

La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

Lettre trimestrielle de
l’Institut Français
de Shiatsu

N° 42 – ETE 2012
- 8 € -
le 04 juin 2012



Directeur de la publication:
Michel Odoul
Imprimé par l’I.F.S.

Abonnement plein tarif: 30 €
Tarif préférentiel réservé aux
adhérents du Centre: 20 €
Les abonnements sont souscrits
pour une série complète, à compter
du numéro de septembre-décembre
de l’année.

Dépôt légal à la date de
l’impression
ISSN 1633-6186

Institut Français de Shiatsu
106 rue Monge
75005 PARIS
Tél.: 01.45.87.83.17.
Fax: 01.45.87.65.96.

s.a.r.l. au capital de 7.622 €
R.C.S. Paris B 433 989 787

www.shiatsu-institut.fr

www.reflexologie-institut.fr

La reproduction partielle ou totale
des articles de cette lettre est
interdite sauf autorisation
préalable.

Voilà un terme qui résonne sans doute encore à l’oreille de la plupart d’entre nous. Il s’est invité lors de la campagne présidentielle qui s’est achevée il y a quelques semaines. Qualifiant une façon particulière d’abattre les animaux, il a été utilisé comme un argument de campagne provocateur qui a parfaitement fonctionné. Tout le monde s’est engouffré dans cet écran de fumée et a débattu sur les questions de religion et laïcité. Et chacun de s’effaroucher de cette « vérité » sur l’invasion sournoise manifeste, sur la permissivité des instances responsables ou sur leur cécité face à des pratiques d’un autre temps ou d’une autre culture, etc. Il n’y a pas à dire, l’humanité fonctionne vraiment toujours selon les mêmes schémas et tombe toujours dans les mêmes pièges.

Cet épisode en est une nouvelle fois la démonstration et il en est des êtres humains comme des poissons et de la pêche à la ligne: si vous avez un bon leurre et que vous savez le manier, ils ne verront ni le fil, ni la canne à pêche. Seul l’attrait de l’appât les fascinera. Et c’est exactement ce qui s’est passé avec cette question du « halal ».

De quoi s’agit-il? On qualifie ainsi, bien que ce ne soit pas le terme exact, une façon d’abattre les animaux, selon les critères, entre autres, de l’islam, en les égorgant vivants. Et il est malheureusement exact que dans les abattoirs, en particulier de la région parisienne, les animaux sont abattus ainsi. Mais absolument pas pour des questions religieuses, à moins que l’on ne considère l’argent comme un dieu.

Quelles sont en effet, les vraies raisons de ce mode d’abattage? On tue en fait ainsi les animaux, non pas pour une question de croyances, mais pour une pure question économique! Il y a pas si longtemps, on se disait que, pour lui éviter une souffrance inutile, il fallait estourbir l’animal avant de le saigner (pour des questions d’hygiène). Il y avait donc un employé dont le rôle était d’assommer la bête avec une sorte de marteau pneumatique, avant qu’on ne l’égorge. Seulement voilà, une certaine vision de l’économie est passée par là, édictant une nouvelle religion, celle des coûts. Un employé cela coûte cher! Il fut donc décidé de supprimer ce poste « inutile » finalement...

C’est pour cette raison qu’aujourd’hui les animaux sont égorgés « vivants ». On gagne ainsi du temps et de l’argent et l’on peut ainsi

se gaver de viande à moindre coût. Quel progrès pour l’humanité n’est-ce pas? Surtout si nous allons au bout de l’information, ce que bien entendu personne n’a ne serait-ce qu’évoqué lors de cette campagne qui prétendait nous dire la ou les vérités. Je vais le faire, accrochez vous et lisez jusqu’au bout.

Aujourd’hui la bête est directement soulevée, vivante et consciente, par un crochet que l’on a planté dans le tendon de l’une de ses pattes arrières. Aussitôt suspendue, elle est égorgée, vivante et consciente. Elle gigote et agonise ainsi, le temps de se vider de son sang, pendant 10 à 45 minutes, selon l’animal. Mais le temps c’est de l’argent vous ai-je dit, alors pourquoi attendre! Tenez vous bien, certains experts affirment que près d’un tiers des animaux commencent à être dépecés alors qu’ils sont encore vivants...

Belle humanité! Alors c’est sûr mieux vaut continuer à regarder l’écran de fumée et parler de

halal. On peut d’ailleurs étendre le raisonnement à la plupart des poissons que nous mangeons et qui ont agonisé des heures parfois au fond de la cale d’un bateau, avant de mourir par asphyxie. En serait-il ainsi s’ils étaient capables de crier?

Mais soyons clair, ce n’est pas simplement de barbarie alimentaire dont il s’agit ici. La question est bien plus vaste. Il s’agit de la part d’ombre de chacun de nous, qui pour obtenir ce qui le satisfait, est prêt à oublier le prix de cette satisfaction. Il s’agit également de ce qui nous différencie le plus clairement des animaux, à savoir notre avidité. Ce n’est rien d’autre que cela qui fait que nous portons des jeans délavés et « usés », tellement « mode », en évitant de savoir que cette pratique coûte chaque année plus de mille morts dans les pays émergents, à cause des produits utilisés pour cela. Savez vous que pour nettoyer un peu plus vite les écrans des I Phone, on fait utiliser en Chine un produit toxique plus efficace que l’alcool. Apple dégage ainsi des millions de \$ de bénéfice supplémentaire. Que ce produit soit un poison neurologique pour ceux qui l’utilisent n’a semble-t-il que peu d’importance.

Ne serait-il pas temps, si l’on tient à consommer, de penser à le faire « responsable »?

Michel Odoul.



Les origines de la maladie ...

Un dossier réalisé par Carine Anselme et Michel Odoul.



La pratique et la connaissance des médecines énergétiques (voir dossiers précédents), conduit inévitablement à un abîme de réflexion face à la question de la maladie et de ses causes. Si l'on accepte le paradigme que ces approches proposent, la maladie ne peut plus être simplement la conséquence d'un agent pathogène extérieur. Cette vision conventionnelle ne tient plus face aux notions de terrain, d'équilibre et de subtil dont la connaissance démontre chaque jour la pertinence. La maladie manifeste un trouble du terrain, du système vital qui constitue le microcosme qu'est un être humain. Elle est un signal, elle a un sens, elle est un processus de vie. Mais qu'est-ce qui cause ce trouble, si ce n'est pas le microbe? Un premier degré de lecture « énergétique » nous dit que ce sont des déséquilibres dans les flux vitaux qui se manifestent à travers elle. En les rééquilibrant, on redonne à la vie l'équilibre rompu et l'on restaure ainsi l'état de santé. Et c'est vrai, car cela fonctionne. Mais alors qu'est-ce qui fait que l'on retombe malade? Aurions-nous oublié un facteur autre ou qui se situerait plus en amont? La Médecine Traditionnelle Chinoise nous explique que le premier facteur de déséquilibre d'un individu, ce sont ses modes de vie et ses émotions. Regardons ensemble jusqu'où cette lecture peut nous conduire. Sans doute allons nous pouvoir réfléchir à ce que sont nos modes de vie, notre rapport au vivant et à nous-mêmes, sur la façon dont finalement, nos émotions et notamment notre peur de la vie, nous conduisent à ne plus respecter cette vie, à tous points de vue. La première cause de la maladie émergera peut-être alors, et ce, non pas dans l'idée d'exclure toutes les autres causes dites « objectives », mais pour comprendre que c'est à partir de ce moment là, que le terrain a ouvert la porte à ces « causes objectives », que ce soit l'agent pathogène (microbe, alimentation, pollution, addiction, etc.) ou l'acte manqué comportemental. J'avais signalé dans la précédente Lettre, une interview dans ce sens publiée par la revue belge « Néo santé » et j'ai souhaité revenir sur le sujet ici. Merci à Carine Anselme* de m'avoir permis de mettre cela en mots, grâce à la pertinence de ses questions.

Lisez plutôt.

Michel Odoul.



Peut-on évoquer des sources plurielles à la maladie. Si oui, quelles sont-elles ?

Elles sont multifactorielles : physiques, psychiques, environnementales. Donc internes et externes. La maladie est la conséquence et en même temps la manifestation d'une fragilisation du terrain physique et psychique. Les modes de vie actuels, la pollution, les stress, les conflits psychiques (etc.), participent à cette fragilisation et finissent par dégrader ce corps qui n'a d'autre issue que la maladie pour exprimer et évacuer. Mais si on élargit l'analyse et que l'on remonte aux origines profondes de la maladie, il faut prendre en compte notre rapport désastreux au vivant - à l'humain, aux animaux, aux plantes...

Vous évoquez à ce sujet « les temps barbares » que nous traversons...

Cette terminologie peut paraître excessive, voire erronée. Elle est cependant on ne peut plus exacte...même si elle n'est pas

consensuelle : la barbarie se définit en effet comme une attitude « cruelle, féroce, manquant de civilisation et d'humanité ». Si la violence de nos sociétés modernes peut se révéler physique (on le vérifie chaque jour dans les actualités), elle est cependant, surtout dans nos pays sécurisés et nantis, de nature psychologique. La négation de l'invisible, le caractère marchand de tous les actes et la transformation du « sujet » en « objet » rendent la vie violente et parfois même insupportable, par manque d'issue et de sens. De cette désespérance naît le terrain propice à la maladie.

