

Mon projet : Le Shiatsu dans le milieu scolaire

Le Shiatsu : un accompagnement du bien-être pour les élèves et les équipes éducatives

Le shiatsu à l'école :

Face aux enjeux actuels de l'école — charge cognitive importante, pression scolaire, gestion des émotions, inclusion des élèves à besoins spécifiques — il devient essentiel de proposer des outils complémentaires favorisant le bien-être global.

Le shiatsu, pratique corporelle d'origine japonaise, peut s'inscrire dans cette démarche en tant que soutien au bien-être des élèves, notamment ceux présentant des troubles des apprentissages, ainsi qu'auprès des enseignants et du personnel éducatif.

1. Qu'est-ce que le shiatsu ?

Le shiatsu est un art japonais basé sur des pressions, relâchements et étirements appliqués sur des zones spécifiques du corps, notamment le long des méridiens issus de la médecine traditionnelle chinoise.

Il s'agit d'une technique manuelle douce, dont l'objectif est de libérer les tensions physiques, psychiques et émotionnelles, et de favoriser l'équilibre global de la personne.

La pratique du shiatsu repose sur :

- des pressions stables et continues avec les pouces et les mains le long des méridiens et des points d'acupuncture,
- des mobilisations et étirements agissant sur les muscles, les tendons et les articulations,
- un travail sur la respiration, étroitement lié au mouvement,
- différentes techniques corporelles (pressions, frictions, rotations) favorisant la conscience du corps et l'ancrage.

Le shiatsu se pratique habillé, le plus souvent allongé sur un futon au sol, mais peut également être réalisé assis sur une chaise ou allongé sur une table, selon le cadre et les contraintes de l'établissement.

Il existe également une forme d'auto-shiatsu, appelée *Do In*. Cette pratique, comparable à une gymnastique douce ou à du yoga, permet aux élèves de réaliser eux-mêmes des pressions et étirements guidés, sans contact direct avec le praticien.

2. Les bienfaits du shiatsu

Le shiatsu est une méthode douce, non invasive et indolore, qui favorise détente, apaisement et vitalité.

Il contribue à :

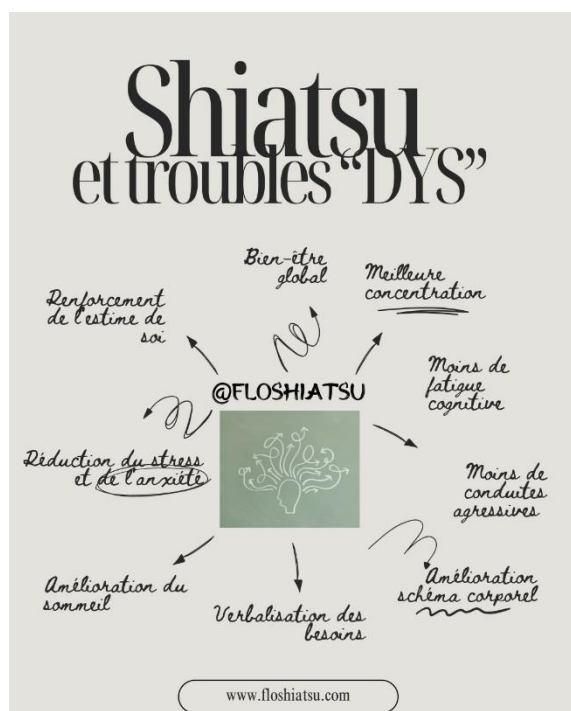
- restaurer la libre circulation de l'énergie dans le corps,
- soutenir les capacités naturelles d'autorégulation,
- améliorer le fonctionnement du système nerveux autonome,
- renforcer le sentiment de calme et de sécurité intérieure.

Il est particulièrement bénéfique pour :

- réduire le stress, l'anxiété, l'épuisement émotionnel,
- améliorer la qualité du sommeil et la récupération,
- soulager les tensions physiques et psychosomatiques,
- favoriser la concentration et la clarté mentale,
- soutenir l'équilibre émotionnel et relationnel.

