

Compte rendu mission Inde

Janvier 2025

par Nicolas Truffart, Ostéopathe spécialiste en Shiatsu

Introduction

L'association « Solidarité Homéopathie et médecines alternatives » m'a fait la grâce de me sélectionner à la fin de l'année 2024. Mon profil professionnel est celui d'un ostéopathe de formation initiale infirmier ayant par la suite obtenu un titre de spécialiste en Shiatsu (méthode d'acupression japonaise). Je suis par ailleurs enseignant de yoga et le pratique depuis 2003. C'est avec ce bagage de praticien que je m'engage avec ferveur dans cette mission qui résonne en moi comme un appel.

Le temps de la formation

Nous avons cette année 5 jours de formation à effectuer auprès d'une classe de 11 auxiliaires médicales. La tâche de transmettre des connaissances en ostéopathie auprès de personnes qui ne connaissent des rudiments d'anatomie et de physiologie, me paraît inappropriée et j'en fait part en amont au Dr Suzette Laugier. Il me vient à l'esprit qu'une formation pratique et immédiatement applicable serait plus adaptée à une réelle efficacité pour ces jeunes stagiaires. Ainsi je propose à Suzette de donner une formation de Shiatsu et de Yoga, qui sont deux méthodes de soins reconnues comme telles dans leur pays d'origine (Japon et Inde). L'avantage de ces méthodes et de ce transmettre par le geste et le corps, ce qui se révélera être une véritable révolution tant elle traverse la barrière du langage.

Le Shiatsu

Je dispose de 3 jours de formations au cours desquels je propose la méthode du *Koho Shiatsu*, qui est un massage dynamique avec les pouces le long des 12 méridiens principaux et 3 des 8 merveilleux vaisseaux décrits dans la Médecine Traditionnelle Chinoise. Il se réalise entre un donneur (celui qui masse) et un receveur (le massé) et ne nécessite aucun pré-requis.

Les stagiaires étudient le traitement du dos, des épaules, des omoplates, de la taille et du bassin lors des deux premiers jours.

Le troisième jour nous étudions le travail des cuisses, des jambes et des pieds.

En dehors du temps de formation, je consacre mon temps à la rédaction d'un manuel de pratique qui sera ensuite traduit en anglais. Ce manuel sera une trace écrite permettant aux stagiaires de se référer en cas de doute sur le trajet ou la direction des pressions. M. Zaccharias me dit qu'il se chargera de la traduction en Tamul.



Le Yoga

Les postures traditionnelles de shiatsu, nécessitent une pratique au sol et la condition physique qui va avec. C'est la raison pour laquelle, je propose aux stagiaires une séance de yoga quotidienne pour préparer le corps à la pratique qui s'appuie sur la posture mais aussi la qualité de respiration. Ces exercices de yoga sont aussi présentés comme routine quotidienne permettant un entretien préventif du corps face à la sédentarité ou l'apparition de troubles musculo-squelettiques mais encore pour la gestion des émotions et du stress.

Les exercices abordés sont des *kryias*¹ (mobilisations articulaires, barattages du ventre, exercices respiratoires) en début de séance pendant environ 10 minutes. Ensuite nous pratiquons une salutation au soleil ou *surya namaskar*, qui est un enchaînement de postures rythmé par les temps respiratoires (inspiration, expiration, apnée) pendant 10 minutes supplémentaires. Nous terminons enfin par la pratique d'exercices respiratoires : tout d'abord, la respiration complète et régulière² puis *nadi sodhana*³, une respiration alternée entre narine droite et narine gauche. La séance se termine sur une relaxation guidée (*yoga nidra*⁴), de type hypnotique.

La transmission du contenu de l'enseignement se fait à la manière orientale, par la démonstration de l'enseignant et la reproduction par les



1 *Kryias* : terme en sanskrit qui signifie : actions purificatrices

2 Encore appelée respiration yogique : elle engage la respiration abdominale, thoracique et claviculaire

3 *Nadi soshana* : purification des nadis qui sont les canaux à travers lesquels chemine l'énergie vitale selon l'*ayurveda*, médecine traditionnelle indienne

4 *yoga nidra*: yoga du sommeil

élèves puis la répétition. Il y a très peu de dialogue et de théorie, l'essentiel de l'enseignement se base sur la pratique .



