|  |
| --- |
| sESSION 89 vELIZY |
| Mémoire |
| « En quoi le shiatsu peut-il être un outil complémentaire au coaching ? » |
|  |
| **Sophie Roy** |
| **Groupe C** |





|  |
| --- |
|  |

***Remerciements***

*Je remercie avant tout Dominique LEGOUBEY ma Coach et professeur de shiatsu, rencontrée lors d’une personne difficile de ma vie en 2006 en séances de Coaching / Shiatsu.*

*Les séances de coaching réalisées avec Dominique ont été signes pour moi de Renaissance et même si j’ai décidé de commencer ma reconversion vers le shiatsu, je sais depuis plus de 10 ans maintenant que je deviendrai coach un jour.*

*Je remercie mes professeurs de l’Ecole Linkup Coaching pour leur professionnalisme, leur dynamisme. Avec eux, j’ai découvert la délicate période du « Je sais que je ne sais pas ». Ils ont participé à une nouvelle déconstruction et je les remercie pour ce nouvel éveil de ma vie.*

*Je remercie enfin mon mari Fred et mes trois enfants Samuel, Nathan et Marie-Lou qui me soutiennent dans chacun de mes projets, dans les périodes de doute et de joie …*

**Sommaire**

**Introduction**

**Partie I : Points communs aux deux pratiques : coaching et shiatsu**

1 : Définition du coaching et du shiatsu

2: Deux pratiques basées sur la co-construction ayant pour objectif l’autonomie du client

3 : L’interprétation de la demande et le respect de l’objectif : deux essentiels

4 : Coaching et shiatsu : l’importance du questionnement et du rapport collaboratif

5 : Le respect de l’écologie et de l’ontologie du client

6 : Accompagnement vers une mise en mouvement

7 : La synchronisation

8 : Le renforcement positif

9 : Clé de l’adaptation au changement

10 : Respect du code de déontologie

11 : Thérapie

**Partie II Le lien entre corps et esprit**

**Partie III En quoi le shiatsu peut -il être un outil complémentaire dans le cadre du coaching**

1 : Qu’est-ce qu’un outil en coaching ?

2 : Le bilan énergétique : un chemin vers la prise de conscience

3 : Le bilan énergétique : un outil pour gérer l’intentionnalité du questionnement

4 : Le shiatsu permet une prise de conscience de la congruence entre corps et esprit

5 : Le shiatsu participe à la libération de la mémoire émotionnelle

6 : Le relâchement du shiatsu permet un retour au calme en position META

7 : Le shiatsu permet de libérer certains freins

**Sommaire (suite)**

**Partie IV Les limites à l’association du shiatsu et du coaching**

1 : Approche kinesthésique dans un processus cognitif

2 : Respecter le cadre et l’objectif du client

3 : Attention aux effets d’annonces commerciales : Le shiatsu pour le corps et le coaching pour l’esprit. Un double effet surpuissant !

**Partie V Le cadre : Quelle écologie face à mes pairs et mes clients ?**

1 : Suis-je toujours coach en pratiquant le coaching

2 : Quelle écologie face à mes pairs coachs ?

3 : Quelle écologie face à mes clients ?

**Partie VI Concrètement : A quel moment intégrer le shiatsu au coaching**

1 : Cas 1 : 1 shiatsu et 10 séances de coaching

2 : Cas 2 : 1 shiatsu et 10 séances de coaching avec shiatsu possible

3 : Cas 3 : 10 séances de coaching avec shiatsu possible

**Partie VI : Conclusion**

**Bibliographie**

**Introduction** : J’ai découvert le coaching, presque par « hasard », suite à une dépression en septembre 2006.Emmenée d’urgence en ambulance, je restai hospitalisée 1 mois en maison de repos avec rendez-vous psychiatre, antidépresseurs…Le psychiatre m’annonça alors que je serai probablement sous traitement pendant 6 à 7 ans !! Pratiquante de karaté depuis près de 15 ans, je savais que j’avais l’énergie interne en moi pour me battre et renverser la maladie…Dans les pratiques d’auto-guérison, je découvris le shiatsu, pratique de soin énergétique par le toucher. Après la séance, je mesurai le bienfait tant que le plan physique que psychologique…La praticienne en shiatsu m’expliqua alors qu’elle était également coach et pour les séances à venir en fonction du besoin, nous pourrions choisir entre coaching et shiatsu. Nous avons ainsi alterné les séances entre shiatsu et coaching et à chaque fois le ressenti était le même : je me sentais libérée, allégée, redynamisée, renouvelée…tout mon corps et mon esprit se remettaient en mouvement. Corps et esprit libérés, je décidai d’opérer un virage dans ma vie et de réaliser ce dont j’avais envie ! Je démarrai donc une formation en shiatsu dans une école à Rennes de 2006 à 2010 le week-end et j’avais retrouvé l’énergie pour tout : Le sport, la formation, la famille, le couple…En 2010, je m ‘installai à mi-temps entre mon emploi salarié et le shiatsu et le succès arriva assez rapidement mais une chose me troublait dans ma pratique : j’étais régulièrement interpellée par des clients qui me disaient « Pourquoi mes maux reviennent tout le temps ? » Je pris donc la décision de commencer la séance en accompagnant les individus à prendre conscience de l’origine de leurs maux…80% des clients me disent aujourd’hui que la partie entretien est pour elles tout aussi importante que la partie shiatsu ! L’expérience du coaching et du shiatsu à titre personnel avait été un détonateur puissant me permettant une véritable renaissance tant physique que psychologique… Longtemps j’ai cru que cette expérience m’était propre or je m’aperçois aujourd’hui au travers du retour de mes clients que beaucoup recherche aussi cet accompagnement…Je décide donc de me professionnaliser dans le coaching et de proposer une prestation cadrée proposant shiatsu et coaching dans l’accompagnement…Alors en quoi le shiatsu peut –il être un outil complémentaire au coaching ? Qu’est-ce que le shiatsu peut amener à un accompagnement en coaching ? C’est ce que je vous propose de démontrer au travers de ce mémoire. Dans un premier temps, après un rappel de la définition du shiatsu et du coaching, nous verrons les points communs que l’on trouve entre coaching et shiatsu, le lien entre corps et esprit puis quelles sont les interactions possibles entre les deux pratiques dans un processus d’accompagnement en coaching. Enfin après avoir relevé les limites de ces interactions, nous verrons comment combiner les deux pratiques dans un processus de coaching.

**Partie I : Points communs aux deux pratiques : Coaching et shiatsu**

1: Rappel des définitions du coaching et du shiatsu

Tout d’abord il me semble important pour débuter ce mémoire de rappeler la définition du coaching puis la définition du shiatsu dans un deuxième temps.

« Le coaching est une méthode d’accompagnement d’un individu ou un groupe d’individus vers l’atteinte de son objectif au bénéfice de son évolution personnelle et professionnelle ». Cette définition de Jean Luc Avella Bagur et Stéphanie Plessis, directeurs de Linkup Coaching pourrait être complétée par celle de Vincent Lenhardt dans son ouvrage « Les responsables porteurs de Sens » (1) : *« Le coaching est à la fois une aide et une co-construction offerte à une personne (ou une équipe) à travers une intervention ponctuelle ou, le plus souvent, un accompagnement vécu dans la durée. Cette aide et cette co-construction s’inscrivent dans une situation personnelle, et/ou managériale et/ou organisationnelle. Elles visent à créer les conditions pour la personne (ou l’équipe coachée) qui lui permettent de trouver et de construire ses propres solutions. Elles situent la résolution ponctuelle, ou à court terme, recherchée, dans la perspective d’un développement à la fois durable et global. »*

Le coaching est donc une méthode issue des sciences humaines dont le principe est d’accompagner un individu ou un groupe d’individus vers l’atteinte de son objectif. Il permet un développement, une évolution grâce à un accompagnement basé sur la co-construction et favorise la résolution du problème en recherchant ses propres solutions.

Le shiatsu quant à lui a été reconnu par le Ministère de la Santé et du Bien-Etre au Japon depuis 1955.En voici sa définition *"Le Shiatsu est une forme de manipulation exercée à l'aide des pouces, des doigts et des paumes, sans recours à un instrument mécanique ou autre, par application d'une pression au niveau de l'épiderme, afin de corriger les dysfonctionnements internes, d'améliorer et de préserver la santé".*

Il existe plusieurs styles de shiatsu inspirés par les maîtres qui les ont enseignés. Je suis issue de l’école Namikoshi ****

**Tokujiro Namikoshi** (1905-2000) a créé sa propre école de shiatsu, parmi bien d’autres courants, en 1940. Ce type de shiatsu se passe aisément de références à la Chine et à sa médecine, et se concentre sur la technique du soin.

1. Lenhardt V (2002) *Les responsables porteurs de Sens, INSEP Consulting*

**Ohashi enseigne** L’[Ohashiatsu](http://www.ohashiatsu.org/us/) .Il est issu de l’enseignement de Shizuto Masunaga. Le travail énergétique, la détente et le bien-être du praticien et du receveur sont au cœur de l’Ohashiatsu. C’est une pratique qui comprend des techniques, des exercices, des méditations et aussi la philosophie orientale du soin. Les composantes psychologiques et spirituelles sont intégrées dans ce style de shiatsu.

**Iroshi Iwaka** Né en France, il crée le [Shiatsu Myo-énergétique](http://www.myo-energetique.com/). « Myo » signifie muscle en grec, « Energie » veut dire force vitale de l’organisme. La colonne vertébrale et le bassin sont l’axe du corps. Tout émane de là, y compris la plupart des douleurs et des maladies. Grâce à ce concept, le shiatsu myo-énergétique corrige la déviation de la colonne vertébrale et du bassin en décontractant la tension des lignes musculaires dorsales. Nous ne trouvons aucune référence ni psychologique ni à la Médecine Traditionnelle Chinoise dans ce type de shiatsu.

**Shizuto Masunaga (1925-1981)** Il est diplômé de psychologie de l’université de Kyoto en 1949. Passionné de recherche en médecine traditionnelle, il fonde l’école Iokaï en 1960. Les particularités de son style tiennent dans les méridiens secondaires, l’utilisation d’une main Yin (qui écoute) et d’une main Yang (qui agit) et du fort impact des théories chinoises du Yin et du Yang et des 5 éléments. L’approche psychologique est également importante dans l’école de Masunaga.

A la vue de tous ces courants et ces approches, on mesure combien la définition du shiatsu peut vite s’élargir et s’ouvrir à d’autres horizons en y intégrant de la psychologie, de la Médecine Chinoise….Ainsi Ohashi écrira également dans son livre « Le livre du shiatsu: l'art de l'acupuncture sans aiguille par le massage japonais » (1) : *« Si la pression qui caractérise le shiatsu obtient tant de succès, cela ne dépend pas seulement de l'habileté technique dont fait preuve le professionnel, mais aussi du courant de communication psychique qui passe entre lui-même et son patient. C'est pourquoi j'ai baptisé le shiatsu « la communication par le toucher. En pratiquant cette méthode, le thérapeute parvient à acquérir la connaissance de son patient qui dépasse le simple contact physique... »*

Dans cette idée d’ouverture du corps vers l’esprit, Isabelle Laading dans son livre « Les cinq saisons de l’énergie » (2) complète*:* « *Le shiatsu vous fait cheminer, il permet une véritable ouverture intérieure* »

1. Ohashi W (1976) *Le Livre du Shiatsu, Paris, Ed L’Etincelle*
2. Laading I (1998) Les cinq Saisons de l’Eenergie, Ed DesIris

Le shiatsu est donc une pratique permettant de préserver ou améliorer la santé en passant par la communication du toucher et permet une véritable ouverture intérieure.

Nous retrouvons déjà un certain nombre de points communs dans les définitions entre shiatsu et coaching : shiatsu et coaching permettent en effet une évolution personnelle par une forme de communication entre le professionnel et son client. Mais les points communs ne s’arrêtent pas là. J’ai choisi dans cette première partie de vous montrer en quoi les deux pratiques se rejoignent. Ces points communs constituent déjà une facilité pour prévoir par la suite une complémentarité entre les shiatsu et coaching.

2: Deux pratiques basées sur la co-construction ayant pour objectif l’autonomie du client

Le coaching a pour singularité d’amener le client « à construire et à trouver ses propres solutions » rappelle Vincent Lenhardt. Par son questionnement dialogique, le coach va permettre au client d’élargir son regard et ses pensées, d’aller chercher des pistes de réflexion en dehors des pensées automatiques habituelles, de trouver en lui les ressources nécessaires pour remplir l’objectif fixé. Dans son livre « Coacher avec l’analyse transactionnelle » Daniel Chernet (1) écrit *« L’autonomie ou l’interdépendance se traduira par la capacité du client à accepter ses propres limites et à rechercher des soutiens, des appuis des aides extérieures pour aller plus loin à deux que tout seul »* Le coaché est pleinement acteur dans la séance et ce travail de co-construction participe au développement de son autonomie dans ce processus. Le coach va également proposer des exercices entre chaque séance à son client afin que celui-ci continue d’être acteur de son cheminement. Ces exercices pouvant permettre des prises de recul, prise de conscience ou de mettre en place des actions concrètes lui permettant ainsi une nouvelle fois d’avancer efficacement vers l’atteinte de son objectif. Les exercices peuvent aussi être une façon de repérer ses ressources et potentialités (ex : lignes de vie)

Jung a écrit à ce sujet*: « Le but de l’individuation est de repérer ses potentialités et de se réaliser. Devenir autonome et indivisible : une totalité »*

 De la même façon le shiatsu est souvent décrit comme une technique d’auto-guérison. Le praticien amène le client à agir pendant la séance. Il l’invite à parler en début de séance pour exprimer son ressenti, puis en cours de séance, la pression favorisera l’expiration, le relâchement, la diminution de la douleur liée à la pression…Cette expiration et ce relâchement sont indispensables à la technique qui va suivre, proposée par le praticien. Cela lui fait prendre conscience du ressenti de son corps au travers de la pression, amenant ainsi le client à devenir acteur de son mieux être.

