



**MISSION**  
Shiatsu  
**BENIN**

AIST



Association Internationale  
de Shiatsu Traditionnel



# COTONOU

[www.shiatsu-aist.org](http://www.shiatsu-aist.org)



La république du **Bénin** qui s'appelait **Dahomey** jusqu'au 30 novembre 1975, est situé en Afrique de l'ouest dans la zone intertropicale entre l'équateur et le tropique du cancer.

D'une superficie de 11 2680 km<sup>2</sup>, **le Bénin** a une population d'environ 10 800 000 personnes qui vivent essentiellement en zone rurale . Le pays s'étend de l'Océan atlantique au fleuve Niger sur une longueur de 700 km<sup>2</sup> ; la largeur varie de 125 kms le long de la côte à 325 kms au nord.

La capitale politique est **Porto novo** et **Cotonou**, la plus grande ville économique. La langue officielle est **le français**. Les langues nationales les plus parlées sont : le fon, le yoruba, le bariba, le goun, le dendi, l'adja ; La monnaie est **le FCFA** ( 100 FCFA = 0,153 Euros )

**Le Bénin** est divisé en 12 départements : L'Atacora & le Borgou au nord ; le Zou & l'Atlantique au centre ; le Mono & le l'Ouémé au sud.

Notre première mission au Bénin, pleine d'émotions, de découvertes, de chaleur et de bienveillance...

## OBJECTIF

Accompagnement et financement d'une nouvelle mission de Shiatsu solidaire au Bénin (**initiée par Sidonie Lohounme, infirmière à Cochin et élève de l'EST**). Cette mission comprend la pratique et l'enseignement du *Sei Shiatsu Dô* dans un centre médico-social et un orphelinat.

## DURÉE

3 semaines (16 octobre - 6 novembre 2016)

## ÉQUIPE

4 praticiens de Shiatsu missionnés par l'AIST : **Mireille Josselin, Sidonie Lohounme, Marie-Elisabeth Massuet, Christian Pascault**. Equipe complétée par **Frédéric Sorge**, Pédiatre à l'Hôpital Necker ; **Françoise Nahon**, Médecin généraliste.

## LIEUX D'INTERVENTION

- **CENTRE STE-ELISABETH** À ABOMEY-CALAVI (arr. de la ville de Cotonou) :
  - > 2 H/jour en consultation
  - > 2 H/jour de formation (Niv.1) sur un groupe interne au Centre (kiné, Orthophoniste, ...)
- **ORPHELINAT SAINTE-RITA** TENUE PAR LES SŒURS MISSIONNAIRES DE LA CHARITÉ :
  - > 2:30 H/jour en consultation

## BILAN MISSION #1

Accueil très positif et chaleureux. Quelques soucis d'organisation avec un groupe (en formation) mouvant et irrégulier dans leur présence. En fin de mission, 2 personnes considérées comme ayant acquis les bases permettant de suivre une formation plus avancée.

Le centre Ste-Elisabeth

Sidonie Lohounme, initiatrice du projet.



“ L’expérience du Shiatsu au Bénin est une aventure particulière. Les sourires cachent souvent des grandes souffrances et très vite nous sommes en face de situations où il nous faut plonger dans l’expérience sans même prendre le temps d’évaluer si nous en avons la compétence. Nombreux sont les cas désespérés par suite de maladie ou d’AVC, des pathologies lourdes n’ayant pu bénéficier d’aucune prise en charge.

C’est ainsi par exemple que Flavien est venu vers moi. Il marchait à peine, et à 30 ans, il se tenait courbé, presque à 90 degré... C’était un dos qui ne ressemblait plus à un dos mais à un nœud, à un coude de rivière qui imposait au corps tout entier une posture impossible. Au début je n’osais à peine le toucher. Cependant au fur et à mesure de notre première

séance, je voyais son visage se détendre, puis bientôt une expression de presque béatitude... Il goûtait chaque pression de la main et semblait boire mes gestes. J’ai donc persévéré, massé, mis le meilleur de moi même dans mes gestes et mes intentions...

A la fin de la séance, lorsqu’il s’est remis debout, son corps s’était enfin redressé. La courbe du dos avait retrouvé un axe central... La séance suivante, il était à nouveau courbé mais il avait retrouvé l’espoir car les membres inertes avaient retrouvés des sensations. Il avait aussi goûté l’espoir et la confiance dans la possibilité d’aller mieux... Nous avons continué à travailler et, en 3 séances, la bosse s’était nettement résorbée, il pouvait presque se redresser complètement. Nous avons rencontré d’autres situations de ce genre et à chaque fois, nous avons vu que le corps entend l’intention. Les limites du soin sont celles de nos croyances et de nos préjugés. Les expériences rencontrées furent souvent extrêmes et enseignantes. Ce sont des situations qui nous poussent à donner le meilleur de nous mêmes inébranlable dans l’outil merveilleux que nous avons dans les mains.... ”

(Mireille Josselin).

## LES PRATICIENS

### 3 PRATICIENS AIST (3 SEMAINES)

- Murielle Broudard
- Cécile Castera
- Mireille Josselin

### 2 BÉNÉVOLES (2 SEMAINES)

- Marie-Elisabeth Massuet
- Christian Pascault

#### OBJECTIF

Pratique et enseignement du Sei Shiatsu Do au Bénin.

#### DURÉE

3 semaines (07-28/10/2017)

#### DEUX LIEUX D’INTERVENTION PRÉVUE

- Centre Sainte-Elisabeth (Abomey-Calavi)
- Orphelinat Sainte-Rita tenue par les Sœurs missionnaires de la Charité > Intervention annulée



MISSION  
Shiatsu  
BENIN

## CONSULTATION-FORMATION AU CENTRE STE-ELISABETH

### CONSULTATION :

- 3 praticiens AIST + 2 praticiens bénévoles intervenant 2 H/jour.

### FORMATION :

- 3 praticiens AIST intervenant 2 heures/jour en formation.
- 2 praticiens bénévoles intervenant 2 H/jour en consultation en parallèle de la formation.

