Le Souffle de l'eau

janvier 2011
numéro 3

ÉDITORIAL

Un jour que Diogène traîne sur une place d'Athènes ou de Corinthe, un inconnu l'interpelle : « Pour toi, quelle est la plus belle chose du monde ? » – « Le franc-parler. » Peut-être ai-je trop aimé Diogène de Sinope dans mon adolescence…

Le moins que je puisse dire est que notre dernière assemblée générale, le 8 mai 2010, a échappé à l'ennui, aux paroles convenues, à l'esprit d'autocongratulation qui caractérisent souvent ce genre de réunion. Nous avons abordé et tranché, après des débats que même le plus timoré des diplomates qualifierait de rudes, deux grandes questions.

Nous avons d'abord voté la suppression des principes dits pédagogiques qui figuraient dans l'article 2 de nos statuts malgré leur contestation le jour même de notre assemblée constitutive. Leur définition renvoyait en effet à des références philosophiques importées d'Inde et d'Italie dans lesquelles la majorité d'entre nous ne se reconnaissait pas.

Conformément au principe de liberté cher au créateur du Watsu, Harold Dull, cet article 2 proclame désormais que Watsu France est ouverte à toutes les personnes désireuses de promouvoir le Watsu et les autres formes de travail corporel (aquatique ou pas) reconnues par WABA, « quelles que soient leurs philosophies et croyances personnelles ». Nous voulons une association largement ouverte à tous ceux qui, par-delà leurs différences, aiment le Watsu, la Water Dance, la Healing Dance, le Tantsu, etc., et souhaitent simplement partager cet amour.

suite page 2

WATSU FRANCE

SOMMAIRE

➤ *À la rencontre d'Elsa (p. 3)*
Sophie Beurois, Marie-Noëlle Delas

➤ *L'écoute dans le travail corporel aquatique (p. 9)* Ophélie Goffart

➤ *Comment devenir assistant (p. 13)*

➤ *Entretien avec Theri Thomas (p. 15)*
Philippe Quillien

➤ *Des idées et des livres (p. 18)*
Philippe Quillien

➤ *Foire aux questions (p. 20)*
Philippe Quillien

➤ *Le bassin de Saint-Thomas (p. 22)*
Sylvie Laurenson

L'assemblée générale a ensuite approuvé le principe de liberté dans l'organisation des stages de formation : tout formateur habilité par WABA est donc libre de donner un cours dans le cadre de Watsu France sans avoir à demander une autorisation préalable au plénum des formateurs (c'est-à-dire à ses concurrents !). C'est ainsi que Giovanni Baccarani et Shinzo Fujimaki ont, pour le plus grand profit des étudiants, proposé des cours de Watsu, de Watsu Clinics et de shiatsu. Comme aime à le répéter Theri Thomas, tous les formateurs ont une manière unique d'enseigner la même matière et « il y a assez d'espace pour que chacun réussisse ».

Cette assemblée générale a été suivie d'environ six mois de paix et de consensus avant que, début décembre, des formateurs ne reprennent dans l'ombre et l'illégalité le combat perdu devant les adhérents de Watsu France.

Disons les choses franchement (je vous ai prévenus !). Le monde du Watsu a encore d'immenses progrès à faire dans l'apprentissage de la démocratie, du droit, de la transparence. Le sens même du mot *gouvernance* lui est inconnu. Pour des raisons psychologiques, sociologiques et économiques auxquelles je consacrerai un jour un petit essai, il n'a que trop tendance à fonctionner sur le modèle du clan, quand cela n'est pas de la petite épicerie familiale. Pour dire les choses autrement, les principes se veulent New Age, mais les mœurs font plutôt penser au Moyen-Âge !

Mais pour moi, l'essentiel est ailleurs, par exemple dans les samedis « Watsu pour tous » que j'assure deux fois par mois (les receveurs ne paient que la location du bassin) ou dans ce nouveau numéro du *Souffle de l'eau* dont un changement de logiciel m'a conduit à refaire la maquette. J'ai aussi abandonné l'idée d'un dossier dans chaque numéro, car la formule se montrait trop contraignante.

Je préfère la souplesse, la fluidité, le flot des initiatives. N'hésitez pas à m'envoyer des propositions d'article. Au demeurant, le hasard fait que deux des trois textes principaux concernent une enfant, la petite Elsa, ou les bébés accompagnés selon la méthode Blue Vitae. Merci aussi à Theri Thomas, responsable de la formation des assistants, d'avoir répondu à mes questions sur ce cours dont j'ai tenté de résumer les apports en deux ou trois pages.

Ce numéro 3 inaugure deux rubriques permanentes. La première est une foire aux questions dans laquelle vous trouverez les réponses aux principales interrogations que vous pouvez avoir en tant qu'adhérent, étudiant, client… Je compte sur vous pour me communiquer ces interrogations, même les plus dérangeantes. Dans le fond, ce sont celles que je préfère.

Intitulée « Des idées et des livres », la seconde rubrique rend compte de livres, de rapports, de débats éthiques, scientifiques, juridiques, et même, dans ce numéro, d'un arrêt de la Cour de cassation confirmant l'interdiction en France des expositions anatomiques. Vous trouverez également une page consacrée à un petit bouquin récemment traduit en français du fondateur de la communication non violente. Le titre de ce livre, *L'art de la réconciliation*, comme celui de certains chapitres (par exemple « Apprendre à gérer une personne difficile ») montrent assez qu'il est urgent, pour les responsables de notre association, de relire Marshall B. Rosenberg !

Enfin, la présentation du bassin d'eau chaude de Saint-Thomas vous donnera sans doute envie d'aller faire du Watsu au milieu des arbres et des montagnes pyrénéennes. « Mon Dieu, mon Dieu, la vie est là, simple et tranquille. »

Philippe Quillien
président de Watsu France

NEWS WABA

WABA *(WordWide Aquatic Bodywork Association) continue sa lente transformation en une association à but non lucratif financée par les cotisations de ses membres et incompétente pour toutes les questions professionnelles.*

Les 71 formateurs issus de 17 pays seront regroupés dans ***WABIC*** *(WordWide Aquatic Bodywork Instructors Council). Composé de 6 ou 7 membres, son comité consultatif pour les questions pédagogiques (ESAC) sera notamment chargé de superviser les formations, les habilitations et les parcours des instructeurs.*

*En 2011, Harold fera partie de ce comité consultatif afin de garantir un fonctionnement harmonieux avec celui du WordWide Aquatic Bodywork Registry (****WABR****). Propriété de Harold et Pavana Dull, ce dernier enregistre tous les parcours de formation et toutes les autorisations de pratiquer.*

À la rencontre d'Elsa

Dans ce témoignage de Sophie Beurois recueilli par Marie-Noëlle Delas, formatrice en éducation spécialisée et étudiante de Watsu en fin de formation, il ne semble presque pas question de Watsu.

Pour la petite Elsa, aujourd'hui âgée de cinq ans et cinq mois, les médecins ne proposent ni diagnostic ni étiologie ni traitement et n'en proposeront peut-être jamais. Elle souffre de lésions du système moteur pyramidal et extrapyramidal. Principaux symptômes : hypotonie axiale, hypertonie périphérique, hémiparésie gauche, strabisme alternant convergent et hypermétropie, déficit de sensibilité (surtout à gauche), nervosité motrice, absence de langage, troubles de la coordination et de l'équilibre… Le plus souvent, on résume en parlant de « retard du développement neuromoteur ».

Presque pas question de Watsu dans ce témoignage ? Cela n'est pas si sûr. Car ce texte traite du pouvoir si puissant de l'eau chaude et de l'amour (maternel).

➤ Sophie, quel déclic t'a conduite à tout de suite utiliser l'eau avec ta fille ?

C'est en juillet 2006, alors que nous prenons progressivement conscience de la gravité des difficultés d'Elsa, que l'eau s'est imposée à mon esprit comme un impératif.

Je n'ai pourtant à cette époque aucune connaissance sur les apports de l'eau ni sur les autres méthodes de rééducation. Nous ignorons encore tout du monde du handicap. Nous sommes surtout très préoccupés par la santé de notre enfant et nous nous battons pour obtenir un rendez-vous avec un neuropédiatre et effectuer les examens (EEG et IRM) avant l'automne afin d'obtenir un diagnostic.

Cette impérieuse intuition nous a évité les hésitations et les consultations qui nous auraient fait perdre du temps pour nous concentrer sur la réalisation et le choix du matériel.

Le 17 décembre 2006, Elsa prend son premier bain dans le jacuzzi : elle a 16 mois mais le développement d'un enfant de cinq mois. C'est bien des mois plus tard, suite aux interrogations de personnes, que j'ai cherché d'où m'était venue cette idée. J'ai alors fait le lien avec mon enfance pendant laquelle j'ai passé de nombreuses heures dans l'eau de la piscine municipale.

➤ Qu'est ce qui a été porteur dans cette médiation, lors des découragements, des difficultés ?

Le plaisir d'Elsa, pourtant peu expressive, à être dans l'eau fut immédiatement manifeste. C'est le premier endroit qu'elle a su nous désigner, pour y aller, par le mouvement de son corps. En quelques semaines, elle est passée d'une volonté d'une demi-heure dans l'eau par jour à trois fois quarante-cinq minutes.

Nous avions trouvé enfin un espace où elle se sentait bien, contrairement au sol où chaque mouvement lui demandait de très gros efforts et était périlleux : ce qui finissait par la faire râler.

L'eau chaude a diminué sa nervosité motrice. Il y avait des moments où elle était vraiment énervée, changeait de direction en permanence, tournait en rond sur le ventre, les bras sous elle, avec les mains fermées fortement, les frottant et mettant à la bouche. Au sol, elle se faisait souvent mal, la tête tombait d'un seul coup. Elle n'aimait pas le contact physique, les massages, être dans les bras… L'eau est devenue une occupation qu'elle réclamait, où elle se sentait bien, se développait sans que cela me demande une énergie considérable.

Le jacuzzi nous a offert une alternative au portage de longue durée, nécessaire pour la calmer et très éprouvant. Il permettait de la calmer et de la fatiguer à toute heure sans réveiller toute la maisonnée. Cette disponi-

bilité du bassin à 35° a amélioré notre condition de vie. Il nous est même arrivé d'y aller à trois heures du matin, c'était quand même moins difficile que de tourner autour de la table de la cuisine en la portant.

Puis, au fil des mois, les progrès ont été réguliers. Cependant, il est indispensable d'observer les détails pour s'en apercevoir, ce qui exige une présence assidue. Dans l'eau, Elsa a toujours effectué des mouvements qu'elle ne pouvait réaliser encore au sol. Cela m'a permis de toujours croire à ses possibilités et de garder espoir.

➤Qu'est-ce que ta fille a tout d'abord préféré ?

L'eau lui a procuré un espace de sécurité et de détente. Elsa avait un corps dont la moitié gauche était comme « gelée ». L'autre hémicorps effectuait des mouvements brutaux, incoordonnés. Elle avait un strabisme convergent alternant et une hypotonie axiale qui la clouait au sol et faisait tomber sa tête. Dans l'eau les chocs étaient amortis et les mouvements adoucis, ce qui a donné à Elsa un sentiment de sécurité. L'état d'apesanteur dans l'eau lui a apporté immédiatement du bien-être.

