

# La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

## ÉDITORIAL

Lettre trimestrielle de  
l’Institut Français  
de Shiatsu

N°83 – AUTOMNE 2022-

8 € -

le 7 septembre 2022.



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.

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.

## Les champs du possible...

Le contexte de crise, entretenue à loisirs, engendre des doutes, des incertitudes. Que va-t-il se passer, comment allons nous gérer la rentrée, scolaire et sociétale? Il est clair que la réponse ne nous viendra pas de façon claire et sereine en écoutant les « informations » proposées à longueur de médias. Il nous faudra sinon avoir peur de tout, nous vacciner pour tout et nous méfier de tous.

C’est ailleurs que dans ce qui est montré, que nous trouverons les réponses, pour chacun de nous. Il nous faut cultiver autre chose. Et ce qui est rassurant, c’est que ce terrain là est le plus vaste et le plus fertile. Les « champs du risque » ne représentent que 10% maximum de la surface agraire de nos vies. Ce qui veut dire qu’il reste 90% de « champs des possibles » en jachère qui n’attendent que nous pour être cultivés.

Les champs du risque ont besoin de traiter et de lutter contre tout, en force et en chimie. Les champs des possibles accueillent la vie et la favorisent. Ils ne luttent pas contre elle, ils lui constituent une matrice accueillante. Partout et chaque jour, de nombreuses personnes, jeunes et moins jeunes, font ce qu’elles ont à faire et perpétuent le principe de vie. Elles aident, soignent, cultivent, inventent, créent, recyclent, réparent, etc.

Il est vrai que faire, agir, avancer, continuer le chemin est plus fatiguant que ne rien faire. C’est en cela que l’automne sera chaud et nous ferons tout ce qu’il faut, à l’Institut, pour qu’il se passe comme il convient.

Dans la continuité de tout ce que nous avons déjà fait, depuis 2 années compliquées pour tout le monde, nous allons continuer à vous soutenir dans votre parcours de formation ou dans votre pratique de terrain. Nous allons continuer à tenir notre rôle de référent, à votre égard. Notre été a été studieux. Nous avons travaillé sur les différents cursus, fait évoluer le cycle d’Aromathérapie, proposé un troisième module de « Protocole » sur la douleur, en Shiatsu, obtenu le référencement « Qualiopi », très important dans le cadre des formations professionnelles, etc. Nous avons programmé une nouvelle journée de « retour d’expérience », pour partager avec vous, vos questions et attentes, afin d’y répondre au mieux. Nous le ferons également avec les formateurs au cours d’une journée pédagogique.

Tout ce travail s’inscrit dans un suivi et un maintien à niveau des compétences, dans un but de renforcement de votre pratique et dans un soutien « psycho-professionnel ». Car tous les praticiens installés, se trouvent confrontés à une patientèle en grande souffrance, en désespérance de sens. Car tous les élèves ou les futurs élèves, s’interrogent sur la pertinence de s’engager dans un processus de formation alors que l’avenir semble difficile à deviner.

Pourtant, il n’y a pas à douter. Notre place et notre apport en tant que praticiens de shiatsu ou de réflexologie sont indéniables et seront de plus en plus cruciaux. Gardons donc la confiance dans ce chemin.

Et c’est là que se situe notre action, à savoir « cultiver le champ des possibles ». Notre présence renforce le sentiment de « cohérence de l’autorité ». Elle constitue le sentiment « d’unicité ». « *Je dis ce que je fais, et je fais ce que je dis* ». Il s’agit là d’une clé majeure pour la construction d’un enfant qui a besoin de la cohérence parentale. Il s’agit là d’un ingrédient essentiel de l’ambiance sociétale, les individus ayant un besoin absolu de la « cohérence des autorités » pour vivre en harmonie entre eux. Le risque sinon, dans tous les cas, est ce qui s’appelle, en psychologie, la « dissociation », c’est-à-dire le morcellement. Or tout ceci nourrit le champ des risques, crée l’incertitude et conduit aux comportements compensatoires.

