



Le SHIATSU

*Accompagne tous
les moments de vie*



Anne Ringeisen
06.66.84.70.71
contact@ar-shiatsu.fr
www.ar-shiatsu.fr

SOMMAIRE

LE SHIATSU, POUR QUOI ET PAR QUI

Le Shiatsu p. 3

Ma pratique p. 5

ACCOMPAGNER LA VIE

Soin de support en structure médicale p. 7

Accompagnement de fin de vie p. 9

Accompagnement au deuil p. 9

ACCOMPAGNER SES COLLABORATEURS

Qualité de vie au travail p. 10
Shiatsu assis – do-in - ateliers

Code de déontologie p. 15

Contact p. 17



Shi (doigt)



Atsu (pression)

LE SHIATSU

SHIATSU VEUT DIRE LITTÉRALEMENT « **PRESSION DES DOIGTS** ». C'EST UNE TECHNIQUE DE **THÉRAPIE MANUELLE JAPONAISE** INSPIRÉE DU MASSAGE CHINOIS.

Le shiatsu fait partie de la médecine traditionnelle japonaise au même titre que l'acupuncture (stimulation du corps par des aiguilles) ou la moxibustion (stimulation du corps par la chaleur). La médecine japonaise provient bien entendu de la médecine chinoise mais les influences culturelles et historiques en ont fait une discipline à part entière.



3

PRESSIONS LIBÉRATRICES

Le Shiatsu consiste en l'**application de successions de pressions sur le corps dans le but de provoquer un changement sur la physiologie et de rétablir ainsi un fonctionnement harmonieux de toutes les fonctions du corps.**

Les pressions sont généralement exercées avec les pouces. Bien que les patients ressentent généralement un relâchement des tensions en fin de consultation, et bien que ce relâchement soit souhaitable, la profondeur et la puissance du traitement peuvent parfois être ressenties comme inconfortables ce qui fait dire au patient, en riant : « c'est douloureux mais ça libère ».

LE SHIATSU DE NOS JOURS A TRAVERS LE MONDE

Le Shiatsu dans sa forme actuelle est plutôt récent et date des années 50. Mandaté par le gouvernement japonais, c'est Tokujirô Namikoshi qui a établi les bases et les critères du shiatsu officiel japonais. **En 1955, sur la base de son travail, le gouvernement japonais a finalement reconnu officiellement le Shiatsu.**

Le **Parlement européen** a défini le shiatsu, par Le rapport Lannoye/Collins, ratifié le 29 mai **1997**, comme « une **médecine non conventionnelle digne d'intérêt** ».

En **France**, la profession n'est toujours considérée que comme une technique de **bien-être** et n'est pas reconnue. Les fédérations nationales et de nombreux praticiens certifiés travaillent actuellement à cette reconnaissance.

Personnellement certifiée Praticienne shiatsu par la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel, j'ai suivi un cursus complet, sanctionné par une certification rigoureuse.

4

MASSAGE ?

Le Shiatsu s'adresse à toute personne, quels que soient : son âge, son sexe, son activité etc...

Même si le grand public classe le shiatsu dans les massages, il n'en est rien. Il n'en reste pas moins que nous conservons le toucher comme moyen de communication, lequel, même à travers les vêtements, reste un atout de taille dans le bien-être des receveurs.

L'idée généralement répandue en France que le Shiatsu serait surtout une médecine non conventionnelle préventive n'est pas toujours vraie.

Depuis des siècles et à l'époque actuelle, le Shiatsu est avant tout une thérapie non conventionnelle curative. Au Japon, on consulte essentiellement pour des douleurs ou parce que l'on souffre d'un dysfonctionnement physiologique (troubles circulatoires, les problèmes ORL, les problèmes respiratoires, les problèmes digestifs, les troubles liés au stress, etc...) ou psychologique.



MA PRATIQUE

CURSUS

Les bienfaits apportés par le shiatsu dans ma vie m'ont incitée à intégrer une école issue de la FFST (Fédération Française de Shiatsu Traditionnel).

