

## Barbara Aubry, praticienne et enseignante en shiatsu : "je n'aurai jamais fini de me former"

Article par Marie Soyeux

vendredi 30 mai 2014



Le shiatsu : "une communication par le biais du toucher" © Barbara Anemone Aubry

Barbara Anemone Aubry est praticienne et enseignante en shiatsu, un massage de bien-être venu du Japon. Dans son dojo, à Paris, elle reçoit clients et stagiaires sur un futon géant. Rencontre avec une passionnée du mouvement.

### Qu'est-ce que le shiatsu ?

C'est une pratique manuelle qui vise à rétablir la vitalité. Une personne en forme sait qu'elle l'est. Elle est enthousiaste, ses pensées sont positives. Parfois, cette énergie baisse pour des raisons multiples et interdépendantes. Ce peut être un évènement, un environnement pollué, une mauvaise alimentation ou même

un manque de soleil. Impossible alors de vivre pleinement. Pour ceux qui ont un travail, des études prenantes ou une vie de famille à assumer, ce peut-être très difficile.

Le shiatsu a pour but de remettre notre énergie en mouvement, de l'apporter là où elle manque, de la faire circuler là où elle s'accumule. Une personne qui sollicite beaucoup sa mémoire peut par exemple sur-utiliser sa rate et son pancréas. Le praticien l'aide à rétablir un équilibre. C'est donc pour moi une pratique psycho-corporelle. L'esprit et le corps sont liés.

## **Quel a été votre parcours avant de venir au shiatsu ?**

J'étais une étudiante passionnée de philosophies orientales et j'ai commencé à pratiquer de façon intensive l'aïkido, un art martial fondé sur l'acceptation et la non-violence, quand j'étais au lycée. C'est là que j'ai fait pour la première fois l'expérience de l'énergie, ce que les Japonais appellent le Ki, que l'on peut projeter.

Par la suite, j'ai quitté l'Italie, d'où je suis originaire, pour venir en France à l'âge de 23 ans. J'y ai fait beaucoup de yoga, de danse et de tai-chi. Mon corps a accumulé des expériences de mouvements dont je me sers encore aujourd'hui pour nourrir ma pratique en shiatsu. J'utilise le yoga pour initier certains mouvements, le tai-chi pour le rythme, l'aïkido pour la fluidité.

## **Comment avez-vous découvert le shiatsu ?**

A l'âge de 16 ans, j'ai appris quelques points de shiatsu que je n'ai jamais oubliés. Bien des années plus tard, lors d'une fête, une femme s'est trouvée prise d'une effroyable migraine. Je lui ai proposé de lui faire un massage, de façon totalement spontanée. Et là, surprise : j'ai réussi à faire passer son mal. C'était la chance du débutant, car arrêter un mal de tête est une chose difficile.

Elle m'a félicité plusieurs fois au cours de la soirée. J'ai senti que j'avais trouvé ma place. Le désir d'accompagner les gens et de leur faire du bien ne m'a plus jamais quitté. C'était une sensation merveilleuse, que je souhaite à tous les jeunes de connaître. Quand on a trouvé ce pour quoi on est fait, aucun doute ne subsiste.

## **Vous ne vous êtes pourtant pas formée immédiatement...**

En effet. Pendant des années, je ne me suis pas lancée dans cette aventure. J'admirais beaucoup les maîtres shiatsu et je crois que je n'étais pas prête. J'ai d'abord travaillé dans la musique et dans les festivals, mon compagnon étant compositeur.

Mais tout le travail corporel que je menais depuis des années m'a peu à peu amenée à m'intéresser aux formations. J'ai fini par m'inscrire dans une démarche personnelle. Je ne prévoyais pas d'en faire un métier.