Figure 1: Surya Namaskar, Salutation au soleil

A l'issue des trois jours de formation, les premiers retours des stagiaires qui ont déjà pratiqué le Shiatsu sur leur entourage me remplissent de joie et confirment que cet outil est adapté à ce mode de transmission court.

Le temps des camps médicaux :

Il nous est donné de travailler 5 jours en camps médicaux au sein de 5 différents villages parmi les 50 qui environnent Kathiramangalam. Le théâtre de nos consultations sont tour à tour des temples hindouiste, une chaumière au coeur d'un village ou encore une église.



La patientèle rencontrée est pauvre et représentée par des travailleurs manuels. Les motifs de consultation que je reçois fréquemment sont des douleurs, souvent des troubles musculo-squelettiques liés aux postures de travail, aux gestes répétitifs, à la consommation chronique d'alcool, ou encore aux accident de la voie publique indienne si tumultueuse. J'utilise au sein d'une même séance l'approche ostéopathique pour les aspects

articulaires et fasciaux et le shiatsu pour les aspects musculo-tendineux. Compte tenu de la forte affluence lors de certains camps, je me vois contraint d'écourter certaines séances de 45 minutes à 15 minutes pour répondre à la demande dans les 3 heures qui nous sont imparties. En effet au-delà de ces 3 heures, il n'est malheureusement pas possible de rester car nous utilisons des rickshaw en commun avec les autres praticiens.

Au cours des camps, je propose à des stagiaires de mettre en pratique leurs connaissances en travaillant conjointement avec moi. Cela me permet un gain de temps non négligeable et un regard sur ce qui a été intégré de leur part pour éventuellement les ajuster le cas échéant. Pour elle c'est un temps de pratique clinique afin d'engranger de la confiance dans leur pratique avant qu'elles ne soient livrées à elles même.

En filigrane, je propose aussi mes services à l'équipe de Deepam Trust et leurs familles qui bénéficient de quelques séances découvertes et se rendent compte du bien-être procuré par le Shiatsu.



Le temps administratif

En marge de cette mission, j'apprends qu'il y a quelques problèmes de mise en forme de l'aspect comptable du budget de Deepam Trust. Ayant une certaine expérience en la matière (gestion d'une société civile de moyen pendant 12 ans) je propose mes services à M. Zacharias. En effet ce dernier présente des rapports comptables qui sont mal compris par les membres de l'association SH car il ne sont pas présentés selon les standards français. Je consacre alors à M. Zacharias quelques heures de formation. Nous ventilons les dépenses selon les 3 catégories suivantes :

- Honoraires des médecins homéopathes indiens
- Frais de déplacement sur les sites des camps médicaux (auxiliaires médicaux et médecins)
- Frais de fournitures (activités de sensibilisation à la santé, médicaments homéopathiques)

Les dépenses sont alors présentées par mois, datées et référencées (numéro ou date de facture correspondante) pour clarifier leur traçabilité par le bureau de SH.

Conclusion

Cette mission en Inde est arrivée à un bon moment dans ma vie. En 2003, j'ai eu la chance de faire une mission dans le nord de l'Inde qui m'a permis de découvrir leur culture et leur médecine. Cela a donné une orientation radicale dans ma vie et dans mon parcours professionnel. En 2025, j'ai eu le privilège d'y revenir auprès d'une population différente pour leur donner ce que j'avais appris et terme de connaissances et de compétences. Ce fut une immense joie de vivre ce moment de partage.

Je demeure convaincu que ce genre de démarche permet aux populations d'acquérir des connaissances qui sont les graines de leur liberté . Je serai ravi de pouvoir poursuivre ce

Mission Solidarité Homéopathie et médecines alternatives – janvier 2025, Tamil Nadu, Inde

programme si les conditions sont réunies. Je remercie cordialement l'association SH de m'avoir accordé leur confiance et demeure reconnaissant de leur soutien au cours de cette mission tout comme je le suis pour les membre de Deepam Trust et leurs relations.