1. Chernet D,Coacher avec l’ analyse Transactionnelle,2009, Paris , Ed Eyrolles

Le praticien peut également être amené à proposer à son client des exercices concrets (Makko Ho ou Do In) à refaire à la maison seul afin de renforcer la voie de la « guérison ». Le praticien peut échanger également avec le client sur ses habitudes alimentaires et s’entendre sur de nouveaux comportements à adopter.

Pour le coaching comme pour le shiatsu, le client est donc fondamentalement acteur dans la réussite de son objectif en étant pleinement actif tant pendant les séances qu’entre les séances d’accompagnement. Si le client ne se met pas en action dans ce processus de changement, s’il ne change en rien sa façon de penser, d’agir, de se comporter, le coaching ne pourra pas continuer et le shiatsu sera tout au plus un moment de bien être ou sinon un moment douloureux car le corps réagit parfois de façon très sensible à la pression sur les zones de résistance.

**3:** *L’interprétation de la demande et* *respecter l'objectif : deux essentiels*

Lors d’une séance de coaching, le coach reçoit une demande qu’il clarifie avec son client et qui permettra la formulation d’un objectif communément admis. La clarification de la demande permettra au coach de mesurer s’il s’agit d’une demande explicite, implicite, ambiguë, non demande, anti demande etc. …Cette première étape va permettre au coach d’ajuster son questionnement et aidera le client à formuler un objectif qui sera reporté dans le contrat de coaching.

Ainsi lors d’une de mes premières séances de coaching Pauline me faisait part d’une relation qu’elle qualifiait de toxique avec un homme qui la harcelait au travail et avec qui elle avait eu une relation.

Convaincue qu’elle souhaitait mettre fin à cette relation, je lui demandai « Quelle démarche avez-vous fait pour mettre fin à cette relation ?».

Celle-ci s’écria alors « Mais je ne veux pas rompre avec lui. Je souhaite arriver à trouver avec lui et avec mes enfants une relation stable et plus sereine » !?

En shiatsu le client vient souvent en exprimant ce qui l’amène (tensions, migraines, maux de ventre etc…) mais si le praticien oublie de lui demander ce qu’il attend de lui, cela peut amener des situations déstabilisantes.

Ainsi pour exemple, au tout début de ma pratique je recevais en séance de shiatsu Rose femme d’une cinquantaine d’années se plaignant d’avoir mal au dos. Durant plusieurs séances, je m’efforçais de travailler les points susceptibles de la soulager sans succès dans la durée. L’interrogeant de nouveau sur ses douleurs, celle-ci me dit « Ah mon dos ? Mais c’est héréditaire, j’aurais toujours mal. Je tiens ça de mon père » (Avec qui elle était très liée, mort il y avait 10 ans et dont elle seule avait le secret de sa maladie) Je décidai alors de lui poser la question volontairement dirigée « Rose, Souhaitez-vous ne plus avoir mal ? ». Ma question semblait sordide et pourtant, quelle ne fut ma surprise de voir que ma patiente prit plusieurs secondes de silence avant de me dire « Je souhaite que l’on me soulage c’est tout » …

Combien de personnes depuis sont passées au cabinet en finissant par me dire que leur objectif n’était pas forcément de ne plus avoir mal mais « de les soulager » ou »de passer un bon moment de détente » ou encore « de s’accorder une pause pour eux ».

**4:** Coaching et shiatsu : l’importance du questionnement et des 3P

 L’art du coaching repose en grande partie sur la maîtrise du questionnement. De la question rituelle en début de séance à l’Héxamètre de Quintilien pour analyser l’état présent aux questions suggestives ou à la reformulation, toutes questions appartiennent à un registre d’intentionnalité qui aura pour but d’accompagner l’individu dans l’atteinte de son objectif. Ce questionnement est nourri par les différents niveaux de l’écoute active dont l’écoute systémique qui permet de prendre en compte l’individu dans sa globalité. Le questionnement basé sur l’écoute active est bien le socle de travail entre un coach et son client et la qualité de l’écoute et du questionnement assurera la qualité de l’accompagnement. De même si dans le rapport collaboratif, le client n’est pas volontaire pour parler et livrer ses idées, ses pensées, s’il ne s’autorise pas à le faire, si la Protection n’a pas été suffisamment comprise alors celui-ci ne se permettra pas de s’exprimer et le coaching ne pourra pas avoir lieu.

De même, en shiatsu, j’ai longtemps cru que la pratique des séances devait se faire à l’origine en silence jusqu’à découvrir cet extrait du Lingshu (traité de médecine chinoise) dans le livre « Les mouvements du Cœur » de Claude Larre et Elisabeth Rochat de la Vallée (1) qui me rassura sur ma pratique personnelle où nous échangions déjà beaucoup : *« Connectez-vous au malade. Questionnez méthodiquement et fréquemment sur ses dispositions intimes (sentiments) pour suivre son propos » (*Swen 13)

1. Larre C et Rochat de la Vallée E (2005)) Les Mouvements du Cœur, Paris, Ed Desclée de Brouwer

Je note dans cet extrait que les techniques de soins exigent non pas le silence total mais un questionnement fréquent et méthodique avec le « patient ». L’ouverture, la relation de confiance et d’abandon (Protection et Permission en coaching) est également la base pour que le travail puisse progresser en shiatsu. Ainsi toujours dans cet extrait, le Lingshu (1) précise :

*« Si pour tout traitement, et encore plus pour toute poncture, il faut aller jusqu’aux esprits qui seuls recevant les aiguilles peuvent provoquer la rectification salvatrice, quand les Esprits sont sourds et aveugles, quand les Voies d’accès jusqu’à eux sont fermées, le traitement ne peut, au mieux, qu’avoir un effet de soulagement temporaire. Seul le propos, qui émane du cœur, montre si l’accès aux aiguilles est possible…Sinon on ne peut pas traiter par les aiguilles…Seuls les Esprits, centre de vie, sont capables de rectifier de l’interne et donc de mener réellement une guérison »*

Pendant une séance de shiatsu, je dois donc favoriser cette relation de confiance et d’abandon pour permettre aux Voies d’Accès de s’ouvrir et d’accéder aux Esprits. La pratique sur un futon à même le sol favorise cet état de lâcher prise et d’abandon et permet souvent à l’esprit de se libérer plus facilement. L’observation globale de l’individu est également essentielle en shiatsu permettant au praticien de fixer un bilan énergétique. Cette observation prend en compte le recueil d’informations verbales mais aussi le paraverbal, le non verbal qui permettra au praticien en shiatsu de mieux cerner la personnalité de l’individu, de définir de ce fait les points forts et les points faibles de sa personnalité énergétique (Eau, Terre, Feu, Métal et Bois)

Nous détaillerons un peu plus loin dans ce mémoire en quoi consiste ce bilan énergétique mais notons qu’il a pour fondement une observation globale de l’individu de la même façon que l’on retrouve les quatre composantes de l’écoute active en coaching

**5**: Le respect de l'écologie et de l’ontologie du client

Tout coach pendant tout le processus d’accompagnement se doit de respecter l’écologie du client, son bien-être, les conséquences de ses décisions sur lui-même ou son environnement. De même, aucun axe de travail ne doit venir bousculer la sécurité ontologique du client. Le coach pourra le ressentir s’il observe un phénomène réactance chez celui-ci. Ainsi lors d’un coaching, une cliente Christine me demande de travailler sur la gestion de ses émotions. Puis après ma première question à ce sujet, elle se ferme, se contracte et se rétracte. « Non tout compte fait, ceci n’est pas prioritaire, je préfère que l’on travaille sur autre chose ».

1. Larre C et Rochat de la Vallée E (2005)) Les Mouvements du Cœur, Paris, Ed Desclée de Brouwer

J’ai dû respecter sa décision car je sentais que toucher à cet aspect d’elle-même l’aurait mis en grande difficulté à cet instant. Je ne respectais plus son ontologie.

De même en shiatsu, j’ai été confrontée à ce problème avec des personnes qui venaient pour une séance suite à un cadeau qu’on leur avait offert mais qui n’était pas à l’aise avec le toucher. Je vis la même problématique avec des femmes qui envoient leur mari en séance persuadées que cela leur ferait du bien ! Je redouble de protection pour sécuriser la personne, la rassurer et l’amener à faire la séance qu’elle souhaite et qu’elle sera en mesure d’accepter au risque sinon qu’elle se sente menacée dans son intégrité physique.

**6:** Accompagnement vers une mise en mouvement

Pour les deux disciplines, l’objectif est de mettre en mouvement l’individu. En coaching, le mouvement prendra sa place dès le début du processus par le questionnement provoquant la prise de conscience ou encore au moment de la formulation de l’objectif qui devra être motivé. Cette mise en mouvement sera concrétisée au temps fort de la mise en place des plans d’action. Le coaching permet non seulement de prendre conscience de la façon dont on fonctionne, de prendre le recul nécessaire pour envisager d’autres chemins, de trouver les ressources dont on a besoin pour changer puis de passer à l’action et de se remettre en mouvement. Dans leur livre « Cas de coaching Commentés » (1) Sylvie Cannio et Viviane Launer confirment cela *« Un bon coach mène toujours son client à l’action. Il motive car il encourage son client à satisfaire les besoins qu’il a exprimés (…) Il sait également que son client va gagner en estime de soi s’il effectue une première action, aussi infime soit-elle. C’est le départ de la spirale positive, du cercle vertueux Le cas échéant, il pourra également le confronter sur sa non action, partant du principe qu’il n’y a pas d’échec mais seulement du feed-back, donc des leçons à apprendre de son fonctionnement de ses stratégies »*

En shiatsu également, nous retrouvons ce concept de mise en mouvement dès la phase de bilan énergétique. Le praticien repère alors les dysfonctionnements de la circulation de l’énergie dans le corps. Si l’énergie circule librement dans l’ensemble des loges Eau, Terre, Feu, Métal et Bois, alors le patient retrouva une bonne santé physique et morale.

1. Cannio S et Launer V, (2008) Cas de coaching commentés, Ed d’Organisation groupe Eyrolles



La bonne santé découle de la bonne circulation de l’énergie dans ces Loges. C’est pourquoi pendant une séance de shiatsu, il est fréquent que le client soit pris de tremblements, de frissons ou au contraire de coups de chaleurs, signe de la remise en mouvement de l’énergie dans certains Eléments…Quand l’énergie ne circule plus, c’est la mort. La circulation et la mise en mouvement de l’énergie sont donc des signes de renaissance chez certains clients tant sur le plan physique que moral.

**7:** La synchronisation

Parmi les outils de l’écoute active en coaching permettant au rapport collaboratif de bien s’instaurer, nous trouvons la synchronisation. Cette synchronisation est indispensable à la qualité de l’échange qui va s’installer. Dernièrement, lors d’un de mes coachings par Skype, le son s’est décalé…Malgré le fait que l’image était bien là et que j’entendais les paroles de mon client, la synchronisation n’était plus accessible et de ce fait l’entretien de coaching était quasi devenu impossible. Nous sommes passés par le téléphone et j’ai pu de nouveau me synchroniser sans parasites avec la parole, le ton, le débit de paroles de mon client et le processus a pu reprendre.

C’est encore un autre élément essentiel du coaching que l’on va retrouver en shiatsu avec le toucher. Le praticien doit se synchroniser avec son patient sur la respiration notamment. Il doit également rester connecté avec le client avec une main toujours en contact avec lui, celui ne doit pas être rompu. Il doit suivre le mouvement de sa respiration pour adapter son geste. Il peut aussi volontairement se désynchroniser pour que le patient prenne conscience d’une respiration qui s’est coupée par exemple et poursuivre la séance autrement.

**8**: Le renforcement positif

Le renforcement positif fait partie intégrante d’un processus de coaching. Ainsi pour les individus qui doutent de leurs capacités, l’exercice sur la ligne de vie par exemple permettra de mettre en exergue les ressources que possède le client en lui pour surmonter les obstacles. Le travail de questionnement sur les croyances limitantes aide à redonner confiance dans les capacités de l’individu. Régulièrement, le coach redonnera à son client le retour sur les avancées, les forces, les capacités de celui-ci démontrées en séance. Ceci dans le but bien sûr de permettre à l’individu de se donner toute l’énergie de se mettre en mouvement autrement, d’augmenter sa confiance en lui, de garder une image positive lui donnant une nouvelle forme d’énergie. Le coach s’appuie donc sur ces forces pour donner l’énergie au client et lui permettre de passer à l’action.