Elsa souffrait également de troubles de la régulation de la température. L'activation de la circulation sanguine par la pression de l'eau a permis de faire régresser ce symptôme. La température de l'eau a contribué à la réduction de sa nervosité, de ses stéréotypies, de son hypertonie.

Le simple contact sensoriel avec l'eau chaude a eu des effets apaisants sur son corps et son psychisme, ouvrant ainsi les portes de son développement.

➤Quels sont les obstacles, en relation avec l'eau, que tu as rencontrés du côté d'Elsa, des professionnels, de ton environnement familial ou même de toi ?

J'ai toujours réussi à trouver du plaisir à aller dans l'eau avec elle, même trois heures par jour. Il me semble que j'ai été inventive dans les propositions de jeux et dans les différents modes de flottaison pour jouer avec l'équilibre et le déséquilibre. Devant le peu d'offre de matériel adapté dans le commerce, j'ai créé mes propres outils de flottaison. J'ai regretté de n'avoir pas trouvé beaucoup de documentations sur le sujet et de n'avoir pas rencontré de personnes avec qui partager cette expérience. Aussi me suis-je sentie un peu seule, mais cela n'a pas été un obstacle. Elsa n'a pas eu du tout de résistance à aller dans l'eau. En revanche, pour la tenir et la bouger, il a fallu beaucoup de temps car dès que l'on voulait agir sur elle, elle avait une réaction hypertonique.

Les professionnels de la rééducation rencontrés n'ont porté aucun intérêt à cette expérience. D'une part parce que je suis la maman et en France, il plane toujours de la suspicion sur les mamans qui s'occupent de la rééducation de leur enfant handicapé. Nous sommes invitées à avoir une vie ordinaire, à nous décharger sur eux, à ne pas investir nous-mêmes la rééducation. D'autre part, je ne suis pas une professionnelle tandis qu'eux le sont et ils restent en général très distants vis-à-vis des autres pratiques. Finalement, j'ai reçu une fin de non-recevoir de la part des spécialistes. Leurs arguments étaient que la situation d'Elsa représentait un cas particulier et non un objet d'étude scientifique, que les enfants dans sa situation progressent toujours et donc que rien ne permettait de distinguer les effets de l'eau des autres stimulations ou de la simple évolution. Par la suite, j'ai cessé d'en parler.

Quand j'ai demandé en août 2006 au neuropédiatre ce qu'il pensait de l'hydrothérapie, il m'a répondu qu'elle était trop petite. Heureusement, je suis indépendante des avis médicaux et cela ne m'a nullement influencée. Aujourd'hui, le médecin, chef d'établissement d'un centre régional de rééducation, et deux autres professionnels que j'ai choisis me font confiance et m'apportent leur soutien. Même si nous ne sommes pas entrés dans les détails de tout ce que nous faisons, ils savent très bien que le développement d'Elsa n'est pas dû à la prise en charge habituelle d'une séance d'une demi-heure hebdomadaire de kinésithérapie.

De mon environnement familial, je n'ai eu aucune objection à propos de ce choix. Nous avons reçu un appui financier et matériel dans la réalisation des travaux que nous avons effectués nous-mêmes. Si je suis la principale personne qui passe du temps dans l'eau avec Elsa, les autres membres de la famille, en assumant des tâches du quotidien, permettent que je puisse le faire plusieurs fois par jour.

➤Que peux-tu dire en rapport avec l'acquisition de la marche pour Elsa ?

La marche est une activité très complexe qui sollicite le système nerveux (central et périphérique), l'appareil ostéomusculaire

Copyright photo © Sophie Beurois

et l'activité sensorielle. Chez Elsa, ces éléments ont été lésés dès les premiers mois de grossesse, entravant le processus inné de maturation des systèmes respiratoires, posturaux, locomoteurs et sensoriels qui permet l'acte de marcher. C'est par des stimuli du milieu environnant que l'on peut éviter l'aggravation des symptômes qui entraîne des déformations (scoliose, rétractions musculaires...) et rééduquer l'ensemble.

L'eau chaude a procuré un milieu qui a stimulé tous ces aspects. Au départ, lorsque nous avons mis Elsa dans l'eau, elle était ballottée comme une balle, ne maîtrisait aucun de ses déplacements. Du fait de son hémiparésie gauche, elle tournait du ventre sur le dos, même avec des gros flotteurs en mousse rigide aux bras. Petit à petit, je pense que la force d'opposition de l'eau entraînant un renforcement musculaire lui a permis de s'approprier et de tonifier son côté gauche jusqu'à acquérir un équilibre horizontal.

À tous ces symptômes s'ajoutait une hyposensibilité. On pouvait ainsi piquer avec une aiguille ou chatouiller les membres d'Elsa sans obtenir de réponse. Il en résulte pour l'enfant une perception très morcelée de son corps. L'eau par sa pression et son aspect enveloppant a dessiné les contours de son corps et renforcé la sensation de sa consistance. L'eau a ainsi participé à la représentation intérieure de celui-ci, ce qui est essentiel au développement psychique, à l'organisation des mouvements et à l'orientation dans l'espace. Le contact de l'eau sur sa peau, le développement musculaire a favorisé l'appropriation subjective de son corps jusqu'à pouvoir le mouvoir en entier par elle-même ou selon notre consigne. Avec ce développement, elle a fini par apprécier le contact physique dans l'eau et au sol. Tapotements, frottements, pétrissages, pressions sur ses muscles et sur l'extrémité de ses doigts, massage des mains sont devenus quotidiens dans l'eau. Beaucoup de ses tensions ont disparu. J'ai pu ensuite lui faire chaque jour, au sol, des massages du dos, des pieds et des jambes, Elsa appréciant enfin de rester un long moment allongée sur le ventre.

Les enfants comme Elsa dont l'activité physique est très limitée ont une musculature sous-développée. Par les mouvements contre la résistance de l'eau, Elsa s'est musclé tout le corps. Elle a la corpulence d'un enfant au développement normal. Elle a, par exemple, des abdos sans qu'on lui ait fait travailler en particulier. De plus, l'activité aquatique a augmenté l'appétit d'Elsa. Aujourd'hui, elle a un rapport taille / poids tout à fait correct, ce qui n'est habituel-

lement pas le cas des enfants hypotoniques.

En 2007, Elsa a enfin accepté notre guidance sans raidir ses bras qui étaient auparavant repliés devant elle. Nous avons pu ainsi, grâce à la décontraction, commencer les exercices d'ouverture des bras. Nous avons travaillé l'ouverture latérale, puis l'extension vers le haut, puis les alternances et les rotations. Le diamètre de sa poitrine a augmenté de 2 cm entre septembre 2007 et mars 2008. Cette augmentation de la cage thoracique a réduit ses difficultés respiratoires, son encombrement des voies supérieures presque permanent (très courant chez les enfants hypotoniques). La musculature du haut du corps a également favorisé le redressement. Les gestes de ses bras sont devenus plus doux, plus maîtrisés.

Du fait de l'immaturité de la sphère oto-rhino-laryngée, Elsa s'étranglait en buvant une gorgée d'eau et avait un stridor permanent. La fréquence des bains a accéléré la maîtrise de sa bouche. Elle a appris à gérer l'eau entrant dans sa bouche, elle sait très bien la cracher en jet comme l'absorber sans fausse route ou encore faire des bulles. Elle a dû apprendre à contrôler son souffle. Au début, quand elle avait la tête sous l'eau, elle buvait la tasse. Maintenant elle bloque sa respiration le temps de se redresser. Les sons dans l'eau et les bulles offrent des possibilités de jeux sans fin qui l'ont fait beaucoup rire.

Grâce à la liberté de mouvement que procure l'eau, Elsa a pu appréhender l'espace derrière elle. Elle recule seule, saute dans l'eau en arrière, sans peur. Elle gère aujourd'hui les différentes hauteurs d'eau. Elle est capable d'ajuster sa façon de descendre en fonction de ses flotteurs : avec deux flotteurs, elle saute en arrière ; avec un, elle se retient d'un bras et descend un pied de la marche. Ce sont des possibilités très stimulantes impossibles à faire au sol pour Elsa.

En perpétuel mouvement dans l'eau, son système vestibulaire a sans cesse été stimulé. Elle a développé ses réflexes – absents – de parachute en s'appropriant ses bras : entourée par des sièges de différentes hauteurs, elle a appris à se rattraper dessus. Elle a transposé cette aptitude au sol et peut ainsi se protéger en cas de chute en marchant. Les différents systèmes de flottaison ont permis d'expérimenter des situations d'équilibre et de déséquilibre mettant en jeu des variations de tonus et d'appuis.

À un an lorsque l'on mettait Elsa debout, elle raidissait ses jambes en les croisant, ses pieds étaient en équin. Cette pratique était donc interdite car elle aggravait ses symptômes. L'eau a fourni un environnement qui a permis une verticalisation en douceur. Petit à petit, de la position horizontale, Elsa a essayé d'elle-même de se mettre à la verticale. Elle a passé des mois à basculer de la position ventrale à la position verticale, parfois basculait en dorsale les pieds en l'air. Elle a dû exercer une certaine force pour fendre l'eau, ce qui a stimulé son axe vertébral, sa ceinture abdominale et développé sa sensation de centre de gravité. L'eau lui a permis de se mettre à la verticale sans appui (au début, elle n'avait pas pied) et donc sans risques, sans augmenter l'hypertonie. Les flotteurs étaient larges, entravaient les bras mais lui assuraient une parfaite flottabilité. Au fil des mois, elle prendra de l'assurance et gérera de mieux en mieux l'eau dans sa bouche en la rejetant. À partir de là, de temps en temps, je lui ai mis des flotteurs plus étroits qui la maintenaient juste au ras de l'eau et lui permettaient de poser ses pieds au fond. Comme elle avait grandi, elle portait de plus en plus son poids. Cela a vraiment été progressif pour ne jamais lui faire peur. Lorsqu'elle était au meilleur de sa forme, je faisais des essais, pour voir comment elle se débrouillait avec moins de flotteurs, une ceinture en mousse que j'avais fabriquée et d'autres inventions. Puis je lui ai mis un seul flotteur en alternant les côtés.

Maintenant, elle peut se déplacer dans l'eau sans aucun système de flottaison. Elle a pu se mettre debout avec appui, seule, sans risque, sans peur, sur le bord du jacuzzi. Si elle tombe les fesses vers le fond, elle redresse son bassin, reprend appui sur ses pieds et se propulse vers le haut.

équin *: malformation congénitale ou acquise consistant en une hyperextension fixée du pied.*

hémiparésie *: déficit partiel de la force musculaire affectant la moitié gauche ou droite du corps.*

hypotonie *: diminution de la tonicité musculaire.*

stridor *: bruit plus ou moins strident, comme une espèce de vibration râpeuse ou sifflante rythmée par la respiration, qui provient des voies aériennes supérieures.*

Cette pratique en réduisant l'hypertonie et l'hypotonie m'a permis de la verticaliser au sol plus tôt. Mes années de pratique de yoga m'ont beaucoup aidé pour guider ma fille dans la correction de ses postures.