Tout notre enseignement nous porte à intégrer cela et à ne négliger à aucun titre la dimension humaine, sensible et émotionnelle. Lisez les dossiers proposés dans cette Lettre par Lukasz Jablonski et par Elske Miles. Ils sont précis sur cette question et sur l’importance de la présence juste du praticien vis-à-vis de lui-même et de son patient.

Les deux années de chaos et un futur proposé de façon anxiogène, ont généré de la dissociation et par conséquent de la souffrance. Soyons prêts à répondre à cela. Nous en avons les moyens et les capacités, que ce soit sur le plan des techniques, le *savoir-faire*, que sur le plan humain, le *savoir-être*. Car la cohérence et la présence juste soignent autant que le geste technique seul.

Alors oui, cultivons tous les champs du possible. Bonne rentrée à tous.

Michel Odoul.

# Dissociation ou cohérence?...



Un dossier proposé par Lukasz Jablonski.

C'est la rentrée, des classes et des activités. Le retour à la réalité est un moment important, parce qu'il nous met en face d'une nécessité incontournable, celle de la confrontation au réel, à ce que certains appellent « la vraie vie ». Il ne s'agit pas seulement du ressenti des contraintes que la vie active génère. Il s'agit aussi de l'intrication permanente des actes avec leurs effets. Chaque fois que nous agissons, cela produit quelque chose. Chacun de nos gestes thérapeutiques, a des effets sur nos patients. Chaque intention qui les porte, influe sur le résultat obtenu, chaque pensée, vis-à-vis du patient et de ce dont il souffre, constitue un liant précis et agissant.

Vous nous avez souvent, pour tous ceux d'entre vous déjà inscrits dans les cycles professionnels, entendu exprimer ces idées. Elles ne sont pas que des vœux pieux, des incantations ou des croyances abstraites. Elles ont une pertinence et une réalité que même les sciences de la biologie et de la psychologie découvrent, étudient, rationalisent, mettent en forme et expliquent. C'est dans ce cadre que nous avons sollicité Lukasz Jablonski, praticien formé à l'Institut, dont vous avez déjà pu lire quelques articles. Médecin, formateur et intervenant dans des DU de médecine ou lors de modules de formation en psychologie et en sophrologie, il nous apporte ici l'éclairage précis et très didactique, de l'état des connaissances actuelles.

Son article est majeur parce qu'accessible et transverse. Il nous a convaincu, au point qu'il trouvera son prolongement dans les prochaines Lettres sous la forme de 2 autres articles qui élargiront son propos notamment aux domaines de l'énergétique et de la Psycho-énergétique.

Lisez plutôt.



« Si les tendances à la dissociation n'étaient pas inhérentes à la psyché humaine, ses parties ne se seraient jamais séparées ; autrement dit, ni les esprits ni les dieux n'auraient jamais existé ».

Carl Gustav Jung, « Commentaire sur le Mystère de la Fleur d'Or, Albin Michel.

Dans la pensée de la MTC, la maladie naît d'une rupture dans l'harmonie entre le yin et le yang, entre le corps et l'esprit. Tant que les énergies circulent librement, le corps (la terre) est nourri correctement et l'esprit (le ciel) est clair. La dysharmonie correspond à une météo intérieure perturbée et peut être analysée à différents niveaux :

- ✓ À un niveau physique et physiologique, par ce que la neurologie propose de comprendre
- ✓ À un niveau psycho-énergétique qui propose une localisation corporelle du lieu de la dysharmonie, porteuse de symbolique,
- ✓ À un niveau philosophique qui replace le vécu de la souffrance dans l'histoire et dans le contexte de la personne, et qui parce qu'il donne de la perspective, permet de donner un sens.

Dans cet article, je vais développer le premier des 3 niveaux à travers une lecture neurobiologique.

**Le système nerveux : un inlassable mouvement à associer et à relier.**

Le système nerveux se compose, sur un plan anatomique, du cerveau, de la moelle épinière et de l'ensemble des nerfs périphériques. Ce système possède 2 propriétés fondamentales qui demeurent tout au long de l'existence.