En shiatsu aussi, ce regard sur les forces de l’individu représente l’essence du diagnostic oriental

Ohashi, écrit dans son livre « Comprendre le langage du corps » (1) *« En Orient, nous voyons tout comme étant fort et faible à la fois. Par exemple, en médecine Occidentale classique, une personne qui a une affection est considérée comme étant malade…Mais le guérisseur oriental perçoit chez le sujet atteint, une lutte faisant rage entre la maladie et la santé. Avec une santé inexistante, le patient serait déjà mort. Le fait de « Tomber malade » est déjà signe de santé. Tant que vous êtes malade, vous êtes en vie. Tant que vous êtes vivant, vous avez une chance de guérir. Une fois mort, tout espoir a disparu. C’est dans cet esprit que les guérisseurs orientaux choisissent de stimuler les forces de santé chez leurs patients … »*

Le praticien s’appuiera donc sur les forces du patient pour atteindre l’objectif de mieux être.

**9:** Clé de l’adaptation au changement

Quel que soit le type de coaching (le coaching de performance, coaching de vie, coaching d’organisation, coaching d’équipe…), tous types de coaching impliquent forcément la notion de changement…Le client ou l’équipe doit mettre en place de nouvelles actions, de nouveaux comportements, de nouvelles méthodes de penser pour favoriser la mise en place de cette nouvelle phase de changement. Le coach va accompagner son client dans cette prise de conscience, dans le respect de son écologie et va favoriser la mise en place des étapes permettant l’amorce de ce changement.

1. Ohashi , (2011) Comprendre le langage émotionnel du Corps, Paris, Ed Tredaniel

Si le client ne souhaite pas changer, rien ne se passera.

Le coaching selon Frédéric Hudson s’inscrit dans un environnement de changement permanent : soit c’est un chapitre de vie qui se tourne soit c’est un véritable passage, une transition que le client doit opérer. Chapitres et passages s'enchaînent par cycles. Le changement et la continuité sont des forces permanentes et positives de la vie d'adulte.

De même, selon l'optique traditionnelle orientale, l'adaptation permanente de l'être dans sa globalité aux changements rencontrés à l'intérieur comme à l'extérieur de son corps est la clé de la bonne santé. Cet équilibre énergétique, signe de bonne santé, est soumis à des rythmes et des cycles selon l’heure et les saisons de l’année. Notre corps doit s’adapter en permanence à ces cycles et le shiatsu peut accompagner l’individu dans l’adaptation à ces changements en accompagnant la circulation de l’énergie dans les loges. Zhang Ming Liang : Médecin expert en Qi Gong et médecine chinoise, 14ème héritier de l’École de médecine et de pratiques énergétiques de Emei Shan dit à propos de la Santé.  « Le vrai sens de la Santé est que nous réduisions et ralentissions autant que possible le processus de consommation de la vie, en essayant de suivre la voie parfaite qui combine ensemble le corps, le cœur /esprit, l'action et l'environnement »

 Shiatsu et coaching agissent donc en pleine conscience dans cet environnement changeant et ont pour objectif de favoriser notre adaptation à ces changements permanents.

**10** Respect du code de déontologie

L’école de coaching dans laquelle je me suis formée, adhère au code de déontologie de l’EMCC (Ecole de coaching Européenne). Ce code de déontologie garantit une éthique dans la pratique de notre activité. Il est composé de 5 critères phares :

La compétence, les limites, le contexte, l’intégrité et le professionnalisme.

Plus précisément, le code de l’EMCC garantit :

-La compétence du coach :sa formation, la supervision, la formation continue.

- Les limites à sa pratique : Le coach relaiera vers une autre pratique si la demande sort du champ de ses compétences. Il est également conscient du conflit d’intérêt affectif et commercial qui se joue avec son client,

- Le contexte : Le code garantie un contexte d’accueil convivial, s’assure que l’une et l’autre des deux parties sont conscientes des attentes réciproques.

-L’intégrité : La confidentialité des propos sera garantie et le coach n’encourage aucune action malhonnête de son client.

 -Le professionnalisme : Le code garantit que le coach ne peut abuser ni sexuellement n financièrement son client et valide l’obligation d’un cadre de travail.

En shiatsu, j’adhère au code de déontologie de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel (FFST). Nous retrouvons dans le code de déontologie de la Fédération les grands axes du code de l’EMCC

-Intégrité : Il s’agit de respecter l’intégrité physique et morale de la personne et de respecter une stricte confidentialité des séances.

-Compétences : L’objectif est de garantir une prestation optimale en « maintenant ses compétences au plus haut niveau en formation continue notamment ».

-Limites : Le code rappelle que le shiatsu n’est ni une pratique médicale (au sens occidental du terme) ni une idéologie mais un « art » s’inscrivant dans le domaine de la prévention. Par conséquent, il faut diriger sans délai vers un médecin si besoin et avoir une conception pluridisciplinaire de sa pratique.

-Le professionnalisme : Le praticien fixe ses honoraires en les proportionnant aux prestations fournies et exclut tout prosélytisme confessionnel, politique ou sectaire…

Nous retrouvons donc dans les deux codes de déontologie des postures, comportements, engagements quasi identiques. Ces points communs entre les deux codes sur lesquels le praticien et le coach s’engagent vont favoriser la complémentarité des deux pratiques

**11** Thérapie

J’ai retrouvé de nombreux écrits dans des ouvrages pour expliquer en quoi le coaching n’était pas une thérapie. Je choisis de reprendre l’argumentation de l’école LINKUP Coaching qui explique en quoi le coaching n’est pas une thérapie : « La frontière entre Coaching et Thérapie est perméable (..)Le coaching est une discipline des sciences humaines axée sur l’accompagnement et l’évolution pérennes. Il vise non seulement une résolution de problèmes ou réparation mais aussi la réalisation du potentiel de l’individu, la construction et l’affirmation de son identité et la capacité à se mouvoir dans ses relations aux autres et au monde »..On voit bien que le coaching au travers de la résolution d’un problème participe à une forme de réparation mais il vise le plus long terme en permettant à l’individu de libérer toutes ses potentialités de son identité pour lui permettre d’évoluer par la suite en toute autonomie.

Le rapprochement conceptuel avec le shiatsu est une nouvelle fois très fort.

J’ai donné au cours de ce mémoire le cadre de la FFST qui rappelle que « le shiatsu n’est ni une pratique médicale (au sens occidental du terme) ni une idéologie mais un « art » s’inscrivant dans le domaine de la prévention. »

Mais j’ai donné également la définition du shiatsu en préambule du Ministère de la Santé et du Bien-Etre au Japon depuis 1955.En voici sa définition *"Le SHIATSU est une forme de manipulation exercée à l'aide des pouces, des doigts et des paumes, sans recours à un instrument mécanique ou autre, par application d'une pression au niveau de l'épiderme, afin de corriger les dysfonctionnements internes, d'améliorer et de préserver la santé".*

Le shiatsu est donc reconnu par le Ministère de la Santé au Japon. En France, beaucoup parlent de soin pour parler d’une séance de shiatsu et pour autant le code de déontologie rappelle bien les limites de cette approche. Les frontières on le voit sont là aussi très perméables et on retrouve un regard commun entre les deux pratiques « Résoudre le problème et travailler sur le long terme en développant les pleines potentialités de l’individu »

**Partie II Le lien entre corps et esprit**

Dans cette deuxième partie, je souhaite exposer en quoi le corps et l’esprit sont liés permettant ainsi de conjuguer une pratique kinesthésique comme le shiatsu à la pratique cognitive que représente le coaching. Je montre ainsi que le shiatsu n’est pas là uniquement pour traiter le corps ni le coaching uniquement pour accompagner l’esprit. Le lien entre corps et esprit fait en sorte que les deux pratiques peuvent interagir sur le corps et sur l’esprit simultanément.

Tout d’abord, j’ai observé que 80% de mes clients en shiatsu évoquent leurs problèmes physiques quand ils entrent en séance et rapidement avec le questionnement que je propose, font le lien entre les maux de leurs corps et les émotions ou les évènements qu’ils vivent dans leur quotidien. Après une séance de shiatsu, beaucoup témoignent du mieux-être tant physique que psychologique, d’une sensation de légèreté, de corps et d’esprit allégés …En effet parmi les paramètres pouvant influer sur la circulation de l’énergie dans le corps, nous trouvons le climat, la nourriture, un choc traumatique physique …et les émotions. L’émotion a donc un lien direct sur notre équilibre énergétique responsable de notre bonne santé physique et morale. En travaillant sur le corps, je travaille sur l’émotion mais en sens inverse on peut aussi considérer qu’en travaillant sur l’esprit, je peux travailler sur le corps

Ainsi le coaching ne se limite pas à un travail sur l’esprit : son champ d’action permet d’avoir des impacts concrets quel que soit le domaine sur lequel on veut travailler, moyennant que cette volonté ne dépende que de l’individu et corresponde à ses ressources et ses qualités.

Ainsi le coaching de performance sportive est basé sur le fait que la nature de nos pensées, de notre imagination, va provoquer un "état interne" ou ressenti, lequel va influer sur le corps, le regard, l’attitude, la gestuelle ... Le contrôle de nos pensées et de notre imagination permettra de provoquer un ressenti positif, lequel va donc avoir un impact qui sera visible sur le corps, l’attitude, le regard, les sensations ... C'est[le contrôle mental](http://www.bien-etre-et-reussite.com/coaching-sportif-performance-sportive.htm)qui va provoquer la performance. Or, [le coaching mental du sportif](http://www.bien-etre-et-reussite.com/coaching-sportif-performance-sportive.htm) permet à celui-ci de maîtriser ce paramètre.

Nous voyons ainsi que corps et esprit sont liés dans le coaching et dans le shiatsu : il n’a y a donc pas de dichotomie à poser entre shiatsu corps et coaching esprit. L’une et l’autre des deux pratiques interagisse si besoin sur le corps et sur l’esprit.

Je vous propose de développer cette théorie du lien entre corps et esprit à travers plusieurs approches, concepts et références bibliographiques

**Dans un extrait du Lingshu** (Traité de Médecine Chinoise) tiré du livre « Les mouvements du cœur » (1) le lien entre le corps et les émotions est très clairement défini :

*« Les émotions mal maîtrisées perturbent jusqu'à la mort l'enracinement de la vie en moi, dans mon cœur, dans l'ensemble de mes cinq zang (organes) ; elles touchent toutes mon cœur où se commande ma vie. (...) La puncture n'est réellement efficace que si elle procède de la main d'un acupuncteur dont l'esprit peut aller jusqu'à ce cœur de l'animation que sont les Esprits du patient (...)Pour être efficace, et cependant ne pas violenter l'organisme ni même violer l'individu l'acupuncteur remonte à l'origine de la vie du patient, là où ses Esprits se sont enracinés. »*

J’ai lu ce texte lors de mes premiers mois d’études en shiatsu et je fus surprise de constater que les chinois, peuple réputé impassible et quasi incapable d’émotions était en fait tout le contraire J’ai ainsi découvert que de tous temps ils ont recherché l’origine et les processus des mouvements passionnels qui menaient nos comportements. Ils en ont dégagé les incidences tant au niveau de la vie familiale, sociétale que sur la santé physique et psychologique.

1. Larre C et Rochat de la Vallée E (2005)) Les Mouvements du Cœur, Paris, Ed Desclée de Brouwer

Isabelle Laading (praticienne en shiatsu, acupunctrice, phytothérapeute) dans son livre « Les cinq saisons de l 'énergie » (1) fait une définition de la maladie selon la Médecine Traditionnelle Chinoise qui résume parfaitement tout cela : *« Pour les chinois, la maladie est une rupture d'équilibre énergétique, une disharmonie créée par diverses causes qualifiées d'externe ou internes. Les causes externes sont les climats humidité- chaleur, froid-humidité etc…Les* *causes internes sont les mauvaises gestions des 7 sentiments (...) Toute expérience prolongée d'une émotion affectera l'organe auquel il correspond ».* Rappelons simplement les sentiments auxquels Isabelle Laading fait référence : La peur (Rein), la colère (Foie), la joie excessive (Cœur), l'effroi (Vessie), la panique (Cœur), la réflexion excessive (Rate), la tristesse (le Poumon).

**Plus proche de la médecine occidentale, Docteur Sellam**, diplômé en médecine psychosomatique et thérapie de relaxation relate son analyse de la psycho somatisation par ces mots *« Dans la salle des mauvais souvenirs, les quelques rayons poussiéreux exposent des périodes sombres de notre histoire. Ces évènements marquants majeurs, éprouvants ou traumatisants sont intimement liés à des sensations plutôt désagréables. C’est cette salle qui nous intéressera le plus dans notre démarche car par expérience, très peu d’épisodes heureux pourraient être à l’origine d’une maladie ».* Le titre de son livre « Mon corps est malade, il serait temps que je parle » (2) montre combien le fait de « raconter son histoire » permet déjà selon le docteur Sellam « d’ex-primer ce qui été imprimé à notre insu » …

Dans ce livre, le Docteur Sellam développe l’idée de l’existence des facteurs psychiques pouvant intervenir dans le déclenchement de la programmation de la maladie et il donne son regard sur l’énigme de la transformation d’une activité psychique conflictuelle en symptôme organique ou comportemental.

