

# La Lettre

“de l'Institut Français de Shiatsu”

## ÉDITORIAL

Lettre trimestrielle de  
l'Institut Français  
de Shiatsu

N°68 - HIVER 2018-  
8 € -  
le 05 décembre 2018.



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](http://www.shiatsu-institut.fr)

[www.reflexologie-institut.fr](http://www.reflexologie-institut.fr)

page facebook

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

## Janus...

Tous ceux qui me connaissent savent combien la Mythologie est un domaine qui me passionne. Ses dieux et ses héros, sont autant de figures archétypiques majeures. Parmi elles, celles du dieu Janus m'invite à réfléchir sur nos complexités humaines et sur celles que nos sociétés occidentales laissent à voir.

Janus est un dieu « bifrons » c'est-à-dire à deux faces. Il est, dans la Mythologie romaine, le dieu des commencements et des fins, celui des choix et celui des « passages ». Il est un gardien de portes et l'on dit que, symboliquement, il a une face tournée vers le passé et une vers l'avenir. Nous voyons émerger là quelques échos (pour ceux qui ont fait Points Antiques ou lu « Dis moi QUAND »), des seuils de passage que j'y évoque.

Mais bien au-delà, il est, du fait de son caractère bi-facial, le dieu des inverses, des polarités différentes. Et c'est ici que nous pouvons saisir combien Janus nous parle. Car il se passe des choses étonnantes dans nos domaines des soins et de la santé, qui illustrent combien les ambivalences parsèment le monde.

La première d'entre elles est cette véritable onde de choc qui a touché toute la planète: « l'Université de Shenzhen a annoncé, le 26 novembre dernier, la naissance de deux bébés génétiquement modifiés pour être résistants au virus du SIDA ».

On en est à rêver qu'il s'agisse d'une « fake news ». Est-il possible, en prétextant des raisons médicales et de mieux être, d'en arriver là? Le vivant est déjà « calibré », analysé, testé, soigné, avant même d'être né. Après sa naissance et dès ses premiers jours de vie, il est vérifié, contrôlé, vacciné, opéré, etc. Il ne lui manque plus que le tatouage ou la puce électronique! On lui impose des « carnets de route » sur lesquels tout est marqué, inscrit, tamponné, au point de ressembler à celui de la traçabilité des viandes et des produits « cultivés ». Cette face janusienne de la médecine est effrayante, par tout ce qu'elle implique et signifie mais également par tout les fantasmes qu'elle crée. Car où est la limite, qui la pose, et enfin, pourquoi? Il ne s'agit là à aucun moment d'évoquer une quelconque théorie du complot. Il est beaucoup plus question ici de la folie des hommes, que certains auteurs, d'Orwell à Aldous Huxley, mais aussi dans tous les grands mythes, nous ont prédit depuis longtemps

Heureusement, Janus a deux faces et c'est également ce que la médecine laisse à voir dans le monde. Au-delà du travail de four-

mis fait chaque jour sur le terrain par la plupart des médecins, trois nouvelles fortes me paraissent importantes à connaître.

La première d'entre elle nous vient du Québec. L'Association des Médecins Francophones du Canada a passé un partenariat avec le Musée des Beaux Arts de Montréal, en vue de prescrire à certains de leurs patients des visites au musée. Artistes, personnes bipolaires, anxieuses, ayant des troubles alimentaires, souffrant d'hypertension ou de diabète, etc. font ainsi, depuis plusieurs années, l'objet d'ordonnances de « visite de musée »! Oui vous avez bien lu. Selon ces médecins, voir du beau serait thérapeutique! Vous comprenez ma joie lorsque j'ai lu cette nouvelle, qui doit rappeler à tous ceux ayant suivi Psycho-prat, ce passage où j'évoque comment les anciens grecs envoyaient leur femmes enceintes prier dans les temples, devant des statues de leurs dieux et déesses. Ils pensaient qu'ainsi, si elles voyaient des êtres beaux, elles donneraient vie à de beaux enfants ...

La deuxième nouvelle nous vient de Grande Bretagne, où la NHS, la Sécurité Sociale anglaise, rembourse les achats d'un certain nombre d'ouvrages de développement personnel. Elle en a d'ailleurs établi une liste de référence, car pour elle, le mieux-être contribue à

une meilleure santé et par incidence à une baisse significative des frais sociaux...

J'ai gardé la troisième nouvelle pour la fin car elle est d'importance. En effet elle concerne la France, bien souvent à la traine sur ces sujets. Plusieurs universités de médecine ont intégré, depuis quelques années des D.U. de Médecine, Méditation et Neurosciences! Oui, on médite en fac de médecine! Cette avancée est phénoménale parce qu'elle signe que, quelle que soit la vitrine « dure » des instances officielles, le cloisonnement du fait médical au seul corps physique est terminé. Il appartient déjà au passé. Et cerise sur le gâteau, je suis invité à intervenir dans l'un de ces DU, à Strasbourg. Pendant une journée complète, je vais transmettre à un parterre de médecins, les fondamentaux de la M.T.C. qui constituent une rationalité des liens corps/esprit...

Alors, une face de Janus est tournée vers le passé, et l'autre vers le futur? Je vous laisse choisir, pour ce qui de la médecine, laquelle correspond à quoi.

Bonnes fêtes à tous.

Michel Odoul.



Japan Shiatsu College

# Rencontres japonaises...



Un dossier proposé par Michel Odoul.

*La deuxième quinzaine du mois d'août a vu à l'institut la réalisation d'un événement particulièrement important pour nous et pour le Shiatsu en général. En effet, suite à notre voyage au Japon, en avril dernier, nous avons pu organiser, les 20, 21, 22 et 23 août, deux workshops (ateliers) animés par des représentants du Japan Shiatsu College, c'est à dire l'école fondée par Tokujiro Namikoshi.*

*Le dossier de la présente Lettre est consacré à cet événement de grande portée, à la fois symbolique et réelle. La portée symbolique est celle liée au fait que c'est la première fois au monde que l'école Namikoshi accepte de venir enseigner dans une école d'un style différent du sien. Ce n'est pas rien que cela. En effet, le Japan Shiatsu College est l'école de référence dans le monde du Shiatsu. Son rayonnement est international et sa taille, sans commune mesure avec n'importe quelle autre école dans le monde. Tenez vous bien, elle se situe en plein Tokyo, dans un immeuble flambant neuf de 11 étages! Lorsque l'on connaît le prix du m2 à Tokyo, cela laisse rêveur. Sa position de référence, fait que le Japan Shiatsu College ne se déplace pas pour enseigner, ce sont les autres qui viennent à lui.*



*Nous ne sommes par conséquent pas peu fiers d'avoir réussi à leur donner envie, non seulement de nous recevoir (et ce fut un moment de grande qualité) mais également de venir à Paris, nous découvrir un peu plus et commencer à nous enseigner leur style. Il nous a fallu pour cela bien connaître le Japon et les japonais, dans leur codes et processus de relation. Cela ne se fait pas en un jour ou en lisant des revues dans l'avion. Nous avons commencé nos premiers contacts en 2004! Puis nous sommes revenus au Japon en avril 2016 et enfin en avril 2018. Tout ce processus fut un investissement très important, que ce soit à titre personnel ou matériel, car de tels voyages et contacts ne s'improvisent pas. Ils se préparent et s'organisent des mois à l'avance.*



*Le résultat n'en est que plus fort et apprécié car les workshops qui ont pu être réalisés en août ont marqué les esprits des participants, comme vous pourrez le découvrir à travers tous les témoignages. Mais ils ont également marqué un point fort de notre histoire et sans doute le début de quelque chose de grand.*

*Lisez plutôt.*



## 1/ La genèse:

Le projet de rencontrer le Japon et les racines du Shiatsu est présent depuis longtemps dans mon esprit. La question n'a jamais été de savoir si cela se ferait un jour, mais plutôt de savoir comment cela serait réalisable et quel serait l'accueil qui nous serait fait. Le premier pas fut cette enquête que j'ai décidé de réaliser, en 2004 et 2005 (voir les Lettres de l'Institut n° 12 de l'hiver 2004 à n° 18 de l'été 2006) dans 27 pays du monde sur la pratique du Shiatsu. Cette étude avait deux buts fondamentaux. Le premier était de connaître les meilleurs standards de formation au Shiatsu, afin d'aligner ceux de l'Institut. Le deuxième était de « rencontrer » le

Shiatsu japonais et de créer ainsi les premiers contacts. De leur qualité allait dépendre les suites possibles à donner. Afin de bien comprendre comment le Shiatsu fonctionnait au Japon, afin de faciliter les rencontres et éviter les écueils dus à une méconnaissance des codes et des comportements, nous avons, pour le premier voyage, confié ce travail à une japonaise, Sayori Okada, qui s'acquitta brillamment de cette mission.

Ces premières rencontres furent un succès, dont nous nous fîmes l'écho dans la Lettre. Sayori Okada rencontra notamment l'école lokai, en la personne de la veuve de Masunaga Shizuto Sensei et de son fils Haruhiko. Elle

rencontra également l'école Namikoshi, en la personne du fils de Namikoshi Tokujiro Sensei. A chaque fois l'accueil fut chaleureux et manifestement animé d'une gourmande curiosité envers ces français qui pratiquaient le Shiatsu et faisaient l'effort d'un tel voyage pour les rencontrer.