5



4 ans plus tard, après 500 heures de formation présentielle et au moins autant de travail personnel, j'ai été certifiée Praticienne Shiatsu par la Fédération.

Mon **mémoire de fin d'étude** a été réalisé auprès de la Fondation Abbé Pierre (Espace Clovis de Metz) et s'intitule *Shiatsu et précarité, un élan vers une nouvelle vie.*

Dans la foulée de cette reconversion professionnelle, j'ai suivi une formation en **accompagnement de fin de vie** auprès de l'association *L'ACCOMPAGNEMENT*. Je suis actuellement bénévole en activité auprès de cette association et suis donc formée en continu à l'écoute et au respect d'autrui.

Responsable de la section Deuil de cette association, j'**accompagne et anime des groupes d'endeuillés**.

Une formation complémentaire en **médecine chinoise adaptée au shiatsu** et de **nombreux stages** viennent compléter ma formation initiale.

Ce parcours vers l'humain a débuté il y a 25 ans par l'obtention d'une **licence de psychologie clinique**.

ACTUELLEMENT

Installée depuis juin 2018 à Marly (Moselle),
J'y reçois des clients aux demandes aussi variées que :

- ✓ *Stress et détente,*
- ✓ *troubles digestifs,*
- ✓ *troubles hormonaux,*
- ✓ *troubles musculo-squelettiques,*
- ✓ *dépansions,*
- ✓ *douleurs,*
- ✓ *fibromyalgies,*
- ✓ *maladie de Parkinson,*
- ✓ *soin de support en oncologie*
- ✓ *accompagnement de fin de vie*
- ✓ *accompagnement au deuil*
- ✓ *de l'enfant à la personne âgée, en passant par des femmes enceintes.*

6

Une partie de plus en plus importante de mes receveurs est représentée par des personnes souffrant ou ayant souffert de cancer.

En effet, le Comité de Moselle de la Ligue Contre le Cancer m'a fait l'honneur de m'intégrer à ses intervenants depuis de nombreuses années afin de faire bénéficier au plus grand nombre de séances de shiatsu. Les résultats sont appréciés et multipliés.

Cursus et affiliations



SHIATSU
FRANCE



Partenariats



MOSELLE



SOIN DE SUPPORT

Ayant fait ses preuves au sein de **nombreux services hospitaliers à travers le monde**, le Shiatsu est assurément un excellent complément aux soins de santé conventionnels (auxquels il ne se substitue en aucun cas),

C'est une belle aventure que nous pouvons initier ensemble pour le bien du plus grand nombre.

Des praticiens de plus en plus nombreux intègrent les services hospitaliers et les entreprises.

De nombreuses études et autres conférences ont vu le jour ces dernières années.

Ainsi, vous trouverez ci-dessous quelques documents étudiant l'intérêt du shiatsu dans le traitement de la douleur, de son intérêt pour les personnes âgées ainsi qu'en soin de support pour la maladie d'Alzheimer

- *Mémoire de fin d'étude en shiatsu : Le shiatsu, bien-être et accompagnement thérapeutique des personnes âgées*

<https://www.shiatsutraditionnel.fr/wp-content/uploads/2017/10/Florence-Castaneira-Le-shiatsu-bien-être-et-accompagnement-thérapeutique-des-personnes-âgées-Bordeaux-octobre-2016.pdf>

- *Intérêt du shiatsu dans le traitement de la douleur*

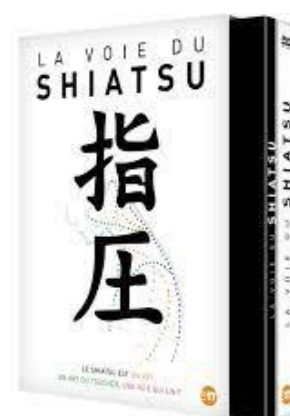
<https://www.shiatsu-therapeutique.org/wp-content/uploads/2018/06/Study-Relieving-Pain-shiatsu-cancer.pdf>

- *Shiatsu et malades d'Alzheimer*

<https://www.geroscopie.fr/print.asp?679F568A4788>

- *Documentaire Shiatsu*

<https://www.youtube.com/watch?v=uSEKjY4TWJU>



Ma spécialité, travaillée au fil des ans, recouvre **l'accompagnement en oncologie, grand âge, fin de vie & deuil.**

Sujets qui, pour la plupart, s'enracinent également dans le milieu professionnel.