Dans ce même esprit, **Thierry Jansen chirurgien devenu psychothérapeute** a écrit un livre devenu Bestseller « La Maladie a-t-elle un sens » (3). Voici un extrait de ce livre montrant en quoi Thierry Jansen fait un lien entre l’émotion et le *corps « Depuis que la recherche s’y est intéressée, les preuves de l’influence positive des émotions agréables sur la guérison s’accumulent. Ainsi la tenue d’un journal intime génère un apaisement psychologique et des émotions agréables à l’origine d’une amélioration symptomatique et biologique chez des malades souffrant d’asthme et de rhumatismes chroniques »* Il relativisera néanmoins les pensées des maladies exclusivement dues à un déséquilibre psychologique et pose une autre façon d’analyser le lien entre corps et esprit :

1. Laading I (1998) Les cinq Saisons de l’Energie, Ed DesIris
2. Sellab S, (2006) Mon corps est malade, il serait temps que je parle, Saint André de Sangonis, Ed Berangel
3. Janssen T, (2008), La maladie a-t-elle un sens, Ed Fayard

*« Le corps parle t’il ou permet-il de parler ? La nuance est importante. Car affirmer que le corps parle implique que la souffrance psychologique évoquée par le patient est la cause ou une des causes de ses symptômes physiques. Dire que le corps permet de parler laisse la porte ouverte à l’idée que le mal-être exprimé à l’occasion de la maladie n’est pas forcément en cause la genèse de celle-ci… Dans l’état actuel des connaissances scientifiques, cette deuxième proposition paraît plus juste. Même si, osons le dire encore une fois, certains symptômes physiques traduisent parfaitement la souffrance psychologique évoquée dans les reconstructions narratives des patients et du coup on est tenté d’établir certains liens psychosomatiques de cause à effets »*

**Daniel Goleman dans son livre « L’intelligence émotionnelle » (1)** réserve tout un chapitre au lien entre corps et esprit en rappelant en ouverture, les recherches de Robert Adler à ce sujet en 1974 : Celui-ci découvre que comme le cerveau, le système immunitaire est capable d’apprendre. Goleman écrit *« La découverte d’Adler a suscité des recherches qui ont mis au jour d’innombrables modes de communication entre le système nerveux central et le système immunitaire, c’est-à-dire les voies biologiques qui font que l’esprit, les émotions et le corps ne sont pas séparés mais inextricablement mêlés ».Poursuivant son analyse sur le lien entre les émotions et le corps, il écrira « Les émotions négatives constituent un facteur de risque analogue au tabagisme ou à un taux de cholestérol élevé**pour les maladies cardio-vasculaires ;en d’autres termes, les émotions négatives représentent une lourde menace pour la santé »*

**En psycho généalogie**, le lien entre corps et esprit fait partie de cette méthode psychanalytique qui consiste à rechercher dans le vécu de nos ancêtres les sources de nos troubles psychologiques, comportements étranges, maladies actuelles. Cette approche, dite transgénérationnelle, repose sur le concept d'inconscient collectif développé par Carl Gustav Jung et celui de loyauté familiale invisible selon lequel il existe des dettes familiales dont il faut s'acquitter.

Dans son livre « La psycho généalogie » (2) Juliette Allais décrit ainsi le lien entre corps et esprit :

1. Goleman D (1997) L’intelligence émotionnelle, Ed Robert Laffont
2. *Allais J (2009) La psycho-généalogie, Paris, Ed Eyrolles*

*« Le corps est le lien le plus authentique avec notre vérité intérieure, notre inconscient, nos désirs et nos émotions. Même si nous parvenons parfois à lui imposer notre loi, c'est toujours lui qui reprend le dessus. Que ce soit par de simples migraines ou à travers des symptômes plus alarmants, il témoigne d'une vie dont nous ne savons pas grand-chose et sur laquelle nous n'avons aucun contrôle. Le corps nous transmet l 'état de notre psyché et son histoire depuis le début »*

**En ostéopathie** également, de nombreux ouvrages vont montrer en quoi corps et esprit sont intimement liés et l’intérêt de pas négliger l’esprit dans le soin du corps et vice et versa. Ainsi Roger Fiammetti ostéopathe part du principe que toute émotion se loge dans le corps.

Dans son livre « Le langage émotionnel du Corps» (1) il écrit : *« Quand on vit un choc émotionnel soit dans l’utérus de la mère ou durant sa petite enfance ou même plus tard dans l’utérus de la vie, le corps est affecté d’une tension tissulaire minime qui se marquera sur le fascia\*(…)Les émotions mal vécues ou les tensions imprimées dans le corps sont responsables des schémas que l’individu va utiliser pour dépasser ou éviter ses peurs qui l’empêchent de progresser correctement dans la vie (…)La cellule a une mémoire et c’est le fascia qui constitue le support cellulaire de la mémoire émotionnelle. Dans les manipulations, on laisse le patient se replacer dans la position identique au moment du choc (méthode John Upleger) (…) quand on a évacué les tensions imprimées dans les tissus, la cause essentielle des lésions ostéopathiques est désamorcée. Le patient est désensibilisé de ses peurs, tensions, angoisses, inquiétudes qui désorganisaient son système neurovégétatif qui occasionnaient des troubles fonctionnels »*

Selon Fiammetti, le lien corps et esprit ne fait donc aucun doute. La mémoire émotionnelle du corps se logeant dans les fascias, libérer cette mémoire via les manipulations permet de libérer et le corps et l’esprit. Fiammetti insiste toujours en disant dans ce livre que le patient va éliminer ses tensions et que « la solution est en lui. L’aide est extérieure mais le dénouement vient du corps du patient, lui seul choisit »

Cette approche se recoupe avec celle du coaching mais également celle du shiatsu.

1. Fiammetti R(2004) Le langage émotionnel du Corps, Paris, Ed Dervy

\*Fascia : enveloppe tissulaire formé essentiellement de tissus conjonctifs, présent partout dans l’organisme.

Le pionner de la vulgarisation de cette approche corps et esprit en shiatsu en France est **Michel Odoul.** Issu de l’école Masunaga, il a créé dans les années 80, la psycho énergétique :

Il explique ainsi sa méthode dans un extrait d’interview de Psychologie Magasine (1)

*« La psycho-énergétique se sert à la fois de la psychologie occidentale – celle de Jung en particulier – et de techniques orientales – Tao, médecine chinoise, yin et yang –* ***pour donner un sens à nos souffrances.*** *Par exemple, à travers la symbolique que les Chinois attribuent aux méridiens d’acupuncture, on peut donner un sens à chaque organe. On travaille aussi sur la latéralité du corps : le yin représente le côté droit, les valeurs féminines, familiales, l’entreprise, la mère. Le yang recouvre le côté gauche et incarne les valeurs masculines, l’autorité, le père. Si vous avez un souci au genou par exemple, il est important de savoir lequel vous fait souffrir : si c’est le droit, vous vous interrogerez sur votre rapport à la féminité, à la mère, à la famille, aux émotions. Si c’est le gauche, essayez de trouver la source de votre problème dans vos liens avec le masculin et le père. Le praticien ne doit jamais nommer son problème à un patient : le praticien doit l’aider à le trouver par lui-même, parce que la prise de conscience personnelle est primordiale. »*

Michel Odoul poursuit ses explications sur le lien entre corps et esprit avec une métaphore : Il décrit dans son livre « Dis-moi où tu as mal je te dirai pourquoi » (2) que notre vie est identique à une calèche. La calèche représente notre corps physique ou plutôt le chemin de vie. Sur le chemin de terre sur lequel roule la calèche il y a des bosses et des trous. Ceux-ci représentent les difficultés de la vie. Les fossés représentent les règles et les limites à ne pas franchir sous peine d’accidents. Il peut y avoir du brouillard, des sens giratoires, des bifurcations …

Cette calèche est tirée par deux chevaux. Un blanc (Yang) et un noir (YIN). Ces chevaux symbolisent les émotions, ce qui nous montre à quel point elles nous tirent, nous guident même parfois. Le cocher est notre mental, notre conscient. Dans la calèche, il y a un passager que l’on ne voit pas (guide intérieur).

De la qualité de la vigilance de notre coacher, dépend la qualité et le confort du voyage. S’il brutalise les chevaux (émotions) ceux-ci vont s’énerver, s’emballer et créer un probable accident.

1. ww.psychologies.com/Bien-etre/Medecines-douces/Se-soigner-autrement/Interviews/Michel-Odoul-Notre-corps-parle-encore-faut-il-savoir-l-entendre/Qu-est-ce-que-la-psycho-energetique
2. Odoul M, (2002) Dis moi où tu as mal je te dirai pourquoi, Ed Albin Michel

S’il est relâché, ceux-ci vont passer dans des ornières (reproduction de schémas parentaux) au risque de reprendre les traces des précédents accidents qui nous emmènent au fossé. S’il n’est pas vigilant on prend les trous et les bosses et le voyage sera très inconfortable.

S’il s’endort, ce seront les chevaux (émotions) qui dirigeront la calèche et l’on ne maîtrisera plus notre destinée…parfois une roue lâche parce que la calèche est fragile ou la calèche est passée dans trop de trous ou de bosses. Il faut alors réparer (repos, cicatrisation, médecin) …il sera essentiel de réfléchir à la conduite du cocher, à la manière avec laquelle nous allons changer nos comportements, nos attitudes face à la vie si nous ne voulons pas que la panne se reproduise…

Cet extrait de la métaphore de Michel Odoul sur notre chemin de vie traduit parfaitement me semble t’-il le lien entre corps et esprit. Elle pourrait très bien également représenter une belle définition de l’objectif du coaching !

Le coaching nous l’avons vu en introduction de ce chapitre intervient tant sur l’esprit que sur le corps si c’est la demande de l’individu. Les clients peuvent utiliser les méthodes du coaching pour demander à perdre du poids par exemple ou encore à performer dans un sport. Le coaching sportif par exemple vise le développement, l’exploitation des ressources et habiletés mentales du sportif afin de lui permettre d’atteindre son meilleur niveau de performance physique compte tenu de ses propres potentialités.
Le coaching qui utilise des ressources cognitives et comportementales peut donc avoir un impact direct sur le corps

Des coachs n’hésitent pas à relater ce lien corps et esprit. Ainsi **Mohamed Nasraddine Belfali** dans son ouvrage « Intelligence émotionnelle et coaching » (1) écrit

*« Quand ce que je sens à l’intérieur de moi ne correspond pas à ce que je manifeste dans ma vie, tôt ou tard, le corps qui est le théâtre de la manifestation des émotions et qui essaye de réduire l’écart entre mon cerveau rationnel et mon cerveau émotionnel, me rappellera à l’ordre.(…)Ce signalement passe à travers des douleurs physiques (maladies en tous genres) ou des douleurs psychiques, mais aussi par des conflits interpersonnels et toutes sortes de violence envers nous-même et envers les autres. »*

L’auteur démontre combien les émotions ont un poids essentiel sur nos choix de vie et influencent notre nos relations, notre environnement, notre comportement. Il explique aussi en quoi le coach émotionnellement intelligeant en utilisant les outils de la Communication Non Violente peut accompagner les clients dans l’atteinte de leur objectif de mieux être …

1. Nasraddine Belfali M (2016) Intelligence Emotionnelle et Coaching, Col Linkup Coaching

**Michel Wosniak**, coach également écrit dans son livre « Carnet de bord d‘un expert en stratégies mentales » ( 1 )

 *« Il s’avère que le corps peut être vu comme le tableau de bord de la tête et des émotions. Quand un voyant s’allume (mal au ventre, migraine, …) c’est un indicateur que quelque chose ne va pas comme il faudrait. C’est un signe qu’une situation actuellement vécue n’est pas gérée par la neurologie. Le risque est alors d’interpréter le voyant. Si un voyant s’allume dans une voiture et n’ayant pas manuel du véhicule, présupposant que cela signifie que c’est le pot d’échappement, je dis au garagiste « Mon pot d’échappement est à changer »*

*Le garagiste me changera bien mon pot d’échappement même qu’il s’aperçoit qu’il n’est pas endommagé mais cela ne changera rien au problème de la voiture…*

*Que se passe-t-il si le garagiste me pose la bonne question « Comment savez-vous que votre pot d’échappement est endommagé ? » Je lui montre alors le voyant qui s’est allumé et le garagiste comprend que je me suis trompé …S’il était resté sur le pot d’échappement, il aurait pu y rester deux semaines, j’aurais continué à me plaindre en disant que ça n’allait pas…» (…)  « J’espère que cet exemple vous donne une idée sur l’intérêt que les stratégies mentales peuvent avoir dans un travail de développement personnel »*

Et Michel Wosniak poursuit sa démonstration en expliquant qu’auparavant il avait toujours été persuadé avoir peur des chiens et cela lui procurait une énorme boule au ventre : un voisin voulant plaisanter avec lui quand il était enfant avait dit à son berger allemand « Attaque » et Michel Wosniak enfant avait fui apeuré. Grâce à un travail sur lui-même avec un thérapeute, il a pu comprendre que cette boule au ventre n’était pas dû à la peur des chiens mais à la colère contre le voisin qui avait dit à son chien « attaque » pour lui faire peur. La peur du chien et la boule au ventre ont disparu totalement après le travail de questionnement

L’importance du questionnement peut avoir dans ce cas on le voit un impact direct sur les stratégies et représentations mentales et sur ses conséquences et symptômes physiologiques.

1. Wozniak M(2016) , Carnet de bord d’ un expert en stratégies mentales, Col Linkup Coaching

**Partie III**  **En quoi le shiatsu peut-il être un outil complémentaire au coaching**

Le shiatsu nous l’avons vu présente donc un certain nombre de points communs avec le coaching, permettant ainsi un rapprochement plus facile entre les deux méthodes. Corps et esprit étant liés, nous savons également que le coaching et le shiatsu peuvent intervenir aussi bien sur le corps que sur l’esprit…Alors en quoi le shiatsu peut-il être un outil complémentaire au coaching…C’est ce que je vous propose de voir dans troisième partie

1/ Qu’est -ce qu’un outil en coaching ?