C'est alors que nous prîmes la décision d'aller un jour personnellement sur place pour rencontrer ces grandes écoles. Les jalons avaient été posés, aucune « erreur » comportementale n'avait été faite, au contraire. Mais le temps passe parfois vite et les nécessités de la gestion du quotidien de l'Institut s'imposèrent. Il nous fallut attendre 12 ans (tiens?) pour enfin finaliser le pro-

*L'oiseau chante et ne se demande pas qui l'écoute. La source coule et ne demande pas pour qui elle coule. La fleur fleurit et ne demande pas qui la cueille. Tâche d'en venir à faire de même...*

*Julius Sturm.*

DOSSIER

## Rencontres japonaises...

jet et monter dans l'avion. Vous connaissez la suite du voyage, nous vous en avons présenté l'essentiel dans la Lettre n° 58 de l'été 2016. Nous vous avons également présenté les perspectives qu'il autorisait, dont la première concrétisation fut la venue de Masunaga Haruhiko Senseï en juillet 2017. Il avait en effet accepté de venir animer une masterclass dont nous nous fîmes l'écho dans la Lettre n° 61 de l'automne 2017. Cette masterclass exceptionnelle (la première fois que Masunaga Senseï venait enseigner dans une école d'un autre style que celui créé par son père), fut un vrai succès et une vraie reconnaissance.

Entretemps et avant même la venue de Masunaga Senseï, nous avons déjà décidé d'organiser un nouveau voyage au Japon (il faut s'y prendre plus d'un an à l'avance), mais cette fois-ci en « montant d'un cran » la logistique et la portée symbolique voulue. En effet, notre voyage de 2016 fut un voyage de dimension « individuelle » lors duquel Nelly et moi même avons noué des contacts « personnels » avec les Maîtres rencontrés. Ces contacts individuels ont permis de se « découvrir », en tant qu'individus. Les enjeux étaient plutôt « simples » et sans implication ou demande particulière. La juste rencontre afin de « faire connaissance ».

Pour le voyage de 2018, nous avons décidé qu'il s'agirait d'autre chose. Ce ne seraient plus des rencontres « à titre individuel » mais entre des écoles, entre des organismes dispensant des formations en Shiatsu. Par conséquent tous les rendez-vous ont été organisés entre l'Institut Français de Shiatsu et le Japan Shiatsu College, l'école Iokai et la Zen Shiatsu Association. Nous sommes de ce fait partis avec l'équipe des formateurs et nous avons rencontré les écoles et les responsa-

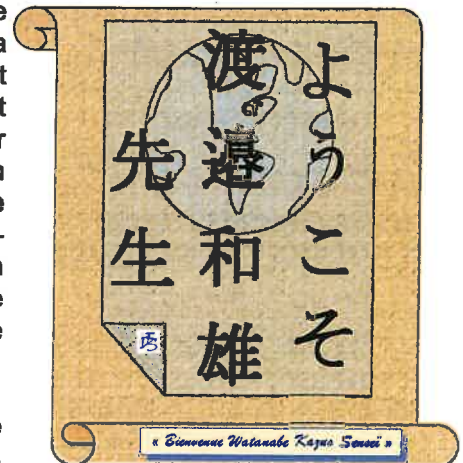
bles et formateurs de ces écoles, dans leur cadre de travail respectifs. Cette « officialisation » des contacts fut un moment sensible car il pouvait être celui des peurs territoriales, des fermetures de portes, etc. Mais ce ne fut jamais le cas, bien au contraire. Tout le travail fait en amont, tout le respect qui avait existé et était présent à chaque occasion, le senti de l'humilité des demandes et de la justesse des enjeux, la persévérance et la confiance perçue, etc., tout a présidé à la réussite des contacts. En un temps incroyable court et apparemment « facile », la venue en France de formateurs fut acceptée, décidée et mutuellement appréciée. Je vous laisse imaginer notre profonde satisfaction, car non contents d'avoir réussi cette gageure de faire venir à Paris les représentants de l'école Namikoshi, nous en ressentions une véritable légitimité de la démarche et de notre propre valeur.

Un calendrier fut établi, une forme particulière de workshop, des conditions de réalisation furent élaborées. Il ne restait plus qu'à rentrer sur Paris et à se mettre au travail pour résoudre toutes les questions de logistique. Nous n'avions que 4 mois pour cela. Or, accueillir un instructeur accompagné d'un assistant et organiser la présence d'une interprète compétente, ne sont pas de simples formalités. Mais le plaisir, je dirais même l'honneur d'avoir à le faire ont balayé tous les soucis et contraintes potentiels.

### 2/ La venue et l'accueil.

Le temps de la préparation fut intense comme vous pouvez l'imaginer. La qualité de l'accueil qui nous avait été réservé au Japan Shiatsu College à Tokyo, ne nous laissait pas le choix: nous devons réaliser le meilleur, à tous points de vue. Il nous fallait être à la hauteur, par res-

pect, par hospitalité, par philosophie. Et ce pas uniquement sur la question « technique » des workshops. Je disais souvent à Nelly, Bertrand, David et Jacques: « il faut qu'ils repartent au Japon avec des étoiles dans les yeux ». Nous avons un devoir vis à vis de l'Institut et de vous tous. Watanabe Kazuo Senseï et son assistant Hiromi Koimizu ne devaient à aucun moment regretter d'être venus ou se demander s'ils avaient bien eu raison d'accepter de venir enseigner à des « gaijins »...



Vous vous souvenez tous de cette image de Voutch que nous avons affichée sur le tableau d'information « Quel foutoir »! Alors tout fut peaufiné, vérifié, jusqu'à n'installer en entrée de salle que les tatamis les plus neufs et reléguer ceux montrant quelques signes de fatigue vers le fond... Et oui, nous sommes allés jusque là! Tous ceux qui ont pu participer aux deux ateliers, ont pu mesurer combien cette notion du sens de l'accueil est importante pour les japonais, au point qu'à chaque occasion on se salue avec respect. Alors quand le cours débute, on commence toujours en se saluant. A chaque fois que l'on commence à travailler avec un partenaire, pour mettre en pratique ce qui a été montré, on se salue également en se disant « *yoroshiku onegai shimas(u)* ». A chaque fois qu'il nous demande de

*Le savoir sans respect, l'instruction sans cœur, ce sont les pires péchés contre l'esprit...*

Hermann Hesse.



## Rencontres japonaises...

pratiquer à notre tour, l'enseignant nous y invite avec politesse. Hai doso nous dit-il, c'est à dire *allez-y, je vous en prie*. Chaque échange fait l'objet d'un remerciement systématique, acté souvent par une simple inclinaison de tête ou par un fréquent « *arigato (aligato) go-saïmas* ».



Que tout cela puisse sembler excessif voire désuet ou inutile pour beaucoup d'occidentaux voire pour de nombreux jeunes japonais est clair. Et pourtant, qu'est-ce que c'est agréable, reposant, respectueux et efficace. Parce qu'alors tout change dans la relation à l'autre (voir page 13). Ce fut évident pendant les workshops en observant les participants et leurs expressions. L'étonnement au début, puis un sourire enfantin et un peu joueur comme quand enfant, nous jouons à la marchande et enfin un calme sérieux mesurant le caractère judicieux de l'acte. Ce fut très fort pour moi de percevoir cela parce je connaissais ce rituel et ces comportements, en particulier dans la pratique de l'aïkido. Je mesurais là combien la présence d'un tel rituel a aussi sa place dans la pratique du Shiatsu. Cela « formate » la position de chacun, marque le respect, scelle un pacte silencieux pour l'échange à venir et inscrit ce qui va se passer entre les deux

pratiquants, au niveau de quelque chose d'une grande valeur, voire presque de sacré. Cela a de plus un effet collatéral ultérieur qui trouvera sa place dans la relation au patient, non pas dans l'idée de le saluer « à la japonaise », mais dans l'idée d'induire une intention de profond respect dans ce que la relation de consultation va signifier. Il s'agira là d'une « nourriture de l'intention » du meilleur niveau qui se traduit dans ce que signifie le « *yoroshiku onegaï shimas(u)* », littéralement « je m'en remets à votre bienveillance » (voir témoignage de David).

C'est là je crois la première leçon que j'ai envie de tirer de l'enseignement de Watanabe Senseï, à savoir l'importance de ce rituel. Nous avons d'ailleurs commencé à l'instaurer à l'Institut.

### 3/ Une pratique, un style.

Les deux workshops animés par Watanabe Senseï ont totalement atteint leurs objectifs, à savoir rencontrer un autre style de Shiatsu et « ressentir un peu de Japon ».



Pour ce qui concerne la pratique, ainsi que je l'ai souvent écrit dans différents articles ou livres, le style Namikoshi est un Shiatsu de

type « ostéo-articulaire ». Qu'est-ce que cela veut dire? Il n'y a rien de péjoratif ou de critique dans ces termes, comme parfois certains semblent l'entendre. Cela évoque simplement le champ référentiel qui est celui de ce style et que cette école revendique. D'ailleurs, lorsque Watanabe Senseï présente ce style, il dit que le Shiatsu Namikoshi « *est selon les principes de la médecine occidentale* » c'est à dire selon les principes de la physiologie. A aucun moment les notions d'énergétique ne sont évoquées ou utilisées. Les principes d'action du style Namikoshi sont, ainsi que l'explique Watanabe Kazuo Senseï, issus de la pratique personnelle de Namikoshi Tokujiro Senseï, le créateur du Japan Shiatsu College. Ses racines profondes sont empiriques et ce n'est qu'au fur et à mesure de son travail, d'abord pour soulager des proches puis petit à petit de plus en plus de monde, qu'il élaborera son Shiatsu.