Cette « chosification » du vivant atteint son paroxysme, semble-t-il, dans le traitement infligé aux animaux d'élevage, aux plantes : pensez-vous que nous puissions être malades en retour de ce que nous leur infligeons ?

Vous soulevez là un point crucial. Plantes et bêtes ne sont plus que des machines à fabriquer de la

matière nutritionnelle, traitées avec une inhumanité, un irrespect et une

La négation de l'invisible, le caractère marchand de tous les actes et la transformation du « sujet » en « objet » rendent la vie violente et parfois même insupportable, par manque d'issues et de sens. De cette désespérance naît le terrain propice à la maladie !



violence sans nom.

Nous connaissons tous ces images d'animaux enfermés dans des cages juste assez larges pour qu'ils puissent respirer ou ces poules à qui on a dû couper le bec pour éviter qu'elles ne s'entretuent, sans oublier les images d'abattage à la chaîne... Il n'y a pas si longtemps encore les paysans étaient des éleveurs et cette notion d'« élever » est fondamentale. Aujourd'hui on produit, on est un « producteur » (de volaille, de bovin...). Les incidences de cette violence sur notre corps et notre âme sont plurielles. D'abord, il y a les effets pondérables (matériels, mesurables) qui proviennent de la façon dont notre alimentation est dopée, forcée, médicamentée ; alimentation que nous ingurgitons... Mais à un niveau plus subtil, informationnel, alors que les animaux sont maltraités, que les plantes poussent hors-sol, que les poissons d'élevage meurent par asphyxie, on peut honnêtement se poser la question de ce qu'ils nous

Plantes et bêtes ne sont plus que des machines à fabriquer de la matière nutritionnelle, traitées avec une inhumanité, un irrespect et une violence sans nom .

restituent comme mémoire...

Sur cette possible « transmission invisible », vous relatez une expérience révélatrice, réalisée aux États-Unis dans les années 1960...

Cette expérience du Pr James V. McConnell sur le « transfert de la mémoire » nous permet d'envisager de quelle façon et à quel point les animaux ne sont peut-être pas que des corps... Ce chercheur voulait vérifier la croyance de certaines tribus cannibales pour qui nous

devenons en quelque sorte ce que nous mangeons : ainsi, celui qui mange le cerveau d'un sage assimilerait sa sagesse. Le but était de vérifier si ces principes empiriques et traditionnels recelaient une part de vérité. Pour son expérience, il choisit des vers planaires, ayant un comportement « cannibale » (ils mangent leurs congénères morts) et une ébauche de système nerveux (sensibles à des stimuli comme la lumière ou la douleur). Il les sépara en deux boîtes à fond métallique (le fond de boîte A étant relié électriquement), placées sous une lampe de bureau. Ainsi, lorsqu'il allume les lampes au-dessus des deux boîtes, la connexion à la boîte A envoie une légère décharge électrique aux vers placés dans cette boîte, qui se recroquevillent de douleur. Les vers de la boîte B perçoivent la lumière, mais ne reçoivent aucun courant, donc ne ressentent aucune douleur et ne se recroquevillent pas. Après répétitions, les vers de la boîte A sont conditionnés (réflexe de Pavlov) : à chaque fois que la lumière s'allume, ils se recroquevillent, même sans recevoir de décharge (lumière = douleur). Le Pr James V. McConnell tua alors les vers de la boîte A et les donna à manger à ceux de la boîte B.

On peut deviner la suite....

Effectivement, l'incroyable se produisit : après le temps nécessaire à l'assimilation de leurs congénères morts, la majorité des vers de la boîte B se mirent à se recroqueviller lorsqu'on allumait simplement la lumière au-dessus de leur boîte. Un message non pondéral (non matérialisable, non mesurable), une mémoire avait été transmise ! Aussi, quel message et quelles mémoires absorbons-nous en mangeant tous ces animaux dont l'élevage n'a été pour la plupart que torture ?...

Pour changer la donne, il faudrait déjà que nous sortions d'une vision anthropocentrique, déconnectée de la nature dont nous faisons pourtant partie...

Toutes les traditions du monde, notamment animistes, nous

démontrent que dans le vivant, il n'y a pas que l'humain qui soit une manifestation élevée ! Au Japon, pour ne donner qu'un exemple, les kamis, divinités ou esprits, s'attachent aux animaux, au riz, aux montagnes sacrées, aux sources, etc. Toute chose est respectée. Aujourd'hui, nombreux sont ceux qui refusent cette part d'invisible.

Dans la chaîne alimentaire, le vivant s'est toujours nourri du vivant, animaux ou plantes... Comment pouvons-nous y apporter plus de sens et de conscience ?

La première piste d'action réside dans nos choix de consommation : nous devons être davantage que des « pousseurs de charriots », pour reprendre l'expression de Christian Jacquiau¹. Il est essentiel, par exemple, de choisir des aliments qui ont été traités avec respect : je vous rappelle qu'il n'y a pas si longtemps les éleveurs donnaient un petit nom à leur vache ! Aujourd'hui, il y a des producteurs qui font très bien leur travail et qui ne sont pas forcément estampillés « bio ». Il faut prendre le temps de choisir, de lire les étiquettes. Je sais, cela demande un certain effort... Et il nous arrive tous de commettre des erreurs par méconnaissance, par manque de moyens, par manque de temps. La responsabilité (à différencier de la culpabilité), c'est de savoir en son âme et conscience que l'on fait ce que l'on peut avec les moyens que l'on a.

Ne faut-il pas ajouter à cela une dimension importante : celle du rituel...

Absolument. Il s'agit de marquer symboliquement un temps d'arrêt. Nos traditions, comme celles de tous les peuples de par le monde, avaient inscrit dans leurs codes comportementaux des « protocoles », des moments codifiés, destinés à contrebalancer ce que la mort de l'animal ou de la plante avait pu dégrader dans les plans subtils. Les Amérindiens fêtaient le cerf ou le bison tué pour le « remercier ». Dans notre culture

Les origines de la maladie,

suite ...



judéo-chrétienne, nous pratiquions le bénévolat pour rendre grâce à Dieu pour cette nourriture qui allait perpétuer la vie en nous. Ces actes traditionnels nous obligeaient à nous arrêter quelques instants devant le repas à venir. Ce temps de recueillement essentiel restaurait par l'énergie intentionnelle émise et la focalisation de la conscience et de la « grâce ainsi rendue », une valeur, une qualité, une fréquence vibratoire à tous ces mets qui allaient nous nourrir et que l'abattage (ou la récolte) avait pu dégrader.

présents à ce que nous faisons. Or, cette pleine conscience est ce qui porte l'unité de l'être. Dès lors, si la conscience se morcelle, l'unité cellulaire est aussi rompue. Prenons le cas du cancer : les cellules deviennent anarchiques, constituent une vie propre entre elles et prolifèrent. Les allergies, aussi, sont la signature de ce morcellement : le système immunitaire ne sait plus où « donner de la tête » ni quoi défendre, il y a alors une surexcitation et notre organisme se défend contre des agresseurs qui n'en sont pas...

nécessité selon les cas de se faire accompagner dans une optique intégrative, en faisant appel à diverses approches et thérapeutes.

Comprendre et accepter le sens ne suffit pas selon vous ?

Je m'élève contre la pensée magique où donner le sens serait en quelque sorte un substitut au médicament. Appréhender le sens « reverticalise » l'individu. Symboliquement, cela le remet debout. Le malade n'est-il pas en effet « à l'horizontale » : couché, passif, à la merci (de la maladie, du médecin...) ? Dans l'accompagnement de la maladie, je suis contre l'infantilisation, d'où qu'elle vienne. Repren-

Nos pathologies sont la signature du morcellement de notre conscience. Nous sommes dispersés, nous ne sommes que rarement complètement présents à ce que nous faisons. Or, cette pleine conscience est ce qui porte l'unité de l'être.

Quelles sont les clés essentielles pour (re)découvrir « ce qui peut, en nous, avoir le pouvoir de nous guérir », pour reprendre vos mots ?

C'est un cheminement. L'enjeu est de comprendre et de s'appropriier les sources de sa souffrance. Schématiquement, il s'agit de connaître les processus qui conduisent à la souffrance, d'appréhender les origines profondes de la maladie, de découvrir les mécanismes qui se mettent en route et de comprendre pourquoi ils le font. Enfin, il s'agit d'accepter la part de responsabilité qui nous incombe : les comportements qui ont pu conduire à l'apparition de la maladie.

Appréhender le sens « verticalise » l'individu. Symboliquement, cela le remet debout.

dre la main, se réapproprier ce qui se passe implique de redevenir pleinement acteur de sa vie. Pour cela, il faut mettre la main à la pâte !

Ce qui n'est pas si évident que ça dans notre société du moindre effort et du résultat immédiat...

C'est sûr, il est tellement plus simple de ne rien remettre en question dans nos comportements !! Le médecin aura bien une molécule chimique qui permettra de faire taire les symptômes et de ne plus ressentir les dégâts que nous avons produits... C'est formidable, non ?!

Or, il est dans les moyens de chacun d'éprouver de la gratitude et du respect pour notre « nourriture » ; j'insiste sur ce mot.

Ce recul permet d'être pleinement présent à ce que l'on fait...

Oui, et c'est d'autant plus important qu'aujourd'hui nos pathologies sont la signature du morcellement de notre conscience. Nous sommes dispersés, nous faisons constamment plusieurs choses à la fois : nous téléphonons, nous écrivons des messages, nous mangeons, tout en conduisant ! Nous sommes rarement complètement

Il y a donc une différence à faire entre responsabilité agissante et culpabilité mortifère...