ACCOMPAGNEMENT DE FIN DE VIE

I shin den shin - l'une des expressions les plus importantes du zen japonais, traduisible par « d'âme à âme » - gouverne le shiatsu de fin de vie.

Par mes compétences en shiatsu et mon expérience en accompagnement de fin de vie, je tiens la main de mes receveurs tant que la vie est présente.

Cela donne naissance à de merveilleux moments de partage liant le geste à la parole (ou au silence), dans l'ouverture et la franchise des derniers moments de vie.

8



A., que j'ai accompagnée jusqu'à la veille de son décès, décrivait ses séances comme « **les seuls moments de paix où son esprit voyageait en laissant son corps s'abandonner sur le lit** ».

Shiatsu suspendu

Cet accompagnement a un coût qu'il est parfois difficile de faire peser sur les épaules des mourants et de leurs familles.

En attendant un contrat avec les différents services hospitaliers et autres associations, j'ai donc mis en place le **Shiatsu suspendu**. Il permet à chacun de participer à ces séances, à hauteur de ses possibilités.

ACCOMPAGNEMENT AU DEUIL

Particulièrement nécessaire pour son corps comme son esprit, accompagner un endeuillé permet la plus belle cicatrice possible de cette blessure de vie.

Etre présent pour un endeuillé au fil de son chemin, offre à son mental la permission de dire ce qui n'est pas entendable ailleurs.

Le shiatsu permet à son corps d'exprimer les tensions, les blessures, les émotions bloquées. Il offre la possibilité de lever les barrières dressées par le choc du décès.

9



Le deuil nécessite du temps, impose d'accepter les jours avec et les jours terriblement « sans ». Besoins peu permis par notre société moderne. Pourtant, un deuil fait de nombreuses victimes collatérales (blessant par ricochets jusqu'aux collègues de l'endeuillés).

Pour aider le corps et l'esprit à cicatriser, nous avons la possibilité de permettre aux endeuillés de prendre leur temps ; à leurs partenaires d'oser leur tendre la main.

Pour cela, la **parole** est un atout indéniable.

Mais **le corps, lui aussi, à son mot à dire**, qu'il cache dans les tensions, les douleurs, la fuite.

Prendre soin des deux dans une même séance est une aide précieuse.

QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

Dans le cadre professionnel, il est désormais possible de mettre en place des prestations simples sur le lieu de travail afin d'atteindre de beaux objectifs de bien-être et de rentabilité.

La **prévention des risques** est un investissement gagnant pour réduire les coûts des maladies professionnelles, tant psychologiques que physiques.

10

L'absentéisme, le turn-over, l'épuisement professionnel sont les signaux d'alerte d'un mal-être. Ces risques impactent la **rentabilité de l'entreprise et la cohésion d'équipe**.

En termes d'image de marque, proposer ces ateliers à vos collaborateurs, constitue un **geste fort, fédérateur** et représentatif des valeurs de l'entreprise.

Le bien-être au travail contribue à la qualité de vie au travail et la qualité des relations.

<https://poleqvt.fr/le-shiatsu-votre-partenaire-pour-repondre-aux-enjeux-qvt-de-votre-entreprise/>



Le bien-être en entreprise :

Motivez l'engagement de vos collaborateurs

- ✓ *Agir pour le bien-être, c'est agir durablement pour la performance*
- ✓ *Développer l'attractivité de l'entreprise pour recruter de nouveaux talents*
- ✓ *Affichez vos valeurs et développez votre image positive à vos clients et fournisseurs*

SEANCES

SHIATSU EN ENTREPRISE & AU CABINET

Une séance de shiatsu est toujours **individuelle et unique**.

