

QUELS SONT LES MÉTIERS QUI RECOURENT AU SHIATSU ? OÙ PEUT-ON SE FORMER POUR DEVENIR UN PRATICIEN RECONNU. QUELS BÉNÉFICES PEUT-ON ATTENDRE D'UNE PRATIQUE RÉGULIÈRE DU SHIATSU ? RÉPONSES ET ADRESSES. LE SHIATSU EN FRANCE.

• Le shiatsu en France

En France, la loi actuelle ne permet pas à des non-médecins de poser un quelconque diagnostic. Le shiatsu n'est pas considéré comme une médecine complémentaire. Aucun diplôme n'est délivré ou reconnu par les pouvoirs publics.

Les membres de la Fédération française de shiatsu traditionnel (FFST) ne souhaitent pas « que la pratique du shiatsu soit assimilée à une profession médicale ou paramédicale ». Ils la considèrent comme « une profession à part entière s'inscrivant dans le domaine de la prévention, du bien-être et du confort de la personne ».

Diverses professions enrichissent toutefois leur métier en utilisant le shiatsu : esthéticiennes, auxiliaires médicaux, infirmiers, kinésithérapeutes, psychologues ou psychothérapeutes, médecins...

La FFST distingue donc le praticien certifié par la fédération d'une part, les autres métiers pouvant utiliser cette discipline, et formés par la fédération, d'autre part.

Outre ces usages professionnels, certaines personnes étudient le shiatsu à titre personnel et pour un usage familial.

• La FFST (Fédération française de shiatsu traditionnel) a été fondée en 1994 par des praticiens et enseignants, formés, pour la plupart, aux principales écoles de shiatsu par leur créateur ou un de leurs successeurs (Masunaga, Ohashi, Namikoshi, Kawada...).

Les programmes d'études des centres de formation des praticiens ont été définis par la FFST. Ils sont organisés par les centres de la fédération. Ils sont sanctionnés par ses trois certificats : aptitude 1^{re} année ; aptitude 2^e année ; certificat fédéral de praticien en shiatsu.

Les prérequis exigés pour ces certificats peuvent être demandés à la FFST. Le certificat de praticien requiert 500 heures de pratiques sur au moins trois ans.

Fédération française de shiatsu traditionnel (FFST)

12, rue des Épinettes, 75017 Paris

Tél. : 01 42 29 64 22

Site Internet : www.ffst.fr

• Les effets du shiatsu

Les effets du shiatsu sont décrits, en 1957, dans sa définition par le ministère de la Santé du Japon. Celui-ci précise dans *Théorie et Pratique du Shiatsu* : « Le shiatsu est une technique qui utilise les doigts et les paumes des mains, pour exercer des pressions en des points déterminés, avec l'objectif de corriger des irrégularités de l'organisme, de préserver et d'améliorer l'état de santé et de contribuer à l'amélioration d'états morbides spécifiques. »

Parmi les bienfaits immédiats du shiatsu, la FFST cite la détente, la relaxation, la vitalité et la légèreté. La fédération ajoute que « certaines douleurs ou tensions peuvent être atténuées ou avoir disparu ».

Elle cite également les effets que le shiatsu peut avoir quand il est pratiqué « régulièrement, considérant celui-ci comme une hygiène de vie naturelle, associé bien sûr à une alimentation saine et à des exercices physiques. Il contribue alors à quatre types d'actions ».

- réduire le stress et les tensions (migraine, fatigue, insomnie...);
- stimuler le système d'autorégulation de l'organisme (appareils circulatoire, digestif et endocrinien) ainsi que les liquides organiques (sang, lymphe, liquide céphalo-rachidien...);
- renforcer les systèmes nerveux, immunitaires et osseux ;
- améliorer la souplesse des tissus musculaires.



• Shiatsu et maternité

Plusieurs praticiennes de shiatsu organisent des cours ou ateliers destinés aux femmes enceintes. Elles s'inspirent notamment des travaux de Suzanne Yates, qui travaille avec des sages-femmes et des femmes enceintes depuis 1990. Elle a mis au point un cours de shiatsu pour sages-femmes. Suzanne Yates est l'auteure de trois livres : *Shiatsu for Midwives*, chez Elsevier en 2003, traduit en français ; *Beautiful Birth*, aux éditions Carroll and Brown en 2008. Elle est enfin l'auteure, avec Tricia Anderson, de *Shiatsu et grossesse*, qui vient de paraître aux éditions Eyrolles (traduction de *Pregnancy and childbirth*). Ce livre est d'abord destiné aux sages-femmes et aux praticiens de shiatsu.

Pour en savoir plus sur les cours et ateliers de shiatsu pour les femmes enceintes, contacter :

- Sylvie Allard au 06 83 01 62 96
- Clotilde Poivilliers au 06 21 41 10 86 / www.shiatsuthema.com