Le shiatsu joue également un rôle préventif, en stimulant les capacités naturelles de défense et d'adaptation du corps.

3. Le shiatsu comme accompagnement scolaire, notamment pour les élèves « dys »



Dans le cadre scolaire, le shiatsu constitue un outil particulièrement pertinent pour accompagner les élèves présentant des troubles des apprentissages, tels que la dyslexie, la dyspraxie, la dysorthographe, la dyscalculie, mais aussi les troubles de l'attention, avec ou sans hyperactivité, ainsi que les élèves à haut potentiel.

Ces élèves sont souvent confrontés à :

- une charge cognitive accrue,
- une fatigue importante liée aux doubles tâches,
- une hypersensibilité émotionnelle,
- une baisse de l'estime de soi,
- un stress chronique face aux exigences scolaires.

L'accompagnement par le shiatsu et l'auto-shiatsu permet notamment de :

- favoriser la concentration et la disponibilité mentale,
- réduire le stress et la surcharge émotionnelle,
- améliorer la qualité du sommeil et diminuer la fatigue,
- aider les élèves à se recentrer et s'ancrer,
- soutenir la relation à soi et aux autres,
- apaiser les angoisses, les phobies scolaires et les tensions internes,
- accompagner les troubles émotionnels ou alimentaires,
- apprendre des techniques d'auto-régulation corporelle (Do In),
- initier à la méditation, à la pleine conscience et à l'écoute du corps.

L'expérience de terrain montre que ces approches permettent aux élèves de mieux se connaître, de gagner en autonomie et de retrouver une relation plus apaisée aux apprentissages.

4. Le shiatsu et l'accompagnement des situations de harcèlement scolaire

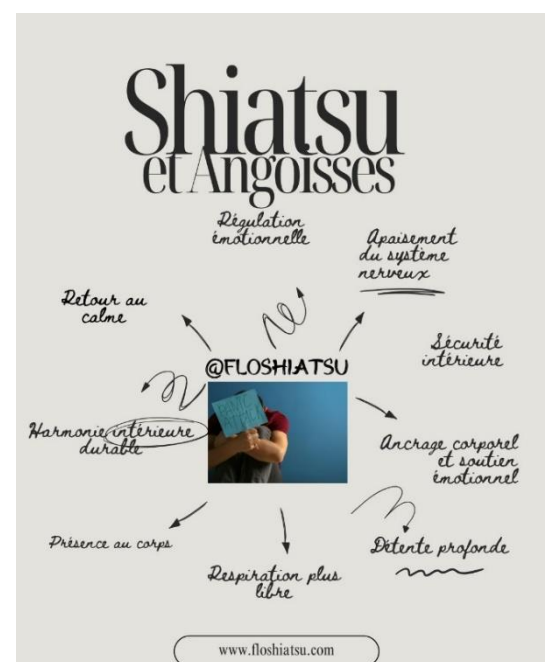
Le harcèlement scolaire, défini comme une violence répétée (verbale, physique ou psychologique), peut entraîner des conséquences profondes et durables : troubles du sommeil, douleurs somatiques, anxiété, troubles des apprentissages, isolement, perte d'estime de soi, dépression, phobies scolaires ou décrochage.

Même lorsque des dispositifs de prévention et de prise en charge existent, un travail de reconstruction corporelle et émotionnelle est souvent nécessaire.

Le shiatsu peut accompagner ce processus en aidant à :

- réduire le stress et l'hypervigilance,
- retrouver un sommeil réparateur,
- apaiser les crises d'angoisse,
- favoriser la concentration et la capacité d'apprentissage,
- renforcer l'estime de soi et la relation aux autres,
- mieux gérer les émotions,
- diminuer les comportements de repli ou d'agressivité.

En travaillant à partir du corps, le shiatsu offre un espace sécurisant, favorisant la reconnexion à soi et le sentiment de stabilité intérieure.