Après un temps de **bilan** sur l'état de santé physique et psychique du receveur, j'établis un **plan de séance** sur les bases de la rigoureuse médecine chinoise.

Celui-ci est affiné par mon ressenti au fil de la séance.

11



Le receveur reste **habillé** et s'allonge sur un futon ou sur son lit.

Il est possible de pratiquer le **shiatsu sur chaise** de massage si la position est la moins douloureuse pour le receveur.

Une séance dure 30 minutes ou 60 minutes. L'essentiel étant de s'adapter à la demande et à l'état du receveur.

SHIATSU SUR CHAISE

Parfaitement adapté au milieu du travail, le Shiatsu sur chaise apporte une pause bienfaisante à vos collaborateurs.

Permet une approche individualisée pour une relaxation rapide.

Séances courtes de 20 minutes.



12

DO-IN



Des gestes simples et faciles à répéter au quotidien

Ces séances collectives offrent la possibilité d'une autonomie dans le soin que chacun apporte à son corps.

ATELIERS



Ateliers combinés
do-in & aromathérapie
ou
Apprendre à donner un shiatsu simple

2h

TEMOIGNAGES

J'ai été atteinte d'un cancer du rectum, opération et chimiothérapie.
La chimio étant lourde, j'ai cherché une alternative plus naturelle pour réduire les effets secondaires.

Après chaque chimio je faisais une séance de shiatsu auprès de Mme Ringeisen qui m'a permis d'atténuer les maux d'estomac ainsi que les nausées.

J'ai ressenti de la détente et du bien-être aussi bien physique que mental.

J'ai été soulagé au niveau du stress et de l'anxiété.

Le shiatsu m'a accompagné tout au long de ma chimio et m'accompagnera dans ma vie tant que j'en aurais besoin.

F.W.

Immédiatement la pratique du shiatsu m'ancre dans l'instant présent.

L'accueil d'Anne m'envoie des bonnes ondes.

Le confort apporté par le futon, les coussins, couvertures m'enveloppe et me protège.

Mon esprit s'apaise. La sécurité m'envahit, le bien-être reprend sa place.

La pratique, la gestuelle d'Anne m'apporte une nouvelle perception de mon corps par chaque centimètre de ma peau.

Mon corps prend forme, existe à travers le ressenti et mon esprit accueille sereinement ses sensations de chaleur, de douceur, de soulagement de tensions et de plaisir qui se manifestent.

Je me recentre. J'existe et je me perçois avec légèreté.

Mon esprit est apaisé, mes peurs, inquiétudes, questionnement ont disparu, l'horizon s'ouvre à nouveau.

Je me sens vivre complètement à travers le corps et l'esprit. Les deux se trouvent réunis.
Cette évidence est belle, elle m'apporte le sourire, de la joie.

Le shiatsu m'a permis de me retrouver, mon esprit et mon corps sont redevenus amis.
Le cancer fait que l'on se dissocie de son corps pour que l'esprit accepte la lutte qui s'engage désormais.

Le shiatsu m'a permis, autorisé, donner les clefs pour que mon esprit face la paix avec mon corps.

MP.R.

Excellente thérapeute, très à l'écoute de son patient, douce et agréable.

V.F.

Je reste évidemment à votre disposition pour en échanger de vive voix et tenter, ensemble, l'aventure du shiatsu, qui, j'en suis certaine, saura prendre la place qu'il mérite. Sans jamais se substituer à un quelconque avis médical.

14

Vous trouverez, dans les pages qui suivent, le code de déontologie auquel je suis soumise sans réserve.

