

Zen Shiatsu By Fafa à Enedis

Comment je suis parvenue à faire découvrir le Zen Shiatsu au sein de mon service ?

Je suis en 4^{ème} année et depuis la 1^{er} année certains soirs de la semaine je pratique le Zen Shiatsu dans le cadre de ma montée en compétence avec un petit groupe de 6 jushas et cela dans petit local inoccupé que ma hiérarchie tolère gentiment (Hall de la sortie de Secours) à me prêter pour cette activité extra-professionnelle.

Photos du passage mis à disposition



Forcément, au bout de quelques mois des collaborateurs sont intrigués par les retours des jushas, ils m'interpellent et me questionnent sur cette pratique.

Je réponds gentiment à leurs interrogations et j'informe que durant les trois premières années, je limite les séances à mes jushas mais que j'envisage un jour d'ouvrir mon périmètre et proposer d'initier une découverte à l'ensemble de mon service.

Chose promise, chose due en avril 2019, je demande à ma hiérarchie d'élargir mon activité à l'ensemble du service.

Je choisis le vendredi après mon activité professionnelle sur un créneau de 2H soit de 17h à 19h donc deux séances.

Dans le cadre de la QVT, je propose de recevoir 2 salariés dans le local prêté à cet effet, et d'offrir une séance de Zen Shiatsu à titre de découverte et de détente procurée par cette discipline.

La négociation porte ses fruits et de suite je mets tout en place pour instruire ma démarche.

⇒ Conception d'une plaquette de présentation que je diffuse dans le service à titre d'information



⇒ Un planning internet où chacun peut s'inscrire individuellement sur les créneaux avec un aperçu de cette fiche explicative : https://docs.google.com/forms/d/1ndIGvKKkQj4bvH_OuPujTkBoervpUn3nfztOc3ylFY0/edit#responses

- De 17h à 18h
- De 18h à 19h
- Les créneaux étaient ouverts certains vendredis de Mai à Septembre
- Le nombre de participants sur cette période est de : **56**, soit un carton plein les vendredis sur cette période



Ce que m'a apporté cette démarche et ce partage ?

- ⇒ Partager plus pour se développer mieux
- ⇒ Donner du sens : Expliquer pourquoi et comment j'en suis venue à pratiquer le Zen shiatsu
- ⇒ Intérêt pour soi : assurer une montée en compétences avec des volontaires que je ne connaissais pas. Intéressant et cela demande que mes SENS soient en éveil pour répondre à la demande et au besoin exprimé par le corps
- ⇒ Une forme de liberté bienveillante
- ⇒ Tout simplement offrir un instant de bien être

Ce que cela a apporté ?

- ⇒ Intérêt pour l'autre, on ne vient pas au shiatsu par hasard même si la curiosité est la première impulsion. Peu importe, cela peut plaire ou pas mais au moins on connaît l'existence de cette discipline et de cette philosophie. On adhère ou pas mais cela peut aider au développement personnel et à la connaissance de soi
- ⇒ Tout simplement partager et oser lâcher prise et vivre l'instant présent par un moment de bien être

Le plus beau cadeau à l'issue de ces échanges est à chaque fois que nous nous rencontrons, c'est : **Un sourire, que du bonheur !!!...**



Et demain ?

Après obtention du diplôme de « Spécialiste Shiatsu » fin d'année 2020

Je souhaite proposer le Zen Shiatsu dans le cadre du Plan d'Action Prévention (PAP) et QVT au sein de mon Unité

Mais cette fois-ci en qualité de Professionnel

La négociation se fera début d'année 2020 et les termes du potentiel contrat resteront à définir

Le début d'une nouvelle aventure que ce souhait s'exauce....

Fabienne 😊