Se réapproprier la responsabilité permet en effet au malade de ne plus être une victime mais un acteur de ce qui se joue en lui. Ainsi, intègre-t-il au plus profond de lui que son corps qui souffre cherche à le soigner mais que seule son âme, à travers une essentielle acceptation du sens, peut le guérir. Une fois qu'on devient en capacité de donner un sens à ce que la maladie est en train de nous dire et à partir du moment où ce sens est accepté, on peut mettre en place les changements nécessaires. Dès lors, la maladie n'aura plus besoin de se manifester. Dans ce cheminement, il y a

Cette question ne dépasse t-elle pas le seul cadre de la maladie...

Nous sommes dans le pacte faustien. Le progrès scientifique nous a habitués à la facilité. Je ne prône pas pour autant un retour aux temps des cavernes : le progrès technologique est extraordinaire, le problème est l'usage que nous en faisons. L'équilibre réside dans un progrès pondéré avec une meilleure

Les origines de la maladie,

suite et fin...



conscience. Le revers actuel, c'est que dans tous les domaines de notre vie nous avons tendance à refuser la contrainte (de la vie, de la nature, de la matière, du quotidien) et nous sommes en quête de ce qu'il y a de plus facile, de plus immédiat.

Pour progresser, il faut donc « mouiller sa chemise » ?

Prenons la métaphore du sport: pour évoluer, il faut accepter que l'activité physique fatigue, donne des courbatures... Attention, loin de moi l'idée de faire l'apologie de la souffrance ! Grandir est différent de souffrir. Mais l'Humanité est une tension vers laquelle il faut aller ; ce n'est jamais un dû, cela se conquiert. Le propre de la condition humaine est que cette traction vers le haut, cette élévation, nécessite un certain effort. Il est essentiel à ce niveau de ne pas dissocier la conscience spirituelle de l'écologie humaine : en tant que genre humain nous ne sommes pas une finalité, nous faisons partie d'un Tout. Nous « participons à ». En ce sens, nous avons une responsabilité majeure.

Quels outils peuvent nous aider à cette élévation ?

Tous ceux qui nous permettent de nous verticaliser et d'ensemencer le quotidien : la méditation, la prière, le yoga, le tai chi chuan, la calligraphie, le chant grégorien, etcetera. À chacun de trouver son « outil ressource ». Marquer un « stop » dans le rythme fou de nos vies permet l'ancrage. Cela ouvre une parenthèse de silence, nous rendant disponibles et aptes à laisser entrer le calme, la lumière et l'inspiration. Nous pratiquons bien du sport pour nous entretenir physiquement ; il paraîtrait normal d'avoir une hygiène

intérieure au niveau de nos pensées, de nos manières de traverser la vie et les événements. De choisir notre nourriture intérieure, tout autant que nos aliments.

Comment passer activement de l'écologie individuelle à l'écologie planétaire ?

L'idée maîtresse est qu'il ne faut pas vouloir changer l'autre, ni attendre qu'il bouge pour agir. Nous sommes tous coauteurs et coresponsables : si je me comporte différemment, je vais obligatoirement avoir une action sur le monde. J'en reviens à ce que je disais auparavant : la clé est de se verticaliser soi. Être dans une soumission vertueuse ne suffit pas ; j'en veux pour preuve le spectacle du « charity business », par lequel on cherche collectivement à s'absoudre... Pour que notre participation et notre action aient un impact réel, il faut aussi aller voir notre part d'ombre : nos incohérences, nos faiblesses, nos petites compromissions quotidiennes. Ce n'est pas nécessairement confortable ! Loin d'une vision « edeniste » ou moralisatrice, il s'agit de reconnaître la part que l'on prend au chaos. « La gloire de l'homme n'est pas de ne jamais tomber, mais de se relever à chaque fois que l'on tombe », a dit Confucius... Nos prises de conscience sont essentielles pour avancer.

Cette cohérence est particulièrement importante dans l'éducation...

Tout le monde le sait : pour éduquer un enfant, l'important n'est pas ce qu'on lui apprend, mais ce qu'on lui montre ! Nos manques de cohérence sont particulièrement flagrants dans l'éducation. Comment, par exemple, se concevoir parents responsables quand on emmène son enfant au restaurant jusqu'à minuit ? Dans ce domaine de l'existence, nous sommes également de plus en plus dans la recherche du plaisir et de la contrainte 0. Il est de la responsabilité de chacun - parents, enseignants, référents - de ne pas abdiquer. Ce n'est pas à la société d'éduquer les enfants ; elle est censée être là pour leur offrir un cadre dans

lequel s'épanouir.

Concrètement, comment pouvons-nous agir pour prendre soin de nous, tout autant que du monde ?

Il faut être réalistes ; nous ne sommes pas tous logés à la même enseigne. Quand votre travail tient de la survie et vous happe, il n'est pas simple de lever le nez du guidon... À chacun de prendre sa part dans le champ où il est le plus apte à le faire : trier ses déchets, opter pour une consommation responsable, acheter des aliments bio, cultiver son potager, aller vers les médecines naturelles, se lancer dans l'éco-construction, se ressourcer régulièrement, choisir ses sources d'informations et de culture, donner du temps autour de soi, etc. Pour paraphraser André Gide, il appartient à chacun de « suivre sa pente, pourvu que ce soit en montant ». Ainsi, redonne-t-on de la qualité à sa présence, à sa réalité physique. Le respect du vivant commence par le respect de soi. Dans cette optique, cumuler les actes positifs est plus constructif que d'attendre de tout changer en une fois. Je suis davantage pour l'évolution que pour la révolution, qui met un place un nouvel ordre, aussi coercitif que les précédents.

Tout votre propos est une exhortation à nous réconcilier avec notre noblesse...

C'est une invitation à nous « re-diviniser ». Renouer avec notre vraie puissance (qui n'a rien à voir avec une vision de la toute-puissance qui enferme et fait de nous les « maîtres de la matière ») nous permet de nous reconnecter avec notre capacité à accueillir la Vie sans limites. De la laisser totalement s'exprimer. Je vous accorde que parfois cela fait peur ; ne sommes-nous pas dans une société de terrorisés ? Qui sait, ça « risque » de marcher... ?!

Michel Odoul.
(propos recueillis par
Carine Anselme)

* Carine Anselme est écrivain, auteure notamment d'ouvrages comme « les 1001 secrets du bonheur ».

Pour éduquer un enfant, l'important n'est pas ce qu'on lui apprend, mais ce qu'on lui montre !

« C'est pas moi, c'est l'autre... »

Le mensuel « Sciences et Vie », paru au mois de janvier 2012 exposait dans un article, les dernières théories et avancées concernant certaines pathologies du cerveau comme Alzheimer, l'autisme, la dépression, etc.. Une des conclusions de cet article était que l'origine de ces pathologies serait microbienne ! GASP, nous voilà de nouveau pris dans la spirale de l'agresseur extérieur et celle de l'archétype judéo-chrétien abordé en psychologie du praticien : « *c'est pas moi, c'est l'autre* », autrement dit « ce n'est pas de ma faute » !

Lorsque j'étais stagiaire en service de pédiatrie, lors de mes débuts en kinésithérapie, un certain nombre de questions ont commencé à se poser à moi. Nous traitons essentiellement une pathologie bien connue et redoutée de toutes les jeunes mamans : la bronchiolite. A l'époque, il nous était enseigné que le principal responsable de cette maladie était le VRS (virus respiratoire syncytial), qui, présent dans le corps, gagnait le territoire du poumon, encore fragile et peu mature. Mais j'appris également, à mon grand étonnement, que ce virus était présent chez quasiment tous les enfants au niveau des voies respiratoires supérieures !

Ne dit-on pas qu'un esprit scientifique se doit de se poser certaines questions. Pourquoi tous les enfants porteurs du VRS ne tombent-ils pas malades ? Pourquoi le VRS a-t-il brusquement décidé de s'implanter dans un territoire dans lequel il n'est théoriquement pas le bienvenu ? Est-il spontanément animé d'une profonde envie de découvrir le monde ? Il reste peut-être une hypothèse... l'enfant a-t-il eu un rôle à jouer ? Aurait-il ouvert la porte, ou plutôt baisser sa garde ?

La même question peut se poser avec un autre agent pathogène, le fameux *helicobacter pylori* décrété « responsable » de l'ulcère à l'estomac. Cette bactérie se retrouve chez 50% de la population et pourtant nous ne développons pas tous un ulcère !

La tendance est à la paranoïa, « *l'enfer, c'est les autres* » disait Jean-Paul Sartre. Le réflexe médical

de la vaccination systématique est déjà soupçonnée d'avoir déclenché des catastrophes sanitaires graves et nous risquons des dérives dans la prise en charge de pathologies bien plus lourdes... La médecine allopathique sauve des vies chaque jour et ses voies de recherche sont époustouflantes. Mais cette optique qui affirme que « tout vient du dehors » déresponsabilise le patient et renforce l'idée du risque systématique dû à l'extérieur, à « l'autre ». A d'autres niveaux, ce comportement nous gagne à un point tel que lorsque quelqu'un nous adresse la parole dans la rue, il est d'abord considéré comme un agresseur avant même d'avoir pu exprimer sa demande.