Selon Namikoshi Tokujiro Senseï, chaque fois que telle ou telle zone corporelle se met en tension et que celle-ci dure dans le temps, cela perturbe l'individu et le bon fonctionnement de son corps. En exerçant des pressions, principalement avec le pouce, sur les zones concernées (la plupart du temps identifiées par la palpation), on libère ces tensions permettant ainsi le retour à une homéostasie équilibrante. Le propos est cohérent et très certainement pertinent puisque Namikoshi Tokujiro Senseï a rencontré un incroyable succès, au Japon puis dans le monde. C'est lui qui a initié le Shiatsu moderne en lui facilitant la reconnaissance officielle du Ministère de la Santé japonais. Et le nombre de

ses clients célèbres venant du monde entier pour le consulter est impressionnant. Namikoshi Katzutami, son fils, ne fut pas peu fier de nous confier par exemple que son père avait eu comme patiente Marilyn Monroe! Et le plus incroyable dans tout cela, c'est que la personne qui accompagna Marilyn Monroe au Japon et chez Namikoshi Tokujiro s'appelait Franck O'Doul! Merci à Patrick Stoffelbach de m'avoir signalé cette anecdote véridique.

Le Shiatsu Namikoshi a donc des arguments à présenter et il nous appartient de les recevoir car nous en avons certainement beaucoup à apprendre. Et ce d'autant plus que, en toute humilité, Watanabe Senseï nous disait combien, depuis plusieurs années, le Japan Shiatsu College fait des recherches scientifiques pour à la fois démontrer et argumenter les effets des techniques Namikoshi. La prestation de Watanabe Senseï a en tous cas été la preuve de la qualité et de l'efficacité de ce style et des gestes enseignés. Les témoignages présents dans ce dossier le démontrent (voir plus loin). C'est bien et sain, car dans nos domaines les questions de clochers ont plus tendance à fermer les portes qu'à les ouvrir. Et ce d'autant plus que lorsqu'on laisse de côté les différences de vocabulaire et de champ explicatif, on découvre alors combien nos pratiques sont proches et combien leurs différences ne sont que formelles. Voyons un peu ensemble.

#### 4/ Les différences et les similitudes.

Il est clair que pour les praticiens présents, le plus perturbant, au début de leur pratique, est venu de la différence de position du corps et en particulier des genoux. Ceux-ci sont en effet placés près du point d'appui. Le deuxième point majeur de différence est que dans le style Namikoshi, on commence par le



côté gauche du corps. Pourquoi en est-il ainsi, alors que dans ce qui est enseigné à l'Institut, on commence toujours à droite et les genoux doivent être placés à distance du point d'appui. Quelle est donc cette contradiction (qui n'est en fait qu'apparente)? Qui a tort ou raison? Que faut-il que je fasse dans ma pratique personnelle future? Voilà sans doute autant de questions qui ont dû venir à l'esprit des praticiens présents et qui n'ont pas lieu d'être. Il n'y a aucune contradiction mais simplement des différences dues à des champs de référence différents. Il en est ici comme par exemple pour peindre un appartement. On peut utiliser un rouleau ou un pinceau par exemple. Cela dépend du besoin et éventuellement de la maîtrise personnelle de l'outil, etc.

Alors qu'en est-il de ces différences de formes? Il faut garder à l'esprit que le style Namikoshi est et revendique l'action ostéo-articulaire. De ce fait, il est normal, dans ce référentiel, de commencer par le côté gauche du corps puisque c'est celui du côté du cœur. Ce côté est considéré comme à la fois le plus « actif » et celui qui, en cas de fragilité de l'individu (c'est d'ailleurs pour cela que celui-ci consulte), a besoin, en premier lieu d'être « soutenu ». La relance des flux sanguins et lymphatiques n'en sera que meilleure, l'action « réflexe » n'en sera que plus grande et rapide. En effet, selon de nombreuses études, les gauchers sont censés avoir des temps de réflexe plus courts que la moyenne des droitiers. C'est ce qui leur

permet de mieux réussir dans de nombreux sports faisant appel à la vitesse de réaction et aux perceptions spatiales. Ils ont de meilleures connexions entre les deux hémisphères cérébraux et s'appuient d'abord sur le cerveau droit pour agir. Or cet hémisphère semble plus rapide que le gauche. Dans notre référentiel, c'est le côté droit qui est le point de référence, parce que nous sommes dans une lecture énergétique. C'est le Yin qui prévaut, qui porte et manifeste en premier la densité corporelle. C'est donc par lui que l'on commence. On travaille d'abord le « manifesté » et le Yin. On agit sur la structure. C'est la raison pour laquelle en acupuncture par exemple, on place toujours en premier l'aiguille de droite, puis ensuite celle de gauche.

C'est également le champ physique qui explique le positionnement du corps, différent de celui enseigné en énergétique. Dans le style Namikoshi, ce n'est pas le poids du bassin, du hara qui travaille. Ce n'est pas son transfert qui est recherché comme c'est le cas dans notre référentiel. Ce sont les bras qui travaillent et les doigts qui transmettent la pression. De ce fait les bras ne doivent pas être droits, avec les coudes « verrouillés », sinon cela les rend « raides » du fait de la proximité du corps du receveur. Ils doivent être légèrement fléchis et le bassin doit être près du point d'appui, justement pour éviter la tension des bras. De facto, les genoux doivent être placés près de ce point



d'appui. Dans le référentiel Namikoshi, le travail et la maîtrise des pressions se font au niveau des bras, dans notre référentiel, le travail et la maîtrise se font au niveau du bassin.

Une dernière différence non négligeable réside dans la place donnée à la respiration, que ce soit celle du geste du praticien ou celle du receveur. Dans le référentiel Namikoshi, on laisse cette respiration se faire naturellement et on ne lui accorde par conséquent aucune attention particulière, ni pour le receveur, ni pour le praticien. Dans notre référentiel, elle est majeure car elle détermine la détente, le relâchement et la synchronisation des souffles lors des pressions. Elle est ainsi destinée à permettre une meilleure re-captation des ondes scalaires (voir Lettre n° 65 Printemps 2018).

Pour tout le reste, c'est à dire finalement l'essentiel, nos Shiatsu sont très proches que ce soit dans leur action comme dans leur philosophie. Détente, retour à l'homéostasie, sommeil, etc. ainsi que respect de l'autre, écoute, attention, pression pénétrante mais douce, profonde et répétée. Et que dire de tous ces points si communs comme toutes les pressions et passages qui se font toujours 3 fois? De ces lignes sur lesquelles on travaille et qui ressemblent tant aux trajets des méridiens, en particulier au niveau des bras et des jambes, zones de regroupement des points antiques? Du travail commençant par le côté qui interagit avec le cerveau droit, cerveau des émotions? De l'accueil si codifié marquant l'importance des premiers instants de la rencontre, qui « ouvrent » ou « ferment » les portes, selon leur qualité? De l'importance de l'intention, dont la justesse est cadrée par le rituel?

Les similitudes sont nombreuses et fondamentales. Qu'elles soient nommées différemment n'a aucune importance, sauf pour ceux qui sont « crispés » sur la question de la forme. Et ce d'autant plus que le vecteur central d'action « des »

Shiatsu, est le même, à savoir les fascias (voir Lettre n° 65). Le style Namikoshi utilise ce champ, peut être sans le savoir, et ce d'ailleurs comme la plupart des pratiquants de tous les styles, énergétiques ou non.

Alors je crois profondément que cette rencontre avec le style Namikoshi a dépassé la question des différences ou des clivages qui existent entre les pratiques, et ce même au Japon. Mon sentiment est que quelque chose d'important a été initié pour le Shiatsu. C'est le futur qui nous le dira et je sais qu'il va être riche et que je pourrai « dessiner le deuxième oeil » de mon Daruma\*.



\* le Daruma est une figure symbolique mythique, sorte de représentation stylisée du Bodhidharma, qui sert, entre autre, de support à des vœux, des souhaits ou des objectifs personnels. Lorsque l'on « émet » son vœu, on dessine la pupille de l'un des deux yeux du Daruma (au départ elles ne sont pas dessinées). Lorsque le vœu est exaucé ou que l'objectif est atteint, on dessine la seconde pupille.

### 5/ Le futur.

Quelles peuvent être les perspectives futures entre l'Institut et le Japan Shiatsu College? Les workshops ayant eu lieu fin août resteront-ils un simple « one-shot » ou sont-ils les premiers moments d'une future relation constructive et riche?

Les échanges que nous avons eus avec Watanabe Kazuo Senseï ont été éclairants sur certains points. La première partie de la rencontre entre nos écoles a bien



Une belle séance de dédicace.

évidemment été, d'abord et avant tout, une « observation réciproque et mutuelle ». La qualité de celle qui avait eu lieu à Tokyo laissait présager du meilleur, tant les échanges, d'abord un peu en retenue, furent ensuite chaleureux et respectueux. Cette première impression se confirma dès la première journée de workshop. Les praticiens se détendirent et Watanabe Senseï se sentit en confiance. Le soir, lors du dîner que nous partageâmes, nous pûmes évoquer déjà un premier « ressenti ». Il était très bon et à la fin du premier workshop, Watanabe Senseï confia devant tous les praticiens présents, combien ils étaient, lui même et son assistant, agréablement surpris de la qualité de notre pratique. Il confia même qu'à son retour au Japon, il demanderait à ses élèves japonais de travailler aussi sérieusement que ce qu'il découvrirait à l'Institut. Un sacré compliment de la part d'un instructeur référent de la plus grande école du Japon et très certainement sincère puisque nous étions bien au delà de la simple politesse. Ce fut d'ailleurs tellement vrai et sincère que le deuxième jour du workshop, Watanabe Senseï et son assistant Hiroki portèrent fièrement le tee-shirt au monogramme de l'Institut, que nous leur avions offert. Cette satisfaction se confirma après le deuxième workshop.