## **Quelles formations avez-vous suivies ?**

Un cursus de trois ans à l'école d'aromathérapie shiatsu pour commencer. C'est là que j'ai travaillé sur mes premiers clients : danseurs, comédiens ou sportifs, pour la plupart, et obtenu mon diplôme en 2003. Dans ma promotion, beaucoup d'élèves avaient pour but de monter un *business*. Ils envisageaient le shiatsu comme une carrière, et se sont tous cassés la figure. Certains se sont arrêtés. Pour moi, ce n'était que le début. J'étais très intéressée par mon apprentissage, mais je le trouvais trop statique. Le ressenti n'occupait pas une place assez importante pour me satisfaire.

C'est alors que j'ai rencontré en Italie le maître japonais Ohashi, installé à New York. Je voulais absolument

suivre son enseignement, mais je ne pouvais pas me rendre aux États-Unis si souvent ! J'ai trouvé une solution : ouvrir la première école de Ohashiastu de France, dans laquelle les formateurs viendraient du monde entier. Je me suis formée et j'ai suivi un long entraînement pour devenir instructeur certifié ohashiastu. Je suis aujourd'hui praticienne et enseignante agréée par la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel. Je me suis occupée de l'école Ohashiastu pendant huit ans, avant de partir en 2012.

## Pourquoi être partie ?

C'était une expérience très positive qui m'a appris bon nombre de bases essentielles. Mais cette grosse structure prenait tout mon temps. Je devais assurer un nombre considérable de stages, m'occuper de la logistique, de l'organisation et parfois même être interprète, car de nombreux enseignants venaient d'Italie. En de plus de tout cela, j'avais deux jeunes enfants. Je n'arrivais pas à développer mes projets. J'ai décidé de créer mon centre de formation, l'art du toucher, dans le 20e arrondissement de Paris, le dojo les sens du monde (<http://www.dojolessensdumonde.com>). Entourée par une équipe de professionnels du bien-être, j'y propose des stages à la carte, des formations certifiantes et j'y élabore ma propre méthodologie.

## Comment la définir ?

Elle est fondée sur le ressenti, l'exploration sensorielle et le mouvement libre du corps. Le "sensitive shiatsu" associe shiatsu et danse, mais aussi d'autres apports, comme l'improvisation. C'est pour moi une forme de communication par le biais du toucher. J'invite plusieurs intervenants au dojo pour enrichir cette approche. Ma pédagogie est ouverte, et accueille beaucoup d'éléments que je ne cesse d'explorer. J'adore l'idée que je n'aurai jamais fini de me former, pas même à 80 ans !

## Comment le shiatsu est-il reconnu en France ?

Comme une pratique de bien-être, pas médicale. En cas de symptômes, il est toujours plus prudent d'aller d'abord consulter un médecin. Mais souvent, mes clients prennent des cachets pour dormir, digérer, aller aux toilettes, ou même tout cela à la fois ! Ils en ont assez des médicaments, et voudraient que leur corps fonctionne un peu mieux seul. Beaucoup sont frustrés par la médecine occidentale, qui soigne les symptômes, mais pas toujours leurs causes, et n'a pas une approche globale du patient. Le shiatsu peut leur faire du bien. C'est déjà très important ! Je ne suis pas convaincue que séparer la santé du bien-être ait du sens.

---

### La reconnaissance des formations

En 2014, il n'existe pas de diplôme d'État de l'enseignement du Shiatsu en France. Un certificat fédéral n'est pas un diplôme, titre délivré seulement par les universités et écoles d'État. Les Fédérations françaises seules agréent les formations.

---

## La reconnaissance est-elle différente dans d'autres pays ?

Oui, le shiatsu est reconnu comme pratique médicale dans certaines régions d'Italie et en Allemagne.

## Comment se déroule une séance de shiatsu avec un client ?

Le client repose sur le sol et reste habillé. Les personnes pudiques se sentent moins exposées. Certaines viennent pour un problème précis : une tendance à l'insomnie, par exemple. D'autres se laissent surprendre et

entament un travail personnel plus suivi. Le shiatsu a ces deux aspects : c'est un massage efficace, et aussi une façon d'apprendre des choses sur soi-même.