Souvenons-nous qu'une des clés de la santé est la quantité hallucinante de bactéries (probiotiques) présentes dans notre intestin. Leur nombre dépasse le nombre de cellules que nous avons dans notre corps. La juste symbiose avec ces « étrangers » permet notre équilibre, notre santé et notre protection face à d'autres bactéries nocives.

Les traitements antimicrobiens sont une solution symptomatique parfois formidable. Ils ont leur place lorsque le corps n'a pu jouer son rôle, c'est-à-dire préserver son équilibre intérieur garant de l'efficacité immunitaire. Lors du module d'Anatomie Fondamentale nous étudions le système immunitaire à travers la relation à soi (triangle de la verticalité) et la relation à l'autre (triangle de l'horizontalité). La médecine traditionnelle chinoise nous apprend que l'équilibre intérieur est la source de l'équilibre avec l'extérieur.

L'autre n'est donc pas un ennemi, il est celui avec lequel nous devons composer et construire une relation équilibrée, juste et équitable. La première réponse ne doit donc pas être le surprotectionnisme mais bien l'accueil pondéré qui doit analyser en quoi la relation peut être profitable à chacun.

L'autre n'est pas la cause systématique. Le déséquilibre naît d'une perturbation de la relation à l'autre. Nous en sommes les principaux acteurs et donc les principaux responsables. La médecine « officielle »

David Sayag.



accepte, reconnaît et même promeut aujourd'hui l'idée que l'hygiène de vie et alimentaire puissent avoir une influence sur notre santé... Quelle nouvelle ! La médecine devrait pourtant se remémorer le constat d'un de ses pères, Claude Bernard : **le microbe n'est rien, le terrain est tout.**

Méfions nous cependant des confusions possibles. Une de mes patientes avait un peu rapidement conclu : *si je tombe malade, c'est donc de ma faute !* Cela n'est pas juste car la maladie est une conséquence et non une punition. Elle advient lorsque nous n'avons pas eu les moyens biologiques de préserver notre équilibre et nos défenses. La vie n'est pas un long fleuve tranquille. Les épreuves sont nombreuses et elles ont un coût et des conséquences. Il ne s'agit pas de rentrer dans une vaine culpabilité mais bien de comprendre que l'on a un rôle à jouer dans la préservation de sa santé, que l'on est « responsable mais pas coupable », formule politiquement détournée qui doit être entendue comme « acteur mais pas victime ». La préservation de notre équilibre (alimentaire, émotionnel, etc...) doit être une de nos priorités quotidiennes. Rappelez vous et pratiquez cet adage ancestral : **mieux vaud prévenir que guérir !**

Lorsque l'on tombe malade, la médecine allopathique apporte des solutions curatives fabuleuses. Mais pour accompagner la guérison, il est essentiel de se réapproprier sa santé en se questionnant sur le pourquoi du déséquilibre et de mettre en place les moyens nécessaires pour que cela ne se reproduise plus. La maladie devient alors un enseignement, un outil de croissance et d'évolution.

Ça n'est alors plus la faute de l'autre, mais la responsabilité de chacun. Et si nous croyons que « l'enfer, c'est les autres », c'est parce que nous avons oublié que les clés du paradis sont en nous.

Bonne pratique et ... bonne prévention.

David Sayag.

HECT Céleri cultivé – *Apium graveolens var.dulce* (fruit)
ou le « détox » de tonnerre...

Dans l'immense tradition gréco-romaine de plantes médicinales prenant ses sources en Egypte ancienne, le céleri est répertorié comme remède inégalé pour ses propriétés antitoxiques. Le physicien de Néron aurait incorporé l'ancêtre sauvage* de cette plante aux vertus culinaires et médicinales exceptionnelles dans son antidote réputé pour être efficace contre les poisons les plus mortels. Pline l'Ancien conseillait l'usage des graines de céleri dans les bacs à élevage de poissons pour raviver même les poissons malades.



Apium graveolens var.dulce

Comme toutes les ombellifères, *Apium graveolens var. dulce*, exprime sa floraison par un rayonnement en forme d'ombrelle. Son rapport avec le soleil est particulier en ce sens qu'il se met à l'abri du rayonnement solaire direct. Le céleri tient son nom de la déesse grecque de la lune, Séléné, sœur d'Hélios. Comme pour confirmer davantage cette association avec l'élément féminin, cette plante adore les marécages salins d'où elle tire son important contenu minéral, dont la silice, le fer, le manganèse et même des traces de cuivre et d'arsénique.

Dans la mythologie de la Grèce antique, les couronnes de feuilles de céleri étaient tissées pour cerner le front du vainqueur dans les Jeux néméens ainsi que dans les jeux Isthmiques. Ces deux célébrations ont une connotation funèbre et ont lieu tous les deux

ans. Il est intéressant de noter, à cet égard, que le céleri est une plante bisannuelle, c'est-à-dire qu'elle a un cycle de vie d'une durée de deux ans.

Et c'est bel et bien avant de fêter ses deux ans que le nourrisson Opheltès a été tué par un serpent comme l'oracle de Delphes l'avait prédit... Sa nourrice qui devait veiller à ce que le jeune Opheltès ne touche pas le sol avant de savoir marcher, l'avait posé sur un lit de céleri afin de guider les Sept héros croisés lors d'une promenade vers une source d'eau potable. Or, le céleri ne « protège » pas du sol, mais précipite vers les profondeurs...

La « signature » de cette plante à la racine charnue d'où partent des branches très chargées en humidité et rigidité minérale nous dirige clairement dans la dimension terrestre, voire souterraine. Les branches de céleri arrivent même à capturer et à retenir l'air, d'où leur aspect alvéolé. En ceci, cette plante se situe étrangement à la frontière du minéral, du végétal et de l'animal... En distillant le fruit qui apparaît en fin de cycle, on recueille effectivement toute sa puissance de régénérescence !

L'huile essentielle que l'on obtient de la distillation de ses fruits est réputée pour son activité thérapeutique pour drainer le foie, le pancréas et les reins, notamment en cas d'intoxications alimentaires, mais aussi en cas d'intoxication médicamenteuse. Elle contient un pourcentage élevé de molécules aromatiques très rares, appelées, des phtalides ayant la même charge bioélectrique que les coumarines, d'où leur effet puissamment sédatif.

Ces merveilles biochimiques soutiennent le foie activement dans sa fonction détoxiquante et contribuent à piéger les toxines qui se trouvent dans l'organisme pour les

rendre moins offensives avant d'être éliminées par les urines. En cas d'intoxication alimentaire ou médicamenteuse, la voie orale sera privilégiée, à raison de deux gouttes HECT *Apium graveolens var. dulce* (fruits) sur un comprimé neutre ou dans une cuillère à café d'huile d'olive, trois fois par jour pendant 7 jours.



L'application cutanée est également possible, mais il faut rester prudent quant à la photosensibilisation qu'un tel usage pourrait entraîner. Par conséquent, il ne faut pas s'exposer au soleil ou aux UV après l'application. Cette voie d'application locale est surtout intéressante en cas d'un terrain trop acide engendrant des douleurs articulaires.

HECT *Apium graveolens var. dulce* (fruits) est une référence rare dans tous les sens du terme. Il est donc déconseillé d'en faire un usage quotidien. Retenez également que son emploi est fortement déconseillé chez la femme enceinte et chez les enfants de moins de sept ans.

Elske Miles.

*La longue tradition de culture du céleri sauvage (entraînant la sélection et l'hybridation de l'espèce botanique d'origine) nous donne aujourd'hui des variétés botaniques différentes dont les plus connues sont le céleri branche (*Apium graveolens var. dulce*), cultivé pour ses côtes et son huile essentielle, et le céleri rave (*Apium graveolens var. rapaceum*), cultivé pour sa racine. En aromathérapie, on distille, soit la plante entière, soit les fruits.



LE CELERI BRANCHE, Qin Cai.

par Jean Pélissier.

Parmi les « alicaments oubliés » nous allons dans ce numéro de la Lettre, nous intéresser au Céleri.

Il en existe de plusieurs types. Les plus connus sont le céleri rave, espèce à la racine hypertrophiée et le céleri branche. Ils ont la même origine, l'ache odorante des marais.

Nous allons ici parler plus précisément du céleri branche qui est originaire du bassin méditerranéen.



Le nom chinois du céleri branche est **Qin Cai**. En terme de pharmacopée chinoise, la saveur de **Qin Cai** est **douce**, très légèrement **piquante**. On peut aussi y noter une certaine **amertume**. Sa nature est **fraîche**, voire **froide**.

Les anciens le consommaient pour ses multiples vertus. On disait « *qu'il pouvait calmer les maux de dents, éviter les états mélancoliques, stimuler le système nerveux* ». En outre, il était très connu pour ses **effets diurétiques**. Et surtout il était consommé pour **ses vertus aphrodisiaques**. Un vieux dicton disait d'ailleurs : « *si les femmes savaient ce que le céleri vaut à l'homme, elles en feraient chercher jusqu'à Rome* ».

Dans les recherches modernes, on a mis en évidence dans les tiges de céleri frais une substance induisant la production de la testostérone et qui favorise la libération d'androstérone, un aphrodisiaque contenu dans la sueur sous forme de phéromones.

On l'utilisait en Égypte et en Chine pour traiter les malades atteints de douleurs articulaires, de crises de gouttes, de rhumatismes.

Vertus thérapeutiques selon la médecine chinoise.