5. Pourquoi intégrer le shiatsu à l'école ?

Proposer le shiatsu à l'école, c'est :

- soutenir les élèves dans leur globalité,
- accompagner plus spécifiquement les élèves à besoins particuliers,
- contribuer au bien-être des enseignants et du personnel éducatif,
- améliorer le climat scolaire et la qualité des relations,
- s'inscrire dans une démarche de prévention et d'inclusion,
- valoriser l'établissement par une approche innovante et humaine.

De nombreuses écoles intègrent déjà des pratiques telles que la méditation ou la pleine conscience. Le shiatsu et l'auto-shiatsu viennent compléter ces approches, en y ajoutant une dimension corporelle essentielle.

6. Bienfaits du shiatsu pour le personnel éducatif

Les enseignants et le personnel scolaire sont quotidiennement confrontés à :

- une **charge mentale importante** (gestion de classe, suivi pédagogique, communication avec parents),
- une **exposition prolongée au stress**, pouvant entraîner fatigue, anxiété, irritabilité ou burn-out,
- des **contraintes physiques** (rester debout plusieurs heures, parler constamment, porter du matériel, manipuler des élèves),
- des **tensions corporelles récurrentes** (cervicalgies, lombalgies, tendinites, épaules bloquées).

Le shiatsu, pratiqué individuellement ou en auto-shiatsu, offre des bénéfices spécifiques pour le personnel :

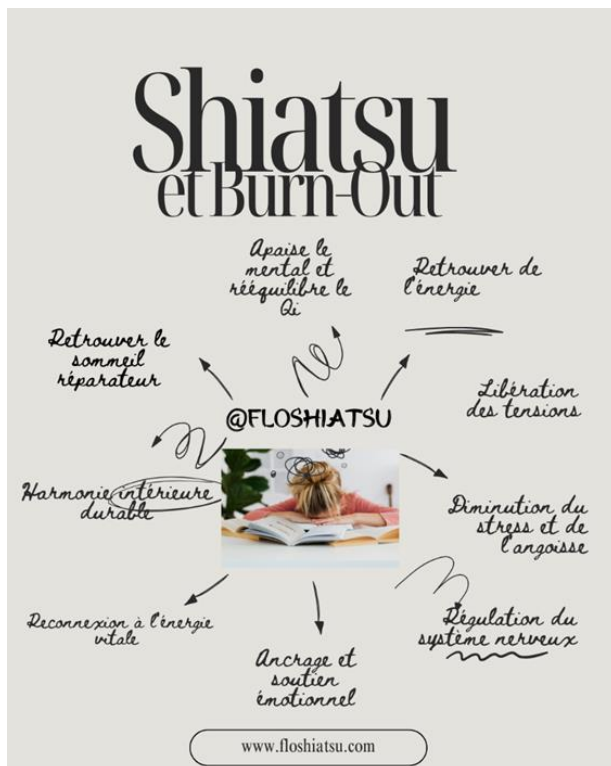
A. Prévention du burn-out et de la fatigue chronique

- Réduit le **stress accumulé** grâce à la détente physique et mentale,

- Favorise un **meilleur sommeil** et la récupération,
- Améliore la **clarté mentale et la concentration**, essentielle pour la gestion de classe.

B. Gestion des émotions et prévention de la dépression

- Aide à **diminuer l'anxiété et l'irritabilité**,
- Permet de **mieux réguler les émotions**, réduisant le risque de tensions relationnelles avec les élèves et collègues,
- Stimule le **sentiment de bien-être et de satisfaction professionnelle**, facteur clé de prévention de la dépression liée au travail.



C. Soulagement des tensions physiques

- Les pressions, étirements et mobilisations aident à **détendre les muscles surmenés** (épaules, dos, nuque),
- Réduit les douleurs liées à la posture (debout ou assis) et aux répétitions gestuelles (parler, écrire au tableau, manipuler du matériel),
- Contribue à la **prévention des pathologies musculosquelettiques** : tendinites, lombalgies, cervicalgies, sciatiques.

D. Prévention de l'absentéisme

- La réduction du stress et des tensions corporelles contribue à **moins de fatigue chronique et de maladies liées au stress**,
- Permet une **meilleure disponibilité physique et mentale**, réduisant les risques d'absences pour raison de santé.