Groupe d’élèves mixte de **12 personnes** constitué par Sœur Léontine composé de :

- 3 kinés du Centre Ste Elisabeth formés en 2016 (Sœur Léontine, Sœur Ida, Romaric),
- 7 kinés/sage-femme externes au Centre, issus d’hôpitaux et centres de rééducation de Cotonou ; 2 divers.



“ Comme lors de la mission précédente, nos patients apprécient notre écoute et les conseils que nous leur donnons à la fin du Shiatsu : étirement, gainage de la ceinture abdominale, utilisation des plantes médicinales locales, ...



Christian Pascault et Régis (élève)

Pendant qu'une partie du groupe était à Porto Novo pendant 1 semaine, Christian et Marie-Elisabeth se sont occupés d'un groupe de 4 personnes considéré par le chef de mission AIST comme ayant acquis le Niveau 1 de la formation de 20 heures.

## LA FORMATION EN DETAIL

En 1 semaine, le travail a porté essentiellement sur le positionnement du corps, la fluidité et la précision du déplacement autour du patient. En effet, nous proposons de définir 3 niveaux qui permettra d'accéder par palier au niveau de la fin de 1ère année de l'EST. Nous distinguons ainsi la présence au cours (attestation de présence) et l'acquisition de la pratique (attestation de niveau).

### NIVEAU 1

**PROTOCOLE PARTIEL DU SHIATSU TRADITIONNEL À MAINS PLATES.**

**DURÉE** : 20 heures.

**VALIDATION DU NIVEAU** : Protocole réalisé sous contrôle d'un praticien AIST.

### NIVEAU 2

**PROTOCOLE COMPLET DE SHIATSU TRADITIONNEL AU POUCE AVEC INTRODUCTION DU TRACÉ DE CHAQUE MÉRIDIEN.**

- Positionnement et fluidité des déplacements.
- Pression graduelle et adaptée au patient.
- Maîtrise du temps (45-50mn Shiatsu + 10-15mn écoute & conseils)
- Quelques grands points.
- Qi Gong.
- Introduction des méridiens et leur fonctions.

**DURÉE** : 60 heures.

**VALIDATION DU NIVEAU** : Protocole réalisé sous contrôle d'un praticien AIST, sur un praticien AIST.

### NIVEAU 3

**PROTOCOLE COMPLET DE SHIATSU TRADITIONNEL AU POUCE. MAÎTRISE DU TRACÉ DES MÉRIDIENS.**

- Protocoles de Shiatsu spécifiques aux pathologies identifiées : Lombalgie, AVC, Stress...).
- Grands points - Suite. • Méridiens et leurs fonctions - Suite.
- Utilisation de l'intention.
- Qi Gong.

**DURÉE** : 60 heures.

**VALIDATION DU NIVEAU** : Protocole réalisé sous contrôle d'un praticien AIST, sur un praticien AIST.

L'attestation de Niveau 3 aurait une équivalence 1<sup>ère</sup> année de l'EST - Paris.



## BILAN DE LA MISSION #2

Groupe assidu et ponctuel, ayant bien assimilé la formation initiale (Niveau 1). Le niveau a nettement augmenté depuis l'année précédente. N'étaient présentes que des personnes motivées, très en demande de savoir et de formation. Notre façon d'aborder les choses amènent des questionnements de fond sur lesquels il est intéressant de faire un lien avec leur système de croyances et les avancées scientifiques qui étayent le travail de Shiatsu (puissance de l'intention, notion d'énergie et de matière...)

Ce groupe s'est montré enthousiaste jusqu'au bout et a exprimé une vive reconnaissance envers les membres de l'équipe. Ils sont en attente de reconnaissance, (attestations, diplômes...) et d'une suite à ce qu'ils ont acquis. En effet, nous leur avons dit d'exercer sur leurs proches mais que pour l'instant, cela ne pouvait être exercé de façon professionnelle. Se pose donc la question de la suite, du type de formation que nous pouvons leur donner (définition de niveau) et de la fréquence de nos missions. Le groupe a décidé de se réunir régulièrement pour maintenir l'acquis.



*Promotion Niveau 1 avec les 5 praticiens - Oct. 2017*

## ORPHELINAT SAINTE-RITA

L'expérience à l'orphelinat Sainte Rita - tenue par les Sœurs Missionnaires de la Charité - n'a pu être reconduite malgré notre demande. En effet, ce centre s'avère méfiant face aux résultats obtenus l'an passé. Le Shiatsu est assimilé à une forme d'ésotérisme et semble suspect à leurs yeux. Ce point n'est pas à négliger dans ce pays considéré comme le plus traditionnel (chrétien) d'Afrique de l'Ouest. Il n'accepte désormais que des religieux de leur propre église.



## INTERVENTION À PORTO NOVO

(2h30 de Cotonou)

*Nous avons été accueillis par l'ONG "Vie et Solidarité" ayant pour mission le bien-être et la santé des malades mentaux. Organisation d'ateliers artistiques avec des handicapés psychiques, travail de réinsertion sociale. Son Président, Louis Oke-Agbo, est un artiste photographe et cinéaste ayant réalisé un téléfilm et mémoire sur les malades mentaux et la santé mentale au Bénin.*



### PRÉSENCE

Pendant 3 jours à Porto Novo avec les 3 praticiens AIST : Cécile, Murielle, Mireille.

### CONTENU

Présentation du Shiatsu, sa philosophie, la posture du praticien, travail sur des patients. Ateliers de Qi-gong et de ressenti du travail énergétique.

### POUR QUI ?

Des personnes de Porto Novo sensibilisées par Louis Agbo à notre venue. Il s'agit des personnes en lien avec la problématique de la maladie mentale.



Etaients présents, les handicapés mentaux pris en charge par la structure, ainsi qu'un public composé d'une dizaine de personnes venant d'horizons divers et n'ayant aucun lien avec le secteur de la santé. Il émane d'eux une demande assez précise concernant le Shiatsu de la femme enceinte (portée par le psychologue qui est amené à travailler dans les hôpitaux.)

