisme est cruel. Une aveugle spiritualité est irréaliste. Psalmodier n'est pas plus sain qu'écouter le murmure d'un ruisseau, égrener le chapelet pas plus sacré que simplement respirer. Les robes monastiques ne sont pas plus spirituelles que les vêtements de travail.

Si vous souhaitez vous unifier au Tao, ne vous laissez pas empêtrer par les superficialités d'ordre spirituel. Vivez plutôt une existence simple et tranquille, libre d'idées et de préconceptions. Recherchez le contentement dans une pratique de la vertu non discriminante, le seul vrai pouvoir. Donnant aux autres sans égoïsme et anonymement, irradiant la lumière à travers le monde et illuminant vos propres ténèbres, votre vertu deviendra un sanctuaire pour vous-même et tous les êtres.

Voilà ce que signifie incarner le Tao.

Quarante-huit

Aspirez-vous à vous libérer des nœuds psychiques et mentaux et devenir un avec le Tao ? Si oui, deux chemins s'ouvrent à vous.

Le premier est celui de l'acceptation. Soutenez chacun et toute chose. Sans vous soucier des circonstances, élargissez librement le champ de votre bienveillance et de votre vertu dans chacune des directions. Embrassez toute chose en tant que partie de l'unité harmonieuse ; vous commencerez alors à le percevoir.

Le second chemin est celui du refus. Reconnaissez que chacune des choses vues ou à laquelle vous pensez, est une fausseté, une illusion, un voile recouvrant la vérité. Levez tous les voiles, jetez-les au loin et vous parviendrez à l'Unité.

Quoi que ces voies soient entièrement différentes, elles vous mèneront à la même place, à la conscience spontanée de la Grande Unité. Une fois parvenu à ce point, souvenez-vous : il n'est pas nécessaire de lutter pour maintenir l'unité avec elle.

Tout ce que vous avez à faire c'est, en son sein, participer.

Quarante-neuf

Le fait de penser et de parler de la Voie intégrale n'est pas la même chose que la mettre en œuvre. Qui n'est jamais devenu bon cavalier en discourant sur les chevaux ?

Si vous souhaitez incarner le Tao, cessez de bavarder et commencez à pratiquer. Relaxer le corps, apaisez vos sens et ramenez votre esprit à la clarté originale. Ne vous souciez plus d'être séparé des autres et de la source transcendante.

Lors de votre retour à l'Unité, ne pensez plus à elle ni ne la craignez. Être intimidé serait juste une autre manière de vous séparer.

Associez-vous simplement à la vérité et permettez-lui de vous investir.

Cinquante

Qu'y a-t-il de bon à passer sa vie à s'entourer de choses matérielles ? Ce n'est pas ainsi qu'on s'en vient au Tao. Quel bénéfice trouve-t-on à accorder ses comportements aux conventions dictées par quelqu'un d'autre ? Cela viole votre nature et dissipe vos énergies.

Pourquoi séparer votre vie spirituelle de votre vie ordinaire ? Pour un être intégral, ce genre de distinction n'existe pas.

Fidèle à votre nature, vivez simplement et vertueusement, ne traçant pas de ligne entre ce qui serait spirituel ou pas. Ignorez le temps. Renoncez aux idées et aux concepts. Embrassez l'Unité.

Telle est la Voie intégrale.

À suivre...



MISSIONS INTERNATIONALES

Le Bénin Une mission «hors norme» sous le signe de la consolidation et de la transmission

Après les impulsions fondatrices d'octobre 2025 et de février 2026, l'Association Internationale de Shiatsu Traditionnel (AIST) s'apprête à vivre une étape charnière. En novembre 2026, une nouvelle délégation s'envolera pour le Bénin avec un programme particulièrement ambitieux : consolider les acquis, valider les premiers parcours et accueillir, pour la première fois sur place, une figure emblématique de notre pratique : Bernard Bouheret !

Une histoire de solidarité et de transmission

Cette belle aventure solidaire s'inscrit dans le temps long. Elle a débuté en 2016 sous l'impulsion de Mireille Josselin, qui a initié le mouvement et structuré les toutes premières formations de l'association au Bénin. Ayant rejoint l'aventure comme formatrice dès 2019, j'ai eu l'immense honneur de lui succéder afin de pérenniser et de développer ces formations d'entraide.