En avril 2007, je me suis « attelée » à la marche, juste deux pas, en la faisant relâcher un peu les jambes, poser ses pieds, alors que la kiné n'avait pas commencé à la mettre debout. Elle a alors les pieds qui se croisent facilement en pointe. La jambe gauche se balade et n'a aucun appui, la droite est raide et arquée, le buste penché. Cela lui demandait un effort très important. Petit à petit, elle a posé ses pieds davantage, sa jambe gauche s'est alignée. Elle faisait le « pas de l'oie » en levant très haut ses jambes. Je lui faisais porter de plus en plus son poids sur les jambes et particulièrement sur la gauche, ses avant-bras en appui sur mes avant-bras. Je lui faisais monter les escaliers tous les jours, travailler l'alternance car au départ le pied droit est dominant, puis travailler les appuis des pieds avec transfert du poids, puis pousser verticalement bassin et dos. En fait, à travers mes mains, je lui faisais « sentir » la bonne position.

Je pense que cette pratique n'aurait pas été possible sans détériorations ni déformations si, en parallèle, Elsa n'avait pas passé trois ou quatre heures par jour dans l'eau. Elle n'a eu aucune déformation osseuse ou rétraction musculaire, ses hanches se sont bien « emboîtées » à la surprise de tous les médecins qui l'examinaient. Si à cinq ans, on ne peut encore parler d'autonomie, la marche est toutefois acquise. Au regard de la lenteur de son développement, Elsa aurait, sans l'eau, suivi le chemin classique de la médecine orthopédique : corset, attelles, verticalisateur. Et elle aurait probablement fini en chariot roulant. Je suis sûre que, sans l'activité aquatique, notre fille n'aurait jamais marché.

Ce n'est pas seulement à Elsa que l'eau a fait du bien mais à moi-même, ce qui est également très important pour l'équilibre familial fort perturbé avec l'arrivée du handicap. Il est extrêmement difficile d'avoir du temps pour soi avec un enfant qui exige une présence permanente, jour et nuit. Le peu de temps que je pouvais avoir de « libre », je le consacrais à des recherches sur la rééducation. Être dans l'eau me reposait musculairement et me détendait. Sans l'eau (et le chant), je doute que j'aurais traversé ces années sans déprimer. L'eau nous a permis d'avoir chaque jour un corps à corps pendant des heures. Même si nous avons eu celui-ci dès sa naissance, du fait de ses symptômes il n'était pas agréable. En effet, Elsa ne manifestait pas de réaction, n'acceptait pas de se tenir en face de nous et se retournait toujours vers l'extérieur, avait les adducteurs trop raides pour la porter sur les hanches… Avec la décontraction qu'apportait l'eau, nous avons développé une promiscuité physique très nourrissante pour toutes les deux. Dans l'eau, j'ai vu tous ses microprogrès : les gestes qui s'adoucissent, l'ouverture du haut de son corps, l'appropriation de ses bras et maintenant de ses doigts, la maîtrise progressive de ses déplacements, de l'espace, ses essais pour lever ses mains, pour se tenir en équilibre… Et comme mes autres enfants petits, elle me regardait pour que je lui donne un feedback. Chaque jour, oui chaque jour, j'ai vu quelque chose de nouveau et c'était vraiment très réconfortant. Cela m'a permis de trouver la force, la disponibilité de lui consacrer toutes ces heures et de garder le moral sans me décourager, sans douter, sans trouver les apprentissages trop longs.

L'eau n'est pas seulement notre meilleure auxiliaire de rééducation, elle est aussi une aire de jeux infinie. Les balles, les animaux qui barbotent, les formes géométriques en mousse collées sur le bord… sont autant de possibilité d'éveil de l'enfant, même si Elsa n'est pas toujours réceptive. L'eau représente aussi un espace de relation privilégiée entre elle et moi par l'espace confortable et confiné qui permet un contact intime. C'est aussi un temps où elle me sait entièrement consacrée à elle. Je peux affirmer que ce jacuzzi a été et reste le cadre le plus dynamisant pour le développement d'Elsa. Il a vraiment permis un développement global et homogène de notre enfant. L'amélioration de son bien-être et de sa coordination a développé son intérêt pour le monde extérieur. La petite fille qui ne nous regardait pas et ne touchait à rien, est devenue une petite fille qui va au-devant des gens, adore l'école dans laquelle elle participe de plus en plus, commence à dire des mots…

➤ Quelles sont les contre-indications ressenties dans cet élément eau ?

Nous n'avons jamais perçu de contre-indication pendant ces quatre années de pratique. Elle y

est allée tous les jours, même avec de la fièvre. Il faut évidemment avoir une bonne qualité d'eau, un bon PH, sinon celle-ci peut vraiment devenir agressive pour la peau et les muqueuses. Nous traitons l'eau à l'oxygène actif et nous changeons souvent l'eau. À mon avis, le chlore est à proscrire. Chaque fois que nous sommes allés à la piscine municipale, Elsa est revenue avec les voies respiratoires encombrées. J'ai observé dans l'eau des enfants plus gravement handicapés (sans maintien de tête) qu'Elsa et discuté avec leurs parents. Chaque fois j'ai constaté le bien-être et le bonheur des enfants. Les difficultés sont toujours la trop basse température de l'eau, les difficultés de portage et le manque de matériel de flottaison adapté et confortable.

➤ Quels sont les aspects qu'Elsa peut encore développer dans l'eau ?

La pratique qui va commencer dans quelques semaines en piscine et non plus dans un jacuzzi, va permettre de développer la coordination entre ses membres supérieurs et ses membres inférieurs qui reste encore insuffisante pour acquérir la marche alternée. Aujourd'hui le plaisir d'Elsa est de se mettre sur le dos et de taper des pieds pour avancer. Avec l'espace, elle va développer la propulsion d'abord avec ses jambes puis elle associera les bras. Elle pratiquera alors une activité symétrique bilatérale très stimulante. Le fait de ne plus avoir pied va stimuler de nouveau le redressement du haut du corps qui est indispensable pour maintenir la tête hors de l'eau et ainsi renforcer la tonicité de son dos encore défaillante. Les possibilités de déplacements augmentant, elle va continuer à stimuler son système vestibulaire. Tous ces éléments auront un retentissement sur le développement de la parole et de la coordination fine.

➤ Qu'est-ce que le Watsu peut apporter de plus à Elsa ?

Grâce au Watsu, Elsa a accepté de se détendre sur le dos dans mes bras, de relâcher sa tête, après de nombreuses tentatives. Je peux effectuer maintenant une légère rotation. Ensuite, elle se redresse assez brutalement comme paniquée. Le Watsu m'a apporté déjà beaucoup dans la façon de la tenir pour lui procurer un sentiment de sécurité afin qu'elle se détende et ralentisse son redressement. Elle se réapproprie cette possibilité et s'allonge maintenant seule. Je pense que le Watsu, par la relaxation profonde qu'il apporte, va la libérer de ses peurs, encore importantes et inhibitrices. Il va développer sa confiance et son estime d'elle-même. Le rééquilibrage des deux hémicorps se poursuivra par le travail en alternance. Il va contribuer à l'assouplissement des muscles comme les adducteurs et des hanches grâce aux rotations. Il y aura certainement des apports plus subtils, plus profonds, mais je n'ai pas assez de pratique pour en parler et je souhaite rester « ouverte » à ces futures expériences et ne pas avoir d'idées préconçues, d'attentes.

Sophie Beurois
bethsa@voila.fr

Marie-Noëlle Delas
mn.delas@free.fr

Copyright photo © Sophie Beurois

L'écoute dans le travail corporel aquatique

Lors d'une séance, les mots se taisent au profit de l'inaudible, de l'invisible. L'eau permet une écoute silencieuse du corps, de la respiration, des émotions du bébé pendant et après la grossesse. Comment ces différentes écoutes guident-elles le praticien ou la praticienne ? Qu'est-ce que cela lui apporte ?

Par travail corporel aquatique, j'entends les techniques que je connais et pratique depuis plusieurs années, c'est-à-dire le Watsu, la Healing Dance et l'Aquawellness. Je me réfère également à la méthode d'accompagnement prénatal aquatique Blue Vitae que j'ai créée en 2009 avec Yael Hollander, kinésithérapeute.

L'écoute du corps

Dans le travail corporel aquatique, l'eau et le corps interagissent à trois niveaux.

Physiquement : la masse corporelle semble libérée de la gravité. L'eau permet de l'observer et de la bouger dans sa tridimensionnalité. Celle-ci signifie la possibilité d'accéder à tout moment à l'ensemble de la masse corporelle et non juste à une de ses surfaces. C'est aussi la capacité de faire virevolter le corps comme lorsqu'on visionne un corps à 360 degrés.

Anatomiquement : dans l'eau, le corps peut être mobilisé avec plus d'amplitude et davantage de légèreté. La colonne ondule comme une vague.

Physiologiquement : le corps humain est constitué aux trois quarts d'eau. La température de l'eau du bassin avoisinant celle du corps diminue le tonus musculaire, parfois jusqu'à l'endormissement et permet au corps de se régénérer. L'eau apporte ses qualités de fluidité et d'aisance au mouvement. Tous ces effets sont instantanés : baisse du tonus et relâchement musculaire.

Grâce à ces principes, l'eau, de texture très souple, révèle simultanément les mouvements, les tensions et les blocages. Un corps déjà souple le sera avec « encorps » plus d'amplitude de mouvement. L'eau offre de précieux indices de l'état du corps à l'instant. Son flot s'adapte au moindre mouvement, une grande force quand on sait que les tensions se déplacent constamment et que leur profondeur se manifeste physiquement. Ces tensions ont plusieurs couches et plus le corps est détendu, plus elles remontent librement. Le relâchement de la pression se manifeste alors.

Sans pesanteur, le mouvement naturel de la personne se révèle. Selon les techniques prodiguées, le praticien peut ne plus induire de mouvement. Il laisse le corps flottant se mouvoir et l'observe. Il est surprenant de voir comment, sans intervention, chaque corps réagit différemment. Nous avons tous une allure particulière, c'est pareil dans l'eau, au calme. Le mouvement naît du vide, à partir de sa nature, il est accompagné dans SA direction. Allongé ou assis, le corps est figé, l'eau fait la différence quant à la liberté de mouvement. Écouter le corps dans un total lâcher-prise revient à écouter une personne s'exprimer en rêve. Elle parle sans penser. Dans ce contexte d'apesanteur, le receveur ne contrôle plus sa posture consciemment, il retourne à sa posture naturelle.

Mouvements corporels et tensions sont accueillis avec respect. L'usage de la force étant souvent l'étincelle motrice de la rétractation, nous allons dans le sens du mouvement. Ainsi, nous ne forçons pas l'ouverture de jambes tendues. Vingt minutes ou trois séances peuvent être nécessaires pour ne faire qu'un avec l'eau, le rythme de chacun est respecté. C'est primordial : respecter les maux du corps revient à honorer les limites du receveur. Les séquences de mouvements portent tout comme les phrases un message mais interne. Le respect des limites corporelles se traduit par : « j'écoute, j'accepte et je respecte tes mouvements ».