### BILAN

Un bon accueil, un hébergement chez un artiste peintre qui nous a ouvert sa maison, des visites chez des artistes locaux et des lieux actifs sur le plan artistique.

Une bonne réceptivité à notre démarche et une forte demande de formation et d'entraide. Toutefois, un public qui doit répondre à d'autres priorités de soins que celle du Shiatsu (nourriture, soins élémentaires de base) et qui est assez peu en mesure de s'engager dans une formation de Shiatsu.

Mireille Josselin



Un partenariat autour d'échanges concernant l'art thérapie semble plus adapté à leur besoin. Le lieu actuel de l'association est peu adapté et ne répond pas au besoin d'espace et de tranquillité pour l'apprentissage du Shiatsu. Toutefois, il y a la possibilité d'un autre lieu d'accueil et de travail pour un groupe. Il semble plus adapté de faire venir au Centre Ste-Elisabeth à Cotonou les personnes motivées par l'apprentissage du Shiatsu (une personne sur le groupe serait un très bon élément).

## INTERVENTION DANS UN VILLAGE (à 30mn de Cotonou)

La maison que nous avons louée était tenue par une gardienne (Aubiège Ablou), qui a monté une association pour des femmes veuves avec enfants (association Houenoussou). Ces femmes se retrouvent plusieurs fois par semaine dans un village. Elles ont pour projet le développement de productions alimentaires (gari, huile, arachide...) et la fabrication de savons cosmétiques. Un système de tontine contribue aux activités économiques et à l'éducation des enfants.

Marie-Elisabeth Massuet



Nous sommes allés à plusieurs reprises dans ce village pour nous occuper de ces femmes et de ces enfants très démunis dans l'ensemble. L'association semble en panne faute de financement pour l'achat des matières premières. Notre présence a suscité beaucoup d'espoir et de déception car leur attente était surtout financière. Toutefois, il nous est apparu

que le village entier bénéficierait de soin si une seule personne d'entre elle serait formée au Shiatsu pour lequel ils se sont montrés très réceptifs.

Le besoin de soin reste fondamental dans ce lieu et peut être un apport non négligeable. D'autre part, des soutiens associatifs permettraient à ces femmes de sortir du dénuement.

## LES ORPHELINATS DE COTONOU

Ils sont nombreux à Cotonou et au Bénin, pays à forte natalité avec en moyenne 5 enfants par femme.

Notre chauffeur nous a conduit dans une association au centre de Cotonou : "La Cité des Anges". Ce lieu est tenu par une femme qui a commencé ce travail en recueillant une enfant trouvée presque morte dans une poubelle. Elle a aujourd'hui 20 ans et aide sa mère adoptive à prendre soin d'une vingtaine d'enfants. Le lieu de vie est agréable, et la responsable nous a accueilli avec générosité.

Ces enfants ont à manger, ils sont scolarisés et cette femme bénéficie sûrement de soutien financier qui lui permet de continuer à œuvrer. C'est un milieu à soutenir et nos mains peuvent être très réparatrices pour ces enfants ayant souffert d'abandon.

**Nous avons donné des soins à tous les enfants présents et ce fut un moment fort...**

Nous sommes également intervenus dans un autre orphelinat, lieu tenu par des religieuses dépendant de l'OSCP de Calavi à Abomey (2h de route au nord de Cotonou). Nous y avons été invités par Sœur Georgette qui a beaucoup apprécié le Shiatsu reçu au Centre Ste-Elisabeth.

Ce lieu pourrait également devenir un centre de formation, les besoins sont grands et ce que nous proposons est merveilleusement accueilli. Un lieu d'hébergement exceptionnellement agréable se trouve à proximité et offre aussi des espaces propices à un lieu de formation. Il faut compter environ 15€ par jour entre nourriture et hébergement.



“ Nous donnons de notre temps et énergie comme praticien, nous recevons beaucoup en tant qu'être humain via des patients soulagés qui nous remercient de leurs sourires... ”

(Christian Pascault)



Cette collaboration, fruit d'une belle synergie, repose sur l'identification d'un relationnel qui s'est construit sur les deux missions et sur des échanges tout au long de l'année. Les interlocuteurs sont fiables et prêts à avancer vers un partenariat qui reste à élaborer pour aller plus loin dans la formation proposée.

## CHOIX DES CANDIDATS

Ces trois semaines demandent un bon état physique, énergétique et psychique. Il est essentiel que le groupe s'entende bien. Le climat (30-35 degrés) fatigue les corps, les conditions d'hygiène des patients sont variables, le paludisme est un risque réel. Cotonou est une ville polluée et y circuler comporte aussi des risques d'accidents. Heureusement nous étions logés dans un endroit sans trop de circulation ni chiens hurlant la nuit ce qui nous a permis de bien dormir. Etant à 15mn du Centre Ste-Elisabeth en moto-taxi, nous avons réduit les temps de transport. Cette fois-ci, nous avons fait notre marché et assuré nos repas nous-mêmes.

## DÉVELOPPEMENT DE NOTRE RÉSEAU

Nous avons sur place des personnes solides prêtes à relayer nos besoins et à s'engager davantage pour soutenir nos projets. Lors de la mission 2016, notre réseau était très lié à Sidonie. Avec cette nouvelle

mission nos relations avec le Centre Ste-Elisabeth se sont développées : Christian a donné plusieurs Shiatsu à la Mère Supérieure qui gère 400 Sœurs au Bénin...

Elles comprennent très bien notre approche d'aider les plus démunis par les soins, sont intéressées par cette notion d'intention avec laquelle nous travaillons. Il y a une réelle ouverture d'esprit de leur part, et la volonté de nouer des liens durables avec l'AIST.





Etant présent lors des 2 missions, Mireille et Christian (au centre) sont les interlocuteurs privilégiés pour un partenariat à venir.