## Combien de clients recevez-vous chaque semaine ?

Ca dépend : entre sept et quatorze. Je préfère ne pas en faire trop, sans quoi je me sens vidée de toute énergie. Trois clients par jour, c'est l'idéal. Je travaille dans la journée en semaine, et j'anime des stages certains week-ends.

## Peut-on vivre uniquement du shiatsu ?

Oui, mais il faut être bon ! Ce peut aussi être un bon complément de revenus.

## Comment vos clients vous trouvent-ils ?

Certains viennent sur le conseil d'ostéopathes et de médecins -des homéopathes, mais aussi quelques généralistes. D'autres ont écouté les recommandations d'amis... le bouche-à-oreille joue beaucoup.

## Quel est votre plus beau souvenir en tant que praticienne ?

Un jour, une femme qui n'arrivait pas à tomber enceinte est venue me consulter. Pendant cette séance, quelque chose s'est débloqué, dans sa façon d'exprimer son désir de maternité. Quelques semaines plus tard, elle attendait un enfant.

Attention, ça ne fonctionne pas toujours. Plus la personne est ouverte et prête au changement, plus elle a de chances d'obtenir des résultats. Le shiatsu est un outil, il ne fait pas tout. Il faut accepter de changer certaines choses, comme son alimentation ou son rythme de vie. Si l'on n'est pas à l'écoute de soi, le corps finit par nous le rappeler de façon douloureuse.

## Comment formez-vous de futurs praticiens shiatsu ?

C'est tout un processus. Ces sessions de formation réunissent des gens qui, au début, ne se connaissent pas. Ils ont besoin d'être mis en confiance, car leur travail sera fondé sur le toucher.

D'abord, nous formons un cercle de parole -une tradition amérindienne- et faisons des jeux pour apprendre nos noms et créer une complicité. Nous faisons ensuite du zen stretching, une forme de gymnastique, avant un temps de méditation sur un thème. Le corps et l'esprit doivent être préparés.

Les participants apprennent ensuite les méridiens. Je fais des démonstrations, puis ils travaillent par binômes. Je circule pour les guider et répondre à leurs questions. La séance se termine sur un cercle. Chacun exprime ses difficultés et ses satisfactions. Ce rituel est repris plusieurs jours d'affilée, souvent du vendredi au dimanche, deux fois par mois. Il se tisse des liens très forts entre les stagiaires. Tout le monde n'avance pas au même rythme, ni avec les mêmes objectifs.

---

La formation certifiante Shiatsu bien-être s'étale sur deux ans (soit 200 heures de formation au minimum). Le stagiaire obtient à la fin **le titre de "Praticien en Massages-Bien-être"**, un certificat professionnel de la Fédération Française de Massages Bien-être (FFMBE).

---

## La plupart de vos élèves veulent-ils faire du shiatsu leur métier ?

Certains sont en formation ou en reconversion professionnelle. D'autres sont simplement curieux et veulent proposer ce massage aux membres de leur famille. D'autres encore sont des praticiens qui veulent observer d'autres méthodes ou enrichir leur pratique.

Il y a beaucoup de danseurs, mais j'observe aussi de nouveaux profils. Des informaticiens, par exemple ! De plus en plus de gens se forment et sont en demande de médecines alternatives. Si un étudiant veut commencer ce travail, je trouve ça génial. Le shiatsu peut être un très bon complément aux études de psychologie ou encore de masso-kinésithérapie.

---

### Pour en savoir plus :

- Consultez les formations dans le domaine du bien-être
  - Découvrez le site de Barbara Anemone Aubry : [www.artdutoucher.net](http://www.artdutoucher.net) (<http://www.artdutoucher.net>)
  - [Le site de la fédération française de massages bien-être](http://www.ffmbe.fr/) (<http://www.ffmbe.fr/>) (FFMBE)
  - [Le site de la fédération française de shiatsu traditionnel](http://www.ffst.fr/) (<http://www.ffst.fr/>) (FFST)
- 

---

*Article par Marie Soyeux*

*vendredi 30 mai 2014*

Copyright © Etudinfo 2008-2014 - Tous droits réservés