Dans son livre « Les outils du coach » (1) Florence Lamy et Michel Moral donne cette définition de l’outil en coaching

*« Un outil est un instrument qui est utilisé afin d’exercer une action sur un environnement à traiter. Il améliore l’efficacité des actions entreprises ou bien* *donne accès des actions impossibles autrement »* … Dans la liste des outils utilisés en coaching, nous trouvons les outils analogiques ou les symboliques, les outils catégoriels ou dimensionnels, les outils cognitifs, émotifs et les corporels. D’après les auteurs de ce livre, les outils corporels améliorent significativement l’ancrage des prises de conscience…

 2 / Le bilan énergétique : Un chemin vers la prise de conscience

Pratiquer un shiatsu, c’est bien sûr mettre en place une pratique corporelle centrée sur la problématique de l’individu. La séance ne débute pourtant pas directement par la pratique : Au début de la séance, le praticien reçoit le client assis sur une chaise et derrière un bureau pour échanger avec lui. Il lui pose de nombreuses questions tant sur l’objectif de la visite que sur ses maux du présent (s’il y en a) et sur ceux du passé (s’il y a un lien avec fil conducteur avec le présent). Tout ce questionnement associé au langage du corps de l’individu et à l’AMPUKU (pression sur l’abdomen) permet au praticien de dresser un diagnostic énergétique complet.

1. Lamy F et Moral M ,(2017) Les outils du coach, ED Inter Editions

Ohashi définit ainsi le diagnostic oriental dans son livre « Comprendre le langage du corps » (1) *« Le diagnostic oriental est l’art de voir au- dessous du superficiel, ce qui est profond, de révéler la vérité intérieure. Nous parlons de santé mais également de votre nature intérieure (…) »*Cet extrait du livre d’Ohashi montre combien le diagnostic peut être puissant et profond pour l’individu. J’ai ainsi reçu il y a quelques temps un homme, Sylvain, en séance de shiatsu qui venait pour des problèmes de sommeil. Il se définissait lui-même comme « nerveux, speed » et son environnement familial le qualifiait ainsi également. Sa demande était explicite « Aidez-moi à mieux dormir »« Je suis nerveux, c’est comme ça ». Après le recueil de sa demande et les questions sur la situation présente, j’observai son teint pâle et la forme de ses mains et je décidai de poursuivre mon questionnement car tous les indicateurs me montraient plutôt les caractéristiques d’une personne calme, organisée et méthodique correspondant à une nature Métal. « Comment étiez-vous plus jeune Sylvain?» A cette question, le client prit un temps de silence et me dit « Très calme, on en m’entendait pas, je jouais dans ma chambre tranquillement…Encore aujourd’hui j’aime que tout soit rangé, bien à sa place » …Je poursuivis donc mon questionnement qui mit en avant un certain nombre de chocs émotionnels qui ont révélé avoir eu un impact sur la personnalité de Sylvain. Je finis par reposer la question « Pensez-vous vraiment que vous ETES NERVEUX » …

« Je dirai que je le suis devenu mais ce n’est pas ma nature » … Ma pratique de questionnement est au départ toujours informatif. J’utilise les questions de l’Héxamètre de Quintilien pour interroger sur la situation présente et les Causes tant sur le plan physique qu’émotionnel et je prends les informations puis je reviens sur l’objectif. C’est en allant chercher les ressources que j’utilise des questions ouvertes. J’explore ainsi un champ qui pourrait permettre au client de trouver son plein potentiel. En interrogeant Sylvain sur ses traits de caractère enfant par exemple, celui-ci a pris conscience qu’il avait ce potentiel de calme, de paix intérieure et qu’il retrouvait d’ailleurs ces sentiments-là lorsqu’il rangeait, ordonnait son intérieur. Le silence qui a suivi cette question a été un moment de prise de conscience profond. A ce moment, le praticien que je suis est encore en position basse sur le contenu

Par la suite, je propose de partager au client la grille de lecture de son bilan énergétique.

En l’utilisant ainsi, le bilan énergétique correspond à un outil catégoriel permettant au client de définir son identité profonde au travers des réponses qu’il m’a donné au cours de l’entretien.

1. Ohashi (2011), Comprendre le langage du corps, Ed Tredaniel

J’utilise pour cela la grille de lecture des 5 éléments, Eau, Terre, Feu, Métal et Bois.

**Les cinq éléments** : Tout ce qui existe dans l’univers peut être classé sous forme analogique grâce aux cinq éléments. Correspondances simples à établir lorsqu’il s’agit des saisons, des points cardinaux, des couleurs, moins évidentes à première vue lorsqu’on y associe des facultés sensorielles ou émotionnelles. Isabelle Laading dans son livre « Les 5 saisons de l’énergie » écrit à ce sujet : *« Ainsi l’Eau par exemple, telles que nous l’observons dans la nature, cherche à descendre toujours plus profondément dans la terre. Son pouvoir d’érosion, de pénétration, lui confère des qualités telles que le courage ou la volonté. En courants souterrains, l’eau s’insinue partout sans que ce soit perceptible à la surface ; cette faculté sur le plan psychique, correspond au pouvoir d’introspection et à l’inconscient »*

J’utilise d’une part donc les réponses obtenues à mes questions tant sur le plan physique, que sur les saveurs appréciées, les évènements (le contexte) que les émotions.



D’autre part j’utilise l’observation globale de l’individu tant sur le plan morphologique du langage du corps que du non verbal et le paraverbal pour dresser un bilan énergétique.

La lecture du bilan énergétique permet au client de se mettre en position META et de valider ou invalider ce qu’il entend. Le partage du bilan énergétique avec Sylvain a permis à celui-ci de prendre du recul sur la façon dont il fonctionnait, sur ce qu’il était vraiment et à l’issue celui-ci me dit : « J’aimerais retrouver la sérénité, le calme intérieur que j’avais avant » Ce questionnement est très important à la fois pour le praticien mais aussi pour le client. La praticienne que je suis a pu travailler entre-autre sur la maison Métal correspondant à la propre nature profonde de Sylvain et non sur l’élément Bois propre aux personnes très Yang, fondées sur l’action. Pour le client également, ce partage de diagnostic fut l’effet d’une prise de conscience très forte car il avait fini par s’identifier à ce personnage très nerveux alors qu’au fond de lui il était tout le contraire.

Avec les clients qui s’expriment peu, il peut m’arriver au cours de la première séance d’utiliser la carte des caractéristiques des cinq éléments sous la forme des drivers :

J’explique succinctement les 5 éléments Eau, Terre, Feu, Métal et Bois et les traits de caractère associés à ces éléments. Nous avons tous une personnalité se rapprochant de l’une d’entre elles avec les points forts de cette personnalité mais aussi les points faibles

Comme pour les drivers il existe des tests pour définir son tempérament. Personnellement je préfère présenter succinctement les grands traits des personnalités des cinq éléments avec leurs points forts et leurs points faibles tant physiques que psychologiques. Généralement, l’individu est capable de se situer dans l’un des de ces cinq éléments mais il est possible aussi qu’il se retrouve dans deux d’entre elles par exemple. L’objectif ensuite est de faire prendre conscience à l’individu des points forts de son tempérament et des zones de fragilité et de renforcer les points forts.

 A chaque première séance de shiatsu, le client me témoigne de tout l’intérêt qu’il a eu à partager la lecture de son bilan énergétique.  « J’ai appris sur moi » « Je suis plus à l’écoute de mon corps et de ce qu’il me dit » « Je ne veux plus continuer ainsi : je veux être de nouveau Moi »

Parfois même quelques mots suffisent à cette prise de conscience.

Ainsi Pierre était venu en séance, car il souffrait du dos. Après quelques questions, je définis que la loge Eau était en souffrance. Pierre me dit « Je sais ce que c’est la pression au boulot, je suis crevé ». J’élargissais alors le champ de réflexion avec la lecture des émotions pouvant venir perturber l’émotion d’une Loge : « Un déséquilibre de la maison Eau peut être dû à une grosse fatigue en effet, des peurs, mais aussi un sentiment de vide, d’abandon, quelque chose qui nous effraie…cela vous parle-t-il aussi ? »

Pierre se confiait alors sur le fait que depuis la mort de son papa il y a 5 ans, il ne supportait pas les moments d’ennui et en fait au travail, il ne supportait pas les moments de creux et remplissait son agenda à outrance » …

Pour cet exemple encore, cette première partie de la séance montre comment le questionnement associé à la grille de lecture des 5 éléments du bilan énergétique est important dans la prise de conscience des clients.

Le client ayant lui-même verbalisé le lien entre son corps et son esprit, il finit souvent par me donner un objectif plus propre au coaching qu’au shiatsu. Exemple pour le cas de Pierre, celui -ci me confiait « J’aimerais faire le deuil de mon père et accepter, profiter des moments d’inactivité » N’est-ce pas là un beau relais vers un accompagnement en coaching ?

Le bilan énergétique avec sa grille de lecture des cinq Eléments en amont de la séance de shiatsu lors d’une première rencontre avec un client peut alors devenir un outil intéressant qui peut donner accès à une prise de conscience et à la mise en place par la suite soit d’actions concrètes pour modifier son comportement soit à la mise en place d’un accompagnement en coaching pour être accompagné dans l’atteinte de son objectif.

Dans la posture du praticien en shiatsu que je suis à ce moment-là, je garde la position basse sur le contenu. Je guide le client vers des chemins inexplorés et à lui de s’y aventurer ou pas. Je reste en permanence connectée à son écoute, ce qu’il dit, ce qu’il veut et il m’arrive aussi souvent de rencontrer des personnes qui ne souhaitent pas ouvrir « les Voies d’accès à l’Esprit ». Il n’est pas question de forcer, au risque de violenter le corps par la suite en séance de shiatsu.

J’ai ainsi reçu il y a quelques temps un jeune homme Yves « envoyé par sa femme mais il ne croyait pas du tout en ces trucs-là » qui est arrivé avec un lumbago. Il se décrit comme hyper-actif, le visage crispé par la douleur, il ne cesse de dire « C’est rien, ça va passer ». En le questionnant sur ses maux et son souhait, celui-ci demande uniquement à être soulagé car ce n’est pas ça qui « l’empêchera d’aller travailler le lundi, de faire 50 kms en voiture en sortant du shiatsu ni de participer au repas de famille le lendemain »

Yves est très clair, direct, incisif. Il est habitué à avoir mal au dos mais me dit « que ça fait partie de sa vie »

Pas question pour Yves de « changer quoi que ce ne soit ni dans son comportement ni dans ses croyances »

J’interviens alors en « expert » pour soulager le lumbago. Pas de co-construction possible …et les lumbagos sont revenus

Pour l’anecdote, sa femme apprenant que je faisais du coaching m’a demandé de recevoir de nouveau son mari car il « avait beaucoup apprécié sa séance mais aujourd’hui il est de nouveau très mal et très stressé » J’ai refusé demandant à ce que ce soit Yves qui me contacte en direct et ...Je n’ai toujours pas eu son appel.

Le bilan énergétique élaboré avant une première séance de shiatsu peut donc permettre une prise de conscience si l’individu est ouvert dans cet objectif de changement. Le praticien à ce moment peut adopter une position basse, à l’écoute du cheminement de son client. La prise de conscience amenée par le bilan énergétique peut ensuite aboutir si besoin à un accompagnement en coaching. Le bilan énergétique devient un outil utilisé en amont du coaching et ayant pour fonction possible de déclencher un accompagnement en coaching

**3 Le bilan énergétique : Un outil pour gérer l’intentionnalité du questionnement**

Le bilan énergétique peut également être un outil intéressant pour le coach pour diriger l’intentionnalité de son questionnement pendant le parcours de coaching.

En effet avec le Bilan énergétique, je me sers des lois de contrôle et d’engendrement entre les Loges Eau, Terre Feu, Métal et Bois pour influer le questionnement.

**Lois de contrôle et d’engendrement**

En Médecine Chinoise, il existe plusieurs types de circulation énergétique et pour notre exposé nous retiendrons deux d’entre elles : l’engendrement (cycle sheng) et le contrôle (cycle Ke)

La loi d’engendrement est la plus classique. C’est une circulation de l’énergie qui se déroule de Loge en Loge et qui nourrit chaque Loge à un rythme cadencé en fonction de l’heure et de la saison.

Ainsi la Loge Terre par exemple nourrit la Loge Métal qui nourrit ensuite la Loge Eau qui va nourrir la Loge Bois, qui nourrit la Loge Feu qui nourrit elle-même la Loge Terre et le cycle recommence :



Par exemple, si je souhaite renforcer l’énergie de la Loge Terre, je peux par exemple renforcer la loge « Mère » soit la Loge Feu.