E. Accessibilité et autonomie

- Les séances d'**auto-shiatsu (Do In)** permettent aux enseignants de **s'auto-accompagner** au quotidien, sans dépendre d'un praticien,
- Ces techniques sont **rapides, faciles à pratiquer** dans une salle calme ou même pendant des pauses courtes.

Investir dans le shiatsu pour le personnel, c'est **prévenir l'épuisement professionnel**, réduire l'absentéisme et améliorer le climat de travail, ce qui bénéficie **directement aux élèves et à la qualité pédagogique**.

6. Conditions de mise en place

La mise en place d'un dispositif de shiatsu à l'école nécessite :

- des créneaux horaires dédiés intégrés à l'organisation scolaire,
- un espace calme permettant l'installation de futons, tapis et coussins,
- une adaptation des formats :
 - séances individuelles (élèves ou adultes),
 - ateliers collectifs d'auto-shiatsu,
- la rédaction d'une charte de confidentialité,
- l'accord écrit des parents pour les élèves mineurs.

Le praticien est soumis au secret professionnel, garantissant un cadre éthique, sécurisé et respectueux.

Le shiatsu peut ainsi devenir un véritable outil de soutien au bien-être scolaire, au service des élèves, des enseignants et de l'ensemble de la communauté éducative. Il reste à définir ensemble les modalités les plus adaptées pour une mise en œuvre cohérente et durable au sein de chaque établissement

Mes objectifs et modalités de mise en œuvre du projet shiatsu en milieu scolaire

L'objectif de ce projet est de permettre l'intégration du shiatsu et de l'auto-shiatsu au sein des écoles, en tant qu'outil complémentaire de bien-être, de prévention et d'accompagnement des élèves — notamment ceux présentant des troubles des apprentissages — ainsi que des enseignants et du personnel éducatif.

Ce projet s'inscrit dans une démarche professionnelle, structurée et conforme au cadre scolaire, et peut être mis en œuvre grâce au statut d'enseignant du praticien, déjà familiarisé avec le fonctionnement de l'école, ses contraintes, ses valeurs et ses obligations.

1. Finalité du projet

- Favoriser le bien-être global des élèves afin de soutenir leur disponibilité aux apprentissages.
- Proposer un accompagnement spécifique aux élèves présentant des troubles « dys », des troubles de l'attention, des difficultés émotionnelles ou relationnelles.
- Soutenir le bien-être des enseignants et prévenir l'épuisement professionnel.
- Contribuer à un climat scolaire plus serein, inclusif et bienveillant.
- Offrir à l'établissement une approche innovante, complémentaire aux dispositifs déjà existants (médiation, pleine conscience, accompagnement psycho-éducatif).

2. Cadre professionnel et légitimité

Le projet est porté par un enseignant en fonction, formé au shiatsu, ce qui garantit :

- une connaissance approfondie du cadre scolaire,
- une capacité d'adaptation aux contraintes pédagogiques et organisationnelles,
- une cohérence avec les valeurs éducatives de l'établissement,
- un respect strict du secret professionnel et des règles déontologiques.

Cette double compétence (enseignement / shiatsu) permet une intervention ajustée, sécurisée et pertinente au sein de l'école.

3. Modalités possibles d'engagement

Afin de garantir la qualité et la pérennité du projet, celui-ci nécessite un cadre officiel de reconnaissance et de rémunération. Plusieurs modalités sont envisageables, selon les possibilités de l'établissement :

Option 1 : Attribution d'heures dans le cadre scolaire

- Octroi d'heures spécifiques intégrées à l'horaire de l'enseignant.
- Ces heures peuvent être reconnues comme :
 - heures de soutien ou d'accompagnement,
 - heures liées au bien-être et à la prévention,
 - heures de projets transversaux ou d'inclusion.
- Cette modalité permet une intégration directe et durable du dispositif dans la vie de l'école.