## ONG SSPH/OCPSP

[www.mdscbenin.org/spip.php?article3368](http://www.mdscbenin.org/spip.php?article3368)

## ACCORD CADRE AVEC LE GOUVERNEMENT

[www.bj.jolome.com/news/article/ssph-ocpsp-et-le-gouvernement-signent-l-accord-cadre-pour-le-renforcement-des-services-aux-plus--202](http://www.bj.jolome.com/news/article/ssph-ocpsp-et-le-gouvernement-signent-l-accord-cadre-pour-le-renforcement-des-services-aux-plus--202)

## FONDATION LILIANE-BENIN

[www.facebook.com/Ssphocpsp-Fondation-Liliane-Benin-507714122587663/](http://www.facebook.com/Ssphocpsp-Fondation-Liliane-Benin-507714122587663/)



>>>> De plus, Pierre Oloukou, gendre d'un vieux monsieur que Christian a soigné l'année dernière, est convaincu de ce que peut apporter le shiatsu au Bénin. Il a suivi la formation, a soutenu financièrement plusieurs jeunes kinés qui n'auraient pu venir à la formation sans cela, est prêt à nous soutenir dans notre démarche. Notre présence et nos discussions l'ont amené à réfléchir sur sa vie d'homme d'affaires récemment à la retraite et sur celle de ses proches. Il nous a fait le commentaire suivant : "Nous sommes comme des bébés à qui vous avez donné le sein, nous avons faim de votre savoir (savoir-faire & savoir-vivre), il faut revenir !"

**Le fait d'être 5 praticiens a permis une action plus large** (plus de soins donnés), une souplesse dans l'organisation (e.g. Etre présents dans 2 endroits à la fois lors de la 3<sup>ème</sup> semaine).

## LES PROJETS

**Les besoins de soin au Bénin sont immenses.** Les revenus sont faibles, tomber malade peut avoir des impacts sur toute la famille : pas de mutuelle pour rembourser les dépenses qui peuvent grever le budget-éducation des enfants. Sans parler des médicaments frelatés et des médicaments issus d'Inde/Chine qui n'ont pas la même efficacité thérapeutique qu'en France.

**Le shiatsu est en lien direct avec leur propre culture où le massage est présent**, sans que soit abordé consciemment la notion d'énergie qu'il maîtrise assez bien pour autant. **Le shiatsu peut devenir un bel outil de développement dans un pays où on a oublié qu'on peut soigner avec les mains** mais qui en a cependant, la culture ancestrale.

Le Shiatsu dépasse la seule notion de soin. Elle englobe également une réflexion autour de la Prévention, de la nutrition, du mode de vie, de l'écologie et des ressources locales (e.g. phytothérapie).

**Il est important de savoir que le Centre Ste-Elisabeth appartient à une congrégation religieuse** (*Service des Soeurs pour la Promotion Humaine des Oblates Catéchistes Petites Servantes des Pauvres*) ayant de nombreux établissements dans le Bénin. De nombreuses missions s'y rattachent en partenariat : orphelinat, personnes âgées, personnes handicapées... ainsi le champ d'intervention peut être multiple. Une ONG a ainsi été créée en 2006 reconnue par l'Etat et obtenu des dons.

## UNE ÉCOLE AU BÉNIN ?

Nous pourrions aussi envisager de monter une école de Shiatsu au Bénin. Cela permettrait d'impulser une véritable dynamique dans un pays qui a besoin de trouver des solutions de santé peu coûteuses. Il y a un savoir faire naturel, une maîtrise innée du QI, reste à faire l'apprentissage de la douceur et de l'écoute. Cette école pourrait être affiliée à l'AIST, permettant ainsi aux élèves de venir faire l'expérience du soin et d'écrire leur mémoire sur des problématiques spécifiques (paludisme, polio...) Ainsi, ces travaux enrichiraient une pratique de soin dispensée bénévolement.

En complément au soin, nous pourrions former des personnes dans un souci de transmission et de partage de connaissances.

>>>>



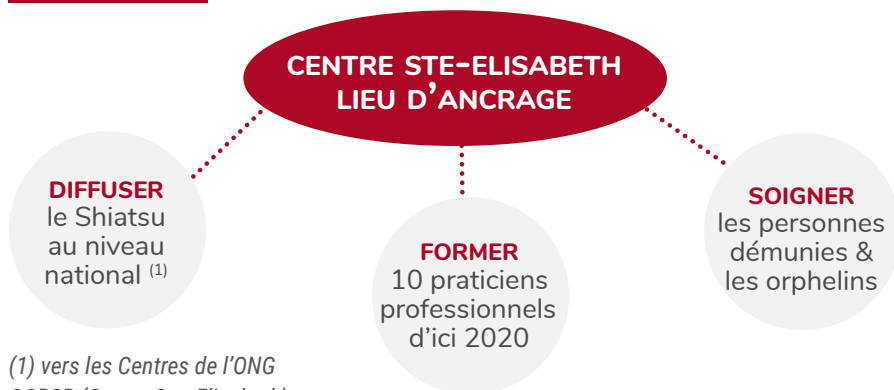
Le sourire de Cotonou

“ Ayons une démarche pragmatique avec une vision et des objectifs à 5 ans partagés. Posons ainsi les pierres d'une fondation solide et durable au Bénin. ”



>>>> Nous pourrions imaginer un “Crowdfunding” pour réunir des fonds à cet effet. Une évaluation financière approximative permettrait d'acquérir un terrain de 1000m<sup>2</sup> pour la somme de 10 000 € environ. Des constructions simples pourraient démarrer avec une somme à peu près identique. Reste à trouver des interlocuteurs locaux et à réunir les fonds nécessaires. La classe moyenne et plus béninoise a l'habitude de faire des dons à travers leur église. Il ne faut pas négliger ce canal de financement local. Merci aux volontaires de se manifester...

## LA VISION



(1) vers les Centres de l'ONG OCPSP (Centre Ste-Elisabeth) et les hôpitaux de Cotonou.

### Pour établir ce lieu d'ancrage, il nous faut :

**SIGNER** une convention de partenariat entre l'AIST et l'ONG SSPH/OCPSP-Fondation Liliane Benin (Contact : sœur Léonie, La Mère Supérieure Sœur Julie Chantal Alakpa, Vice-Présidente de l'ONG, et son Assistante Sœur Ella)

**ASSIGNER** un directeur de mission, interlocuteur de référence dans le temps, assurant la relation de confiance avec le Conseil d'Administration de l'ONG et le contrôle qualité de la formation.