Nous savons qu'en pharmacopée chinoise, chaque plante, chaque fruit, chaque légume, en termes de vertus thérapeutiques ou préventives, possèdent un ou plusieurs méridiens cibles et un ou plusieurs organes cibles.

Les méridiens et organes cibles du céleri branche sont :

- ✓ **le Foie,**
- ✓ **l'Estomac,**
- ✓ **le Poumon et**
- ✓ **la Vessie.**

En premier lieu, de par sa nature froide, le céleri branche **abaisse la chaleur du Foie, l'excès de Yang au niveau du Foie**. Par conséquent, tout ce qui est excès de Yang dans le haut du corps peut être traité par cette plante ; que ce soit les vertiges, les étourdissements, le teint rouge, les yeux rouges inflammatoires ou non, les maux de tête par excès de Yang, etc...

Ensuite **il harmonise l'Estomac et baisse sa chaleur**. Qin Cai permet ainsi d'atténuer l'hyperactivité de l'estomac pouvant donner comme symptômes : de la soif, des nausées, des vomissements. Quand il est pris sous forme de jus avant un repas, il peut être considéré comme apéritif, à savoir ouvrir l'appétit et se préparer à une bonne digestion.

Ayant une action sur le méridien de la vessie, il permet de lutter contre les états de chaleur de celle-ci, et **favoriser la diurèse**. Quand on parle d'humidité-chaleur de la vessie, on sous-entend tout ce qui peut être phénomène inflammatoire comme des cystites, des urétrites. C'est **un excellent antiseptique des voies urinaires** et il est d'autre part un **très bon diurétique naturel**.

Lorsqu'il est consommé entier, il apporte d'excellentes fibres qui nettoient littéralement le tube digestif, les villosités intestinales. Il peut être très utile dans les **régimes amaigrissants**. Non seulement il est hypocalorique (20kcal/100gr), ce qui veut dire que l'on va dépenser plus d'énergie pour le digérer que ce qu'il en apporte. Mais aussi, en tant que diurétique, il va favoriser cette même perte de poids.

Il a enfin une action très intéressante sur les **bouffées de chaleur** dans les syndromes post-ménopausiques, du fait de son action sur le méridien du Foie et de la Vessie. Dans certains compendiums de pharmacopée chinoise, il est dit que ce légume « *permet d'humidifier le poumon et d'arrêter la toux* ». C'est, entre autres, traditionnellement un excellent remède de famille pour **la toux de la coqueluche** due à un vide du Yin du poumon.

Quelques données actuelles :

Les recherches modernes ont montré que le céleri branche pouvait faire **baisser le mauvais cholestérol, lutter contre l'excès de triglycérides**. Il est très important donc pour éliminer ce que l'on appelle le **Tan** à savoir tous les déchets circulants ou en amas que l'organisme aurait dû normalement évacuer.

Le céleri contiendrait également des substances complexes qui protégeraient de la prolifération des cellules cancéreuses. Notamment des composés acétyléniques, substances qui empêchent la croissance tumorale.

Il est également **riche en potassium** et son pouvoir diurétique en fait un aliment très efficace pour lutter contre l'hypertension, les problèmes de rhumatisme, la goutte et les coliques néphrétiques.



Le Céleri, riche en fer, peut aider les femmes à reconstituer le fer perdu dans les saignements menstruels.

Mais ce sont surtout ses propriétés pour contrôler l'hypertension qui sont peut-être les plus remarquables. Et c'est même probablement le légume le plus efficace pour lutter contre ce type de déséquilibre.

En Chine comme au Vietnam, on l'utilise depuis des siècles dans le traitement de l'hypertension. Il y a plusieurs raisons à cela. Non seulement, en tant que diurétique naturel, il permet de réguler la quantité de liquides excédentaires très souvent à l'origine d'une augmentation de pression dans la « tuyauterie ».

Mais il a, de plus, la capacité de détendre le Foie, de diminuer le Yang du Foie. Il agit ainsi directement sur une des causes fondamentales de l'hypertension, à savoir cette montée excessive d'énergie vers le haut du corps.

Une autre cause d'hypertension est la présence de déchets de **Tan** qui ralentissent la circulation sanguine et sont donc un facteur d'augmentation de pression. Comme le céleri agit sur l'élimination de ce **Tan**, c'est un plus à ne pas négliger.

Quelques conseils d'utilisation :

Tout d'abord, le céleri-branche se déshydrate rapidement. Pour bien le conserver il faut l'envelopper dans un chiffon humide et le placer dans le bas du réfrigérateur.

1/ Pour une action directe sur l'hypertension, **il est nécessaire de faire des cures de 9 jours avec une semaine d'arrêt**, avec la possibilité de recommencer le cycle 2 à 3 fois, et ce, à raison de **3 fois 40cl par jour de jus frais de céleri**.

Si vous avez un extracteur, vous pouvez fabriquer ce jus vous-même. Dans le cas contraire, vous pouvez le trouver dans les magasins bio ou sur internet sur les sites alimentaires Bio.

Comme j'ai l'habitude de souvent le répéter à mes élèves : ne faites pas confiance à la tradition mais à votre propre expérimentation, à votre

propre ressenti. Les hypertendus ont très souvent un appareil à tension à portée de main et peuvent donc facilement se tester et voir les résultats. **Dans 90% des cas le résultat est tout simplement spectaculaire.**

2/ Pour une action plus modérée et pour tous les problèmes que nous avons évoqués plus haut, vous pouvez vous préparer (on en trouve sans problème dans les magasins bio) **un mélange composé pour moitié de jus de pomme et de céleri branche**. Buvez 2 fois par jour l'équivalent d'un verre à moutarde.

3/ En cas d'infection urinaire buvez l'équivalent de 100gr de céleri branche additionné d'un peu de sucre, 2 à 3 fois par jour.



Si vous possédez un extracteur de jus, vous pouvez également préparer, toujours en boisson :

- ✓ 2 à 3 tiges de céleri avec les feuilles,
- ✓ 3 à 4 carottes biologiques et
- ✓ 2 pommes bio.

Buvez deux fois par jour un verre à moutarde pendant 15 jours.

N'oubliez pas que ces boissons entrent dans la quantité de liquide que vous ingérez tout au long d'une journée, à savoir pas plus d'un litre en petites quantités fractionnées.

Pour éliminer le Tan, faire baisser le taux des mauvaises graisses, prévenir les maladies cardiovasculaires, lutter contre l'athérosclérose, voici une recette traditionnelle :

Vous faites sauter à feu vif et peu de temps : 50gr de champignons parfumés (shitake) que l'on a préalablement réhydratés et 400gr de céleri branche. On l'assaisonnera en fin de cuisson avec de la sauce de soja.



Pour tous les symptômes précités, on peut également consommer le céleri branche en légume sauté quotidiennement pendant au moins 15 jours consécutifs.

Voici à présent une recette très classique dans les familles chinoises quant aux **vomissements gravidiques**, au moment de la grossesse. On fait une soupe avec 20 gr de céleri feuille, 20gr de céleri rave, 5 gr de racine de réglisse et 5gr de gingembre frais. En fin de cuisson, on filtre le liquide. Ensuite on ajoute un œuf de poule entier que l'on bat dans la soupe. On boit le tout. Ceci est à faire une fois par jour jusqu'à cessation des symptômes. C'est, selon la tradition, une potion très efficace.

Conclusion

Nous pouvons dire que ce légume un peu oublié et à l'apparence anodine possède en lui d'extraordinaires vertus préventives et curatives. Quand on le prend en tant qu'adjuvant thérapeutique, on ne doit pas dépasser l'équivalent de 50 – 100gr par jour. En consommation épisodique, il peut être pris cru, sauté, bouilli, en jus ou en soupe. Mais si la personne se trouve être en faiblesse d'énergie de la rate (qui je vous le rappelle est le chef d'orchestre de la digestion du bol alimentaire) avec par exemple des selles molles, le cru est déconseillé. Ceci dit, pour que le céleri conserve toutes ses propriétés médicinales, quel que soit le mode de préparation, il ne doit pas être cuit trop longtemps.

Jean PELISSIER
Médecine Traditionnelle Chinoise
www.jeanpelissier.com
pelissier.j@wanadoo.fr

Législation.

Quelques rappels importants concernant la réglementation en vigueur pour nos pratiques. Les médecines douces n'étant pas règlementées en France, nos activités sont de fait des activités dites libérales, de commerce et de prestations de service. En tant que telles, un certain nombre de règles s'imposent à elles, liées à la législation du commerce, comme par exemple l'affichage des prix ou l'émission d'un reçu. Ces règles sont claires, simples et faciles à respecter.

Cependant, étant donné le domaine qui est le nôtre, d'autres règles ou plutôt interdits s'imposent également à nous. Ce sont toutes les contraintes liées à l'exercice dit « illégal de la médecine ». Dans ce cadre, les choses sont beaucoup moins claires. En termes de pratiques, ce qui est enseigné à l'Institut vous protège de fait, puisqu'aucun geste thérapeutique pur ou dangereux ne vous est enseigné. Là où la plus grande vigilance devient nécessaire, c'est en terme de vocabulaire, que ce soit dans l'écrit ou dans l'oral. Vous savez déjà par exemple que les termes « diagnostic », « traitement », « guérir » sont à éviter systématiquement. Mais le flou est vaste en ce sens où les instances sont également très regardantes sur toute terminologie susceptible de produire la moindre ambiguïté concernant la revendication de votre pratique. Par conséquent les termes comme « examen », « soigner », « consultation » sont également à éviter. Parlez plutôt de « séance », de prévention, de préservation de l'état de santé. Evitez toute ambiguïté vis-à-vis de la moindre revendication thérapeutique car vous êtes censés pratiquer des techniques de « bien-être ». Dans ce cadre, nous vous rappelons quelques textes.