A la fin de ces deux sessions, nous avons pu faire un premier point avec Watanabe Senseï. Sur le plan personnel, il était ravi de son intervention à l'Institut. L'accueil, le sérieux des praticiens, les conditions de travail, le respect de l'enseignantement donné, la virgine appé-

tence des élèves, la qualité de Naomi Goto (notre interprète), etc., tout lui avait parfaitement convenu et satisfait. Je lui rendais la réciprocité en lui transmettant combien nos praticiens avaient été fiers et ravis de travailler avec lui et de découvrir le Shiatsu Namikoshi. Je lui retransmettais combien ils avaient été touchés par sa disponibilité et la « douceur » de sa présence et de celle de Hiroki Koizumi, c'est à dire à quel point ils avaient apprécié « *hahagokoro* », cette notion de « présence maternelle » qui est un des emblèmes de l'école Namikoshi et qu'ils portent fièrement sur les polos du Japan Shiatsu College.

Lorsque j'évoquai le « futur » et leur éventuelle venue ultérieure à l'Institut, Watanabe Sensei affirma qu'il en serait ravi et fier. Cependant, il rajouta que la décision ne lui incombaît pas et qu'il ne pouvait donc nous répondre précisément. Il nous rappela que ce n'était pas dans les habitudes et la culture du Japan Shiatsu College, d'aller ainsi enseigner en dehors du Japon. Nous convîmes alors qu'il évoquerait cette question avec Kazutami Namikoshi dès son retour à Tokyo. Je lui confiai à ce propos une lettre personnelle à lui remettre en main propre et lui demandai, dans le même temps et s'il en était d'accord, de me faire parvenir quelques lignes de bilan et de ressenti de son expérience à l'Institut. Ce qu'il accepta.

J'ai reçu son témoignage il y a quelques semaines et nous avons été extrêmement touchés et fiers de ce qu'il écrit (voir ci-après). Une telle reconnaissance pour l'Institut, son équipe de formateurs et ses praticiens, fait beaucoup de bien. Elle légitime le travail de tous et nous rend fiers de ce que nous pratiquons.

J'ai également reçu quelques jours après ce témoignage, un mail de Watanabe Sensei, m'informant de son projet d'écrire pour la « home-page » du Japan Shiatsu College, un article sur son intervention à l'Institut. Il souhaitait pour cela évoquer les contacts que nous avons eu, depuis le début (voir plus haut) et ce qui avait motivé notre désir de découvrir et apprendre le style Namikoshi. Ce mail venait confirmer combien il avait apprécié d'être venu à l'Institut. C'est d'ailleurs dans cet esprit qu'il m'a récemment informé qu'il reviendrait à Paris en août prochain. Kazutami Namikoshi a en effet accepté avec joie notre invitation à l'égard de son école et de ses formateurs. De nouvelles dates sont déjà posées (voir page 13).

Michel Odoul.



Une équipe de choc!

### Lexique:

**Gaijin:** 外人, ou gaikokujin, étranger, qui n'est pas du pays

**Mō ichido:** もう一度, encore une fois

**Onegai shimas(u):** おねがいます u s'il vous plait

**Yoro shiku:** よろしく cordialement.

Il faut enfin savoir qu'au Japon, chaque rencontre fait l'objet d'un salut particulier, à l'instar de ce qui se passe dans les pays anglo-saxons ou de langue germanique par exemple:

- ✓ le matin cela se dit « **Ohaiyo gosaimas(u)** »,
- ✓ le bonjour de la journée se dit « **Konishiwa** »
- ✓ et celui du soir se dit « **Konbawa** ».



Les groupes des deux workshops brandissant fièrement leur certificat.



Japan Shiatsu College

## ~ LE POINT DE VUE DE L'EQUIPE DE L'INSTITUT ~



### MEA CULPA...

Je m'adresse directement cette demande de « pardon ».

Avant la venue de Kazuo WATANABE, enseignant référent de l'école NAMIKOSHI à TOKYO, une partie de moi était bien sûr enthousiaste à l'idée de découvrir enfin ce qui se pratique à l'autre bout du monde, dans le pays « mère » du SHIATSU, et en plus dans l'école la plus réputée, celle qui forme le plus de pratiquants. Mais l'autre partie de moi (sans doute la part égocentrique franchouillarde), influencée par les enseignements précédents, s'interrogeait en se disant : « qu'est-ce que peut nous apporter une technique qui ne prend pas en compte les principes de la MTC, et qui ne tient pas compte de l'existence des méridiens, alors que cette pratique est une technique énergétique ? ». Ce questionnement fût nourri également par les contacts pris sur place en avril dernier, et par un accueil, qui, quoique très respectueux, me parut assez protocolaire, et, surtout au début, dans une ambiance de « recul » vis à vis de ces Français qui voulaient en savoir plus....

Les 2x2 jours de stage à l'Institut avec Kazuo et Hiroki ont complètement balayé ces craintes et ces interrogations. Bien fait pour moi !....

La méthode NAMIKOSHI est d'une logique, d'une précision, et d'un intérêt majeurs. Ses références étant le corps, à travers l'anatomie et la physiologie, les techniques utilisées sont tout, sauf un ensemble de pressions « hasardeuses » sur le receveur. Le protocole présenté fût absolument complet, l'ensemble du corps étant traité par des points utilisés, pour la majorité avec une précision que seules des connaissances suffisantes en anatomie peuvent lui donner.

Contrairement aux courants NAKAZONO ou MASUNAGA, dont l'intention est un équilibre énergétique, la méthode NAMIKOSHI utilise exclusivement la peau, le muscle et les fascias, comme récepteurs du geste du praticien, et donc comme outils mécaniques pour aider le corps à relâcher des tensions, par des pressions verticales, où le transfert du poids du corps est absent ou anecdotique. Elle est en cela un complément parfait avec notre pratique. Ces pressions exer-

cées étant les outils informationnels qui permettront aux muscles de se relâcher ou aux organes de se réguler.



L'autre raison qui a permis à mes « craintes » d'être levées fut l'investissement total, le professionnalisme, la présence dans le geste et l'humilité dont ont fait preuve Kazuo et son assistant Hiroki. Leur capacité à offrir leurs connaissances, alors qu'ils étaient les tout premiers à le faire en France, fût exemplaire.

Alors un grand merci à eux deux, à Naomi l'interprète qui a fait preuve du même investissement, et d'une patience elle aussi exemplaire, toujours avec le sourire. Et bien sûr à Michel et Nelly pour avoir organisé ce projet unique, dans un délai aussi court (4 mois seulement!), et nous avoir permis de le vivre dans des conditions optimales.

Le pont entre la France et le Japon a vu le jour, tout laisse à penser qu'il va se solidifier au fil des ans.....

Jacques Blanc.

### Une sacrée expérience...

Tout d'abord merci de m'avoir permis de passer ces quatre jours comme assistante pour le stage "Namikoshi". Le stage que j'ai suivi à Tokyo en février 2017 était similaire à celui-ci, avec en plus un travail sur crâne et visage.

J'ai pu ainsi revivre l'enseignement du protocole à un niveau différent, en observatrice. Mon expérience d'assistante à l'Institut me l'a appris: observer la pratique des stagiaires est

une excellente manière de confirmer ses acquis, de mieux saisir la technique dans les détails, les subtilités ou l'intensité du toucher..

Kazuo et Hiroki, chacun dans son rôle, et l'écrin qu'est la salle de pratique de l'Institut nous ont transportés au Japon. Kazuo à l'autorité naturelle, au toucher précis et pénétrant, saluant d'un "hooo!" (admiratif ?) les stagiaires qui se proposaient en cobayes; et Hiroki, au physique de jeune boudha, omniprésent auprès des stagiaires pour travailler à leur

côté et les conseiller, sans oublier Naomi qui m'a impressionnée par la qualité de ses traductions, sa connaissance des termes anatomiques en français!



Une sacrée expérience en cette fin de période de vacances, qui m'a donné une belle énergie pour reprendre l'activité au cabinet. Donc merci!

Claire Lisiecki.



## L'école Namikoshi à l'Institut Français de Shiatsu.

Et voilà le rêve continué ! Après la master class de Masunaga senseï, le Japan Shiatsu Collège nous fait l'honneur de nous envoyer un de ses enseignants: Kazuo Watanabe. Cette école est la plus ancienne et prestigieuse du Japon et a été fondée par Namikoshi senseï.

L'équipe de l'institut a rencontré le fils du fondateur ainsi que Watanabe Senseï, lors de notre voyage au Japon en avril dernier. Nous avons trouvé des racines communes à travers la pratique de l'aïkido et du shinto (kototama).

De l'ensemble des styles de shiatsu, Namikoshi est le plus anatomique et physiologique. Ici pas de notion d'énergie, de vide, de plein... en tout cas en apparence. Nous avons eu la joie d'échanger avec Watanabe senseï. Ce dernier est passionné par la recherche et le pourquoi de l'efficacité du shiatsu. Nous avons parlé système nerveux, muscles,... mais la conversation trouvait nécessairement ses limites à cause de la barrière de la langue. L'anglais nous servait de territoire commun mais le vocabulaire physiologique nous faisait cruellement défaut. Qu'importe, l'enseignement s'est fait essentiellement par la pratique et nous avons la chance d'avoir une traductrice pour seconder Watanabe senseï ainsi qu'un assistant d'une compétence exceptionnelle.

Le stage commence... et en premier lieu, Watanabe Senseï rappelle aux élèves les codes de pratique: un salut mutuel et une petite phrase particulière, "Yoroshiko onegaï shimas(u)" qui signifie " je m'en remets à votre bienveillance". L'esprit du stage était posé ! Puis Watanabe expose les trois principes fondamentaux de la pratique:

- la précision des points basée sur l'anatomie
- le placement et la posture du praticien

- le niveau de pression et de ressenti

J'exultai. Voilà les principes qui sont proposés aux élèves de l'institut tant en shiatsu qu'en réflexologie. Watanabe Senseï fut extrêmement surpris de la suite du stage. Les placements des points sur les épaules, le bassin, les hanches faisaient appel à des mots barbares et vulgaires comme "apophyse coracoïde", "trochanter", "acromion". Les élèves connaissaient bien ces repères et ont pu rapidement mettre en place le protocole étudié. Et oui, l'anatomie n'est pas seulement là pour enquiquiner les élèves! Plus que jamais, les stagiaires ont pu apprécier la mesure de leur formation à l'institut qui leur a permis de bénéficier pleinement du stage.