Le praticien sachant décrypter ces indications corporelles facilite la détente. Et vous, êtes-vous attentif aux signes de votre propre corps, savez-vous où vos tensions sont nichées et quand elles se manifestent le plus ? Je vous invite à y prêter davantage attention. L'allégement des ten-

sions passe par la relaxation physiologique et la liberté de mouvement dans l'eau. Les conditions optimales sont alors réunies pour écouter le corps dans son intériorité et son intégralité. Hors du temps et de l'espace, une séance est une introspection, un voyage intérieur rythmé par la respiration.

L'écoute de la respiration

La R E S P I R A T I O N traverse le corps et nous apporte tout l'oxygène nécessaire pour VIVRE. L'air entre et sort sans cesse : c'est la VIE. Je souligne ces faits évidents car la respiration est un processus inconscient, pour le meilleur (heureusement nous n'y pensons pas sans cesse !) et pour le pire (malheureusement nous n'y prêtons aucune attention !). Notre respiration nous dit beaucoup et se sentir respirer procure un grand bien.

Alors, prenez un instant et respirez ! Sentez l'air entrer par endroit et sortir par ailleurs, ne faites que ça, juste quelques secondes à vous accorder. Observez votre respiration, sentez l'air traverser vos narines, votre bouche, il n'y a pas de mauvaises respirations. Redécouvrez ce mécanisme oublié. Dans une journée, la respiration évolue constamment, comme les pulsations du cœur changent d'un être à l'autre.

L'expérience exige bien sûr un endroit propice pour prendre une pleine bouffée d'air. Si vous êtes assis dans un abribus en plein Paris, remettez à plus tard l'ouverture pleine de vos poumons, au risque de l'assimiler aux gaz d'échappement, aux mauvaises odeurs et à bien d'autres délices urbains.

Notre respiration indique notre cadence interne, elle devient souvent plus profonde, plus longue au fil des bercements. Suivent les bâillements, indicateurs d'apaisement plus que de fatigue.

Lors une séance, nous consacrons les premières minutes à respirer. Certaines respirations sont plus perceptibles, parfois très fortes comme si la personne se vidait, se déchargeait de tous ses maux en expirant. À l'inverse, la respiration peut être imperceptible. La flottaison du corps révèle de précieux indices et met en exergue le souffle du receveur. Les poumons se remplissent d'air et simultanément le corps s'élève à la surface, quand ils se vident, le corps descend de quelques centimètres. Une personne stressée ou agitée aura une respiration courte et superficielle, une personne détendue aura une respiration longue et profonde.

L'air se marie bien avec l'eau pour le « watsueur » qui effectue des pressions de shiatsu à l'expiration (composé de WAT-er et de shiaTSU, le néologisme Watsu désigne du shiatsu dans l'eau). Le dialogue interne du receveur et le dialogue entre donneur et receveur cheminent sur le courant de la respiration.

La respiration est la boussole du praticien. Vase communiquant entre les mondes interne et externe, elle reflète l'état intérieur du receveur. Dans son livre *Respiration*, Blandine Calais-Germain écrit qu'il existe une centaine de respirations. Mais vous n'avez peut-être pas pris conscience du changement régulier de la vôtre, ou juste quand vos émotions s'expriment.

L'écoute des émotions

Les émotions, sujet sensible par nature, réagissent à des sensations agréables ou non. Les sensations plaisantes amènent de la joie et les sensations désagréables de la peine. Ces réactions s'associent à des expériences et se gravent dans notre esprit. Ces mécanismes sont plus ou moins conscients selon les personnes.

Selon la médecine chinoise, les émotions refoulées s'enferment dans le corps et créent des tensions (en espagnol, *maladie* se dit ***enferme**dad*). L'action de les dénouer permet à l'énergie du corps de mieux circuler et d'activer ainsi notre processus d'autoguérison. Tension physique et émotion sont souvent délivrées simultanément.

Je souligne que l'objectif du praticien n'est pas de faire ressortir une émotion enfouie mais d'être PRÉSENT et d'offrir les conditions propices : calme, intimité, détente et temps. La personne pourra alors se décharger simplement de ce dont elle est prête à se libérer.

Je fais ainsi le pont entre le relâchement des tensions physiques et émotionnelles souvent liées.

Le praticien présent observe sans jugement. C'est d'Amour dont il est question dans le Watsu, pas de sentiment amoureux bien sûr mais de l'acceptation et de la réceptivité présentes dans l'amour inconditionnel. Simplement, le jugement que l'on porte aux autres et à soi-même ferme les soupapes du cœur, la simple observation aura tendance à les ouvrir. Le sentiment d'Amour est la réaction. C'est surprenant de voir qu'il déstabi-

lise nombre de personnes car cette énergie rare peut amener d'anciennes blessures à refaire surface. Le praticien sait que le résultat de cette ouverture d'esprit amène l'ouverture de cœur. La communication reste non intrusive car non intentionnée, dans le respect des limites du receveur. L'amour de l'humain indispensable à ce métier est une évidence et le rend beau. Notez la différence entre le praticien qui masse un corps et celui qui considère l'être habitant ce corps et les émotions qui le traversent…

L'écoute prénatale

Dans ce contexte, la relation avec le bébé commence dès les premiers mois de grossesse. L'accompagnement aquatique Blue Vitae repose sur plusieurs principes de base vitaux à cette écoute avant la naissance.

Copyright photo © Blue Vitae

Dans la méthode Blue Vitae, nous écoutons la maman, le papa et le bébé : tout le monde est important.

Bien consciente que le stress des parents (les parents et non les futurs parents car l'enfant même s'il n'est pas sorti est bel est bien déjà là) se transmet directement à l'enfant, l'accompagnatrice prend grand soin de vous détendre au préalable. Les futurs papas, entièrement concernés, sont là et cette expérience se révèle plus forte pour les hommes qui se sentent souvent exclus ou gauches, attendant l'arrivée du bébé pour le connaître.

Quoi de mieux pour écouter le bébé et être avec lui qu'être comme lui ?

Retrouvez cet état, loin des préoccupations liées à la naissance, loin des douleurs physiques, du bruit, des contraintes professionnelles, loin de tout sauf de vous. Détendez-vous, vous êtes bercé, bercée ou bercés dans une eau à 35 degrés comme votre bébé.

Attention, il n'est pas question d'un retour à votre expérience intra-utérine. Il s'agit juste de profiter d'un environnement serein et de conditions propices à la détente pour favoriser l'écoute avec cet être qui grandit. Tous les mouvements vous ramènent à un état qui permet une écoute interactive, mutuelle. Vous profitez ainsi du bonheur de la maternité et de la paternité.

L'intention du cœur

Dans sa bulle, le bébé ne voit pas le monde extérieur, certains de ses sens sont plus développés que d'autres. La vision ne devient fonctionnelle qu'après la naissance. Le toucher est le premier des sens à se mettre en place. Suivent l'olfaction, le goût, l'équilibre, l'audition et la vision. « Tous les systèmes sensoriels sont matures anatomiquement *in utero* et, dans le ventre de sa mère, le fœtus est déjà un être actif et sensible, capable de réagir », selon Étienne Herbinet, codirecteur de *L'Aube des sens*.

On associe la présence d'une personne à sa présence physique, ce n'est pas le cas du bébé qui ne voit pas. Mais il peut réagir au toucher.

À cette phase, le bébé est plus senso-réceptif que jamais à la vie, il ne peut être trompé ni par l'apparence, ni par les louanges. Les mots du *Petit Prince*, « Les yeux sont aveugles. Il faut chercher avec le cœur », deviennent une évidence dès lors que l'on associe les gestes bien intentionnés et pleins d'amour aux réponses de plus en plus fréquentes du bébé. À ce stade de la vie, le bébé est plus réceptif à l'amour et à l'intention que vous lui portez.

Pour le bébé, digne de la sagesse de Saint-Exupéry, « l'important est invisible pour les yeux ».

La méthode Blue Vitae permet de développer la conscience et la relation avec votre bébé au travers d'expériences *SENSorielles* relaxantes. Grâce à son écoute et son savoir-faire, la praticienne se met au service des parents pour qu'ils aillent à la rencontre de leur enfant, individuellement ou en couple.

Des témoignages de futurs parents sont en ligne sur le site :

www.bluevitae.com

L'accompagnement Blue Vitae est un retour à la source. Ses principes d'écoute – pluri-sensoriels et « conscient-intentionnels » – font la qualité des soins. Pas de coup de coude ou de pied au hasard, mais une vraie rencontre qui se reproduira souvent au fur et à mesure que votre écoute s'affinera. Mettez vos sens à profit.

Blue Vitae propose plusieurs soins, différents chemins pour améliorer la qualité de vie et d'écoute de chacun des membres de la famille pendant la grossesse. « L'eau, si on sait l'entendre, si on en apprend la langue, ouvrira toute la connaissance des êtres et des choses » (Yves Thériault, *Le Ru d'Ikoué).*

Blue Vitae permet à l'esprit de se libérer de toute préoccupation et vous offre en même temps le bien-être, vous êtes à 100 % présent dans ce moment d'unicité.

L'écoute du bébé

Vous pouvez perpétuer les joies de la détente aquatique après la naissance, venez « watsuer » votre enfant. Le praticien vous montre simultanément les mouvements sur un poupon. Un grand nombre de positions vous sont enseignées pour vous adapter aux mouvements de votre enfant tout en restant dans le partage, le jeu et la complicité. Le praticien et les parents composent la séquence à partir des mouvements fluides qui s'expriment spontanément. Rien n'est imposé au bébé sous prétexte de vouloir développer chez lui une aptitude particulière. ICI - PRÉSENCE - CONFIANCE sont les bases.

C'est un travail créatif qui permet des variations de positions totalement adaptées au bébé et motivant son habileté sans insistance. Les échanges de regards sont permanents. « La vie c'est de l'eau. Si vous mollissez le creux de la main, vous la gardez. Si vous serrez les poings, vous la perdez. » (Jean Giono, *La Rondeur des jours*)

Une véritable philosophie de vie : écouter pour mieux comprendre, contacter par le regard sans cesse sollicité. Le Watsu pour bébé est l'espace pour partager des moments de complicité dans un cadre agréable et créatif.

ÉCOUTER, c'est envoyer son intention et tous ses sens dans une direction pour créer un vase communiquant, c'est un dialogue basé sur une écoute profonde du corps, de la respiration, du cœur et du bébé. Plus l'écoute est authentique entre le praticien et son client, entre les parents et leur(s) enfant(s), plus la qualité du soin est belle.

ÉCOUTER, c'est aussi prendre conscience que chaque personne est unique : il n'existe pas de séquence type mais une panoplie infinie de mouvements. Une séance devient comme « l'eau qui parle sans cesse et jamais ne se répète » (Octavio Paz). L'eau permet de se régénérer.

En résumé, le praticien a une écoute permanente de la corporalité, de la respiration rythmant le corps, des émotions et de l'enfant dès sa conception. Toutes ces écoutes communiquent entre elles à l'instant présent et le corps est bercé par la respiration reliée aux émotions. Dans ce contexte, ce qui est important ne se voit pas forcément…

Ophélie Goffart
watsuo@gmail.com

Comment devenir assistant

Le cours de formation des assistants WABA n'est pas très connu en France. Lors du stage d'octobre 2010 à Shambalah (Belgique), nous étions cinq et j'étais le seul francophone. Pourtant, on apprend beaucoup pendant ce cours de trois jours. Et s'il y avait eu quelques stagiaires francophones, l'organisatrice et assistante Basia Szpak-Borst, qui a grandi à Montréal, aurait traduit en français les enseignements de Theri Thomas.