Option 2 : Rémunération en prestations complémentaires (fonds propres)

- Rémunération du praticien en prestations externes, financées sur fonds propres de l'établissement.
- Intervention ponctuelle ou régulière, selon un planning défini :
 - séances individuelles,
 - ateliers collectifs d'auto-shiatsu,
 - accompagnement des équipes éducatives.
- Cette option offre une souplesse organisationnelle, tout en valorisant le travail fourni.

Ces deux modalités peuvent également être combinées, selon les besoins et les ressources de l'école.

4. Conditions nécessaires à la mise en place

Pour assurer le bon déroulement du projet, les éléments suivants sont requis :

- un espace calme dédié aux séances (local, salle polyvalente, espace bien-être),
- des créneaux horaires identifiés,
- la mise en place d'une charte éthique et de confidentialité,
- l'accord écrit des parents pour les élèves mineurs,
- une communication claire auprès des équipes et des familles.

Le nombre de participants dépendra du type d'intervention :

- séances individuelles : 1 à 2 personnes par créneau,
- ateliers d'auto-shiatsu : groupes plus larges, selon l'espace disponible.

5. Valeur ajoutée pour l'établissement

La mise en place d'un tel projet permet à l'école :

- d'améliorer le bien-être et la disponibilité des élèves,
- de soutenir les élèves à besoins spécifiques de manière concrète,
- de prévenir certaines difficultés émotionnelles et relationnelles,
- de soutenir les enseignants dans leur pratique quotidienne,
- de se positionner comme un établissement innovant et attentif au bien-être.

Conclusion

L'intégration du shiatsu à l'école représente une opportunité réaliste, structurée et bénéfique pour l'ensemble de la communauté éducative.

Afin que ce projet puisse être mené de manière professionnelle, efficace et durable, il est essentiel qu'il soit reconnu dans le cadre institutionnel, soit par l'attribution d'heures, soit par une rémunération complémentaire sur fonds propres.

Ce projet peut être adapté aux spécificités de chaque établissement, en concertation avec la direction et les équipes éducatives.

Foire aux questions (FAQ)

Projet de shiatsu et d'auto-shiatsu en milieu scolaire

1. Le shiatsu a-t-il sa place dans le cadre scolaire ?

Oui.

Le shiatsu s'inscrit dans une démarche de **bien-être, de prévention et d'accompagnement global**, complémentaire aux apprentissages.

Il ne se substitue **ni à un suivi médical, ni à un accompagnement thérapeutique**, mais agit comme un **outil de soutien** favorisant la disponibilité, la régulation émotionnelle et le climat scolaire.

De nombreuses écoles intègrent déjà des pratiques telles que :

- la méditation,
- la pleine conscience,
- la relaxation,
- le yoga ou les techniques corporelles douces.

Le shiatsu et l'auto-shiatsu s'inscrivent pleinement dans cette dynamique.

2. Existe-t-il des précédents dans d'autres pays ?

Oui.

Des **interventions de shiatsu et de pratiques corporelles inspirées du shiatsu** sont déjà mises en place dans **certaines écoles en France**, notamment :

- dans le cadre du bien-être scolaire,
- pour l'accompagnement d'élèves présentant des troubles des apprentissages (dyslexie, dyspraxie, TDA/H...),
- dans des dispositifs de prévention du stress et du décrochage scolaire,
- auprès des équipes éducatives (prévention du burn-out).

Ces expériences montrent des **effets positifs sur le climat scolaire**, la concentration et la régulation émotionnelle.

3. Quel est le cadre légal du shiatsu en Belgique ?

En Belgique, le shiatsu est désormais reconnu sous le **code NACE-BEL 86.997** :

Ce code situe le shiatsu dans la catégorie **“Autres activités pour la santé humaine n.c.a.”**, au sein de la section Santé humaine et action sociale.

Ce que cela signifie pour l'école :

- Le shiatsu est considéré comme une **activité professionnelle liée à la santé**, même s'il **ne constitue pas un acte médical**.
- La pratique est donc **encadrée, structurée et réglementée**, et peut être proposée légalement dans un cadre scolaire.
- Le projet s'inscrit dans une démarche de **prévention, d'accompagnement corporel et émotionnel**, et de soutien au bien-être et à la régulation interne des élèves et du personnel.