Ce qui m'a troublé, c'est la dimension énergétique "officieuse" de la pratique. Les protocoles travaillent toutes les charnières du corps, toutes les "portes" (épaules, coudes, poignets, hanches, genoux, chevilles). Dans sa pratique, Watanabe Senseï ne cherche pas la verticalité. Dès qu'il est dans le ressenti, il baisse la tête. Mais, contrairement à ce que font les occidentaux, pas en se rétractant ou se coupant de soi-même, mais en exprimant physiquement une humilité profonde. La posture de corps construit un lien profond avec la Terre et coupe le mental pour éviter toute intention. Cette absence de volonté dans la pratique permet au corps de s'harmoniser naturellement. Les points utilisés sont soit à visée musculaire, soit neuro-circulatoire, d'où l'importance de la connaissance anatomique ! Cette dimension strictement corporelle est profondément Yin et autorise une action sur des patients délicats (cancer fin de vie, rééducation post traumatique et femme enceinte).

J'avais une vision plutôt strictement ostéopathique de l'école Namikoshi, j'avais profondément tort. C'est une pratique Yin au plus haut point. Elle est anatomique, musculaire, douce, calmante. Le leit motiv de l'école est "Bosei" ou

"l'esprit Materiel". C'est dans cet esprit que l'individu se détend et se ressource. C'est de cette plénitude de Yin que naît l'énergie Yang harmonisante et équilibrante.



Nous sommes tous ressortis très satisfaits de cette rencontre. Watanabe Senseï n'a pas tari de compliments concernant notre pratique. Et les élèves étaient très heureux de cette belle rencontre et des nouveaux outils acquis. Watanabe senseï a fait preuve d'une simplicité et d'une humilité exceptionnelles. Sa pédagogie a permis à la fois de la liberté de pratique pour tâtonner et une présence continue et individuelle. En tant qu'enseignant, j'étais très fier du travail des stagiaires et du niveau du groupe. Nous étions entre professionnels. Cela donne du sens aux efforts fournis.

C'est un merveilleux cadeau de pouvoir rencontrer le Japon sans avoir à faire 12 heures d'avion. C'est tellement plus pratique et économique! Il aura fallu 21 ans d'existence (enfin majeur!) pour construire des relations profondes et de toute évidence durables avec le Japon. La venue des maîtres Japonais en dehors de leur école habituelle est toujours une chose rare et exceptionnelle. C'est un honneur qu'il nous font. Et seulement parce qu'ils estiment que nous en sommes dignes. Cette reconnaissance reconforte et rassure les élèves qui doutent parfois d'eux-mêmes. Quelle joie de voir des écoles traditionnelles ouvrir leurs portes, échanger et partager. Par tradition, cela est peut-être plus facile en occident qu'en orient. Quelque soit le shiatsu pratiqué, il existe un principe commun à tous les maîtres. Les Japonais l'appellent *Kokoro*: le cœur. Que ce dernier nourrisse votre pratique.

Bonne rentrée à tous.

David Sayag.

# Un témoignage rare!

2018年8月

Michel Odoul 様

Institut Français de Shiatsu.における指圧講習感想

Japan Shiatsu College

渡邊和雄

今回、初めてフランス・パリの指圧学校にお迎え頂き指圧講習の機会を与えて頂きありがとうございます。感想として、大きく3点申し上げます。

## 1. 生徒さん達が真摯な態度で受講

まず生徒さん達が教わったことを身に付けようという気持ちを感じました。初めて浪越指圧を習う生徒さんが多かったにもかかわらず、快く受け入れて頂けたような気がしました。とても講習しやすかったですし、楽しかったです。

## 2. 技術的なこと

何年も経験している方が多かったように感じました。圧を入れる（よく apply pressureといいます）ことを理解していました。私は中園指圧を初めて伺いましたが、もしかして押し方は浪越指圧に近いのではと感じています。姿勢の取り方が異なりますが。片膝立ちの時についている膝の位置が遠すぎる生徒さんが多かったです。そして、肩に力が入る過ぎているなど感じました。違う部分を観察しているうちに、自分の浪越指圧へのインスピレーションを頂いた気がします。

浪越指圧の押し方は赤ちゃんに触るように優しく触り、そのまま優しい圧をしっかりと入れていく押し方です。直接指導できる機会を頂き感謝しています。これを修得するのは時間がかかります。もし興味を持って頂けたなら、繰り返し練習して欲しいと思います。

## 3. 先生方の指導が素晴らしい

生徒さん達があれだけ上手になるには、技術だけでなく精神面（本校では母ごころ）のバックボーンがなければ難しいと思います。先生方に受容力や指導力がある証拠です。先生方の生徒さんと接する態度を見て、素晴らしいと思いました。

またお会いしましょう！

A Monsieur Michel Odoul,  
Mes impressions sur le stage de Shiatsu qui s'est déroulé dans l'Institut Français de Shiatsu.

Tout d'abord, je tiens à vous remercier de m'avoir accueilli pour la première fois dans votre Institut à Paris en France et de m'avoir donné une occasion de faire des cours de shiatsu.

(Comme vous me l'avez demandé), je vous fais connaître mes impressions concernant ce stage. Il y en a trois globalement.

1. Les attitudes sérieuses des élèves pendant ce stage :

J'ai senti que les élèves voulaient bien assimiler tout ce qu'ils apprenaient pendant le stage. Beaucoup d'entre eux ont appris pour la première fois le Shiatsu Namikoshi, mais j'ai eu l'impression qu'ils l'acceptaient volontiers. Il était très facile pour moi d'apprendre à ces élèves et j'ai pris plaisir à travailler avec eux.

2. Concernant la technique :

Il m'a semblé que beaucoup avaient déjà quelques années d'expérience dans ce domaine. Ils comprenaient bien ce que signifie « appliquer la pression (apply pressure en anglais) ». Je ne connaissais pas auparavant le Shiatsu Nakasono mais j'ai l'impression qu'il n'est pas très loin du nôtre en ce qui concerne la manière d'appliquer la pression. Par contre, la posture est différente. J'ai remarqué que beaucoup d'élèves posaient leur genou trop loin en prenant la posture « chevalier servant » et avaient les épaules trop tendues. En observant les différences, j'ai eu quelques inspirations que je pourrais utiliser pour mon Shiatsu Namikoshi.

La manière d'exercer la pression du Shiatsu Namikoshi consiste à toucher doucement (le point de pression) comme si on touchait un bébé, et puis, sur cette même position, à faire une pression douce mais ferme. Je vous remercie de m'avoir donné une occasion d'apprendre directement notre méthode aux élèves. Il faut beaucoup de temps pour maîtriser cette technique. S'ils sont intéressés, je voudrais qu'ils s'entraînent beaucoup de fois.

3. Vos excellents formateurs :

Je pense qu'il est difficile d'obtenir un travail aussi bien fait de vos élèves sans un soutien non seulement technique mais aussi bien mental (dans notre école, on appelle cela « Hahagokoro » qui signifie l'amour maternel). Le résultat de vos élèves donne la preuve de la disponibilité et les compétences pédagogiques de vos formateurs. J'ai trouvé formidable leur attitude auprès des élèves.

Au plaisir de vous revoir.

Kazuo WATANABE.

Japan Shiatsu College.

\* traduction de Naomi Goto.

*Et bien sûr n'oubliez pas les vidéos intégrales que vous pouvez visionner à partir de la page « adhérents » du site de l'Institut. Ce sont des documents de mémoire très riches.*



Diaporama 1: Workshop des 20 et 21 août 2018



Diaporama 2: Workshop des 22 et 23 août 2018



Vidéo 1: Workshop des 20 et 21 août 2018



Vidéo 2: Workshop des 22 et 23 août 2018

## - UNE NOUVELLE RENCONTRE AVEC LE STYLE NAMIKOSHI -

Ainsi que tout le dossier qui précède le montre, la venue du Japan Shiatsu College à l'Institut, a porté tous ses fruits. La rencontre fut chaleureuse, tant sur le plan pédagogique qu'humain. Le plaisir de travailler ensemble et de se laisser nourrir par le savoir venu du Japon ont été manifestes et sincères. La conséquence de tout cela est simple: l'équipe « Namikoshi » formée de Watanabe Senseï et de son assistant Hiroki Koizumi, reviennent en août 2019, pour deux nouvelles sessions.



**Une première session d'initiation, de 2 jours aura lieu les 17 et 18 août 2019.** Elle est ouverte aux élèves ayant à minima terminé le 2ème cycle de Shiatsu. Son coût est de 365 €.

**Une session « avancée » de 3 jours aura lieu les 20, 21 et 22 août 2019.** Elle ouverte uniquement aux élèves qui ont suivi l'une des sessions d'initiation ayant eu lieu cette année. Son coût est de 565 €.

Alors n'attendez pas, si vous êtes intéressés, car le nombre de places est limité.

## ~ ECLAIRAGES CULTURELS ~ ~ ECLAIRAGES CULTURELS ~

Voici un nouveau texte, toujours issu de cette collection de petits bijoux qui s'appelle « Le goût de... ». Aujourd'hui l'éclairage est toujours en lien avec le pays du Soleil Levant qui fait l'objet du dossier de cette Lettre. Nous retrouvons ici, le rituel de courtoisie évoqué dans le dossier qui précède.

Lisez plutôt.