Exercice illégal de la médecine – pratique commerciale trompeuse (articles L4161 du code de la santé publique et L121-1 du code de la consommation)

Votre argumentaire (écrit ou oral) ne peut être axé que sur les notions de bien-être sans référence à des termes médicaux.

Information préalable du consommateur (arrêté du 3 décembre 1987)

Le prix de toute prestation de services doit faire l'objet d'un affichage dans les lieux où la prestation est proposée au public. L'affichage consiste en l'indication sur un document unique de la liste des prestations de services offertes et du prix de chacune d'elles. Ce document, exposé à la vue du public, doit être parfaitement lisible de l'endroit où la clientèle est habituellement reçue. En outre, le prix de tout ou partie des prestations proposées au public doit faire l'objet d'un affichage lisible de l'extérieur, selon des modalités fixées par arrêté du ministre chargé de l'économie.

Remise de notes (arrêté du 3 octobre 1983)

Toute prestation de service doit faire l'objet, dès qu'elle a été rendue et en tout état de cause avant paiement du prix, de la délivrance d'une note lorsque le prix de la prestation est supérieur ou égal à 25 € (T.V.A. comprise). Pour les prestations de service dont le prix est inférieur à 25 € (T.V.A. comprise), la délivrance d'une note est facultative, mais celle-ci doit être remise au client s'il la demande. »

L'article 2 de l'arrêté du 3 octobre 1983 prévoit que « les conditions dans lesquelles la délivrance d'une note est obligatoire ou facultative doivent être rappelées à la clientèle par un affichage lisible au lieu où s'exécute le paiement du prix. »

L'article 3 de l'arrêté du 3 octobre 1983 prévoit que « la note doit obligatoirement mentionner :

- ✓ La date de rédaction de la note;
- ✓ Le nom et l'adresse du prestataire;
- ✓ Le nom du client, sauf opposition de celui-ci ;
- ✓ La date et le lieu d'exécution de la prestation;
- ✓ Le décompte détaillé, en quantité et prix de chaque prestation et produit fourni ou vendu, soit dénomination, prix unitaire et désignation de l'unité à laquelle il s'applique, quantité fournie; La somme totale à payer hors taxes et toutes taxes comprises.

Toutefois le décompte détaillé est facultatif lorsque la prestation de service a donné lieu, préalablement à son exécution, à l'établissement d'un devis descriptif et détaillé, accepté par le client et conforme aux travaux exécutés. »

L'article 4 de l'arrêté du 3 octobre 1983 prévoit que « la note doit être établie en double exemplaire. L'original est remis au client, le double doit être conservé par le prestataire pendant une durée de deux ans et classé par ordre de date de rédaction. »

L'article 6 de l'arrêté du 3 octobre 1983 prévoit que « la durée de conservation des notes fixée par l'arrêté n° 25361 du 8juin 1967 modifié par l'arrêté n° 81-05/A du 6 février 1981 est portée à deux ans ».

Assurances.

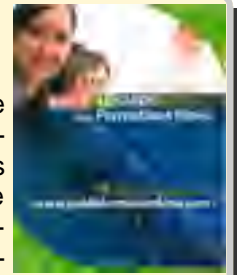
Quelques infos importantes ce trimestre. Tout d'abord en ce qui concerne les questions d'assurance Responsabilité Civile Professionnelle. Nous avons déjà évoqué cette question dans une précédente Lettre et dans la page Adhérents du site. Je reviens aujourd'hui sur ce sujet car nous avons eu la confirmation officielle d'une bonne nouvelle concernant les tarifs du Cabinet Gerbault. En effet, après plusieurs réunions au sujet du tarif de l'assurance par les Llyod's (le plus élevé des différentes offres sur le marché), le Cabinet Gerbault vient d'obtenir de leur part, pour les praticiens diplômés de l'Institut, une remise de 25 % sur le tarif annuel habituel. A cela vient s'ajouter le fait que le Cabinet Gerbault consent lui-même une remise supplémentaire de 3% sur sa propre commission, ce qui représente une remise totale de 28%. En ces périodes de crise, voilà une fort bonne nouvelle, car je vous rappelle que la garantie proposée par les Lloyd's anglais, est une des plus importantes. Elle se justifie de ce fait réellement pour les praticiens ayant un volant de clientèle bien



Références

« Pro ».

Cette année à nouveau, l'Institut fait partie des organismes de formation professionnelle, référencés par le Guide des formations Kinés, en ce qui concerne les formations en Shiatsu, en Réflexologie et en Aromathérapie. Un gage de professionnalisme. Et ne tirez aucune conclusion si dans ce guide, le Shiatsu se trouve entre « sexologie » et « soins palliatifs »...



~ **BREVES DU FRONT ~ BREVES DU FRONT ~**

Cela nous fait toujours plaisir de voir les élèves et praticiens de l'Institut s'investir pour se faire connaître, pour faire connaître le shiatsu, la réflexologie plantaire, les huiles essentielles. Les résultats sont à la mesure de leur dynamisme et de leur motivation. C'est une belle réussite pour tous. Il est clair que ce sont souvent les mêmes praticiens qui ont les honneurs de la rubrique, à la fois sans doute parce que leur dynamisme est indéniable mais aussi parce que d'autres, actifs dans leur région, ne communiquent pas autant. Dommage car les « brèves du front » sont là pour « donner envie » ou confiance, pour motiver ou rassurer ceux qui doutent. N'oublions pas que nos pratiques sont « libérales », c'est-à-dire qu'elles « produisent » essentiellement en fonction de notre investissement.

La crise existe, est indéniable mais au milieu de tout ce qu'elle génère, de nombreux praticiens réussissent mieux que d'autres. Ce n'est ni une question d'environnement (grandes villes ou campagne) comme le démontrent de nombreux exemples, ni une question de technicité ou de moyens. C'est avant tout un positionnement « d'être », que ce soit par rapport au patient, à la pratique ou à la vie en général. Corinne l'évoque et le montre dans ses différents témoignages. En faisant des conférences au seul profit des Restos du Cœur, elle apporte à ceux qui souffrent et dans le même temps elle valorise nos pratiques. Elle se fait connaître et reconnaître et s'intègre au mieux dans une société civile parfois frileuse. C'est cette présence, cette attention portée à ce que nous sommes et à ce que nous faisons, qui est le ferment de notre réussite (voir dossier Lettre précédente).

Sommeil et insomnie...

Ici à Marmande (47), l'activité suit toujours un bon rythme. Je suis dans ma 7ème année d'installation (déjà!) et toujours ravie de ce virage à 180° amorcé en 2003. Tous les mois, depuis mon installation, nous nous retrouvons avec Patrick Stoffelbach, pour une journée complète, soit sur Agen, soit sur Marmande, afin de travailler notre pratique et discuter de notre activité. C'est un excellent rituel auquel nous tenons beaucoup l'un et l'autre, une bonne remise en question mensuelle de nos pratiques.

Pour le reste, j'ai réalisé en février 2012, une nouvelle conférence au profit des Restos du Cœur. Sur le thème « Sommeil et insomnie » et malgré les aléas climatiques (neige pendant une semaine), cette conférence a su drainer près d'une centaine de personnes. Bref un vrai succès. J'essaie de mettre en place 2 conférences dans l'année (une par semestre). Cela me demande beaucoup de travail de préparation, d'organisation, d'autorisations, de communication, mais l'investissement personnel déployé s'avère toujours positif et ce sur de multiples plans.

Corinne Maurig.



- EMISSIONS A SIGNALER- - ARTICLES A SIGNALER-

Vous pouvez voir et revoir la plupart de ces émissions sur le site de l'Institut

Michel a été invité, le dimanche 11 mars 2012, à RMC, par Laetitia Barlerin pour son émission « Vos animaux ». Autour du livre « l'animal en nous », cette jeune vétérinaire a permis d'évoquer, au-delà de la dimension « people » combien notre proximité avec les animaux est grande et fait qu'ils sont pour nous plus des frères que des formes de vie appartenant à un règne inférieur.



Le mardi 3 avril 2012, Michel a été invité à l'émission matinale animée par Billie, sur le sujet des animaux, ce qui les rapproche de nous, et par résonance du respect que nous leur devons. Trente cinq minutes de dialogue avec les auditeurs, témoignages et réponses aux questions diverses ont émaillé cette « matinale » de la plus juste des façons car la théorie a pu être confrontée au « réel » des auditeurs et de leur animaux.



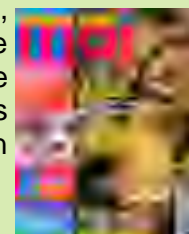
Le samedi 28 avril 2012, Michel a été invité une nouvelle fois à l'émission « A la bonne heure » diffusée sur Vivolta et animée par Charlotte Savreux. Sur le thème des émotions et en particulier de la tristesse, de la colère et de la peur, furent présentés les liens faits en M.T.C. entre le corps et ces émotions. Michel y a ensuite présenté quelques techniques et points d'acupuncture, conseillés lorsque ces émotions nous débordent.