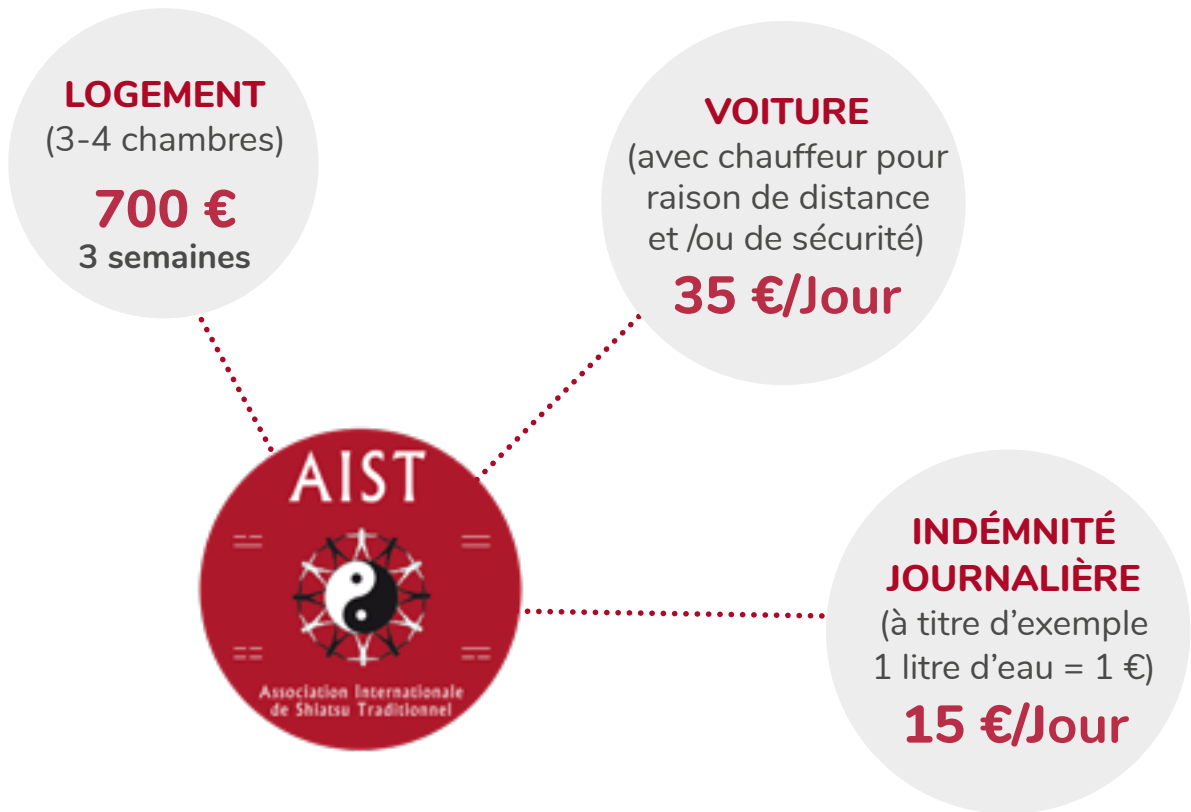
**ENVOYER** au moins 1 fois par semestre une mission de 3 praticiens pour assurer une continuité d'enseignement.

Cette vision suppose que nous formions à partir du Centre Ste-Elisabeth des élèves qui viendraient des autres provinces du Bénin et que nos élèves kinés nous aident dans la promotion du Shiatsu dans les établissements où ils travaillent.

Le Centre Ste-Elisabeth pourrait être doublé d'un deuxième lieu de formation plus agréable à vivre à Abomey (plus au Nord).

Reste à trouver le financement d'un tel projet. Le Centre pourrait éventuellement participer au financement de ce projet mais cela n'a jamais été évoqué, ceci est une piste à explorer.

*Cette mission a été sous le signe d'une belle synergie entre le Centre Elisabeth et notre équipe. Les liens se sont solidifiés, la confiance est certaine et permet une bonne collaboration.*



\*(Budget non contractuel, basé sur coûts 2017)

## 1 MISSION >> 3 PRATICIENS

Billets d'avions - Logement - Indemnités  
Transport & vie sur place

**21**  
**JOURS**

**EN ÉCHANGE, LE CENTRE STE-ELISABETH S'ENGAGE À :**

- >> Fournir une salle assez grande et calme pour former 10 personnes.
- >> Prendre en charge nos déjeuners lors de nos jours d'intervention, compensés par le paiement de nos soins de Shiatsu qui sont facturés aux patients.



### SIDONIE LOHOUNME INFIRMIÈRE



Originaire du Bénin, et infirmière à l'Hôpital Cochin à Paris. Au fil du temps de ma pratique infirmière, j'ai découvert le Shiatsu qui est un soin manuel énergétique japonais issu de l'antique médecine chinoise.

La pratique du Shiatsu m'a étrangement rappelée les pratiques manuelles ancestrales en Afrique. Au fur et à mesure de ma formation, j'ai souhaité partager ce savoir dans mon pays d'origine. J'espère ainsi participer au réveil de la mémoire des pratiques traditionnelles Africaines qui consistent à promouvoir la santé par le toucher.

### CHRISTIAN PASCAULT PRATICIEN



55 ans, Directeur de projet informatique, je sais depuis 7 ans avoir la capacité de soigner par magnétisme. Afin de mettre cette énergie dans cadre théorique, j'ai décidé de suivre une formation de Shiatsu afin d'apprendre la Médecine Traditionnelle Chinoise et une approche thérapeutique manuelle complémentaire.

A la fin de ma formation, je me suis mis au 4/5ème pour être praticien 1 jour. J'ai aussi décidé de rendre ce que j'avais reçu lors de cet enseignement en m'impliquant dans le développement du Shiatsu. Je suis donc devenu le Président de l'association Equilibre et Santé au Travail ([www.eqst.org](http://www.eqst.org)) dont la mission est de trouver des contrats pour les praticiens issus de l'EST.