Responsable de la formation des assistants et des instructeurs, cette formatrice américaine a étudié le Watsu et la Healing Dance, dont elle enseigne tous les niveaux, mais aussi la Water Dance et la méthode Jahara. Elle a développé une approche personnelle du travail corporel aquatique avec les bases d'Aquaternatives® et le programme Aquatherics®. Merci à elle d'avoir bien voulu répondre sans langue de bois à toutes mes questions.

Le certificat de praticien de Watsu® s'obtient après quelque 500 ou 600 heures de formation suivies en France, mais aussi souvent en Belgique, en Suisse, en Italie… Une fois cet objectif atteint, il paraît assez légitime d'aspirer à un long repos de formation.

Alors, pourquoi ai-je voulu suivre ce cours d'assistant ? Sans doute par déformation professionnelle, je pense depuis pas mal de temps à entreprendre la formation de formateur dont le stage d'assistant constitue le premier pas.

Je sais en effet par expérience que l'enseignement d'une discipline, quelle qu'elle soit, représente un moyen incomparable de progresser dans son étude. Il faut trouver les mots exacts, montrer les gestes justes, s'adapter aux particularités des étudiants, répondre à leurs questions parfois surprenantes : cela conduit à explorer toutes les facettes de la matière enseignée.

Le stage d'assistant ouvre aussi des possibilités nouvelles, comme celles de proposer des expériences de Watsu ou des introductions au Watsu d'une durée de huit heures et d'assurer des supervisions.

Dès le mois de juin, je m'inscris donc au stage du mois d'octobre. J'ai déjà travaillé avec Theri Thomas, dont j'ai apprécié la précision et l'originalité de l'enseignement, ainsi d'ailleurs qu'avec Basia.

Et j'adore Shambalah, ce « temple de l'eau » imaginé et animé par Claudine (voir *Le Souffle de l'eau*, n° 1, p. 18-19).

Et puis j'attends. Fin août, je reçois… une douzaine de courriels de Basia. L'un transmet le Manuel du cours, en anglais *of course*. Un autre comporte une liste de trois ouvrages, en anglais toujours.

Bien sûr, tous ces textes sont à lire avant le début du stage dans quatre semaines. Heureusement qu'il y a *Amazon.com* ! Il aurait cependant été plus judicieux de communiquer cette bibliographie dès le début de l'été, aux stagiaires non anglophones particulièrement.

- don Miguel Ruiz, *The Four Agreements (A Toltec Wisdom Book)*
- Marshall B. Rosenberg, *NonViolent Communication (A Language of Life)*
- Kylea Taylor, *The Ethics of Caring (Honoring the Web of Life in Our Professional Healing Relationship)*

J'avoue avoir lu le Manuel sans excès d'enthousiasme. Il ne paie d'ailleurs pas de mine. Élaborées en 2004 par Michele Chelenza, ses 130 pages ne comportent aucune table des matières !

Surtout, leur description du cours donne l'impression que nous allons passer les trois jours à faire, sur terre, des jeux de rôle, pour évaluer nos qualités de concentration, d'écoute, de patience, etc.

Je nourris quelques doutes sur la vertu pédagogique de ces jeux. Et puis, après tant d'années d'effort obstiné à ne jamais jouer de rôle dans ma vie, il est un peu dur d'envisager de passer trois jours à faire semblant

d'être un Bouddha, un client colérique ou libidineux, que sais-je encore…

Mais rassurez-vous : on n'ouvre presque pas ce Manuel qui est censé nous servir de bréviaire pendant toute notre « carrière » d'assistant !

Pas de langue de bois

Le stage est annoncé comme intensif. Et il l'est ! Les journées commencent à 8 heures pour finir à 22 heures. Il est donc recommandé d'arriver en forme.

Le premier matin, on se retrouve tous dans la salle de réunion. Chacun présente ses raisons de faire cette formation d'assistant. Ce début de journée pourrait être placé sous les auspices du bon vieux Socrate. L'important est de se connaître soi-même et de savoir pourquoi l'on fait du Watsu. Est-ce dans un but professionnel, pour son développement personnel, par amour du Tantra ? Ce choix, précise Theri, doit inspirer celui des formateurs avec qui l'on veut étudier et travailler.

La première discussion porte sur la notion d'intimité pour le donneur, le receveur et éventuellement le public. Bien sûr, cette notion est toute relative. Si un donneur considère une position comme intime, cela se sentira lorsqu'il la prendra. Quant aux signes donnés par le receveur, ils sont toujours équivoques. Un receveur peut serrer les jambes par pudeur, mais aussi parce qu'il a froid ou que l'ouverture lui fait mal.

Au demeurant, certaines précautions peuvent limiter le caractère intime de positions comme celle du siège ouvert (écartement modéré des jambes du receveur, espace entre les deux corps et les deux visages…). La Figure 4 peut paraître plus adaptée dans un bassin public.

Puis c'est le premier des « devoirs », à faire pour la séance terrestre du début d'après-midi : chacun doit se souvenir d'une circonstance de son activité de praticien où il s'est senti décontenancé, déséquilibré, débordé – ou sur le point de l'être – et analyser la manière dont il a géré cette situation.

Pendant les trois journées de la formation, les jeux de rôle seront heureusement délaissés au profit de ces introspections et de ces tables rondes sur le rôle d'un assistant, ses droits (ils sont rares), ses devoirs (ils sont nombreux) ; sur la déontologie ; sur chacun des ouvrages de la bibliographie…

Avec Theri, je le répète, pas de langue de bois, mais de l'ironie et de la drôlerie souvent. Tous les sujets peuvent être abordés, du fonctionnement réel des instances internationales à l'exploitation par certains formateurs de leurs assistants, avec toujours beaucoup d'anecdotes à l'appui.

Drôle de job

Pour Theri, la présence d'un assistant est toujours une source de complication. Car l'enseignant doit prendre en compte un étudiant supplémentaire (la principale motivation d'un assistant doit être d'apprendre) dont le niveau et le statut sont toutefois spécifiques.

Selon le Manuel, l'assistant doit toujours avoir pour objectif de soutenir et d'aider l'enseignant. Cela implique bien sûr de renoncer à toute précision technique motivée par la seule volonté de s'affirmer ou de briller auprès des étudiants, mais aussi à toute information étrangère à l'enseignement en cours (sur la variante d'un mouvement par exemple)

Pour un assistant, il est donc essentiel de connaître, personnellement ou non, l'enseignant, son enseignement, sa personnalité. Si cet enseignant fait une chose que l'assistant estime dangereux, physiquement ou énergétiquement, pour lui ou pour les étudiants, il doit en parler en privé avec l'enseignant et épuiser toutes les possibilités de communication avec lui (une note écrite peut être judicieuse).

Sinon, il ne lui reste plus qu'à partir, sans explication pour les étudiants, et à envoyer une lettre à WABA avec une copie à l'enseignant. Si Theri connaissait la formule de Jean-Pierre Chevènement à propos des ministres, elle dirait peut-être qu'un assistant, ça ferme sa gueule ou ça démissionne !

Les relations avec les étudiants semblent à peine moins délicates. D'abord, l'assistant doit consacrer à chacun la même quantité de temps et la même qualité d'attention, quelle que soient les affinités ou les antipathies ressenties. Ensuite, il doit s'efforcer de nouer avec les étudiants un franc dialogue, mais sans jamais critiquer ni affaiblir l'enseignant.

Le Watsu 1 revisité

On passe beaucoup de temps dans l'eau, 8 ou 9 heures par jour. Tous les mouvements du Watsu 1 sont révisés, approfondis, affinés. Les transitions proposées par Theri se distinguent ainsi par leur fluidité. Et elle a presque réussi à me réconcilier avec l'Élongation de la colonne, que je n'aime guère, ni dans sa

version traditionnelle, ni dans sa forme moderne.

Ces nouvelles possibilités sont toujours proposées, jamais imposées. Par exemple, Theri enseigne une position de base issue de ses recherches pour mieux protéger le corps du donneur. Je l'ai pratiquée pendant quelques dizaines de minutes, mais avec la sensation très forte qu'elle ne convenait pas à mon corps, ma taille, mon degré de souplesse, mon sens de l'équilibre… Puis j'ai pu reprendre la position appelée par tout mon corps.

J'ai aussi beaucoup appris en pratiquant les mouvements tout en donnant les consignes à voix haute. C'est un art difficile de sélectionner, pour chaque mouvement, les trois ou quatre instructions qui, formulées de manière concrète et concise, guideront efficacement les stagiaires.

Merci à ma partenaire d'entraînement, Bogi, pour ses séances de Watsu rythmées par la musique de la langue magyare.

Les trois exercices aquatiques associés au Basic Watsu sont étudiés. Le premier vise à une meilleure orientation dans le bassin. Le second permet, quand ce bassin possède une profondeur variable, d'explorer celle-ci afin de repérer l'endroit où l'on se sent le plus à l'aise. Il y a enfin la fameuse Ronde du Watsu avec un donneur, un receveur et un témoin qui expérimentent le Souffle de l'eau en échangeant leurs rôles avec le plus de fluidité possible.

D'autres types d'exercice sont explorés, avec des frites, dos à dos, par groupe de trois… Même lorsque la forme est ludique, l'intention est pédagogique.

La partie terrestre du Watsu 1 n'est pas oubliée. L'exercice du holding permet ainsi à chacun d'apprendre à respecter ses propres limites en termes de proximité, d'intimité, de durée…

Les cercles de parole qui, du premier au dernier jour, rythment un cours de Watsu sont également analysés. Si personne n'a rien à dire, si tout le monde est OK, il faut paradoxalement s'inquiéter : on a échoué à créer un lieu de partage assez sûr. Inutile de préciser que, dans ces cercles de parole, l'assistant parle… peu et toujours en dernier.

La formation d'assistant pourrait bientôt passer de trois à cinq jours et ouvrir le droit d'enseigner le nouveau *Basic Watsu* créé en 2009 par Harold Dull.

Entretien avec Theri Thomas

➤ Bonjour Theri, tu as toi-même été assistante. Que retiens-tu, pour le meilleur et peut-être pour le pire, de ces expériences ?

J'ai toujours assisté des formateurs dont j'avais suivi de nombreux stages. J'étais donc familiarisée avec leur manière d'enseigner leur discipline. Mon rôle consistait à assister à leur enseignement et à participer seulement selon les modalités qui m'étaient explicitement demandées.

Si je me remets dans la tête d'une étudiante et si j'élargis la perspective pour voir la matière enseignée, la dynamique de classe, tout le travail pour devenir praticien, l'extrême variété des manières de travailler, d'étudier, d'enseigner… Il y a tellement de facteurs qui influencent la progression de chaque étudiant et celle de la classe elle-même : en tant qu'assistant vous prenez conscience de la minceur de vos connaissances véritables.

Les discussions avec le formateur en dehors de la classe sur ce que vous avez vu ou ce que le formateur a vu se montrent extrêmement riches en indications sur les secrets des classes réussies pour tous les participants.