CODE DE DEONTOLOGIE DE LA FFST

Tout membre actif (élève, praticien ou enseignant) de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel (FFST) s'engage, dès son adhésion, au respect du code de déontologie conforme à l'esprit du Shiatsu, aux statuts, au règlement intérieur de la FFST, ainsi qu'aux lois et règlements en vigueur françaises et européennes.

En conséquence, il s'engage sur l'honneur à :

1) concernant la formation

- être détenteur, dès la première année, de la formation aux premiers secours, datant de moins de

cinq ans, délivrée par la Croix Rouge Française, la Protection Civile, ou tout autre organisme

habilité, ou présenter une équivalence.

2) concernant la pratique du Shiatsu

- - exercer son art dans le respect total de la personne traitée, tant sur les plans physique, moral et culturel.
- - respecter une stricte confidentialité.
- - toujours garantir une prestation optimale, notamment en maintenant ses compétences au plus haut niveau à l'aide de cours, stages et formations complémentaires, y compris après sa certification.
- - mener ses activités de Shiatsu en excluant toute forme de prosélytisme confessionnel, politique ou sectaire, ce qui constituerait un motif de radiation.
- - Informer le receveur lorsqu'il intègre d'autres pratiques au cours de la séance de Shiatsu, afin de ne pas créer de doute quant à la nature réelle du Shiatsu.
- - fixer ses honoraires, en accord avec l'équité, en les proportionnant aux prestations fournies, tout en restant libre d'offrir des séances gratuites.

Rappelons que seul le praticien en Shiatsu certifié FFST, ayant un statut professionnel et une assurance, est en droit de demander des honoraires.

- - garder à l'esprit que le Shiatsu n'est ni une pratique médicale au sens occidental du terme, ni un massage, ni une idéologie, mais un art traditionnel, une thérapie complémentaire, s'inscrivant dans le domaine de la prévention, du mieux-être, et de l'accompagnement lors de pathologies, pour aider à la restauration d'une meilleure qualité de vie.

Par conséquent, il doit :

- *s'abstenir d'établir un quelconque diagnostic,*
- *se garder d'interrompre ou de modifier un traitement médical,*
- *s'interdire de prescrire ou conseiller des médicaments,*
- *diriger sans délai vers un médecin toute personne se plaignant ou présentant les signes d'un malaise,*
- *avoir une conception pluridisciplinaire de sa pratique.*
- *fournir un extrait de casier judiciaire (bulletin n°3) de moins de trois mois et informer le Bureau Exécutif si, par la suite, il faisait l'objet d'une quelconque condamnation ; faute de quoi, il s'exposerait à une radiation immédiate. Dans le cas d'une condamnation grave le Bureau Exécutif se verrait dans l'obligation de prendre les mesures qui s'imposent (allant jusqu'à la radiation de la FFST).*

La pratique du shiatsu ne se substitue en aucun cas à un acte médical

concernant la promotion, ne pas mentionner, sur un site internet ou tout autre media, une qualité de praticien en Shiatsu tant que le certificat FFST n'est pas obtenu.

3) La non-observation caractérisée, par un membre actif de la FFST, des engagements et principes énumérés ci-dessus entrainera sa radiation de la FFST dès que le Bureau Exécutif en aura connaissance. Toutefois, l'intéressé aura toujours la possibilité de saisir la Commission d'Ethique. Des poursuites pourraient être engagées à l'encontre de l'intéressé au cas où les intérêts moraux ou matériels de la FFST seraient compromis. La FFST se réserve le droit de se porter partie civile. En cas de radiation, la citation illégitime de l'appartenance à la FFST ainsi que l'utilisation du logotype pourront faire l'objet de poursuites.

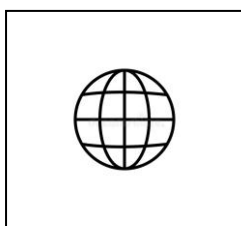
CONTACT



17



contact@ar-shiatsu.fr



www.ar-shiatsu.fr



+ 33 (0)6 66 84 70 71