J'ai intégré le Conseil d'Administration de l'AIST avec l'envie de mieux organiser les missions solidaires qui se déroulaient déjà au Pérou et Auroville. J'ai

démissionné car l'EST me prend tout mon temps bénévole. C'est donc naturellement que je me suis porté candidat pour une mission au Bénin avec le double objectif de soigner et de former. Première mission en Afrique pour l'AIST où tout était à découvrir et à mettre en place.

Notre rôle de praticien n'est pas seulement de soigner par le Shiatsu, nous prodiguons des conseils : Étirement, gainage, impact de l'alimentation sur la santé. Nos patients apprécient le temps d'écoute que nous leur accordons en début de séance, notre accessibilité (pas un Blanc hautain qui apporte le savoir), nos conseils.

Mes discussions avec la Mère Supérieure et son Assistante ont montré que notre spiritualité respective partage un même objectif : Venir en aide aux personnes démunies par la santé, diminuer l'utilisation de médicaments qui grèvent le budget familial (i.e. moins d'argent pour l'éducation des enfants), améliorer la qualité de vie en se prenant mieux en charge.

Nous donnons de notre temps et énergie comme praticien, nous recevons beaucoup en tant qu'être humain via des patients soulagés qui nous remercient, des sourires...

Personnellement, j'ai découvert la culture africaine avec la famille africaine étendue, l'omniprésence de la foi chrétienne, l'importance de ne pas choquer car le Shiatsu pourrait être considéré comme "diabolique" dans un pays chrétien traditionnel, l'adaptation de notre langage pour faciliter la compréhension (e.g. Souffle au lieu d'énergie, qui fait référence au souffle divin).

### MURIELLE BROUDARD PRATICIENNE

Plongée dans le monde du Shiatsu depuis le commencement de ma formation en 2009, le Shiatsu s'est révélé une grande école pour moi, un maître de vie aux multiples visages et défis. J'ai continué tout naturellement après ma forma-





tion à nourrir le lien avec l'EST, l'AIST en tant qu'assistante de formation auprès de Bernard et bénévole pour l'AIST. Servir, aider à diffuser, transmettre ses bienfaits était ma manière de dire merci, d'exprimer ma gratitude. Alors bien sûr, lorsque j'ai entendu parler des missions solidarité à l'étranger, le désir un jour de pouvoir y participer a spontanément jailli. Quelques petites années ont passé puis ce désir a resurgi fort en voyant quelques photos de la première mission au Bénin. Lorsque j'ai reçu l'appel à candidature pour la seconde mission, je n'ai pas hésité et j'ai postulé. Quelle joie lorsque j'ai appris que ma candidature était retenue ! Joie et un peu d'appréhension, allais-je être à la hauteur ?

Comment témoigner de cette mission ? Tant d'expériences, tant d'enseignements, tant de parages, encore une fois le Shiatsu a pris encore toute sa dimension de maître de vie !

Ce qui m'a interpellée était le sentiment d'une intensité incroyable dans le moment présent.

Mon vécu le plus fort et le plus émouvant se passait pendant les soins, cette exigence à soulager, aider ces corps qui souffraient, presque résignés, jamais je n'ai autant ressenti ces fameuses ruptures de corps. Et cet abandon, cette confiance que les patients nous donnaient, les corps étaient ouverts, réceptifs malgré les douleurs, les contractions, ils nous permettaient d'entrer. Bien souvent, un peu désarmée devant les cas les plus lourds, il a fallu dépasser les peurs, s'arquer, s'ancrer, travailler avec l'intention, la totale présence, trouver les chemins, ouvrir des portes, plonger dans les corps... Toucher les émotions silencieuses, donner sans barrières, y aller à fond. Les séances s'accomplissaient dans la salle de soins collective où œuvraient les kinés. Nous étions donc portés par une dynamique collective,

dans une ambiance chaleureuse. Transmettre aussi le Shiatsu a été aussi une expérience très belle, surtout voir la progression des élèves, leur motivation pour apprendre avec humilité, réceptifs à une nouvelle approche complètement inconnue pour eux. Peu à peu, voir le groupe se former, se connaître, la fraternité d'une promo s'installer était vraiment gratifiant. Et pour conclure ce petit témoignage très personnel, je peux dire que j'ai le sentiment d'avoir reçu plus que je n'ai donné !

### JEAN-JACQUES 2 séances de Shiatsu

*Après la première séance de Shiatsu, je me suis senti soulagé... J'ai mieux marché, j'avais moins mal et je pouvais sortir de ma voiture sans douleur. J'ai apprécié aussi la bonne écoute et les conseils qu'on m'a donnés... Je fais les exercices tous les jours et je vais m'en sortir...*



### MIREILLE JOSSELIN PRATICIENNE

Je suis artiste autodidacte, exploratrice de forme, de matière et d'énergie... Je pratique le Shiatsu, la peinture et l'art thérapie, trois domaines qui sont au service d'un fil conducteur qui donne sens à ma vie : la connaissance de soi et la croissance de l'être. Il y a assez peu de différence entre le Shiatsu et la peinture, dans les deux cas, il est question, d'énergie, de souffle, de « Qi ».

L'art et le soin ont racine commune : le désir de partage avec l'autre, et travail des mains qui prolonge l'ouverture du cœur. C'est avec tous ces outils artistiques et humains que j'interviens auprès de jeunes filles en difficultés ayant vécu de la maltraitance.

Pratiquer le Shiatsu en Afrique faisait partie d'une continuité tout en permettant de >>>

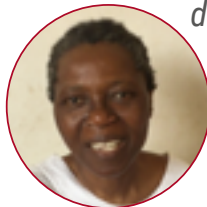




>>> renouveler l'expérience de soi et de l'autre, d'aller plus loin dans la pratique du soin et de se découvrir dans une situation nouvelle... Transmettre et enseigner le Shiatsu faisait partie de l'inconnu, et j'étais mue par le désir de mettre le pied sur ce continent que je ne connaissais pas. Voilà tout le sel dont j'avais besoin pour redonner de la couleur à mes différentes palettes. En allant à la rencontre de l'Afrique je ne pensais pas qu'elle deviendrait un nouveau souffle et que son « Qi » allait se diffuser ainsi dans mes cellules. La rencontre fut puissante, chatoyante et joyeuse.