➤ Depuis quand assures-tu le cours de formation des assistants ?

Je me suis engagée dans l'enseignement du programme de formation des instructeurs il y a environ dix ans. Depuis huit ans, je suis le principal enseignant de ce programme.

➤ Par rapport à un cours consacré au Watsu, à la Healing Dance, aux bases d'Aquaternatives® ou au programme Aquatherics®, le cours de formation des assistants présente-t-il des caractères voire des difficultés spécifiques ?

Les cours de formation des assistants ou des instructeurs possèdent une dynamique de classe unique car l'un représente un changement d'orientation professionnelle et l'autre est perçu par l'étudiant comme une classe de couronnement de carrière.

Dans l'esprit des étudiants, les enjeux sont souvent plus élevés. Ces étudiants perçoivent le résultat comme plus important pour leurs buts personnels que celui des autres cours de travail corporel aquatique. Comme leurs attentes sont plus élevées, la survenance de crises d'apprentissage est plus probable, lorsque leur vieux recueil de croyances est contesté par de nouvelles informations ou par d'anciennes informations qu'ils avaient oubliées. Certains étudiants ont suffisamment de maturité pour être excités par l'actualisation de leur recueil de croyances. D'autres croient qu'ils ont déjà atteint le sommet de la montagne et cette forte confiance en eux-mêmes est ébranlée par la découverte de nouvelles manières d'être. On rencontre bien sûr toutes sortes de situations entre ces deux extrêmes. Parce que la formation d'assistant est un cours de réorientation professionnelle, il y a une réelle dimension supplémentaire qui vient s'ajouter à la dynamique de classe.

➤ Pour quelles raisons donnes-tu ce cours ?

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles je suis impliquée dans ce programme de formation. Je suis le seul formateur à avoir étudié en profondeur tous les styles de travail corporel aquatique. Et j'ai beaucoup de plaisir à partager ce que mes mentors ont partagé avec moi au fil des ans et de voir des personnes réussir à atteindre les objectifs qu'elles se sont fixés.

Il est également très important que le travail effectué dans la formation respecte une norme de qualité afin que ceux d'entre nous qui font ce travail à plein temps soient pris au sérieux dans la communauté du massage et de la médecine. Toute personne qui, après la formation, donne des séances ou des cours produit des effets positifs ou négatifs sur l'image de tous ceux qui font ce travail à titre professionnel.

➤ Tu dis volontiers qu'un assistant représente toujours une complication pour un formateur. Pourquoi ?

Je ne suis pas sûre d'avoir employé ces mots-là. Ce que je dis, c'est que, même dans le meilleur des cas, un assistant représente toujours une autre couche de la dynamique de classe. Plus les couches sont nombreuses, plus la situation est complexe et compliquée. Plus il y a de rôles impliqués, plus la confusion des rôles devient non seulement possible, mais même très probable.

Même si l'assistant et l'enseignant ont des relations claires, les étudiants peuvent ne pas être clairs et projeter des complications dans la dynamique de classe. En outre, chaque étudiant constitue en quelque sorte une classe à lui tout seul. En s'adressant aux besoins d'apprentissage spécifiques de chaque étudiant, le véritable enseignant enseigne simultanément à toutes ces classes différentes.

En tout état de cause, quand un auditeur participe au cours, le véritable enseignant doit maintenant enseigner à une classe supplémentaire, complètement différente, en même temps qu'il enseigne à tous les autres étudiants. Quand un interne se joint au groupe, il doit s'adresser à trois classes différentes. Et quand un assistant participe au cours, il doit alors enseigner en même temps à quatre niveaux de classe différents.

Chaque niveau de transmission du matériel exige une catégorie d'informations complètement différente pour les étudiants de ce niveau.

L'assistant est un étudiant qui, non seulement, étudie le matériel du cours, mais apprend aussi à transmettre efficacement ce matériel et à gérer efficacement les dynamiques de classe.

L'ajout à la classe de couches supplémentaires correspondant aux besoins spécifiques des différentes catégories d'étudiants (y compris l'assistant) exige de l'enseignant un surcroît d'implication.

➤ Dans ces conditions, pourquoi presque tous les formateurs travaillent-ils avec des assistants ?

Chaque enseignant a sa propre motivation pour avoir des assistants dans ses cours. Le spectre propose toutes les variétés, du désir de guider de nouveaux formateurs à la volonté d'avoir une personne pour faire ses courses ou un assistant pour assurer le cours à sa place. Pour un enseignant, le but peut également être d'accepter un nombre d'étudiants

qu'il sait trop important pour un enseignement efficace, en essayant d'encadrer le groupe avec de nombreux assistants. On peut trouver dans le passé des exemples de toutes les couleurs de ce spectre.

➤ Et toi personnellement, qu'attends-tu surtout d'un assistant ?

D'un assistant, j'attends qu'il connaisse parfaitement la séquence du Watsu 1 (ou celle de tout autre cours dont il assure l'assistanat). J'attends qu'il tire d'une activité de clientèle son expérience réelle par rapport à l'utilisation du matériel de cours.

J'attends une communication efficace. J'attends que l'assistant soutienne ce qui est présenté pendant le cours. J'attends qu'il soit invisible à moins qu'il ne lui soit spécifiquement demandé d'intervenir sur un processus en cours. Par exemple, il peut corriger la mécanique corporelle des différents étudiants s'il se montre efficace dans cette sorte de talent.

J'attends d'avoir en dehors de la classe des discussions sur ce que l'assistant voit et sur la manière dont il se voit lui-même en train de contribuer efficacement à un enseignement. Qu'apprend-il de cette expérience ? J'attends une communication franche et honnête avant, pendant et après la classe. J'attends une auto-évaluation précise.

➤ La déontologie n'a pas vraiment de place dans la formation de praticien de Watsu, même si des formateurs peuvent organiser des causeries sur ce sujet. Que penses-tu de cette situation ?

Cela n'est pas exact. Dans le Watsu 1, il devrait en principe y avoir des conversations sur l'éthique relative aux interactions personnelles dans le groupe ainsi qu'aux séances individuelles données après le cours.

Dans le Watsu 2, il devrait en principe y avoir de l'éthique au sujet des relations entre étudiants, des séances données par les étudiants et aussi de la possibilité aujourd'hui admise, s'ils deviennent prestataires (*providers*), d'avoir des clients payants.

Dans le Watsu 3, il doit y avoir de l'éthique à propos de l'ensemble des questions déjà mentionnées ainsi que de l'éthique des affaires.

➤ Sur la déontologie, tu conseilles la lecture d'un ouvrage de Kylea Taylor,* The Ethics of Caring. *Pourquoi ce livre-là ?

Tous les livres figurant sur la bibliographie des cours pour les assistants ou les formateurs correspondaient déjà à une exigence de WABA quand j'ai commencé à enseigner ces cours. Le point de vue unique développé par Kylea Taylor est que le client n'est pas le seul à être en danger : la vulnérabilité concerne à la fois le donneur et le receveur. *The Ethics of Caring* examine aussi comment travailler avec des personnes dans des états de conscience modifiés et aborde différents dilemmes éthiques qu'on ne retrouve pas dans les autres types d'échanges commerciaux.

➤ La plupart des règles éthiques traditionnelles concernent le « trio infernal », l'argent, le sexe, le pouvoir ? De quelles autres vulnérabilités un praticien ou un formateur de Watsu doit-il être conscient ?

Le livre de Kylea Taylor recense sept principales sources de préoccupations. L'argent, le sexe et le pouvoir sont au sommet de la liste. Cet ouvrage propose un bon traitement des autres sources.

Un des défis les plus grands consiste à affronter nos propres difficultés d'apprentissage et à nous les approprier plutôt que de les projeter sur les autres et d'en rendre responsable les autres.

Une autre question qui revient constamment est celle de la clarté quand de multiples rôles sont impliqués. Il en résulte souvent une mauvaise communication en raison de la confusion des rôles. Cela devient plus complexe lorsque nous sommes confrontés à nos propres processus d'apprentissage et à nos processus émotionnels provoqués à la fois par le processus d'apprentissage, par le fait de recevoir du travail corporel et de surcroît par la dynamique de classe.

➤ Enfin, peux-tu dire quelques mots sur ce que tu appelles la « mentalité de l'abondance » ?

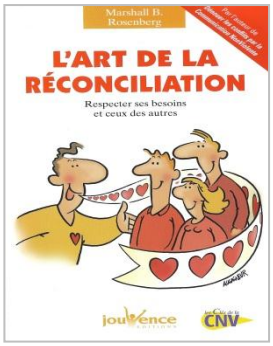
La mentalité de l'abondance consiste à penser qu'il y a assez pour chacun et donc à faire une place à chacun en l'encourageant à poursuivre ses objectifs. Nous ne sommes pas en concurrence les uns avec les autres. Nous pouvons tous nous aider mutuellement dans la réalisation de nos objectifs et de nos rêves. Il y a assez d'espace pour que chacun réussisse. Nous sommes tous uniques et nous avons donc une vocation unique et une manière unique de proposer les mêmes produits ou le même message à notre clientèle qui est elle-même unique. Si nous soutenons la croissance de tous, nous aurons tous la prospérité.

Theri Thomas
theri1@aol.com

Philippe Quillien
QuillienP@wanadoo.fr

Des idées et des livres

Marshall B. Rosenberg, *L'art de la réconciliation (Respecter ses besoins et ceux des autres)*, Jouvence (Les Pratiques), 2010, 96 p.



Au départ, une obligation de formation : la bibliographie du cours d'assistant WABA comprenait un des nombreux livres du fondateur de la communication non violente (voir page 13). Puis l'écoute en boucle de son cédérom *Speaking Peace (Connecting with Others with Non Violent Communication)* m'a donné l'envie de lire d'autres textes.

Même s'il vient d'être traduit et publié en français, ce petit livre se présente comme le compte rendu d'un stage animé en 2002 par Marshall B. Rosenberg. Il permet de voir comment les techniques de la CNV appliquées à des cas réels et douloureux peuvent contribuer à la réconciliation.

Certaines de ces techniques sont bien connues, en tout cas dans le monde du développement personnel : on ne peut imaginer un salon Zen ou une saison à l'Espace des possibles sans son atelier de communication non violente !

Le principe de base est d'exprimer avec honnêteté ce que l'on ressent, sans formuler de reproches ni de critiques. En partant des actions concrètes observées, on exprime les sentiments ressentis puis les besoins insatisfaits, avant de formuler non une exigence, mais une demande claire et concrète dont la satisfaction embellirait notre vie.

Ce sont sans doute là des « trucs » utiles. Dans une famille, une association ou un cours de Watsu, chacun peut par exemple favoriser un fonctionnement harmonieux en commençant ses phrases par « je » plutôt que par « tu » ou « vous ». Il n'y a d'ailleurs là rien de vraiment nouveau sous le soleil. Depuis Homère, bien des médiateurs ont finalement fait de la CNV sans le savoir !

Ces techniques reposent pourtant sur la théorie elle aussi très vieille, et très fausse, du bon sauvage. L'homme serait naturellement charitable, rien ne lui apporterait plus de joie que de faire du bien à son prochain, et tout l'art de la réconciliation consisterait à réveiller les êtres de compassion qui sommeillent en nous et qui représentent notre véritable nature. Mais ce postulat est contredit par toute l'histoire universelle comme par notre expérience de tous les jours. Rosenberg doit d'ailleurs reconnaître qu'une mauvaise éducation pervertit les hommes depuis plus de… huit millénaires !