Cette reconnaissance légale renforce la crédibilité du projet et rassure sur le cadre professionnel et sécurisant dans lequel les interventions seront réalisées

4. Le diplôme de shiatsu est-il reconnu ?

Oui. Le certificat que je possède est **reconnu au niveau européen**, ce qui garantit :

- une formation structurée et sérieuse,
- des compétences professionnelles validées,
- le respect d'un cadre éthique et déontologique.

Cette reconnaissance permet d'exercer légalement la pratique du shiatsu dans plusieurs pays européens, dont la Belgique.

5. Le praticien est-il déclaré légalement ?

Oui.

Le praticien :

- est **officiellement déclaré** pour son activité de shiatsu,
- paie ses **impôts et cotisations sociales**,
- exerce dans un cadre **fiscal et administratif conforme** à la législation belge.

Cela garantit à l'établissement une collaboration **transparente et sécurisée**.

6. Qu'en est-il des assurances et de la responsabilité ?

Le praticien dispose :

- d'une **assurance responsabilité civile professionnelle**,
- d'une **assurance juridique spécifique** liée à la pratique du shiatsu.

Ces assurances couvrent l'ensemble des interventions réalisées dans le cadre scolaire, offrant une **sécurité juridique tant pour l'école que pour les familles**.

7. Y a-t-il un risque pour les élèves ?

Le shiatsu est une pratique **douce, non invasive et indolore**.

Il se pratique :

- habillé,
- dans le respect du rythme et des limites de chaque élève,
- avec des techniques adaptées à l'âge et aux besoins.

Une **charte éthique** est mise en place, et :

- l'accord écrit des parents est requis,
- le secret professionnel est strictement respecté.

8. À quels élèves s'adresse ce projet ?

Le projet s'adresse :

- à **tous les élèves**, quel que soit leur niveau,
- plus particulièrement aux élèves présentant :
 - des troubles des apprentissages (dyslexie, dyspraxie, dyscalculie...),
 - des troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité,
 - une hypersensibilité émotionnelle,
 - des difficultés liées au stress, à l'anxiété ou aux phobies scolaires.

Il peut également être proposé aux **enseignants et membres du personnel éducatif**.

9. Comment s'intègre le projet dans l'organisation de l'école ?

Plusieurs formats sont possibles :

- séances individuelles (élèves ou adultes),
- ateliers collectifs d'auto-shiatsu,
- interventions ponctuelles ou régulières.

L'organisation est **souple** et s'adapte aux réalités de chaque établissement.

10. Le projet est-il compatible avec le statut d'enseignant ?

Oui.

Le projet est porté par un **enseignant en fonction**, ce qui permet :

- une parfaite connaissance du milieu scolaire,
- une intégration cohérente dans la vie de l'établissement,
- une communication fluide avec les équipes éducatives.

Pour être viable et professionnel, le projet nécessite toutefois une **reconnaissance institutionnelle**, via :

- l'attribution d'heures spécifiques,
- ou une rémunération en prestations complémentaires sur fonds propres.

11. Pourquoi encadrer le projet par une rémunération officielle ?

Parce que :

- les interventions demandent du temps, de l'énergie et du matériel,
- la qualité de l'accompagnement dépend d'un cadre professionnel clair,
- cela garantit la pérennité du projet,
- cela évite toute forme de bénévolat déguisé ou d'inégalité d'accès.

L'objectif est de permettre un **accès équitable au bien-être**, sans que le coût des séances privées soit un frein pour les familles.

Conclusion

Ce projet repose sur :

- un cadre légal clair,
- une pratique reconnue et assurée,
- une expérience de terrain,
- une approche respectueuse du milieu scolaire.

Il constitue une **opportunité réaliste et innovante** pour renforcer le bien-être à l'école, au bénéfice des élèves, des enseignants et de l'ensemble de la communauté éducative

FloShiatsu. www.floshiatsu.com