### SCEUR GRÂCE 2 séances de Shiatsu

*J'ai des douleurs au dos et dans les reins jusqu'aux pieds... malgré plusieurs séances de kiné. Je ressens de fortes douleurs aux genoux, aux articulations plus précisément. Monter les escaliers est très difficile pour moi... Pendant la première séance, j'ai ressenti des douleurs aiguës dans tout le corps et puis la douleur est passé. J'étais tendue avant et j'ai senti la relaxation... Les douleurs sont parties... La deuxième séance m'a fait du bien tout de suite. C'est mieux d'avoir plusieurs séances... On m'a aussi montré comment me masser pour prendre soin de moi...*



### CÉCILE CASTERA PRATICIENNE

Depuis plusieurs années, je fais un travail sur le corps à travers différentes disciplines comme le Yoga, le Tai-chi, le Pilates, le Qi Gong et la danse contemporaine d'expression africaine..

J'ai rencontré le Shiatsu en 2007, et c'est comme une évidence que j'ai commencé une première formation, reprise en 2013 à l'E.S.T avec Bernard B. Ayant travaillé avec les enfants des rues à Guatemala City comme éducatrice de rue au sein d'une ONG en 2002, puis comme porteuse d'un projet de carnaval avec les enfants des rues, la mission au Bénin m'a paru être la continuité de ce que j'avais commencé, mais cette fois à travers le corps par le biais du Shiatsu. J'ai eu beaucoup de joie à transmettre cette discipline dans un dispensaire au Bénin, mais en intervenant également dans les villages en brousse et les orphelinats auprès des enfants. Un véritable voyage qui m'a emmenée à l'origine de l'humanité.. Toucher, ressentir et soulager ces corps meurtris par la vie et les maladies, leur déconnexion au corps trop souvent délaissé et utilisé comme instrument de labeur. En recréant ce lien corps/cœur/esprit, via le toucher par les mains et l'énergétique, a été une expérience forte et un véritable échange, autant pour le receveur que le donneur. Une rencontre humaine au moyen de cet art du toucher pratiqué avec amour et bienveillance, a su (re)créer le lien à soi, et la confiance en l'autre. Un nouvel espoir est né là-bas à travers le Shiatsu !



### JÉRÉMY 3 séances de Shiatsu

*Jérémy à 1 an et 10 mois. Il ne se levait pas pour se mettre debout... Maintenant il a envie de faire des mouvements. Il s'intéresse à ce qui se passe autour de lui . Maintenant, je crois que ca va aller. En 15 jours, il a fait des progrès. Je suis très contente.. Je vais continuer à le masser. Merci à vous. (La maman de Jeremy).*



“ La mission d’Octobre 2017 a montré qu’une mission par an est insuffisante pour que l’enseignement devienne un acquis pour nos élèves. L’AIST a ainsi décidé de financer une 3<sup>ème</sup> mission, 4 mois après la mission d’Octobre 2017. Le but, éviter trop de distorsion et de déperdition de ce qui avait été enseigné, et d’amener nos élèves plus loin dans l’apprentissage. ”

Afin d’assurer une continuité dans l’enseignement et la relation, trois praticiens ayant l’expérience du Bénin ont été choisis : **Murielle Brouard**, **Mireille Josselin (chef de mission)**, **Christian Pascault**.

À la différence des missions précédentes, cette mission n’avait qu’un objectif d’enseignement (la mission ne prévoyait pas de soigner des patients chaque matin au Centre).

L’indisponibilité de salle au Centre Sainte Elisabeth nous a amené à revoir complètement l’organisation et à envisager les choses sous un autre angle. Grâce à un interlocuteur sur place et aussi élève (**Pierre Oloukou**), nous avons pu reconstituer en grande partie le groupe de la mission précédente, en majorité externe du centre Elisabeth. Nous avons pu ainsi, et par des circonstances imprévues, gagner en autonomie.

Nous avons donc décidé de louer un grand appartement au rez-de-chaussée d’une maison afin d’y organiser nos cours qui

sont notre priorité. Par conséquent, ce sont les élèves qui sont venus à nous. Dans la maison, il n’y a seulement qu’un ventilateur dans le salon pour rafraîchir l’atmosphère. Avec la chaleur en journée (30-34 degrés), nous avons vite compris qu’il y ferait trop chaud avec risque que nos élèves s’assoupissent au moindre temps mort. Ainsi nous avons décidé de louer la terrasse couverte en haut de la maison, rafraîchie par une brise continue.

#### OBJECTIF

Enseigner le protocole avec usage du pouce, introduction à la MTC (Niveau 2)

#### DURÉE

2 semaines (02-20/10/2018)

#### LIEUX

Abomey-Calavi, banlieue Ouest de Cotonou.

*Christian en formation*





# MISSION Shiatsu **BENIN** #3 Mars 2018

## UNE MISSION #3 AXÉE SUR LA FORMATION

Le groupe est constitué de **14 personnes (2/3 anciens élèves, 1/3 nouveaux élèves)**. La majorité de nos élèves sont des jeunes kinésithérapeutes (niveau Licence), profession en plein développement au Bénin.

Lors de cette mission, nous avons opté pour un enseignement du protocole de Shiatsu au pouce (main plate sur les missions précédentes) et introduction à la théorie de la MTC. Nous avons fait la transition avec l'enseignement précédent en laissant dans le protocole quelques passages à main plate. Surtout, nous leur avons laissé les moyens pour un Shiatsu complet afin qu'ils aient, par la suite, l'essentiel pour exercer un soin global. Faute de temps, nous avons supprimé certaines manoeuvres "secondaires" du

protocole pour nous axer sur l'essentiel.

Nous avons également mis l'accent sur le Qi-Gong afin d'assouplir les corps et d'approfondir le ressenti énergétique. Cette pratique fait partie d'une préparation tout comme nous la pratiquons aux cours de Bernard.