**Loi de contrôle**

La Loi de Contrôle est une Loi de circulation de l’énergie qui permet de contrôler l’énergie dans une Loge quand celle-ci est en excès. Ainsi la Loge Bois contrôle la Terre, la Loge Terre contrôle l’Eau, la Loge Eau contrôle le Feu, la Loge Feu contrôle le Métal, la Loge Métal contrôle Bois



A partir des grandes caractéristiques comportementales des 5 Eléments reliées à la gestion des émotions associées, j’ai conçu le tableau suivant pour adapter mon questionnement si besoin:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **METAL****Blanc de peau, discret, timbre de voix fluet, Aime l’ordre, les règles, ne craint pas la monotonie, a quelques amis choisis, parle peu mais tranchant dans ses remarques** | **EAU****Fin, Discret, méthodique, il surprend par sa capacité d’action, il aime les défis, remarqué par sa capacité d’endurance** | **BOIS****Yang, aime l’Action et le fait savoir, les défis, les rencontres, n’aime pas s’ennuyer, ne supporte pas la routine, parle avec les mains, démarche rapide** |
| **Si OK** | **Si pas OK** | **Si OK** | **Si pas OK** | **Si OK** | **Si pas OK** |
| Organisé, rigoureux, méthodique, sens de l’organisation. | Contrôle, manque de lâcher prise, maniaque, dépressif, tristessePhysiquement fragilité ORL et gros intestins, problèmes de peau… | Endurance, persévérance, résistance, prêt à s’éreinter pour atteindre son objectif | Peur, angoissé, sensible au sentiment d’abandon, peur de la mort et peut la frôler dans des sports extrèmes pour la dompter.Physiquement : problèmes de dos, de sommeil, reins et vessie… | Actif, pas de soucis avec la prise de décision,  | Colérique, impulsif, hyper actif…Physiquement :Problèmes liés aux muscles, nerfs et tendons, migraines, fragilité Foie, Vésicule Biliaire |
| **Registre de questionnement : organisation, méthode, planification** | **Registre de questionnement : Investissement et limites :**  | **Registre de questionnement****Action, prise de décision, équilibre** |
| -Comment pourriez-vous vous organiser ?-Quel calendrier pourriez-vous planifier ?-Quelle est votre méthode de travail ?-Par quelle étape pourriez-vous passer ?METHODE, ORGANISATION ,PLANIFICATION | -Jusqu’où pourriez-vous vous engager ?-Et si vous pouviez aller plus loin encore-Y-t-il des limites à ce projet ?ENAGEMENT, PLUS ENCORE,EFFORT… | -Que décidez-vous ?-Quelle action mettez-vous en place ?-FAIRE, AGIR, DECIDER,  |

|  |  |
| --- | --- |
| **FEU****Aime la couleur en porte dans ses cheveux ou ses vêtements, artiste, centré sur l’émotion, la sensation, la joie**  | **TERRE****Déteste le conflit, épicurien, réfléchit naturellement beaucoup, créatif, aime travailler de ses mains** |
| Si Ok | Si pas OK | Si OK | Si pas OK |
| Joyeux, sensible, enthousiaste | C’est l’émotion qui le gouverne et l’emmène dans des déchirements émotionnels, doute, sentiment de prendre les mauvaises décisionsPhysiquement Rouge, transpiration, problèmes cœur, intestin grêle | Créatif, bon gestionnaire de conflit, neutre dans ses prises de position, factuel, aimant combiner adroitement le plaisir et le devoir | Manque de confiance en soi, anxiété, cogitation excessive, déséquilibre entre plaisir et devoir Physiquement : douleur estomac, mauvaise circulation sanguine, varices, peau qui marque facilement etc… |
| **Registre de questionnement : ressenti, émotion** | **Registre de questionnement : Les faits, les éléments objectifs et factuels, le plaisir** |
| -Que ressentez-vous ?-Comment l’exprimez-vous ?-Pourriez-vous exprimer ce dont vous avez-besoin ?-Qu’est-ce qui vous permettrait de vous sentir OK par rapport à cette situationSENTIR, VIVRE , EXPRIMER | -Hexamètre de Quintilien-Si vous deviez vous faire plaisir dans cette action, que feriez-vous ?PLAISIR, QUOI, OU, QUAND, COMMENT, POURQUOI… |

Ainsi avec les trois composantes suivantes : Loi d’engendrement, Loi de contrôle, les grands traits des personnalités des 5 Loges ci-dessus et leur registre de questionnement associé, j’ai conçu un outil qui peut m’aider à influencer le vocabulaire de mon questionnement ET inciter la personne à emprunter un vocabulaire sortant de son registre habituel en fonction de l’objectif que je souhaite obtenir.

Prenons un exemple : J’ai suivi en coaching, Nadine, forte personnalité Métal, exigeante avec elle-même et avec les autres et souhaitant apprendre à lâcher prise. Je vais donc dans mon questionnement travailler sur la loge Feu qui équilibre et tempère l’énergie de la loge Métal.

Pour cela j’ai utilisé le questionnement de la loge Feu centré sur le ressenti et les émotions

« Nadine, quand vous dîtes que faire confiance en l’autre pour vous « c’est vouloir que l’autre fasse ce que vous voulez » que ressentez-vous exactement à ce moment-là »

« Je prends conscience que j’ai peut-être besoin de faire confiance en l’autre pour prendre confiance en moi »

« Que ressentez-vous Nadine quand vous dîtes que vous manquez de confiance en vous Pouvez-vous m’en dire plus ? »

« En fait j’ai peur d’être jugée »

De là, nous avons pu travailler son manque de lâcher prise avec la peur du jugement de l’autre.

Autre exemple, Marie -Lou, jeune fille de 14 ans, de tempérament Terre rentre d’un cours d’équitation effondrée :

« J’ai été nulle (manque de confiance en elle), la prof m’a fait des remarques (situation vécue comme conflictuelle), elle ne me reprendra pas dans son cours »

Je décide de renforcer la loge Terre de Marie -Lou pour qu’elle retrouve confiance et plaisir en sa pratique en travaillant directement sur la Loge

Je prends donc des éléments factuels

Que s’est passé exactement ? Qu’as-tu fait ? Que t’a dit exactement ta monitrice ? Qu’en penses-tu ? Comment aurais-tu pu faire autrement pour que tu prennes plaisir à vivre ce cours ?

Et Marie Lou me dit qu’elle n’avait pas suffisamment insisté sur le travail avec le cheval sans étrier et pour qu’elle reprenne plaisir, il faudrait qu’elle joue le jeu (plaisir) de cet exercice sans se poser de questions et ça viendra. Et Mari Lou retrouva le sourire …

Enfin je souhaiterais donner un dernier exemple avec Charlotte que je suivais en coaching : Elle était en pleine séparation personnelle et en reconversion professionnelle avec une Loge Bois totalement déséquilibrée et un besoin de la renforcer. J’ai donc travaillé sur la loge Eau (Maison Mère) et sur la loge Bois en direct en posant les questions suivantes :

-Comment agiriez-vous aujourd’hui dans cette situation ? Feriez-vous la même chose ?

-Et si vous pouviez faire plus encore, que feriez-vous ?

-Charlotte, que décidez-vous maintenant pour vous ?

Charlotte, engluée dans une relation personnelle ou elle avait perdu tout esprit d’initiative a pu revivre la scène autrement en se projetant de nouveau dans l’action et envisager un avenir ou elle était pleinement actrice de son nouveau chemin de vie…

Voici donc comment concrètement je me sers du diagnostic pendant les séances de coaching

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Vide d’énergie dans la Loge : Je souhaite renforcer l’énergie de celle-ci** | **Excès d’énergie dans la Loge : je souhaite équilibrer l’énergie de celle-ci**  |
| Métal  | Je vais chercher la Loge qui nourrit le Métal : la Terre (la neutralité de la réflexion)-Qu’en pensez-vous ?-Quels sont les faits ?Je peux aussi renforcer la Loge Métal directement elle-même -Comment pourriez-vous vous organiser ?-Quel calendrier pourriez-vous planifier ?-Quelle est votre méthode de travail ?-Par quelle étape pourriez-vous passer ?METHODE, ORGANISATION, PLANIFICATION | Je vais chercher la Loge qui contrôle le Métal : le Feu-Que ressentez-vous ?-Comment l’exprimez-vous ?-Pourriez-vous exprimer ce dont vous avez-besoin ?-Qu’est-ce qui vous permettrait de vous sentir OK par rapport à cette situationSENTIR, VIVRE, EXPRIMER |
| Eau | Je vais chercher la loge qui nourrit l’Eau, le METAL-Comment pourriez-vous vous organiser ?-Quel calendrier pourriez-vous planifier ?-Quelle est votre méthode de travail ?-Par quelle étape pourriez-vous passer ?METHODE, ORGANISATION, PLANIFICATIONJe peux aussi directement renforcer la loge EAU-Jusqu’où pourriez -vous vous engager ?-Et si vous pouviez aller plus loin encore-Y-t-il des limites à ce projet ?ENAGEMENT, PLUS ENCORE, EFFORT  | Je vais chercher la loge qui contrôle l’Eau, la TERREHexamètre de quintilien-Si vous deviez vous faire plaisir dans cette action, que feriez-vous ?PLAISIR, QUOI, OU, QUAND, COMMENT, POURQUOI… |
| Bois | Je vais chercher la loge qui nourrit le Bois, l’EAU-Jusqu’où pourriez -vous vous engager ?-Et si vous pouviez aller plus loin encore-Y-t-il des limites à ce projet ?ENAGEMENT, PLUS ENCORE, EFFORT Je peux aussi directement renforcer la loge BOIS-Que décidez-vous ?-Quelle action mettez-vous en place ?-FAIRE, AGIR, DECIDER,  | Je vais chercher la loge qui contrôle le Bois, le Métal -Comment pourriez-vous vous organiser ?-Quel calendrier pourriez-vous planifier ?-Quelle est votre méthode de travail ?-Par quelle étape pourriez-vous passer ?METHODE, ORGANISATION ,PLANIFICATION |
| Feu | Je vais chercher la loge qui nourrit le Feu, le BOIS-Que décidez-vous ?-Quelle action mettez-vous en place ?-FAIRE, AGIR, DECIDER, Je peux aussi directement renforcer le FEUQue ressentez-vous ?-Comment l’exprimez-vous ?-Pourriez-vous exprimer ce dont vous avez-besoin ?-Qu’est-ce qui vous permettrait de vous sentir OK par rapport à cette situationSENTIR, VIVRE, EXPRIMER | Je vais chercher la loge qui contrôle le Feu, l’Eau-Jusqu’où pourriez -vous vous engager ?-Et si vous pouviez aller plus loin encore-Y-t-il des limites à ce projet ?ENGAGEMENT, PLUS ENCORE, EFFORT |
| Terre | Je vais aller chercher la loge qui nourrit la Terre, le FEU-Que décidez-vous ?-Quelle action mettez-vous en place ?-FAIRE, AGIR, DECIDER, Je peux aussi renforcer la loge TerreHexamètre de quintilien-Si vous deviez vous faire plaisir dans cette action, que feriez-vous ?PLAISIR, QUOI, OU, QUAND, COMMENT, POURQUOI… | Je vais chercher la loge qui contrôle la terre, le BOIS-Que décidez-vous ?-Quelle action mettez-vous en place ?-FAIRE, AGIR, DECIDER,  |

Je peux donc si je le souhaite utiliser le bilan énergétique en cours de coaching pour influencer le questionnement

**4 Le shiatsu permet une prise de conscience de la congruence corps et esprit**

La séance de shiatsu consiste à presser le long du corps, soit sur des points Tsubos intégrés dans les méridiens (Ex Ecole Masunaga), soit sur des lignes en tension (Ex Myo énergétique Hiroshi Iwaka).

Les pressions sont assez puissantes et réveillent chez le client des zones sensibles. Etre ainsi connecté au ressenti de son corps permet aussi de se reconnecter sur soi, sur son être profond. Si l’on peut parfois se mentir à soi-même, le corps lui ne nous ment jamais. Si le corps et l’esprit ne sont pas en congruence, les deux peuvent se retrouver en souffrance. Il peut donc arriver que des personnes se présentent à une séance de shiatsu uniquement pour une séance de bien-être et prennent conscience que leur corps leur renvoie des douleurs profondément enfouies. La traduction psycho-énergétique des maux de leur corps à cet instant peut permettre une prise de conscience ancrée avec le toucher. Ces douleurs peuvent correspondre soit une mémoire émotionnelle d’évènements du passé, soit à des émotions réprimées encore présentes et induisant des comportements non congruents avec notre écologie.

Ainsi lors de la première séance de shiatsu que je recevais en pleine dépression, j’ai eu la sensation qu’un camion 38 tonnes m’était passé sur le corps et à l’issue j’ai ressenti un relâchement profond. Mon corps parlait et je ne pouvais pas ne pas l’entendre. Aujourd’hui, il m’arrive régulièrement de m’assoupir lorsque je reçois une séance de shiatsu : Mon corps et mon esprit se sont beaucoup équilibrés, sont en congruence et l’énergie est bien présente.

Le shiatsu peut donc être un outil pour accompagner le client à aller au bout de la prise de conscience de la Situation et de ses Causes (SCORE).

Le fait de prendre conscience que son véhicule corps souffre autant donne parfois l’élan à l’individu pour vouloir continuer à avancer Autrement. C’est là où la puissance du coaching peut intervenir pour guider les clients dans leur cheminement.

Le praticien que je suis est à ce moment-là en séance en position basse à l’écoute du corps de mon client, connecté à ce qu’il me « dit » en permanence Très souvent en effet, les clients me disent « comment saviez-vous que j’avais mal exactement ici » Je leur réponds que je ne le savais pas mais la connexion, la synchronisation est telle avec l’individu que je me laisse guider à l’écoute de son corps.

Nous sommes vraiment dans une séance de co-construction où mon geste répond l’invitation du corps de mon client

Le shiatsu en première séance peut donc servir à la prise de conscience de ses maux, à la volonté de poursuivre le chemin autrement et donc pourrait être un outil pour déclencher un accompagnement en coaching si besoin.