### La courtoisie à plein temps

*Mariée à un dessinateur de mangas, Karyn Poupée vit à Tokyo depuis 2002 comme correspondante pour l'agence France Presse. Pour Les Japonais, elle a reçu le prix Shibusawa-Claudiel en 2009. Les étrangers au Japon ont parfois tendance à prendre pour de l'obséquiosité ce qui n'est pourtant qu'un savoir-vivre ensemble. Tout y est codifié. Il existe plusieurs sortes de saluts : le salut informel s'exécute avec un angle de 15 degrés avec le buste ou un simple mouvement de la tête vers l'avant. Pour le salut formel, la règle est simple : 30 degrés sont de mise, le dos droit, mains sur les côtés pour les hommes ; alors que les femmes doivent réunir leurs mains au niveau des genoux. Quant au salut d'excuse, on va jusqu'à 45 degrés et on le maintient plus longtemps.*

Les Nippons font ainsi parfois penser à l'allumeur de réverbères du *Petit Prince* de Saint Exupéry, sur la cinquième planète. Comme lui, en débarquant ici en provenance de la quatrième planète, celle du businessman sérieux, un vieux monsieur cramois qui n'arrête pas de dénombrer et recompter, on

peine d'abord à s'expliquer à quoi servent ces armadas d'employés, dans les magasins, dans les cafés, dans les banques, chez le dentiste, dans les cinémas, bref partout, juste payés pour répéter irraïshaimasse-bienvenue- à l'entrée, arigato gozaimashita-merci-à la sortie, comme l'allumeur de réverbères, »bonjour », « bonsoir ». »Y a rien à comprendre, la consigne c'est la consigne. Bonsoir. »Lun donne le *la* et tous les autres, comme en écho, entonnent en chœur les mêmes mots. Rôle rempli, rite respecté, c'est la consigne, elle est gravée, et partout elle est observée. Cette rengaine permanente, chantée à chaque fois qu'un client pénètre dans les lieux ou s'en éloigne, est certes un signe de politesse, mais n'est-elle pas futile tant elle apparaît systématique et machinale ? Et comme le *Petit Prince*, l'étranger de s'interroger. Peut-être bien que ces gens sont absurdes, se questionne-t-il, peu habitué à bénéficier d'un tel dévouement. Puis finalement, il finira par trouver cela agréable, et tout bien réfléchi, en conclura que c'est une occupation « vraiment très utile puisque très jolie », saluer les gens avec respect, leur sourire, les conseiller, les aider, les remercier, quelle que soit leur attitude. Connaissez-vous d'autres pays au monde, par les



temps qui courent, où l'on accepte de rémunérer à temps plein des préposés à la courtoisie, maîtres es courbettes dans les commerces ?

*Les Japonais*  
*Karyn Poupée*  
Éditions Tallandier, 2008

« Je vous remercie d'avoir utilisé nos services et je vous prie de bien vouloir me présenter vos billets » dit le contrôleur de train à l'entrée du wagon après avoir ôté sa casquette et s'être incliné. Qui donc se plaindrait de tant de prévoyance !



## Réflexologies: nouvelles perspectives...

Un dossier proposé par **Elske Miles.**



### Réflexologie Nouvelles perspectives

Sur le plan énergétique, la période hivernale est caractérisée par une dynamique d'introspection. C'est une phase indispensable de bilan qui permet de préparer la nouvelle année de manière profonde, racinienne. C'est aussi le moment de faire le bilan de ses compétences et de ses manquements, notamment en passant l'épreuve des examens. Comme on vous l'enseigne à l'institut, aucun praticien ni aucun formateur n'échappe à cette règle: la nécessité de faire son bilan intérieur afin de répondre au mieux aux besoins de ses clients.

L'année prochaine, 2019, marquera la vingtième année que j'enseigne à l'Institut. Le cursus de réflexologie s'est énormément développé depuis son point de départ, il y a vingt ans quand Michel m'a invitée à enseigner une technique de soin complet et complémentaire du shiatsu, inconnue jusqu'alors en France. Aujourd'hui, grâce aux nombreux praticiens formés à l'IFS, la technique douce sud-africaine commence à être connue en France.



Depuis mes débuts à l'institut, le cursus des réflexologies s'est considérablement développé pour aujourd'hui être un cursus très complet dont vous pouvez être

fiers. Aussi faut-il savoir qu'en France, il est relativement rare pour des réflexologues de savoir stimuler des zones réflexes sur différentes interfaces lors du même soin. La forme de multiréflexologie que j'enseigne à l'institut vient de mon parcours particulier.

Dans le bilan que je fais, en cette fin d'année, du cursus des réflexologies enseigné à l'Institut, je retrouve inévitablement mes racines, mon parcours, mais ce n'est pas de cela qu'il s'agit dans cet article. Le but d'un bilan est de permettre une analyse de l'existant, voire de développer une nouvelle perspective. Et c'est ce que je souhaite partager avec vous dans ce dossier.

Pour moi, les nouvelles perspectives pour le cursus des réflexologies se résument en trois points: premièrement consolider et renforcer les acquis, deuxièmement approfondir la maîtrise théorique et technique et troisièmement, offrir une expérience plus large, un ancrage dans le monde de la réflexologie à l'échelle internationale.

Les deux premières perspectives pour le développement des praticiens en réflexologie au sein de l'institut se feront par les journées de perfectionnement et de supervision, mais également par la mise en place de journées de formation spécifiquement dédiées à des protocoles pour répondre à des situations que le praticien réflexologue peut être amené à rencontrer relativement souvent en consultation: épine calcanéenne, hallux valgus, capsulite rétractile, névralgies, jambes lourdes, troubles scolaires, etc.

Les journées de supervision s'avèrent particulièrement indis-

pensables pour permettre une meilleure maîtrise théorique et technique de la réflexologie et des réflexologies. Lors de la récente session de supervision en réflexologies, j'ai pu apprécier combien ces journées sont formatrices et riches pour tous les participants.

Pour rappel: pendant ces modules de supervision, nous élaborons des stratégies thérapeutiques spécifiques, adaptées à la problématique exposée dans des cas concrets amenés par les élèves. Face à la diversité de techniques réflexes que j'enseigne (technique métamorphique sud-africaine, technique palmaire et plantaire chinoise, technique de la podo-réflexologie appliquée et réflexologie faciale-crânienne et auriculaire) je constate que la difficulté majeure chez bon nombre des élèves est celle du choix.

Le but est d'enseigner une méthode d'analyse permettant à tous les élèves présents (des élèves ayant plus d'une seule technique réflexe dans leur bagage thérapeutique) d'élaborer un travail thérapeutique adapté. Comme cela s'est produit dans la session du mois de novembre, pour chaque cas, nous avons élaboré deux possibilités techniques, en cohérence avec les connaissances techniques des différents participants.

L'autre difficulté majeure que je constate quand les élèves ont accès à un riche arsenal technique, en dehors du choix technique, est l'agencement cohérent des choix. Comment faire pour que le changement d'interface réflexologique (le choix des pieds, des mains, du visage ou des oreilles) au sein d'un



## Réflexologies: nouvelles perspectives...

même soin, apporte une meilleure efficacité ? Le risque dans un changement d'interface de manière injustifiée, aléatoire, est soit de complexifier, soit de diluer l'information nerveuse. Dans les deux cas, la conséquence peut être de « splitter » la cohérence et donc de perdre en pertinence au niveau de la réponse thérapeutique de l'organisme. Or, la cohérence des choix thérapeutiques fait toute la différence. Tous les participants étaient rassurés par la mise en pratique des différents enchaînements techniques qui étaient proposés.

Cette expérience m'a convaincue de l'importance d'organiser un module de « protocoles » permettant de familiariser les praticiens avec l'intégration de plusieurs interfaces réflexologiques au sein d'un même protocole et/ou d'apporter des compléments techniques pour la réflexologie palmaire et la réflexologie faciale, notamment.

Une autre nouveauté de la récente supervision était la présentation de photos des pieds des cas que nous avons étudiés dans la journée. Tous les participants ont compris la valeur de l'observation visuelle dans le bilan des zones réflexes. A chaque fois, les photos des pieds ont apporté un élément clef dans le bilan et ont permis d'intégrer très concrètement des éléments de la « lecture des pieds » à l'établissement d'une stratégie thérapeutique.

Pour ce qui est du troisième point dans cette perspective renouvelée pour le cursus des réflexologies, je souhaite, à l'instar de ce qui se passe pour l'enseignement du shiatsu à l'institut, établir des liens avec de grandes figures de la réflexologie sur le plan international.

Dans la dernière *Lettre*, je vous ai parlé de la World Reflexo-



logy Week qui est organisée au niveau international la dernière semaine du mois de septembre. Il s'avère qu'une des personnes ayant joué un rôle fondamental dans l'établissement de cette semaine mondiale de la réflexologie, Madame Beryl Crane, est une des premières praticiennes occidentales en réflexologie à intégrer plusieurs interfaces réflexologiques dans son travail thérapeutique.

Dans la photo ci-dessus, on la voit en tailleur blanc, assise au premier rang lors du lancement de cette initiative mondiale à la Royal Society of Médecine à Londres.

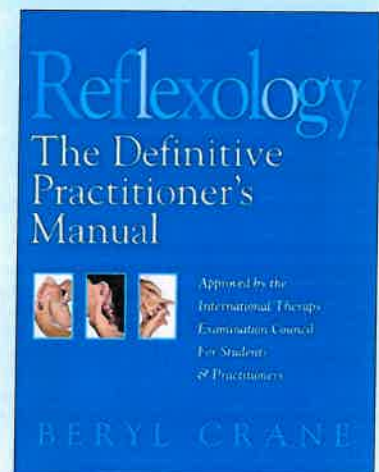
En tant que présidente fondatrice de la International Council of Reflexologists (ICR), elle est responsable de la place prioritaire des réflexologies dans la médecine intégrative en Grande Bretagne. Son intérêt pour d'autres interfaces réflexologiques que les pieds, vient de sa découverte des méridiens énergétiques.