La première est la création permanente de nouvelles connexions neuronales. Ce mouvement est tellement intense dans les premiers temps de la vie qu'il constitue même notre première « nourriture ». L'enfant en bas âge, a besoin de nourrir ses 5 sens afin de leur donner une coloration à ce qu'ils perçoivent : agréable ou désagréable. Par ce processus, il fait des expériences qui étendent le réseau neuronal qui a son tour appelle à en faire de nouvelles. Tout au long de l'existence des connexions se font ou tentent de se faire :

- ✓ au niveau cellulaire par de nouvelles synapses,

- ✓ au niveau tissulaire par une communication entre les différents points du corps
- ✓ au niveau psychocorporel (entre corps et esprit).



La deuxième propriété fondamentale s'appelle la neuroception. Nous allons y revenir.

**« Piquer le cerveau ne fait pas mal ».**

Le cerveau possède une curiosité anatomique : celle de ne pas posséder de capteurs sensitifs. C'est d'ailleurs ce qui permet d'opérer le cerveau d'une personne en y plaçant des électrodes alors que le patient est conscient sur la table d'opération. « Piquer le cerveau ne fait pas mal » (le mal de tête provient de la mise en tension des méninges).

Pour obtenir des informations sensorielles, le cerveau s'appuie sur un organe qui semble éloigné alors qu'il est son prolongement embryologique direct, la peau. Pour être précis, il fait appel à « toutes les peaux » : celle qui recouvre le

*La vie pour qui tente de vivre droit, c'est chose sucrée et salée, douce et amère, convulsive et sereine.*

*Jean Lurçat.*

## Dissociation ou cohérence?....



corps (qui pour rappel constitue, avec ces 2 mètres carrés, le plus grand organe du corps humain) mais aussi celles des organes : Le péritoine qui recouvre les organes abdominaux, la plèvre qui recouvre les poumons, les méninges qui recouvrent le système nerveux central, le péricarde qui recouvre le cœur, les capsules articulaires qui recouvrent les articulations, et les fascias qui recouvrent pratiquement tout sans exception. Ces différentes peaux assurent la fonction sensorielle en renseignant les niveaux supérieurs (l'encéphale notamment) de ce qui se passe à l'extérieur mais aussi à l'intérieur. Le cerveau reçoit, intègre ces informations et en émet d'autres. L'ensemble cerveau-peau semble former un même organe où une partie reçoit l'information et l'autre la traite.

### La neuroception.

En réalité, le système nerveux dispose d'une sorte de fonction sensorielle dont la neuro-anatomie peine encore à trouver les capteurs : la neuroception. C'est la 2e propriété fondamentale du système nerveux dont je parlais plus haut. Il s'agit de la capacité à pouvoir déterminer si le système est activé ou non. La neuroception permet de savoir si le système dans son ensemble est en sécurité ou en

danger. Le tissu nerveux est à l'affût permanent de signaux de sécurité ou de danger. En cas de danger il s'active. La neuroception ne produit que 2 réponses possibles : danger ou sécurité.

Cette capacité est innée : le nourrisson interprète comme dangereux tous les signaux qui l'insécurisent (faim, froid, besoin de tendresse, besoin d'hygiène, etc) et se manifeste de manière basique par le cri et les pleurs. La neuroception s'élabore et s'affine progressivement pour les aspects relationnels et sociaux au contact des premiers « grands » qui sont à ses côtés. Si le nouveau-né est entouré d'adultes sécurisants, il apprendra par imprégnation à être en sécurité intérieurement et par voie de conséquence relationnellement. Voyons plus précisément comment cela fonctionne.