Le shiatsu en cours de coaching pourrait permettre de prendre conscience de son être profond et de lever certaines croyances.

Ainsi une cliente en shiatsu me disait qu’elle était agacée par les critiques de son mari qui disait qu’elle était bien trop rigide à vouloir tout contrôler. En cours de shiatsu je lui ai comme d’habitude levé la main, le bras, les jambes, la tête. Il lui était impossible de les relâcher, de les détendre malgré toute sa bonne volonté ce jour-là. Voir comment son corps fonctionnait a été un véritable détonateur pour elle car les mots de son mari étaient ancrés dans son corps et son corps malgré toute sa bonne volonté ne pouvait pas mentir.

Le shiatsu en fin d’accompagnement de coaching pourrait permettre au client de mesurer l’avancée de son travail entre la première séance et celle de la fin de l’accompagnement avec un corps plus détendu, sans douleur, en congruence et pourrait intervenir comme un renforcement positif de l’avancée du client.

**5 Le shiatsu participe à la libération de la mémoire émotionnelle**

Débutante en shiatsu, j’étais régulièrement déroutée par les émotions qui surgissaient au cours d’une séance alors que nous n’échangions aucun mot, aucune phrase. Larmes, crises de sanglots, crises de fou rire sont les lots quotidiens des séances de shiatsu même si ceci ne constitue pas un but recherché. La libération de cette mémoire émotionnelle permet le relâchement, un sentiment de légèreté, certains le témoignent aussi en disant « je me sens mieux dans ma peau »

Corps et Esprit étant liés, nous partons du principe que les émotions non exprimées sont imprimées dans le corps (Principe de la psycho-énergétique de Michel Odoul vu dans le Chapitre II) Si le corps se relâche au travers de la pression, certaines émotions non exprimées peuvent sortir sans que le client ne puisse y mettre de mots.

Goleman écrit à ce sujet dans son ouvrage « La mémoire émotionnelle » (1) *: « Le manque de précision du cerveau émotionnel est aggravé par le fait que nombre de souvenirs à forte charge émotionnelle remontent aux toutes premières années de la vie et son liées aux relations de l’enfant avec son entourage.(…) Dans la petite enfance si les leçons des premières années possèdent une telle force, c’est parce qu’elles sont imprimées dans l’amygdale sous forme de shémas directeurs à un moment où la vie affective est encore à l’Etat brut, où l’enfant est encore incapable de traduire ses expériences par des mots. Lorsque par la suite, ces souvenirs sont éveillés, l’individu ne dispose d’aucun ensemble de penses lui permettant de comprendre la réaction qui le submerge »*

Fiammetti écrivait au sujet de ses séances de pratiques d’ostéopathie (2) *« On va passer au travers, traiter en profondeur, comme en épluchant un oignon, couche par couche... ».* Nous rencontrons le même principe en shiatsu et en enlevant les couches une à une, le praticien va à la rencontre de ces émotions Si l’on considère que l’émotion est à la source de croyances et de comportements associés, libérer une émotion négative par le toucher peut permettre de faciliter la césure avec sa chaîne des croyances limitantes et ses comportements associés.Ce travail de libération peut alors donner toute sa place au coaching pour démarrer ou poursuivre un accompagnement libéré de ces émotions parasites.

1. Goleman D, (1997), *L’intelligence émotionnelle*, Ed robert Laffont
2. Fiammetti R (2004) *Le langage émotionnel du corps* Ed Dervy

La séance de shiatsu ne peut pas avoir ce seul objectif mais elle peut parfois faciliter une forme d’expression d’émotion chez ceux qui ne parviennent pas à l’alphabétiser. Elle permet en tous cas pour beaucoup de se connecter avec son ressenti car beaucoup finissent par exprimer ce qu’ils ressentent en fin de séance « je me sens détendu » « relâché », « libéré »

6 Le relâchement du shiatsu permet un retour au calme en position META

L’une des conditions essentielles pour faire en sorte que la séance de shiatsu soit la plus agréable possible est le relâchement. Plusieurs facteurs vont concourir à ce relâchement :

Tout d’abord la main chaude du praticien qui ne cesse d’être en contact avec le corps du client. Cette main, appelée « main amie » dans l’école Masunaga est un contact permanent attestant que le praticien reste synchronisé avec son client, ne le lâche pas. Cette main sécurisante participe au relâchement.

Le relâchement est accentué également avec la position allongée sur le futon à même le sol : En effet un animal souhaitant se protéger se mettra en hauteur, dans les arbres par exemple. Le fait de rester allongé à même le sol montre un état de confiance et participe à cet état d’abandon.

Enfin, l’alternance dans la pression entre pression puissante et plus souple fait l’effet d’un étirement avant un relâchement profond. Beaucoup baille pendant une séance de shiatsu, certains partent en micro-siestes également.

Tous ces éléments sont des caractéristiques du shiatsu qui facilite le relâchement. Ce relâchement correspond à la notion de permission en coaching.

Ce relâchement favorisera une forme de retour au calme parfaitement illustré dans les propos de Fiammetti (1) :

*« Quand on évacue les tensions imprimées dans les tissus, la cause essentielle des liaisons ostéopathies est désamorcée. Le patient est désensibilisé de ses peurs, tensions, angoisses, inquiétudes qui désorganisaient son système neurovégétatif et qui occasionnaient des troubles fonctionnels. Le résultat est un retour à la sérénité, au calme, du recul face aux évènements, de la justesse dans les choix et les modes de raisonnement, le retour de la force intérieure qui avait disparu... »*

Le shiatsu peut donc être un outil qui favorisera ce retour en position META après des séances particulièrement intenses et chargées émotionnellement Ce retour au calme, en position Meta pourrait permettre par la suite plus de justesse dans le raisonnement.

(1)Fiammetti R (2004) *Le langage émotionnel du corps* Ed Derv

7 Le shiatsu peut libérer certains freins

Si le praticien en shiatsu prend la posture d’expert, il peut également se servir de la séance pour orienter son geste en fonction de l’intentionnalité qu’il souhaite avoir dans la circulation de l’énergie de son client.

Si les Esprits sont ouverts comme l’a écrit le Lingshu, si les Voies d’Accès sont ouvertes alors en travaillant sur les points Tsubos des méridiens, le praticien peut influer sur le terrain énergétique du patient et donc sur son équilibre physique et psychologique. Le shiatsu mis dans les mains de l’expert praticien en shiatsu peut également devenir un outil pour réguler, ou renforcer la circulation énergétique et de ce fait peut intervenir sur des états internes émotionnels

Ainsi par exemple, les points reliés à La Vésicule Biliaire peuvent participer à la Prise de décision, ceux de la Rate à la confiance en soi, …

J’ai souvenir à deux reprises avoir travaillé le Méridien Vésicule Biliaire sans échanger de mots avec des clients qui étaient dans une position de décision à prendre. Après la séance, l’un divorçait l’autre signait sa rupture conventionnelle pour intégrer une nouvelle formation ! Renforcer ses méridiens associés à ceux de la Loge Eau (Peur) sont parfois des cocktails détonants pour l’individu quand celui -ci est encore relié à un fil à son ancienne situation.

Cette intentionnalité du shiatsu n’est efficace que si le client nous l’avons dit est en congruence avec ce geste et souhaite mettre son corps en congruence avec son Esprit. Nous pouvons considérer dans ces deux cas que seul de vieilles mémoires émotionnelles du corps retenaient l’esprit des clients et libérés de ces mémoires, corps et Esprit à l’unisson ont pu mettre en place des actions pré-établies

Dans ce cadre, le shiatsu pourrait être un outil intégré dans le processus de coaching avec un praticien en position haute le temps de la séance avant la mise en place des actions prévues dans le cadre de l’accompagnement par exemple…

**Partie IV Les limites à l’association du Shiatsu et du Coaching**

**Dans cette partie, je souhaite présenter les limites à l’utilisation du shiatsu comme un outil dans un processus d’accompagnement en coaching**

1 Approche kinesthésique dans un processus cognitif

Le coaching est avant tout une discipline de sciences humaines basée sur le questionnement. C’est une approche purement cognitive.

Introduire une discipline kinesthésique dans ce processus ne peut être admise que sur l’acceptation de l’individu.

La coach que j’avais rencontré en 2006 qui proposait shiatsu et coaching l’installait même comme un choix du client en début de séance. Shiatsu et coaching nous l’avons vu comportant de nombreux points communs et complémentaires, j’ai pu avancer dans mon processus d’accompagnement avec les deux méthodes. Mais il arrivait qu’en début de séance, ma coach, après un court échange, orientait délibérément ma décision vers une séance de coaching car elle savait que la séance serait peut-être moins confortable pour moi mais qu’il n’y avait qu’au travers de cette méthode qu’elle pourrait m’accompagner dans l’atteinte de mon objectif à ce moment-là. J’ai donc au final fait beaucoup plus de séances de coaching que de shiatsu

Se pose bien la question du toucher qui doit être clairement proposé comme un outil possible pour les deux parties mais en renforçant la protection et la permission de l’individu. Cet outil étant basé sur un contact kinesthésique, il devra être choisi par le client afin d’obtenir un accord pleinement consenti et non pas une acceptation du fait que le client n’ose pas dire non. C’est pourquoi je garderai le plus généralement uniquement une seule séance de shiatsu comme un outil prédéfini avec le client

**Quoi qu’il en soit cela doit figurer dans le contrat et l’on pourrait même imaginer un contrat sans shiatsu et un contrat avec shiatsu au choix du client pour respecter l’intégrité physique et morale de celui-ci**

D’autre part, le bilan énergétique et tout l’apport de ce bilan pour l’intentionnalité des questions notamment ne passe pas forcément par le toucher et peut déjà représenter un outil cognitif pour le coach complémentaire aux autres outils plus classiquement utilisés.

 2/Respecter le cadre et l’objectif du client

Si le client vient pour du coaching, il n’est pas là pour suivre des séances de shiatsu. Le shiatsu me semble t’il ne doit pas remplacer le cœur de l’accompagnement en coaching mais être utilisé comme un outil possible en coaching.

Nous avons vu en effet dans le premier chapitre les points communs entre shiatsu et coaching mais il est important de préciser que le shiatsu ne peut pas remplacer le coaching et vice et versa. Voici par exemple certaines des spécificités du coaching :

-Le coaching permet de mettre en exergue des croyances limitantes, des freins mais aussi des ressources et des points forts qui constitueront des bases d’échanges, d’exercices et de questionnement essentiels dans les phases de changement

-Le coaching permet de mettre en place des plans d’action concrets définis grâce au questionnement méthodique du coach

-Le coaching va permettre le suivi de ces plans d’action jusqu’à l’atteinte de l’objectif fixé

-Le coach est toujours en position basse sur le contenu permettant à l’individu de gagner en autonomie et de s’émanciper de son coach pour la route à venir. A contrario, le praticien en shiatsu peut aussi être positionné comme un expert de sa pratique s’il choisit de ne pas être dans l’échange et de ce fait nous pouvons aussi recevoir un shiatsu tous les 15 jours tout au long de sa vie pour rester en bonne condition physique et mentale

 …

A chaque discipline son cadre, ses objectifs et ses méthodes de travail. C’est pourquoi j’ai écrit ce mémoire en présentant le shiatsu comme un **outil complémentaire** au coaching et non pas comme une méthode d’accompagnement complémentaire au coaching.

3/Attention aux effets d’annonces commerciales : Le shiatsu pour le corps et le coaching pour l’esprit. Un double effet surpuissant !

Même si tout ce mémoire est écrit pour montrer que corps et esprit étant liés, chaque discipline se suffit à elle-même pour atteindre l’objectif qui lui est assigné, il serait facile d’écrire que si le coaching traite particulièrement l’esprit et le shiatsu particulièrement le corps, alors traiter les deux approches lors d’un processus d’accompagnement démultiplierait l’efficience de la méthode.

Ceci est faux car le coaching, nous l’avons vu peut tout à fait avoir pour objectif de traiter un problème lié ou corps ou une performance physique par exemple. Le coaching se suffit à lui-même mais il peut s’étoffer d’outils complémentaires

Le shiatsu peut alors devenir un outil intéressant pour amener dans le processus soit une aide à la prise de conscience de suivre un coaching, soit une nouvelle grille d’analyse au coach afin de mieux se synchroniser à son client et ajuster son questionnement, soit pour l ‘aider à ressentir les blocages, les freins ou au contraire, les avancées dans le coaching, soit enfin pour accélérer des passages à l’action. Le shiatsu doit rester dans ce cadre un outil au service du coaching pour « améliorer l’efficacité des actions entreprises ou bien donner accès des actions impossibles autrement »

**V Le cadre : Quelle écologie face à mes pairs et mes clients ?**

**Cette partie reprend des éléments du chapitre IV du mémoire et a pour objectif de resituer le shiatsu dans ce processus de coaching en fixant le positionnement du coach et le cadre précis de cette double pratique face aux clients et aux pairs coachs**

1 : Suis-je toujours coach en pratiquant le shiatsu ?

Tout ce mémoire a pour partie pris d’utiliser le shiatsu comme un outil utilisé ponctuellement par le coach afin « d’améliorer l’efficacité d’actions entreprises ou donner l’accès à des actions impossibles autrement. ». Je n’ai pas choisi d’utiliser le coaching comme « méthode d’accompagnement » complémentaire au coaching mais bien comme « un outil » complémentaire au coaching utlisé ou pas par le coach en fonction du besoin.