Le mardi 29 mai 2012, Brigitte Lahaye a invité Michel pour son émission « Lahaye, l'amour et vous ». Cette émission où les auditeurs appellent pour la questionner sur ces sujets personnels et leurs vécus parfois difficiles, fut à nouveau l'occasion de parler de Shiatsu, de Réflexologie et de toutes les réponses que nos approches peuvent parfois apporter.



Mieux pour moi : Cette revue trimestrielle consacre, dans son numéro de janvier 2012, 6 pages de son cahier « mieux pour ma vie », à une interview de Michel Odoul. Sur le lien que nous avons avec les animaux et le vivant, il répond à des lectrices et propose de réfléchir au rapport dégradé que nous avons instauré avec ce vivant dans nos sociétés contemporaines. Il est intéressant de constater, peut-être grâce à la dimension « people » de la dernière partie de son livre « l'animal en nous », qu'une presse, plutôt féminine et « jeune », se soit ainsi intéressée à un tel sujet.
A suivre...



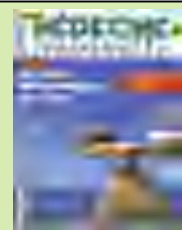
La Marseillaise: (du 11 mars 2012)

Le Matin Dimanche : (du 13 mai 2012).

Manifestement il n'y a pas que « Mieux pour moi » à avoir été intéressé, voire interpellé par le sujet. Des quotidiens aussi différents et éloignés comme « La Marseillaise » (France sud) et « Le Matin Dimanche » (Suisse) l'ont également été. Que la lecture se soit faite « au premier degré » apparent (Le Matin Dimanche) ou plus approfondie et indignée (La Marseillaise), le constat reste le même: un peu plus de conscience et de réflexion devient chaque jour un peu plus nécessaire pour ne pas dire vital.



Médecine Naturelle : Cette nouvelle revue trimestrielle a présenté dans son numéro de mars 2012, le livre « Aux sources de la maladie ». Manifestement le propos a touché et convaincu le rédacteur qui revient sur le fait que le non-respect du vivant et nos modes de pensées actuels sont les racines de nos maladies.



L'Alsace : C'est également sur ce thème que ce quotidien a présenté, le 26 janvier 2012, la même lecture de « aux sources de la maladie ». Le regard ainsi posé sur la maladie, invite le lecteur à une réflexion sérieuse sur cette écologie intérieure devenue incontournable.



SHINTO, sagesse et pratique.
Motohisa Yamakage
Editions Sully. 24,90 €

Le Shinto est une tradition spirituelle qui sous-tend toute la culture, les valeurs et la mentalité japonaise. Cet ouvrage nous mène, d'une manière claire et limpide, sur la voie de l'ancien Shinto, le Koshinto, afin de nous en faire saisir l'essence, à savoir, le respect des Kami (Esprits), la communion avec la nature et la purification du corps et de l'âme. Ce livre présente également la pierre angulaire du Shinto que sont les concepts de Misogi et de Harai. Tous les praticiens de l'Institut, pratiquants de Misogi et de Kototama, pourront, à sa lecture, nourrir leur champ culturel en élargissant leur compréhension de ces notions fondamentales et en les replaçant dans leur contexte originel, la tradition japonaise.

Un livre très riche donc, écrit par un des derniers véritables maîtres Shinto, qui nous présente une sagesse vieille de plusieurs siècles, mais ô combien actuelle, notamment à travers des notions telles que le retour à soi, le respect de la nature et l'union du sacré et du profane.

Ludovic Charton



Comment l'esprit vint aux hommes.

Essai sur la chasse en préhistoire.
Par Maurice von der Mühl.
Editions Xénia
Prix: 16,00 €

Ce petit livre, que son auteur m'a adressé suite à la lecture de « L'animal en nous », est passionnant. Et il est la démonstration de ce qui est enseigné à l'Institut: *le microcosme et le macocosme sont indissociables*. Et ce pas uniquement dans leur dimension spatiale mais également dans leur dimension interactive et évolutive. L'auteur nous le montre en partant de l'hypothèse que, l'esprit et la conscience des hommes se sont construits au fur et à mesure de la nécessité. Qu'elle soit organisationnelle (répartition des tâches) ou informationnelle (présence de gibier, nécessités migratoires, etc.), cette nécessité a formaté l'homme. Mais ce qui est particulièrement intéressant dans cet ouvrage, est un apport culturel indéniable qui invite à réfléchir autour de deux contre-vérités :

1/ l'homme préhistorique n'était pas un « abruti » au front bas,

2/ nier la conscience aux animaux n'a pas de sens!

Est-il besoin de vous dire si je suis en accord avec l'auteur? A dévorer par tout curieux de sens.

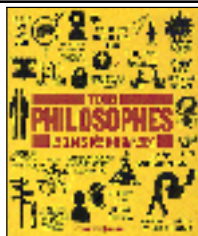
Michel Odoul.



Tous Philosophes,
Les grandes idées tout simplement.
Editions Prisma
Prix: 24,90 €

Cet ouvrage est intéressant, en ce sens qu'il propose au lecteur de découvrir l'essentiel de la pensée des grands philosophes. Tous les sujets sont abordés depuis la philosophie antique, Confucius et Bouddha compris, jusqu'à la philosophie moderne en passant par Kant, Nietzsche, Sartre et tant d'autres... La présentation est claire, schématisée et ludique. La pédagogie de cet ouvrage est de belle qualité et chaque chapitre donne envie d'approfondir le sujet. Ce livre cultive l'amour du savoir et de la sagesse. Si la philosophie est l'art de se poser des questions, je n'en garderai qu'une seule : pourquoi n'avez-vous pas encore cet ouvrage sur votre table de chevet ?

David Sayag.



La Phyto-énergétique,
de Elske Miles et Michel Odoul,
Ed Marabout.
Prix: 5,90 €

Cet ouvrage est déjà connu d'un certain nombre d'entre vous. En parallèle avec sa publication chez Albin Michel, les éditions Marabout nous proposent leur version « poche », plus light tant sur la forme que sur le prix. Le contenu quant à lui reste fidèle et constitue toujours une vision originale, novatrice et pertinente de l'usage des huiles essentielles comme de véritables aiguilles d'acupuncture.

Comme pour les autres livres présentés ci-dessus, au-delà du sujet traité, il s'agit fondamentalement de culture. Un ingrédient majeur pour tout praticien qui prétend à un niveau hors normes.

Michel Odoul.



Massage aux huiles essentielles,
de Elske Miles,
Ed Marabout.
Prix: 5,90 €

Ce nouvel opus, signé par Elske, s'inscrit dans la collection Santé » de chez Marabout. Nous sommes là en présence d'un livre agréable, esthétique, pertinent et rassurant. Sa mise en page, ses couleurs, la qualité de son contenu, la simplicité d'utilisation des massages présentés et la maîtrise des huiles par Elske, en font un ouvrage indispensable pour tous ceux qui pensent à leur bien-être ou veulent faire du bien à ceux qui les entourent. Même son budget est sympa!

Michel Odoul.



Les dates et conditions d'inscription aux examens de décembre 2012 seront précisées dans la Lettre de septembre et sur le site en page adhérent. Aucune inscription ne sera acceptée avant cette publication.

NB 1 : pour l'ensemble des examens, aucun document n'est autorisé en dehors d'un dictionnaire de traduction pour les candidats de langue étrangère.

NB 2: pour l'ensemble des examens, il faut être à jour d'adhésion au moment de l'inscription, celle-ci étant déposée en banque le jour de la convocation.

Examens de Praticien en Shiatsu de confort.

Cet examen se compose d'une épreuve pratique qui porte sur les protocoles du module 1, du module 2 et du module de shiatsu assis. Un observateur et un receveur apprécient la connaissance des protocoles et la qualité du geste. Une épreuve théorique valide la compréhension de la MTC.

Le prochain examen a lieu le lundi 17 décembre 2012 et s'adresse aux personnes ayant terminé la MTC au plus tard en décembre 2011. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de juin peuvent se présenter à

Examen de Praticien Professionnel en Shiatsu.

Cet examen se passe en deux parties: la première partie sanctionne les connaissances et la pratique relative au 2^{ème} cycle. Les candidats engrangeront des Unités de Valeur. Ces dernières se cumuleront avec celles obtenues lors de la 2^{ème} partie de l'examen, un an plus tard, unités sanctionnant le 3^{ème} cycle de shiatsu. Attention, certaines notes ou certaines réponses peuvent être éliminatoires et nécessiter de repasser la 1^{ère} partie.

1^{ère} partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 2^{ème} cycle.

La prochaine session a lieu le lundi 17 décembre 2012. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 2^{ème} cycle de shiatsu et ayant commencé leur cursus de shiatsu depuis au moins 3 ans. Une épreuve pratique portera sur les techniques du shiatsu fondamental et sur les données anatomiques. L'épreuve écrite portera sur des cas de psycho énergétique, de diététique, d'anatomie, de physio pathologies, etc. Elle permet aux personnes ayant échoué en décembre 2011 de se représenter.

2^{ème} partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 3^{ème} cycle.

La prochaine session a lieu le lundi 17 décembre 2012. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 3^{ème} cycle de shiatsu et ayant commencé leur cursus de shiatsu depuis au moins 4 ans et ayant réussi la 1^{ère} partie de l'examen de praticien professionnel au plus tard en 2011. Une épreuve pratique et une épreuve théorique aborderont le contenu du 3^{ème} cycle mais également de l'ensemble du cursus. Elle permet aux personnes ayant échoué en décembre 2011 de se représenter.