Nous avons également abordé les éléments théoriques tels que : les origines de la MTC, les bases philosophiques, le Yin et le Yang, les trois foyers, organes et émotions, certains trajets de méridiens et quelques points clés.

*En fin de mission, Christian a offert à chacun deux tapis en mousse et Mireille, des housses de zafu pour leur pratique hebdomadaire.*

*Formateurs et élèves - Mars 2018*



## BILAN MISSION #3

>>> Faire venir les élèves dans un lieu en dehors du Centre Ste Elisabeth n'a posé aucun souci. Il s'est même avéré plutôt positif dans la mesure où les soeurs étaient complètement disponibles. Pour nous, moins de frais de transport et moins de fatigue. D'autres part, nous avons ainsi évité de nombreuses nuisances à l'enseignement (bruit, cris des enfants, dérangements...)

>>> Louer un lieu avec une terrasse aérée est la bonne solution en terme d'espace et de fraîcheur. La maison que nous avons loué correspond bien au besoin d'une telle mission, et bénéficie d'un plus grand calme que les lieux précédents. Elle est aussi à proximité du centre, ce qui est une bonne alternative pour les personnes du centre Elisabeth qui veulent y participer.

>>> Les nouveaux élèves ont démarré l'apprentissage du Shiatsu au pouce sans trop de problème. La phase initiale à main plate est malgré tout intéressante pour les personnes au pouce flexible douloureux, mais aussi pour le positionnement du corps.

>>> Très bonne intégration des nouveaux dans un groupe qui a suivi au moins la mission #2.

>>> Passage de main plate au pouce amène un peu de confusion : quand utiliser l'un ou l'autre ?

Nous avons laissé aux élèves toutes les directives afin qu'ils aient la base du travail. Toutefois, ils vont devoir continuer à travailler et à s'exercer, ce qui ne devrait pas poser de problème. En effet, suite à la mission

précédente, afin de ne pas perdre la main nos élèves se sont organisés afin de pratiquer ensemble une fois par semaine. Cet engagement, preuve de leur motivation, nous a permis de passer un minimum de temps sur le rappel de ce qui avait été appris précédemment. Ils se sont aussi organisés pour scanner le livre du Shiatsu familial en format PDF lisible sur téléphone portable et tablette (tout le monde n'a pas de PC chez soi).

>>> Au sein du groupe d'élèves, les niveaux ne sont pas les mêmes (rythme, qualité pression, déplacement). La prochaine mission devrait le prendre en compte en créant éventuellement 2 sous-groupes travaillant en parallèle.

>>> Avec 2 missions par an, nous devons rester concentrés sur ce groupe avant d'envisager de nouvelles recrues.

>>> Une 4<sup>ème</sup> Mission sera nécessaire pour finaliser le niveau 2.

>>> En fin de mission, la visite de la Soeur Adjointe de la Mère Générale responsable du Centre Sainte Elisabeth nous a permis de constater qu'il n'y a pas, de leur part, une demande appuyée pour un partenariat explicite avec l'AIST. Ainsi, le point d'ancrage local de la mission BENIN repose principalement sur l'engagement de Pierre Oloukou qui est convaincu des bienfaits du shiatsu (expérimentés sur son beau-père) et de ce que cela peut apporter aux personnes démunies du Bénin. Il a organisé les choses en collaboration avec Soeur Léontine, élève issue du centre Elisabeth.

>>>



>>> Nous sommes intervenus pour du soin à "La Cité des Anges". Deux orphelins de 10 ans se sont montrés très intéressés à apprendre le Shiatsu qu'ils nous voyaient réaliser, ils nous ont aussitôt imités et se sont avérés doués dans la pratique. Cela nous a beaucoup touchés et nous a permis de penser que nous pourrions former des enfants. Pourquoi ne pas les prendre sous notre aile et leur apprendre le métier de thérapeute en Shiatsu ?



*Cité des anges*



## CONCLUSION

Au cours des trois missions successives, l'organisation a évolué d'elle même pour nous amener à une forme d'autonomie par rapport aux institutions avec lesquelles nous avons démarré. Cela nous montre qu'il est possible de continuer dans ce sens et de s'appuyer sur les liens que nous avons créés.

Nous avons un bon groupe d'élèves réellement motivés et investis.

L'importance d'un relais local sincèrement engagé dans la réussite de ce projet est primordial

Cette mission fut moins fatigante que les précédentes, ce qui n'est pas négligeable lorsqu'il nous faut revenir en France et reprendre notre travail. Ce fut une mission studieuse mais aussi joyeuse et fluide.

**“ Le soleil du Bénin amène la juste circulation entre le coeur et les reins ”**

*(Mireille & Christian)*



Mireille & Cécile (AIST) Bénin - Mars 2018

Autour du *Sei shiatsu dô*, un certain nombre de praticiens se sont regroupés, tous désireux d'œuvrer dans la lignée d'un Shiatsu authentique et généreux. Afin de conserver cette intégrité, **l' A.I.S.T** (Association Internationale de Shiatsu Traditionnel ) a été fondée. Cette association œuvre déjà dans des ateliers thérapeutiques en relation avec d'autres associations, dont l'Association Française de Polyarthrite. Sa vocation est en effet de s'ouvrir au monde du handicap, mais aussi au monde des arts de la scène (danse, chant, comédie) et à celui des

arts martiaux et à tout autre public désireux de connaître les bienfaits du *Sei shiatsu dô*.

**L' A.I.S.T** est également sensible à l'installation des "jeunes praticiens" auxquels elle apporte aide et information. Elle a soutenu la création d'un atelier d'initiation pour enfants et adolescents. Elle accueille régulièrement des conférenciers réputés pour enrichir et ouvrir son champs d'action.

**L' A.I.S.T** soutien et finance des missions à l'étranger telle que la mission Shiatsu Benin.



**AIST**

1, boulevard Arago, 75013 Paris

T 01 42 00 06 33 - M [contact@shiatsu-aist.org](mailto:contact@shiatsu-aist.org)

[www.shiatsu-aist.org](http://www.shiatsu-aist.org)