Je suis praticienne en shiatsu .Les clients venant dans ce cadre peuvent par le shiatsu développer une prise de conscience qui les amènera vers le coaching( voir partie III du mémoire).Mon questionnement en début de shiatsu peut également les amener vers le souhait de poursuivre en coaching (Partie III) .Lors d’un coaching, je peux utiliser l’outil shiatsu pour remettre l’individu en position META, ou pour une séance de renforcement positif, ou encore pour ancrer la prise de conscience des leviers et des freins, ou enfin pour favoriser la permission et la mise en action.

Il ne s’agit pas d’utiliser les bienfaits du shiatsu thérapeutiques pour le client en coaching, mais il s’agit d’utiliser le shiatsu 1 fois dans l’accompagnement dans un objectif précis prédéterminé par le coach.

La première partie avait pour but de montrer tous les points communs entre shiatsu et coaching (code de déontologie, position basse, synchronisation, les 3 P, l’écoute active, le questionnement etc…). Tous ces points communs vont me permettre de passer d’une séance de coaching traditionnel à l’utilisation de l’outil shiatsu lors d’une autre séance sans changer de posture ni de positionnement. En shiatsu, je reste à l’écoute, en position basse, synchronisée et dans le questionnement.

Je suis bien une coach qui décide d’utiliser l’outil shiatsu pour son client dans le cadre d’un objectif particulier.

2 : Quelle écologie face à mes pairs coachs ?

Un coaching avec shiatsu serait il plus efficace qu’un coaching sans shiatsu ? Non.

Un coach utilisant le shiatsu aurait-il plus d’effets qu’un coach qui ne l’utiliserait pas ? Absolument pas

Le coach que je suis peut utiliser le shiatsu car je suis praticienne en shiatsu et corps et esprit étant liés, je pense que cette approche par le corps peut venir dénouer des blocages de l’esprit et peut dans ce sens être un outil complémentaire au coaching.

Utiliser le shiatsu dans mon cabinet peut déboucher sur un coaching et utiliser un shiatsu pendant un accompagnement en coaching peut être légitime et cohérent mais n’est pas pour autant indispensable.

**Certains coachs aiment emmener leurs clients à l’extérieur dans l’objectif de changer l’environnement et de favoriser le rapport convivial, d’autres font marcher leurs clients pour les mettre en mouvement, d’autres utilisent l’exercice BATESON et incitent l’individu à se mettre debout et marcher sur des feuilles imprimées de mots afin d’ancrer la motivation du client et de l’accompagner dans son objectif, mais tous ne le font pas. Chaque coach choisit ses outils de prédilection, ceux qui lui correspondent, ceux avec lesquels il est le plus à l’aise également. Il attire peut-être ainsi à lui des clients qui recherchent ce type d’accompagnement. Etant praticienne en shiatsu, je suis à l’aise avec l’outil shiatsu et j’ai développé dans ce mémoire en quoi le shiatsu me semblait être intéressant comme outil dans le cadre du coaching.**.

**Je ne valoriserai pas le shiatsu dans ma communication de coach au même titre que je ne marquerai pas sur le site que j’utilise le SCORE, BATESON et les lignes de vie ! Il n’y a donc pas de super coach ayant un outil supplémentaire que serait le shiatsu. Il y a un coach qui plus est praticienne en shiatsu qui, parmi les outils proposés peut si elle le souhaite utiliser le shiatsu.**

 3 : Quelle écologie face à mes clients ?

J’ai développé cet aspect dans la partie V de ce mémoire car en effet l’approche kinesthésique peut être décalée dans le cadre d’un coaching

Beaucoup de mes clients viennent avant tout pour un shiatsu et à la suite de la séance cela débouche pour certains d’entre eux sur un coaching. Ces clients ayant eux même demandé un shiatsu lors de la première séance sont prêts et plus enclins à recevoir une séance de shiatsu pendant l’accompagnement coaching.

Pour les autres clients qui viennent pour la première fois directement en coaching, un contrat pourra leur proposer soit du coaching sans l’outil shiatsu, soit du coaching avec shiatsu s’ils ne sont pas à l’aise avec cette méthode. Je leur préciserai que l’outil shiatsu peut être remplacés par d’autres outils cognitifs tout aussi efficaces. Je développe encore cette approche dans la partie suivante.

**VI Concrètement, à quel moment intégrer le shiatsu au coaching**

*« La principale raison pour laquelle nous utilisons des outils en coaching est que sont attendues des prises de conscience et des changements parfois difficiles ou impossibles à déclencher avec nos seuls mots »* Extrait du livre de Florence Lamy et Michel Moral « Les outils du coach »

1/ Cas 1 : Un shiatsu et 10 séances de coaching

C’est le cas le plus classique pour ma part actuellement. En effet, depuis que j’exerce le shiatsu je me trouvais régulièrement confrontée à des prises de conscience déclenchées par le shiatsu, mais ensuite j’étais dans l’incapacité d’accompagner le client sur un champ qui ne m’appartenait plus (gestion du stress, transition de vie, évènements difficilement gérés, qui provoquaient une somatisation plus ou moins sévère) Je préconisais donc régulièrement au client de suivre un processus d’accompagnement en coaching s’il voulait aller plus loin sur ce champ et me recentrais dans ma pratique en shiatsu pour traiter le client.

Demain, je serai en mesure de proposer un accompagnement en coaching dans mon cabinet avec un contrat et un cadre défini pour bien identifier le coaching et ses attendus.

Le shiatsu aura été alors un outil d’aide à la prise en conscience en amont du coaching qui aura permis d’identifier et de ressentir une demande d’accompagnement

2/Cas 2 : Un shiatsu et 10 séances de coaching avec shiatsu possible

Comme dans le paragraphe précédent, le shiatsu aura pu être l’élément déclencheur de l’accompagnement en coaching. Je pourrai donc proposer au client un processus d’accompagnement en coaching incluant la possibilité d’utiliser l’outil shiatsu si besoin durant le processus

Le shiatsu peut alors être mobilisé en cours d’accompagnement par le coach si besoin de libérer des freins, remettre le client en position META et observer le retour de son corps par rapport à la première séance, accentuer le relâchement et la permission, libérer de nouvelles prises de conscience si résistance etc… (Voir chapitre III consacré à ce sujet)

Le coach utilise alors « l’outil shiatsu » après avoir prévenu en amont le client.

3/ Cas 3 : 10 séances de coaching avec shiatsu possible

Dans ce cadre-là le client ne connait pas le shiatsu et vient uniquement pour être coaché. Je pourrai alors lui proposer un contrat classique de coaching ou un contrat incluant la possibilité d’utiliser le shiatsu comme un outil en cours d’accompagnement. Mais puisque le client ne connait pas forcément cette approche kinesthésique, je redouble de précautions pour lui laisser le libre arbitre de l’inclure ou pas dans son processus d’accompagnement

Voici le paragraphe qui pourrait figurer à cet effet sur le contrat « Coaching/ Shiatsu »

***Article 2 : Modalités d’intervention***

***Au cours du processus d’accompagnement en coaching, le coach pourra vous proposer une séance de shiatsu. Le shiatsu est une pratique par le toucher et vous restez habillé (ée). Le relâchement provoqué par le shiatsu, la reconnexion avec le ressenti de votre corps, la régulation de votre énergie impactant votre équilibre physique et psychologique, tous ces points sont renforcés par le shiatsu et le shiatsu s’intègre parfaitement à votre accompagnement en coaching.***

***Vous serez prévenus en amont de la séance de shiatsu***

**VI Conclusion**

Depuis que j’exerce en shiatsu, je suis face à des clients qui généralement s’expriment beaucoup tant sur les problèmes de leur corps que de leurs tourments personnels. Etant avant tout une praticienne en shiatsu je me suis beaucoup servie de la psycho-énergétique de Michel Odoul pour les aider à faire le lien entre les maux de leur corps et ceux de leur esprit. J’observai que le simple fait de parler les libérait déjà énormément. J’ai vécu des prises de conscience pendant mes séances de shiatsu très puissantes et radicales mais je ne me sentais pas à l’aise dans ma posture de praticienne en shiatsu pour les écouter plus longuement. Je n’étais plus à ma place et j’avais le sentiment de faire deux séances en une : du bricolage de coaching et du shiatsu Régulièrement je les redirigeais soit vers des coaches soit vers des psys.

Mes séances devenaient interminables Je parlais trop. Je démarrais ma séance de shiatsu déjà bien fatiguée après tous ces échanges. Il n’y avait plus de cadre, plus d’objectifs clairs et de plus en plus je me voyais prendre une posture de sauveur et m’épuisais.

Je n’ai jamais douté de la complémentarité des deux pratiques mais régulièrement épuisée par ma pratique, je mesurai qu’il était temps de me professionnaliser en coaching et de donner un cadre clair sur ma posture et les objectifs des séances.

-Ecrire ce mémoire m’a permis de valider que mon ressenti de la complémentarité des deux pratiques étaient fondées. Le fait d’écrire les points communs et ensuite ce que pouvaient amener le shiatsu au coaching m’a permis d’ancrer ma future pratique. Réfléchir ensuite à la façon d’intégrer l’outil shiatsu dans un processus de coaching m’a permis de structurer un cadre de travail.

Durant la formation de coaching, j’ai pris la décision de fermer le cabinet de shiatsu pendant 6 mois alors que celui -ci fonctionnait très bien (500 clients en 6 ans) afin de proposer à ceux-ci une nouvelle approche à l’issue de ma formation et montrer de façon concrète le changement qui va se produire.

-Ecrire ce mémoire m’a permis de valider le cadre que je souhaitais proposer à mes clients

Soit uniquement shiatsu, soit uniquement coaching, soit un processus de coaching intégrant une séance de shiatsu mais ne jamais faire dans la même séance shiatsu et coaching !

-Ecrire ce mémoire m’a également permis d’aller au bout de l’analyse du bilan énergétique en créant une grille d’analyse et de questionnement.

Je le faisais intuitivement avant la formation et en écrivant le tableau d’analyse, j’ai compris pourquoi cette partie « parlée » d’avant shiatsu semblait si puissante aux yeux des clients ! J’utilisais sans le savoir une grille d’analyse et de questionnement qui s’intégrait déjà à du coaching. Le souci à mes yeux aujourd’hui est que les clients ne venaient pas pour être coachés mais pour recevoir une séance de shiatsu !

Utiliser dorénavant cette grille lors de séance de coaching me permet de prendre le temps de l’explorer plus en profondeur dans un objectif précis co-construit avec le client. Je trouve que cet outil a maintenant toute sa place dans un processus de coaching.

-Enfin pendant la rédaction du mémoire, je me suis posée la question de savoir pourquoi je ne choisissais pas de reproduire ce que j’avais appris avec ma professeur de shiatsu : shiatsu ou coaching au choix pendant le processus d’accompagnement : Dans ce cadre le shiatsu devenait une technique d’accompagnement au même titre que le coaching…Découvrant avec l’Ecole LINKUP le processus de coaching, les composantes de la clarification de la demande, de la définition d’un objectif, l’accompagnement dans le questionnement sur les valeurs, les croyances, …je pense que le shiatsu ne peut pas se substituer au coaching sur ces champs. Je comprends mieux avec le recul pourquoi Dominique Legoubey en début de séance orientait mon choix vers du coaching plutôt que du shiatsu sur certaines séances. Nous étions en fait déjà en fait dans l’esprit d’utiliser le coaching comme un outil à la main du coach.

Je pense donc qu’il est préférable de l’inclure dans un type de contrat choisi par le client où la séance de shiatsu sera clairement intégrée comme un outil dans le processus et uniquement à la main du coach.

**Bibliographie**

-**Lenhardt V** (2002) *Les responsables porteurs de Sens,* INSEP Consulting

-**Ohashi W** (1976) *Le Livre du Shiatsu, Paris,* Ed L’Etincelle

-**Laading I** (1998) *Les cinq Saisons de l’Energie*, Ed DesIris

-**Chernet D**, *Coacher avec l’analyse Transactionnelle*,2009, Paris, Ed Eyrolles

-**Larre C et Rochat de la Vallée E** (2005)) *Les Mouvements du Cœur*, Paris, Ed Desclée de Brouwer

-**Cannio S et Launer V**, (2008) *Cas de coaching commentés*, Ed d’Organisation groupe Eyrolles

 -**Ohashi**, (2011) *Comprendre le langage émotionnel du Corps*, Paris, Ed Tredaniel

-**Sellab S**, (2006) *Mon corps est malade, il serait temps que je parle*, Saint André de Sangonis, Ed Berangel

-**Janssen T**, (2008*), La maladie a-t-elle un sens*, Ed Fayard

-**Goleman D** (1997) *L’intelligence émotionnelle*, Ed Robert Laffont

-**Allais J** (2009) *La psycho-généalogie, Paris,* Ed Eyrolles

-**Fiammetti R**(2004) *Le langage émotionnel du Corps*, Paris, Ed Dervy

-**Odoul M**, (2002) *Dis-moi où tu as mal je te dirai pourquoi*, Ed Albin Michel

-**Nasraddine Belfali M** (2016) *Intelligence Emotionnelle et Coaching*, Col Linkup Coaching

-**Wozniak M** (2016), *Carnet de bord d’un expert en stratégies mentales*, Col Linkup Coaching

-**Lamy F et Moral M**, (2017) Les outils du coach, ED Inter Editions