

# Tout pour le bien-être

**Rencontre avec Anne Dugornay, praticienne shiatsu, et découverte de cette technique de bien-être.**

**U**n rapide micro-trottoir auprès des Brestois en atteste, la pratique est peu connue. « Le shiatsu ? C'est pas un art martial ? », risque l'un d'eux. Plus tard, un étudiant hésite : « Je crois que c'est une race de chien... » Enfin, une jeune femme savante annonce : « C'est une sorte de médecine douce, je crois. Ma mère y a eu recours pour des troubles de la ménopause. » Anne Dugornay sourit. Cette méconnaissance ne la surprend pas. « L'acupuncture, l'ostéopathie sont connues. C'est moins vrai pour le shiatsu. Pour résumer, c'est de l'acupuncture, sans les aiguilles, avec la seule pression des mains sur les méridiens. Ça permet de résoudre beaucoup de maux, de manière naturelle et préventive », résume la Finistérienne.

Anne Dugornay fait du bien aux autres. « Sa façon de pratiquer est formidable, s'enthousiasme Jocelyne Le Roux, présidente de Solimut Centre Océan, une adepte.

La dynamique cinquantenaire s'est formée au shiatsu entre 2014 et 2018. Cinq cents heures de cours de médecine chinoise et 1000 heures de travail individuel, avalées en quatre ans, pour exercer sous le drapeau de la Fédération française de shiatsu traditionnelle (Ffst), gage de sérieux et de professionnalisme.

« J'ai bossé à fond ! s'amuse-t-elle. En moyenne, il faut six ans pour avoir la pratique en main. » Un travail de bénédictin servi par une vie passée à comprendre les mécanismes du corps et de la tête.

« Les pratiques corporelles m'ont toujours attirée, mais je cherche la vue d'ensemble », explique-t-elle. A l'aube de la trentaine, la danse devient son pain quotidien. Les techniques artistiques du monde prennent l'ascendant sur le contemporain. Plus rythmées. Plus gestuelles. Anne se frotte alors aux rythmes africains, indiens, européens et apprend auprès des plus grandes

danseuses-chorégraphes. Sur son chemin, elle découvre le « gyrokinesis », une méthode d'assouplissement musculaire et de renforcement neuro-musculaire. En 2014, elle obtient son diplôme. Depuis, en plus du reste, la professionnelle enseigne cette méthode au sein de l'association Mouvement infini.



**Le shiatsu permet de soulager beaucoup de maux, de manière naturelle.**

« Le reste », c'est beaucoup. Anne Dugornay travaille dans une école d'ingénieur à Plouzané. Un poste à mi-temps pour lui permettre d'exercer le shiatsu et d'autres thérapies corporelles non médicamenteuses comme la fasciobioénergie ou le do-in (auto-shiatsu). Depuis un an,

elle a rejoint le pôle santé de Plouarzel, en pointe Finistère. « Cet accueil est une chance. Aux yeux des gens, ça professionnalise le shiatsu. Ça permet également un travail collaboratif. Je peux orienter des patients vers le cabinet voisin de la psychologue et vice-versa. » Grâce au travail de la Ffst, la reconnaissance du shiatsu en France est en marche. De plus en plus de mutuelles remboursent les soins\*. Une bonne nouvelle pour les personnes qui reçoivent des traitements lourds comme la chimiothérapie. « J'obtiens de très bons résultats. Les personnes que je suis disent ne plus avoir d'effets secondaires. » Bientôt, Anne Dugornay exercera sa passion à plein temps. ● L. G.



© HERVÉ RONNÉ/REA

\* Votre contrat le prévoit peut-être. Renseignez-vous auprès de votre conseiller.

Pour en savoir plus : [www.annedugornay.fr](http://www.annedugornay.fr)