Examens de Praticien de Confort en Réflexologie Plantaire.

*Cet examen se compose d'une épreuve pratique et d'une épreuve théorique. L'épreuve pratique porte sur les protocoles du module 1 et du module 2. Un observateur et un receveur apprécient la connaissance des protocoles et la qualité du geste. L'épreuve théorique valide la compréhension du module de Théorie Générale des Réflexologies. Contenu de l'examen théorique : questions théoriques sur la Réflexologie douce, d'ordre général sur l'ensemble des réflexologies, analyses de cas théoriques proposés. De plus, le candidat doit apporter les fiches techniques de 3 personnes à qui il aura fait plus de 3 soins (modèle de la fiche remise lors du module Théorie Générale). Une interrogation par écrit sera faite sur ces fiches. **Attention, venir sans les fiches demandées est éliminatoire !!!!** L'examen est d'une durée de 2h.*

La prochaine session a lieu le mardi 18 décembre 2012 et s'adresse aux personnes ayant terminé le 1^{er} cycle de réflexologie plantaire douce au plus tard en janvier 2012. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session

Examen de Praticien Professionnel en Réflexologie Plantaire.

Cet examen se passe en deux parties: la première partie sanctionne les connaissances et la pratique relative au 2^{ème} cycle consacré à la Réflexologie Plantaire Chinoise. Les candidats engrangeront des Unités de Valeur qui se cumuleront avec celles obtenues lors de la 2^{ème} partie de l'examen, un an plus tard, unités sanctionnant le 3^{ème} cycle de réflexologie. Attention, certaines notes ou certaines réponses peuvent être éliminatoires et nécessiter de repasser la 1^{ère} partie.

1^{ère} partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 2^{ème} cycle consacré à la Réflexologie Plantaire Chinoise

La session a lieu le mardi 18 décembre 2012. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 2^{ème} cycle de réflexologie dont le module de RP Chinoise au plus tard en mars 2011 et ayant suivi le module de physio pathologies . Une épreuve pratique portera sur les techniques de réflexologie chinoise et sur les données anatomiques. L'épreuve écrite portera sur des cas théoriques de RP Chinoise, des questions sur la MTC, d'anatomie, de physio pathologies, etc. Elle permet aux personnes ayant échoué en décembre 2011 de se représenter.

2^{ème} partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 3^{ème} cycle.

La prochaine session a lieu le mardi 18 décembre 2012. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 3^{ème} cycle de réflexologie et ayant commencé leur cursus de réflexologie depuis au moins 4 ans et ayant réussi la 1^{ère} partie de l'examen de praticien professionnel en 2011. Une épreuve pratique et une épreuve théorique aborderont le contenu du 3^{ème} cycle mais également de l'ensemble du cursus.

Merci de vous référer à cette information ou de vous rendre sur la page « adhérents » de notre site. N'oubliez pas de vérifier le jour de la semaine.

Soirées de pratique de Réflexologie Plantaire.

Elles ont lieu de 19 h à 21 h.

Merci donc de ne venir qu'à partir de 18h45 au plus tôt, les séances ne débutant pas avant 19h. Cela facilitera à chacun le départ des stagiaires présents et l'arrivée des personnes venant pratiquer.

Les prochaines soirées auront lieu

En juin : les 9, 30 (dernière soirée avant l'été).

En septembre : les 11, 15, 22.

En octobre: les 1, 18, 25. (dernière soirée avant les vacances de la Toussaint).

Merci de venir avec un drap de bain.

Soirées de pratique de Shiatsu.

Elles ont lieu de 19h à 21h.

Merci donc de ne venir au plus tôt qu'à partir de 18h45, les séances ne débutant pas avant 19h. Cela facilitera à chacun le départ des stagiaires présents et l'arrivée des personnes venant pratiquer.

Les prochaines soirées ont lieu

En juin : les 1, 5, 29. (dernière soirée avant les vacances d'été).

En septembre : les 10, 13, 17, 24, 28.

En octobre : les 15, 24. (dernière soirée avant les vacances de la Toussaint).

Infos soirées

Soirées Shiatsu et Réflexologie de 19 à 21 h.

Une salle couverte de tatamis est mise gratuitement à disposition des pratiquants de Shiatsu et de Réflexologie. En la présence et sous la responsabilité de l'un des animateurs ou assistant capé de l'Institut, chacun pourra y améliorer sa pratique. Mais ce ne sont pas des cours!

RAPPEL!

Veillez noter les dates qui vous sont communiquées dans cette lettre ou sur le site.

La participation à ces soirées suppose le fait d'être à jour de son adhésion.

L'Équipe de l'IFS

Responsables:

Michel
Nelly

Animateurs de stage

Jacques Blanc
Bertrand Caillet
Ludovic Charton
Elske Miles
Michel Odoul
David Sayag
Jean Pélissier
Raphaël Cario
Jean François Cludy

Assistant(e)s « Capés »

Alain, Catherine, Laure (s),
Ludovic, Valérie.

Assistants de stages

Aurélië, Carolyn, Catharina, Céline, Claire, Corinne, Elisabeth, Emmanuel, Emmanuelle, Evelyne, Hélène, Jeanne, Jocelyne, Juliette, Laurent, Marianna, Michèle, Nathalie, Nil, Sandrine, Stéphane, Yves et les autres.



Vous pouvez connaître toutes les dates sur les sites internet www.shiatsu-institut.fr et www.reflexologie-institut.fr



Module	1° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Module 1 Initiation		28, 29, 30 septembre 2012	395 €
Module 2 Tech. Avancées		16, 17, 18 novembre 2012	395 €
Module de Shiatsu Assis		24, 25 novembre 2012	295 €
Module de M.T.C.		15, 16, 17 juin + 7, 8, 9 septembre 2012	825 €

Module	2° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Module de Psycho-énergétique		8, 9/10 + 22, 23/11/2012 + 16, 17/01/13	1025 €
Module de Shiatsu Fondamental		19, 20, 21 novembre 2012	525 €
Module d'Anatomie pour le Shiatsu		31/05, 1, 2/06/2013	485 €
Module de Do In		14, 15 janvier 2013	295 €
Module de Physio Pathologies		4, 5, 6 septembre 2012	485 €
Module de Diététique Énergétique		10, 11 octobre 2012	295 €

Module	3° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Psychologie Corporelle Appliquée		19, 20/03 + 14, 15/05 + 20, 21/06/12	1025 €
Shiatsu des Techniques Internes		5, 6 déc. 2012 + 10, 11 janvier 2013	625 €
Anatomie Fondamentale		25, 26, 27 juin 2012	525 €
Psychologie du Praticien		3, 4, 5 oct. + 6, 7, 8 novembre 2012	1200 €

Module	MODULES DE PROFESSIONNALISATION	date	tarif
Pratique de Consultation		28, 29 novembre 2012	325 €
Etude de cas		26 novembre 2012	145 €
Perfectionnement Sh. Fondamental		27 novembre 2012	125 €
Perfectionnements 1 / 2		24/25 octobre 2012	125 € / 125 €
Perfectionnement Amma		23 octobre 2012	125 €
Perfectionnement M.T.C.		22 octobre 2012	145 €

Module	1° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module 1 Initiation		22, 23 septembre 2012	295 €
Module 2 Pratique Avancée		10, 11 décembre 2012	325 €
Module 3 de Théorie Générale		28, 29, 30 janvier 2013	405 €

Module	2° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module de M.T.C.		15, 16, 17 juin + 7, 8, 9 septembre 2012	825 €
Anatomie pour les RéflexologieS		15, 16 septembre 2012	325 €
Module de Techniques et Postures.		14 septembre 2012	145 €
Réflexologie Plantaire Chinoise.		8, 9, 10 juin + 29, 30 juin, 1 juillet 2012	1025 €
Module de Physio Pathologies		4, 5, 6 septembre 2012	485 €

Module	3° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module de Podo-Réflexologie Appliquée		9, 10, 11 nov. 2012 + 8, 9, 10 fév. 2013	1025 €
Module de Réflexologie Faciale		1, 2 oct. 2012 + 3, 4 déc. 2012	645 €
Anatomie Haut Niveau pour les R P		14 avril 2013	145 €

Module	MODULES DE PROFESSIONNALISATION	date	tarif
Supervision		13 avril 2013	145 €
Perfectionnement RP Douce		18 octobre 2012	125 €
Perfectionnement Podo réflexologie		19 octobre 2012	125 €
Perfectionnement RP Faciale		20 octobre 2012	145 €
Perfectionnement RP Chinoise		21 octobre 2012	125 €
Perfectionnement M.T.C.		22 octobre 2012	145 €
Module de Diététique Énergétique		10, 11 octobre 2012	295 €

Module	CYCLE HUILES ESSENTIELLES	date	tarif
Module d'Initiation		6, 7 octobre 2012	295 €
Module Aroma Pro		5, 6, 7 février 2013	485 €
Module de M.T.C.		15, 16, 17 juin + 7, 8, 9 septembre 2012	825 €
Module de Phyto-énergétique		12, 13, 14 juin 2012	485 €
Module d'Olfacto-thérapie		12, 13, 14 octobre 2012	455 €
Module de Physio-pathologies		4, 5, 6 septembre 2012	485 €
Module de Diététique Énergétique		10, 11 octobre 2012	295 €

Tarifs valables jusqu'en juin 2013. L'Institut se réserve le droit de modifier, pour des raisons de bonne organisation, les dates de tout module non encore confirmé.