Dans les années 90, Beryl Crane a été parmi les rares réflexologues de l'Ouest à être officiellement invitée en Chine. Sa contribution à la réflexologie aboutit à une invitation officielle du Ministre de la Santé chinois, Professeur Hang Xiongwen.

J'ai convenu d'une rencontre avec Beryl Crane et je vous en dirai plus dans la prochaine Lettre.

Elske Miles.



Le livre de référence écrit par Beryl Crane.



## La Lavande et le Romarin, deux parfums alliés du « Temps retrouvé ».

En novembre dernier, Michel et moi avons participé à un congrès organisé par l'association « Passerelles pour la vie » à Toulouse autour du thème: « Dépression: En sortir - Maladie d'Alzheimer : Prévenir ». C'est au sujet de l'utilisation des huiles essentielles que l'on m'a demandé d'intervenir.

J'y ai donc présenté les résultats d'une recherche récente en aromathérapie prouvant l'intérêt d'intégrer les HE en utilisant leur dimension olfactive ou informationnelle pour stimuler les fonctions mentales et pour agir effectivement sur l'humeur. Il s'agit d'une recherche clinique qui a été menée, fin 2009, au Japon sur 28 patients atteints de démence sénile, dont 17 atteintes de la maladie d'Alzheimer. Les résultats des recherches de l'équipe sous la direction de Dr. Daiki JIMBO ont été publiés sous le titre : « Effect of aromatherapy on patients with Alzheimer's disease » dans la revue *Psychogeriatrics*.

Ce qui a retenu particulièrement mon attention dans cette expérience clinique est le fait que seule l'information olfactive a été utilisée sans l'application des huiles essentielles sur le corps. Il existe de nombreuses recherches sur l'effet des HE dans les états

d'anxiété chez les personnes atteintes de maladies neuro-dégénératives, mais bien souvent, le choix aromathérapeutique incorpore les HE dans des huiles de massage. Il est alors difficile de déterminer l'effet de la fragrance sur le niveau de stress, car on connaît tous très bien l'effet du massage doux pour rassurer une personne.

Un autre élément très intéressant dans cette expérience japonaise est la subtilité de la méthode d'exposition des 28 personnes aux différents parfums naturels. Tous les jours quelques gouttes d'un choix limité d'huiles essentielles étaient diffusées par un système de ventilation discrète (quelques gouttes posées sur une gaze dans un petit ventilateur électrique).

Pendant deux heures tous les matins (entre 9h et 11h) pendant 28 jours, les fragrances de **HE Romarin** et **HE Citron** (zeste) remplissaient doucement l'air ambiant. Le choix de ces deux HE est basé sur l'effet connu de ces fragrances sur le système nerveux sympathique. L'hypothèse était d'utiliser ces fragrances toniques pour stimuler l'éveil des fonctions cognitives des personnes neurologiquement affectées, et ceci, surtout le matin.

Le soir (de 19 h.30 à 21 h. 00), ce sont les fragrances de **HE Lavande vraie** et **HE Orange douce** (zeste) qui étaient diffusées par le même procédé pendant 1h30. Le choix de ces deux fragrances se justifie par de très nombreuses recherches attestant de l'effet calmant de ces parfums. Ils agissent sur le système nerveux autonome en favorisant l'activité du parasympathique (la part du système neurovégétatif qui est responsable de la détente).

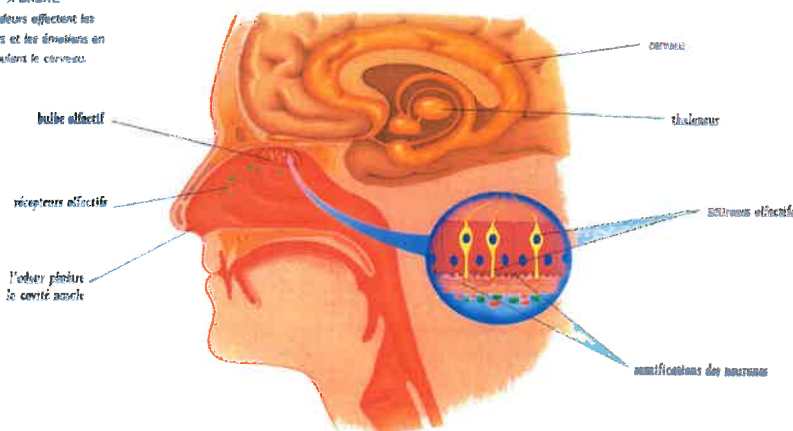
Après un mois d'exposition quotidienne aux fragrances de ces HE, les fonctions cognitives (la spontanéité, la reconnaissance des visages, la concentration sur une tâche) avaient montré une amélioration chez tous les patients. Par contre, l'amélioration de certains troubles du comportement (l'agressivité, les angoisses, l'anxiété) étaient améliorés de manière significative uniquement chez les 17 personnes atteintes d'Alzheimer sans effet notable sur le comportement des patients souffrant d'autres formes de démence.

La conclusion des auteurs de cette expérience est d'envisager un effet encore plus probant sur les personnes atteintes d'Alzheimer en augmentant le taux et la durée d'exposition aux fragrances en question. Une autre voie très prometteuse se trouve dans l'hypothèse de l'effet d'une stimulation olfactive sur la neurogénèse permanente dans l'épithélium olfactif du nez.

Dans les premières phases de la maladie d'Alzheimer, on observe une perte d'acuité olfacti-



A. DROITE  
Les odeurs effectuent les humeurs et les émotions en stimulant le cerveau.





*Où la sagesse trouve-t-elle encore une demeure, si le fanatisme excite les cœurs?*

*Stephen Zweig.*

- AROMATHEQUE - - AROMATHEQUE - Suite et fin.

ve qui va jusqu'à une perte totale de l'odorat. Les plaques caractéristiques de la maladie d'Alzheimer apparaissent d'abord au niveau du système limbique. L'article fait référence à une expérience prouvant l'effet bénéfique d'une ambiance détendue et agréable sur la quantité de plaques séniles dans le cerveau chez la souris.

Dans le cours d'olfactothérapie que j'enseigne à l'institut, nous étudions les différentes structures composant le système limbique ou le rhinencéphale, la partie du cerveau principalement impliquée dans le sens de l'olfaction. C'est au sein du nez cérébral (rhinencéphale), du cerveau mammifère ou encore du cerveau émotionnel, que se trouve l'hippocampe. Cette structure sous-corticale a la forme de l'animal marin fabuleux et mystérieux du même nom. Et c'est ici que l'on trouve les circuits de mémorisation. Caché dans le tréfonds de l'océan obscur du subconscient, apparemment submergé par l'oubli, l'hippocampe veille sur nos souvenirs, sur la reconnaissance de notre vécu.



**Hippocampe cérébral et ma-**

Qui mieux que Marcel Proust pour évoquer l'intense émotion que de faire ressurgir de l'oubli le temps passé pour le retrouver intact, précis, vibrant... présent? Et ceci grâce à l'odeur

d'une madeleine trempée dans une tasse de thé!

Je vous propose de réfléchir à la **Signature du Romarin** dont le nom *Rosmarinus* veut dire « rosée des marées ». Pour en savoir plus, vous pouvez retrouver mon aromathèque où j'élabore sa Signature dans la Lettre N°53 - Printemps 2015.



**Romarin en fleurs**

Ce sont les petites fleurs de couleur bleu-lilas qui ressemblent à l'écume qui apparaît à la crête des vagues quand elles émergent puissamment des profondeurs. Le buisson du romarin se penche dans un sens comme une vague. Pour cette raison le romarin est associé à Neptune - dieu des océans qui abrite les hippocampes! La Signature de cette plante aromatique semble annoncer l'effet de sa fragrance sur la vivacité de l'esprit et sur la mémoire.

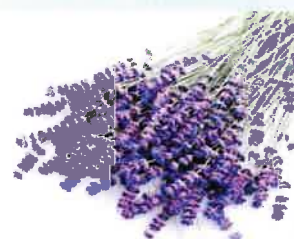
Un dernier petit clin d'oeil quant à l'intérêt de connaître la **Signature** des plantes à parfum pour mieux appréhender leurs effets thérapeutiques, notamment quand on aborde la pratique subtile de l'olfactothérapie, nous est offert par la **Lavande vraie**. La

couleur bleu-lavande fait partie, comme pour les fleurs du romarin, des couleurs froides toujours indiquées pour garder la tête au calme.

Elle porte ses fleurs en épis sur des hampes florales qui s'élèvent dans le ciel laissant loin derrière elles la densité de ses feuilles étroites de couleur vert-gris. Ainsi les fleurs s'érigent droites dans le ciel en s'éloignant de la densité touffue de l'arbuste qui contraste cette élévation. Chaque épi est composé de multiples petites fleurs - chacune ayant une forme unique ! Les fleurs complexes, multiples tout en restant uniques qui s'élèvent loin de l'apparente confusion du buisson touffu qu'est la plante, semblent indiquer que nous pouvons accéder à de multiples possibilités de réflexion, à condition de savoir prendre de la hauteur et de la distance par rapport aux préoccupations quelque peu confuses du quotidien.

Voici donc deux HE que vous pouvez inviter chez vous très régulièrement. A l'instar de l'expérience japonaise, pour entretenir l'équilibre de votre esprit, vous pouvez diffuser dans un diffuseur à ultrasons, 20 gouttes HE Romarin CT cinéole et 10 gouttes HE Citron (zeste) le matin, et 20 gouttes HE Lavande vraie et 10 gouttes HE Orange douce (zeste) le soir.

Elske Miles.