Aujourd'hui, je mène cette mission avec une équipe de cœur. Depuis février 2023, la formatrice Anne-Gaëlle Lancelot m'accompagne avec passion à chaque séjour. Ce projet fou ne pourrait également pas exister sans l'investissement indispensable de nos volontaires, comme Diane, Alice et Sylvie, Claudia qui nous ont accompagnées sur le terrain à plusieurs reprises pour porter cette belle énergie du Shiatsu. Et je n'oublie aucune d'entre elles, nous formons la famille Shiatsu Bénin !

Oasis d'Amour : le Shiatsu au cœur de la dignité humaine

C'est au sein du centre psychiatrique Oasis d'Amour que nos deux précédentes missions ont posé leurs valises. Ce lieu unique est porté par un homme d'exception : Grégoire Ahongbonon, qui aime à dire : « Tant qu'il y a un homme enchaîné, c'est l'humanité qui est enchaînée ». Surnommé parfois le « Franco Basaglia de l'Afrique », Grégoire est une figure majeure du mouvement Les Désenchaînés. Depuis les années 1990, via l'Association Saint-Camille-de-Lellis, il mène un combat acharné et pacifique pour libérer les malades mentaux de leurs chaînes (parfois physiques dans certains villages) et leur redonner dignité, soins et réinsertion sociale. Faire résonner le toucher bienveillant du Shiatsu dans ce lieu de reconstruction prend tout son sens.

Une communauté d'élèves riche et engagée

Sur place, ce sont près de vingt élèves qui se forment avec une ferveur admirable. La richesse de ce groupe tient à sa grande diversité.





Nous y formons :

- des salariés du centre Oasis d'Amour et des étudiants en psychologie,
- des mamans,
- des professionnels d'instituts de massage, des kinésithérapeutes et des coaches sportifs.

Chacun intègre le Shiatsu dans son quotidien pour en faire un véritable outil d'accompagnement et de soin thérapeutique ou familial.

L'âme de la transmission locale : le rôle clé de Sylvestre Balaro

Si l'énergie du Shiatsu continue de vibrer intensément entre deux visites de la délégation française, c'est en grande partie grâce à Steve. Diplômé en 2022, Steve est notre précieux référent local. Chaque samedi matin, il anime bénévolement un atelier de pratique pour permettre aux élèves de s'entraîner, de réviser et de garder le fil de leur apprentissage.

En parallèle, il offre généreusement son temps et ses mains pour donner des Shiatsu dans les orphelinats locaux. Son dévouement exceptionnel est le ciment indispensable qui assure la continuité et la pérennité de notre action sur le sol béninois.

Cap sur novembre 2026 : consolidation et Art du Geste

La mission de novembre 2026 s'annonce d'une intensité rare. Elle aura pour premier objectif d'ancrer profondément les compétences acquises par les élèves. Pour les plus avancés, ce sera le moment tant attendu d'obtenir leur certificat de Shiatsu de niveau 1 (dit « Shiatsu familial »).

Mais l'immense événement de cette mission réside dans la présence de Bernard Bouheret, président de l'AIST et directeur de l'École de Shiatsu Thérapeutique (EST) de Paris. Les élèves sur place ont une hâte immense de rencontrer ce grand enseignant, de



recevoir ses conseils et de passer leur diplôme sous son regard bienveillant.

À cette occasion, Bernard transmettra sa vision unique du soin à travers des modules spécifiques issus de son cycle de l'Art du Geste, tels que :

- l'apport du Shiatsu dans le traitement de la douleur (pour adapter la pression aux souffrances physiques et psychiques),
- les couples de force et l'ergonomie du corps (pour apprendre à se positionner, à utiliser son propre poids sans effort et à préserver l'énergie du praticien),
- le travail sur les pathologies émergentes ou la gestion des émotions à travers le toucher sincère (Sei Shiatsu Do).

Cette mission s'annonce bel et bien « hors norme ». Elle marque le passage d'une phase d'initiation solidaire à une véritable dynamique d'autonomie et de professionnalisation pour nos élèves béninois. Une magnifique aventure humaine et thérapeutique que nous avons hâte de vivre et vous conterons dans un prochain numéro !

Christelle Guérin

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, Agathe Châtel, Astrid Filliol
- **Ont contribué à ce numéro** : Bernard Bouheret, Agathe Châtel, Astrid Filliol, Anne Fournier Fret, Christèle Guérin, Thierry Vincke
- **Conception graphique** : Véro Baudrand, Alix Orbec, Armel Toucour

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