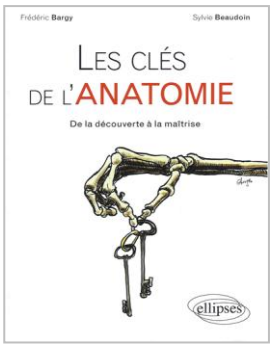
On peut aussi voir de l'optimisme béat dans sa croyance, très libérale et très américaine, que les besoins des individus peuvent toujours être conciliés s'ils sont exprimés selon les techniques de la communication non violente (ou compassionnelle).

Il reste qu'au fil des jeux de rôle, des cas particuliers et des anecdotes autobiographiques, Rosenberg égrène des distinctions, des définitions, des conseils qui méritent toujours la réflexion. Par exemple, il distingue avec justesse l'empathie et la sympathie. La première nous demande d'être en lien avec les sentiments de l'autre et de lui faire le plus précieux des cadeaux : la présence. La seconde nous amène à ressentir la même chose que l'autre. « Quand je donne de l'empathie, je suis pleinement *avec* l'autre, pas rempli de l'autre : cela, c'est de la sympathie. »

J'aime aussi son refus des ressassements infinis de la psychanalyse : « plus nous parlons du passé, moins nous en guérissons ».

Enfin, je ne sais pas s'il pratique le Watsu, mais certaines de ses formules s'appliquent merveilleusement au travail corporel aquatique. « La technique n'est utile que dans la mesure où elle nous aide à nous relier à l'autre d'une certaine manière. » (p. 48) « Le but ultime est de passer le plus de moments possible dans ce monde que le poète Rumi décrit comme "un espace au-delà du bien faire et du mal faire". » (p. 57) Et surtout, « ne faites rien si ce n'est par jeu » (p. 59).

Frédéric BARGY et Sylvie BEAUDOIN, *Les Clés de l'anatomie. De la découverte à la maîtrise*, Ellipses, 2010, 206 p.



Sylvie Beaudoin n'a toujours oublié le désarroi qu'elle a ressenti en assistant comme étudiante à son premier cours d'anatomie, prononcé dans une langue inconnue et consacré à des mystères inaccessibles. La lecture des ouvrages de référence n'a ensuite fait que rendre plus invincible cette dure réalité : « l'anatomie, c'est horrible à apprendre » ! Il y a trop de choses à retenir, on ne sait par quels bouts les prendre, « et tout finit par s'échapper ».

Comme Frédéric Bargy, elle enseigne aujourd'hui l'anatomie à l'université Paris-Descartes. C'est qu'elle a fini par trouver dans cette épaisse forêt des sentiers plaisants et finalement assez faciles à suivre. L'envie de partager cette connaissance, ce plaisir, cet émerveillement inspire un livre qui s'adresse non seulement aux étudiants de première année des études de santé, mais aussi à tout professionnel désireux de mieux comprendre les bases de l'anatomie.

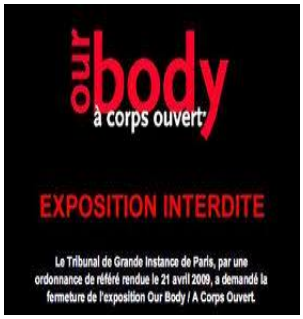
Tous les termes font l'objet de définitions claires et précises. Après la lecture du livre, vous ne confondrez plus, par exemple, les différents tissus fibreux, tendons, ligaments, aponévroses, etc., sans oublier les redoutables fascias.

> *« Les fascias sont des lames fibroconjonctives souvent minces qui jouent un rôle à la fois de soutien et de glissement.*
>
> *Le* fascia superficialis *(superficiel) se trouve sous la peau dont il est séparé par un pannicule adipeux (de graisse) d'épaisseur variable selon l'embonpoint des individus. Ce fascia est présent sur tout le corps (excepté au niveau de la fesse où il est confondu avec l'aponévrose glutéale) et permet le glissement de la peau tout en soutenant les vaisseaux et nerfs superficiels.*
>
> *D'autres fascias sont décrits autour de viscères (*fascia péri rénal*) ou dépendant de structures pariétales comme le* fascia endothoracique.
>
> *Dans certains cas le terme "fascia" désigne des structures qui sont plutôt des tendons (*fascia lata *de la cuisse) ou des aponévroses comme le* fascia transversalis *qui désigne l'aponévrose du muscle transverse.*
>
> *De sorte que le terme "fascia" désigne de façon générale un tissu fibreux de revêtement qui permet le "clivage" lors d'une dissection ou d'une intervention chirurgicale. »*

Les descriptions anatomiques présentent les mêmes qualités de clarté et de précision. Et elles sont illustrées par des figures dont les couleurs vives font heureusement penser aux anciens atlas de géographie.

Le titre même du livre est remarquable de justesse : celui-ci donne bien les clés de l'anatomie, pour passer de la découverte à la maîtrise de la forme et de la structure de l'organisme humain.

Cour de cassation, 1re chambre civile, Arrêt n° 764 du 16 septembre 2010, La société Encore Events.



Dans cet arrêt, la Cour de cassation confirme l'interdiction de l'exposition *Our Body* prononcée en première instance et en appel au mois d'avril 2009. La France devient ainsi le premier pays à interdire ces expositions anatomiques réalisées avec des cadavres humains « plastinés » (voir le n° 2 de cette revue, p. 10) que des millions de personnes continuent de visiter dans une cinquantaine de pays.

Les deux associations requérantes, Ensemble contre la peine de mort et Solidarité Chine, se sont félicitées de… cette « grande victoire pour les droits de l'Homme » : les cadavres seraient ceux de condamnés à mort ou de prisonniers poussés vers la mort pour être ensuite vendus par des administrations chinoises.

Mais, contrairement à la cour d'appel de Paris, la Cour de cassation n'a pas motivé sa décision par l'origine illicite des cadavres ou l'absence de consentement donné de leur vivant par les personnes concernées. Que deviendraient alors les momies et les reliques de nos musées ?

Elle a considéré que l'exposition anatomique poursuivait des fins commerciales, et non pas scientifiques ou pédagogiques ; et que cette exploitation commerciale méconnaissait le respect, la dignité et la décence avec lesquels doivent être traités les restes des personnes décédées (voir dans le même sens l'avis rendu le 7 janvier 2010 par le Comité consultatif national d'éthique). Selon l'article 16-1-1 du code civil, en effet, « le respect du corps humain ne cesse pas avec la mort ».

Foire aux questions

Si je participe à un cours au mois de décembre, mon adhésion à Watsu France couvre-t-elle l'année suivante ?

Toute cotisation à Watsu France vaut pour l'année civile en cours, c'est-à-dire va du 1er janvier au 31 décembre. Cela peut paraître assez injuste à l'étudiant obligé d'adhérer au mois de décembre.

C'est pourquoi, en 2009, l'assemblée générale a examiné la possibilité de dérogations (pour les formations des derniers mois de l'année par exemple) qu'elle a finalement écartée. Car, en réalité, l'effet de seuil et le sentiment d'injustice qu'il peut engendrer sont inévitables.

Si l'on décide que les cotisations du dernier trimestre valent pour l'année suivante, ce sont les étudiants du mois d'août (imaginez un Basic Watsu se déroulant les 30 et 31 août) qui éprouveront le sentiment d'injustice.

L'adhésion à Watsu France comprend-elle également une assurance ?

Oui, bien sûr. Ce point doit notamment être connu des étudiants pour qui l'adhésion constitue une obligation préalable à toute formation dispensée dans le cadre de Watsu France. Il revient d'ailleurs aux formateurs de le préciser lors des formalités d'inscription.

Le contrat RAQVAM collectivités souscrit auprès de la MAIF comprend notamment la protection des personnes (indemnisation des dommages corporels par exemple), que les activités aient lieu en France, en Suisse ou en Belgique. Sur le territoire français, il couvre aussi les dommages subis par les bâtiments, comme un bassin utilisé pour la formation, à condition qu'ils aient été préalablement déclarés.

Bien évidemment, cette assurance ne concerne que les activités organisées dans le cadre associatif, formation, réunions statutaires, participation à un salon, etc.

Faut-il vraiment être maître-nageur pour avoir le droit de pratiquer le Watsu ?

Dans une piscine, vous avez peut-être déjà été interpellé par un maître-nageur affirmant que la pratique du Watsu est réservée aux détenteurs d'un brevet d'Etat. C'est la preuve qu'on peut être un excellent nageur et un bien piètre juriste ! Car cette revendication repose sur deux confusions.

La première concerne la surveillance. Selon la loi du 24 mai 1951 reprise dans le code du sport (article L.322-7), toute piscine publique d'accès payant doit en permanence être surveillée par du personnel qualifié titulaire d'un diplôme délivré par l'État. Cette obligation ne concerne pas les piscines privées à usage individuel ou collectif (hôtels, campings, etc.).

Les diplômes permettant de surveiller une piscine publique sont notamment le diplôme de maître-nageur sauveteur (MNS), le brevet d'État d'éducateur sportif aux activités de la natation (BEESAN) – qui va disparaître en 2013 – et le brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport (BPJEPS) spécialité activités aquatiques.

Pendant leur temps de surveillance, ces personnels qualifiés doivent se consacrer exclusivement à cette tâche, sans pouvoir donner un cours de natation ni, s'ils sont praticiens certifiés, une séance de Watsu. De votre côté, vous pouvez donner une séance à un ami ou un parent dans une piscine publique ainsi surveillée.

La seconde confusion concerne la nature du Watsu. Il est exact qu'un autre article du code du sport, l'article L.212-1, réserve l'enseignement, l'animation ou l'encadrement d'une activité physique ou sportive contre rémunération aux titulaires d'un diplôme garantissant leur compétence en matière de sécurité dans l'activité considérée et enregistré au répertoire national des certifications professionnelles.

Sans le diplôme de MNS, le BEESAN ou le BPJEPS activités aquatiques, il n'est donc pas permis d'enseigner la natation à des adultes, des enfants ou des bébés de façon habituelle, saisonnière ou occasionnelle. Ce monopole ne concerne toutefois pas le Watsu qui n'est évidemment pas une « activité physique ou sportive », mais une technique de relaxation aquatique.

En cas de difficultés avec un chef de bassin, n'hésitez pas à prendre contact avec le président de Watsu France.

Je suis intéressé par la formation de Watsu. Par quel cours dois-je commencer ?

Vous êtes sans doute allé sur le site internet de Watsu France et vous n'avez pas trouvé la réponse à cette question. Cela n'est malheureusement pas très étonnant car, dans sa version actuelle, ce site ne brille pas par sa clarté.

D'abord, il faut savoir que l'introduction au Watsu évoquée dans la rubrique Formation est la même chose que le cours proposé par certains formateurs sous le nom curieux de Watsu Basic (l'adjectif est anglais et la construction grammaticale française !).