**Flleurs de Lavande vraie**

### Dis moi où tu as mal, je te dirai pourquoi.

Michel Odoul  
Editions Albin Michel  
Prix : 19,90€

24 ans presque jour pour jour après sa sortie, le « livre » tant connu à l'Institut et ailleurs puisqu'il a dépassé 600 000 exemplaires en France, est traduit en Europe, en Chine, aux Etats-Unis et bientôt au Vietnam voire peut être en Perse c'est-à-dire en Iran. Il vient de faire l'objet d'une nouvelle édition actualisée et enrichie de 14 pages !

Ces 14 pages sont consacrées à la question des latéralités qui agite tant le domaine des médecines douces, de la psychanalyse, and so on...

Michel argumente de façon exhaustive cette question sur les plans organique, circulatoire, nerveux, intra-utérin, énergétique, psychologique et spirituel avec l'étude d'enluminures du moyen âge, par exemple.

A lire, à relire, à offrir, à étudier, encore et encore.....



**Le petit livre des Bains de forêt**  
S'initier à la sylvothérapie pour se ressourcer  
Bettina Lemke  
Editions Albin Michel  
Prix : 12,90 €

Très populaire au Japon, le « bain de forêt », *shinrin-yoku* en japonais, a conquis l'Occident. D'ailleurs en 2016, le premier centre officiel de cure et de soins par la forêt s'est ouvert à Heringsdorf, sur l'île d'Usedom, une île de la Balique partagée entre l'Allemagne et la Pologne. Plusieurs forêts sont reconnues officiellement comme centres thérapeutiques au Japon. La médecine du futur qui s'appuie sur le passé... encore un lien avec le sujet de l'édition de cette lettre .....

Alors passez du temps en forêt, relaxez vous, méditez en pleine conscience et lisez ce livre pour tout savoir ! Vous renforcerez votre système immunitaire, vous réduirez le taux d'hormones du stress, vous dormirez mieux, bref, vous irez mieux. Un outil de prévention voire d'aide à la guérison simple, gratuit, efficace et joyeux.

Demandez aux formateurs et à nous même ce que nous avons ressenti lors de notre promenade dans la forêt sur l'île de Miyajima au Japon !

Un livre à offrir comme un bol d'air, et tellement simple à mettre en application...



**Japon**  
**Panorama de l'imaginaire japonais**  
Julie Proust Tanguy  
Editions : Moutons Electriques  
Prix : 39,90€

Une toute autre approche du Japon. Au fil d'un voyage thématique, on découvre comment se sont forgées les différentes formes de récit japonais, depuis l'ancestral *kokiji* au VII<sup>ème</sup> siècle après JC, qui met en scène la cosmogonie, la naissance des dieux jusqu'aux innovations du jeu vidéo où les valeurs ancestrales portées par le guerrier sont reproduites avec les ninjas par exemple. Comment le *No*, forme théâtrale ancestrale conduit aux mangas, etc....

Un livre de culture qui peut permettre de faire le chemin à l'envers pour ceux qui ne connaissent que les mangas ou jeux vidéos ! A offrir ou à s'offrir... absolument.



## - ARTICLES A SIGNALER - - EMISSIONS A SIGNALER -

**Un congrès :** Comme l'évoque Elske dans son aromathèque, elle et Michel ont été invités par l'association « Passerelles pour la Vie » dans le cadre de son congrès organisé les 10 et 11 novembre 2018, près de Toulouse dont le thème était « Le cerveau: dépression, en sortir, maladie d'Alzheimer : prévenir ».

Elske est intervenue le 11 novembre de 10h à 11h sur l'olfacto thérapie et Michel de 15h à 16h, sur les propositions de la MTC dans ces domaines. Le public (et les intervenants, d'ailleurs ...) était essentiellement composé de médecins et de soignants. Le succès a été rendez vous pour tous les deux, une vidéo sera certainement mise en ligne par l'association et vous pourrez juger.



**Femme actuelle :** cet hebdomadaire consacre son dossier de la semaine du 22 au 28 octobre 2018 à « la médecine chinoise : je réconcilie mon corps avec mon esprit ». Dans ce cadre, Elske Miles a présenté la réflexologie comme outil idéal pour l'énergie et Jean Pélissier a parlé de l'harmonie comme maître mot pour le fonctionnement de notre corps. Leurs livres « le guide des réflexologies » et « la MTC pour les Nuls » étant bien sûr cités en référence. Clin d'œil, la coupe énergétique proposée par Rémi Portrait dans le livre co écrit avec Michel est également présentée !



**Radio Notre Dame :** Le 4 décembre 2018 de 9h à 10h, Michel était l'invité de Sophie Nouaille dans son émission « En quête de sens » pour parler des liens corps esprit autour de « Dis moi où tu as mal ». Cette radio que l'on penserait au public essentiellement parisien est également diffusée dans plusieurs pays du monde.



**Radio J :** le 5 décembre 2018, Michel était l'invité de Karen Taieb de 13h à 14h pour parler de la nouvelle version « augmentée » de « Dis moi où tu as mal ». Comme pour Radio Notre Dame, la question du sens est au centre des émissions qui prennent encore le temps de parler « du fond ». Une heure d'antenne est chose rare aujourd'hui.



**Sud Radio :** Brigitte Lahaie invite toujours régulièrement Michel de 14 h à 16h, pour parler des liens corps-esprit et du shiatsu. Ce fut le cas les 18 septembre et le 6 novembre, la prochaine émission ayant lieu le 20 décembre 2018. Vous pouvez réécouter ces émissions multi diffusées.



## - INFOS SOIREES DE PRATIQUE - - INFOS SOIREES DE PRATIQUE -

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 janvier: le vendredi 25 .

En mars: le vendredi 22.

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 janvier: le mardi 29.

En mars: le mardi 19.

## 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  
Elske Miles  
Michel Odoul  
David Sayag  
Jean Pélissier

#### **Assistant(e)s « Capés »**

Carolyn, Catherine, Céline, Laurent, Stéphane.

#### **Assistants de stages**

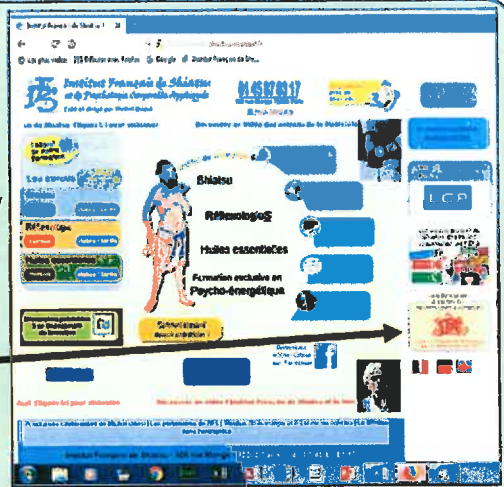
Babeth, Bernadette, Carole, Claire, Elise, Elodie, Evelyne, Frédéric, Laurie, Morgane, Perrine, et les autres.

Vous souhaitez connaître les dates de formation, les prix ou le contenu précis d'un module, la disponibilité ou bien relire, découvrir une ancienne lettre trimestrielle car un dossier vous intéresse, etc.....

**Vous trouverez l'ensemble des informations sur nos sites [www.shiatsu-institut.fr](http://www.shiatsu-institut.fr) et**

**[www.reflexologie-institut.fr](http://www.reflexologie-institut.fr)**

Ces sites sont mis à jour en permanence.

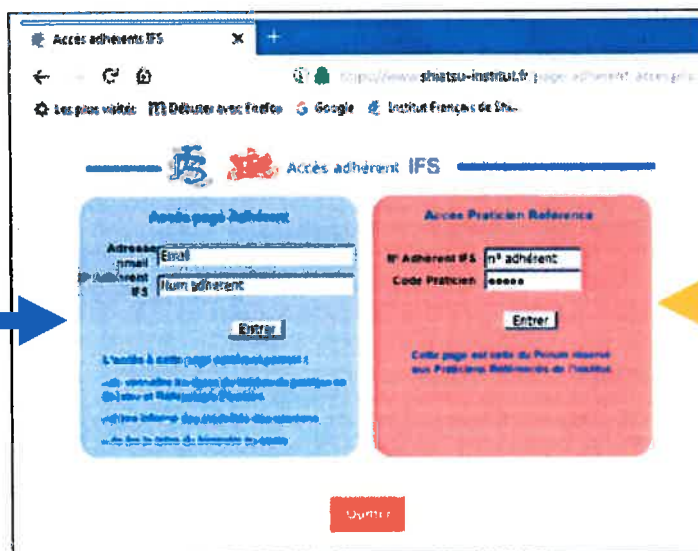


#### **Vous êtes adhérent et**

- ✓ Vous souhaitez connaître les dates de soirée de pratique, découvrir la dernière lettre trimestrielle, les opportunités commerciales qui nous ont été communiquées,
- ✓ Vous souhaitez connaître les modalités de passage d'examens et à partir de la lettre d'automne les dates d'examen et modalités d'inscription
- ✓ Vous souhaitez devenir assistant de formation, devenir un praticien référencé de l'Institut,

**Vous trouverez l'ensemble des informations sur notre site en vous connectant avec  votre mail et votre numéro d'adhérent sur l'accès adhérent**

**A noter : Surveillez dans les jours qui viennent le contenu de votre accès !!!!!  
Vous trouverez plusieurs vidéos reprenant des infos parues dans cette lettre et enregistrées au cours des rencontres Namikoshi... et aussi bien sûr, du Japon...**



#### **Vous êtes un praticien référencé et**

- vous souhaitez échanger sur votre pratique, parler de cas rencontrés, donner des infos sur la suite du cas que vous avez présenté et analysé lors du module « Pratique de consultation » ou « Supervision en réflexologie »

**Vous pourrez le faire sur notre site en vous connectant avec  votre code praticien et votre numéro d'adhérent sur l'accès adhérent.**