Ce cours de 16 heures (dont 10-12 heures dans l'eau) permet en un week-end de découvrir les fondements du Watsu et de commencer à explorer votre relation avec l'eau et les autres. Il est tout indiqué si vous n'êtes pas très sûr de votre vocation aquatique ou si vous manquez d'expérience dans les arts du toucher. Le cours suivant est le Flot de transition. Pendant ses 34 heures, on travaille les qualités de fluidité et d'écoute ainsi des mouvements suffisamment variés pour nourrir une séance d'une heure.

Si vous êtes enthousiaste, impatient et gourmand, comme je l'étais moi-même, vous pouvez aussi vous inscrire directement à un cours de Watsu 1 et faire en cinq jours l'introduction au Watsu et le Flot de transition !

À l'inverse, ceux qui en ressentent le besoin peuvent suivre une introduction au Watsu puis un Watsu 1. S'ils n'ont pu s'entraîner depuis leur premier week-end de formation ou si celui-ci leur paraît lointain, cela leur permettra d'en réviser le matériel avant d'étudier la suite.

Cela fait plusieurs mois que j'ai adhéré à Watsu France et je n'ai toujours pas de nouvelles. Est-ce normal ?

Évidemment non ! D'abord, il faut savoir que l'adhésion n'est jamais comprise dans le prix du cours, mais fait l'objet d'un paiement séparé de 20 € et, normalement, d'un bulletin d'inscription spécifique. Dans les semaines suivant votre inscription, je vous envoie votre carte d'adhérent, les statuts de l'association ainsi que le dernier numéro du Souffle de l'eau *(sur votre demande, je vous fais également parvenir les numéros précédents).*

Par ailleurs, à partir de 2011, vous recevrez plusieurs fois par an la liste mise à jour des adhérents volontaires. Ainsi vous pourrez les contacter librement pour faire des échanges par exemple.

Enfin, si vous en faites la demande, vous pouvez obtenir communication du procès-verbal de la réunion d'un organe de l'association, dès lors que ce document ne comporte aucun élément couvert par le secret professionnel. Je vous préviens : pour lire cette prose qui est tout sauf romanesque, il faut avoir le cœur solidement accroché !

Philippe Quillien
QuillienP@wanadoo.fr

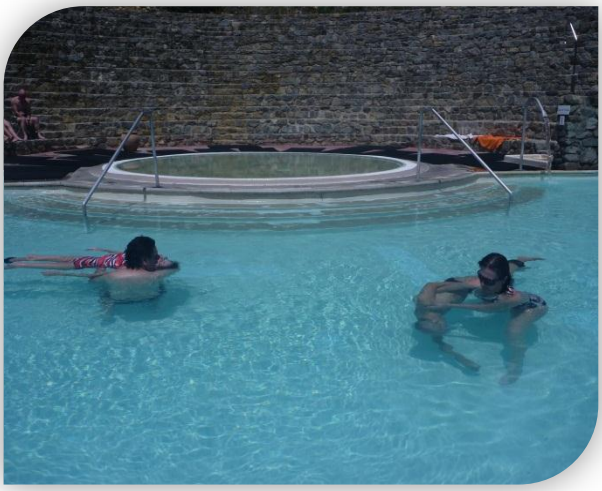
Les eaux chaudes de Saint-Thomas

Lieu

À 1150 mètres d'altitude, au fond d'une vallée ensoleillée le matin, un lieu magique et préservé abrite des bassins d'eau chaude en plein air…

C'est sur le territoire de la petite commune de Fontpédrouse, dans les Pyrénées-Orientales, que jaillit cette source d'eau chaude sulfureuse qui alimente aujourd'hui les Bains de Saint-Thomas. Cette eau exceptionnelle, parmi les plus chaudes des Pyrénées (58°), est refroidie pour offrir une température de bain à 37° l'hiver et 35° l'été.

Elle est naturellement utilisée pour son action antalgique, décontracturante, antiallergique et cicatrisante. Et ses effets sur l'organisme s'enrichissent des vertus d'un plancton thermal qui la rend douce pour la peau.



Contact : 04 68 97 03 13
www.bains-saint-thomas.fr

Ouverture : tous les jours de l'année de 10h à 19h40 et jusqu'à 20h40 en juillet-août ainsi que pendant les vacances de Noël et de février. Fermeture en mai pour l'année 2011.

Tarifs : 5,50 € pour l'accès aux bains, supplément de 6,50 € pour profiter des espaces intérieurs. De nombreuses formules de soins et de massages comprenant une circulation illimitée dans les différents espaces sont proposées à partir de 28 €.

Infos pratiques

Trois bassins extérieurs sont à votre disposition, avec des cols de cygnes, des jets de massage et un jacuzzi. Le bassin le plus adapté à la pratique du Watsu a la forme d'un arc de cercle et fait face à un amphithéâtre en pierre d'un côté et à la montagne de l'autre. Le fond est d'inégale profondeur mais on trouve sur son axe médian une profondeur d'1,20 m.

L'eau des bassins contient le chlore imposé par la réglementation européenne, mais vous pouvez profiter jusqu'à satiété des vertus de l'eau thermale sous les rampes de douches.

L'espace intérieur vous offre trois salles de hammam à températures progressives, parfumées aux huiles essentielles d'eucalyptus et équipées d'éclairages d'ambiance en chromothérapie, avec un bassin froid et des douches. Vous aurez également accès à deux jacuzzis, un espace de repos et de relaxation, trois salles de soins et de massages ainsi qu'à un salon de thé.

Bassins

Séances de Watsu
par Sylvie Laurenson
praticienne certifiée WABA

Rendez-vous :
- *04 68 97 03 13 (Bains)*
- *sylaurenson@orange.fr*

Nous sommes en Catalogne !

La montagne, ses paysages magnifiques et les nombreuses activités de pleine nature variant avec les saisons…

Un patrimoine architectural, culturel et touristique riche : villages fortifiés, prieurés, abbayes…

La mer à 70 km, l'Espagne à deux pas, l'Andorre à une heure de route…

Route : Les Bains se situent à 73 km de Perpignan et 20 km de Font-Romeu dans les Pyrénées-Orientales. Depuis Perpignan, prendre la RN 116 en direction de l'Andorre. Traverser Prades, Villefranche-de-Conflent, Serdinya, Joncet, Olette. En sortant de Fontpédrouse, prendre à gauche la petite route qui conduit, après 3 km, à Saint-Thomas-les-Bains.

Depuis le plateau Cerdan, passer Mont-Louis et commencer la descente sur Perpignan. En entrant dans Fontpédrouse, prendre à droite la route vers les Bains.

Train : On peut également accéder aux Bains par le pittoresque « train jaune » jusqu'à la gare SNCF de Fontpédrouse située à 3 km (navette possible en réservant 48 heures à l'avance auprès des Bains).

Accès

WATSU FRANCE

Siège :
5, rue des Patriarches
75005 Paris

Le Souffle de l'eau

Directeur de publication :
Philippe Quillien
QuillienP@wanadoo.fr

Créée le 8 mai 2008, l'association Watsu France a notamment pour objet de favoriser, développer et promouvoir des actions et des activités liées au Watsu®.

Elle travaille également à mettre en place un parcours de formation conduisant au certificat de praticien de Watsu.

En France, notre association est la seule reconnue par la Worldwide Aquatic Bodywork Association (WABA) fondée par le créateur du Watsu, Harold Dull.

Retrouvez nous sur la Toile :

www.watsu-france.org

Pour recevoir un ancien numéro,

il suffit d'envoyer une demande à :

QuillienP@wanadoo.fr

LE SOUFFLE DE L'EAU

La revue de Watsu France

Mai 2009, n° 1

SOMMAIRE

Le Watsu selon nous 3
Dossier
Les origines
• Watsu 4
• AquaWellness 7
• Water Dance 9
• Healing Dance 11
Principes
Déontologie 14
Bassin
Shambalah 18

UN AN DÉJÀ

Le 8 mai 2008, j'ai participé à l'assemblée générale constitutive de Watsu France pour proposer, comme simple adhérent, la publication d'un guide des bassins d'eau chaude et, déjà, d'une revue. Pour je ne sais quelle raison, peut-être pour n'avoir pas su tenir ma langue lors de la discussion des statuts, j'ai, sans être candidat, été élu à la présidence de l'association. Paradoxe : moi qui, dans mon temps libre, me passionne pour les massages, aquatiques ou non, afin d'oublier mes métiers et même ma tête (le fameux « droit d'être bête » réclamé par Paul Valéry), je me suis retrouvé à rédiger des projets de délibération, des articles de règlement intérieur, des notes sur la notion d'acompte, la légalité du massage, la surveillance des bassins...

Si l'on y repense, notre association paraissait assez hasardeuse. Nous ne nous connaissions pas ou à peine. Mais tous, nous voulions que les choses bougent pour le Watsu en France.

Et elles ont commencé à bouger.

Avant mai 2008, il n'y avait quasiment jamais eu de formation organisée en France et nous étions « obligés » de prendre les beaux chemins de la Belgique, de la Suisse, de l'Italie ou de l'Inde pour nous former. En 2009, une vingtaine de formations sont proposées au Mans, par Silvia Bellei, près de Bordeaux, par Elvira Ilming et à Paris, par Laurie Moerman. Il reste sans doute à programmer certaines formations obligatoires et surtout à assurer aux groupes des effectifs suffisants.

Après avoir envisagé une présence au salon Médecine douce et thalasso en février 2009, nous avons finalement décidé de participer au salon Zen qui

(Suite page 2)

DOSSIER LES ORIGINES

Je n'ai pas vraiment eu à chercher le thème du dossier pour le premier numéro de la revue de notre jeune association. Celui de la naissance, des débuts, des origines, s'est naturellement imposé. De manière tout aussi évidente, je me suis senti libre d'évoquer les disciplines sans me soucier de leur inscription ou non au programme de formation proposé par Watsu France. Il y est donc question de Watsu, d'AquaWellness et de Watsu France, mais aussi de Water Dance et de Healing Dance.

Ce dossier, je l'aurais même voulu plus complet, avec par exemple un texte sur la technique Jahara et un autre sur le Tantsu. Mais certains jugeront sans doute que dix pages, c'est déjà beaucoup ou trop !

Une précision technique pour finir. Je ne m'étais jamais intéressé à la publication assistée par ordinateur. Ces deux ou trois dernières semaines ont donc été en partie consacrées à l'apprentissage d'un logiciel nouveau pour moi, Publisher. Encore des débuts, avec leurs inévitables maladresses...

Philippe Quillien

1

Sommaire du n° 1

Le Watsu selon nous • Collectif
Les origines du Watsu • Ph. Quillien
Les origines de l'AquaWellness • G. De Stefani
Les origines de la Water Dance • Ph. Quillien
Les origines de la Healing Dance • Ph. Quillien
Les origines de Watsu France • L. Moerman
Éléments pour un code de déontologie • Ph. Quillien
Le bassin de Shambalah • Ph. Quillien

Sommaire du n° 2

Destination Harbin • Ph. Quillien
Watsu Tantsu pour tout le monde • Georges Künzler
Dossier Anatomie • Ph. Quillien
La Healing Dance • Ophélie Goffart
De l'intérêt des activités aquatiques pour bébé et ses parents • Marie-Noëlle Delas
Le bassin AquaZen • Yael Hollander
Liste des praticiens