### Collaboration entre cerveau « du haut » et cerveau « du bas ».

On peut simplifier le système nerveux en le décrivant en 2 étages. Un étage supérieur que l'on nommera « cerveau du haut » et qui permet d'élaborer des stratégies, d'échafauder des projets, de comprendre le monde de manière rationnelle et logique, et d'entrer en relation par le langage. Le cerveau du haut se compose du néo-cortex et d'une partie du cerveau limbique. Et un étage inférieur que l'on nommera « cerveau du bas » qui permet de ressentir et capter les informations provenant des viscères et du monde extérieur (via les différentes peaux évoquées plus haut). Il permet d'appréhender le monde de manière sensible et subjective. Le cerveau du bas se compose des nerfs, du cerveau reptilien et de la partie basse du cerveau limbique.

Prenons plusieurs exemples pour comprendre l'intérêt de la neuroception et de la manière dont les 2 cerveaux collaborent.

La faim est une information provenant des viscères (cerveau du bas) qui lorsqu'elle est suffisamment intense parvient au cerveau du haut. Il est alors possible d'élaborer une réponse pour répondre à ce besoin (aller se préparer à manger). Le cerveau du bas « comprend » alors que le cerveau du haut a compris. Les 2 cerveaux collaborent. L'insécurité du bas trouve une réponse en haut. On dit que le système nerveux dans son ensemble est régulé.

Autre exemple: quand l'individu a peur (cerveau du bas), il peut par différents moyens opter pour 2 stratégies : s'éloigner du danger ou éloigner le danger. Ce sont les 2 réponses possibles lorsque le système sympathique est activé et que l'individu sécrète de l'adrénaline et du cortisol. On parle de stratégie *fight or flight* : combattre ou fuir. Une fois à l'abri du danger, le niveau d'alerte revient à la normale. De la même façon, les stratégies élaborées par le cerveau du haut ont répondu à l'information venant du cerveau du bas. Les 2 étages ont su collaborer. Le système est en état de régulation.

Les choses se complexifient lorsqu'il s'agit de la sécurité relationnelle. Le cerveau du haut de l'enfant n'est pas en mesure d'élaborer des stratégies de réponses adaptées aux besoins provenant du cerveau du bas. Il ne sait pas encore se faire à manger, se mettre à l'abri ou gérer le danger. Dans un premier temps, l'enfant développe la confiance dans le fait que le « grand » qui est présent va faire quelque chose qui baisse son niveau d'alerte (le nourrir, le réchauffer, lui donner de la tendresse, etc).

L'enfant ne sait pas encore s'auto-réguler, c'est à dire faire collaborer de lui même le haut et le bas du système nerveux. Il va acquérir progressivement une capacité à être



**La neuroception**

*Ce qui sauve c'est de faire un pas. Encore un pas. C'est toujours le même pas que l'on recommence...*

*A. de Saint Exupéry.*

## Dissociation ou cohérence?....



seul à mesure que ses parents répètent un schéma qui répond à une cohérence entre leurs propos et leurs comportements. C'est à dire qu'ils font ce qu'ils lui disent, et lui disent ce qu'ils font. Par exemple : « mon chéri, je m'absente pendant une heure pour faire les courses ». Si l'enfant peut vérifier dans son expérience de façon régulière et répétée ce que dit le parent, il va acquérir une autonomie et une tranquillité. La prédictibilité de l'adulte rendra l'enfant mieux apte à gérer un état activé lorsque le parent est absent. Il va développer ce qu'en théorie de l'attachement (Winnicott, Bowlby, etc), on nomme un attachement sécure. On dira dans ce modèle que le parent est une figure d'attachement sécure.

La collaboration entre les 2 cerveaux de l'enfant passe par un tiers. En langage neurobiologique, on dit que les parents sont en capacité de co-réguler l'enfant parce qu'eux même possèdent un système nerveux capable de s'auto-réguler (= se réguler lui-même). A mesure que l'enfant progresse, il s'imprègne de la capacité d'auto-régulation de ses parents (ou adultes présents). Il acquiert petit à petit sa propre capacité d'auto-régulation. On pourrait résumer le propos des théoriciens de l'attachement par le fait qu'un adulte régulé est un parent régulant.

### Dérégulation du système nerveux

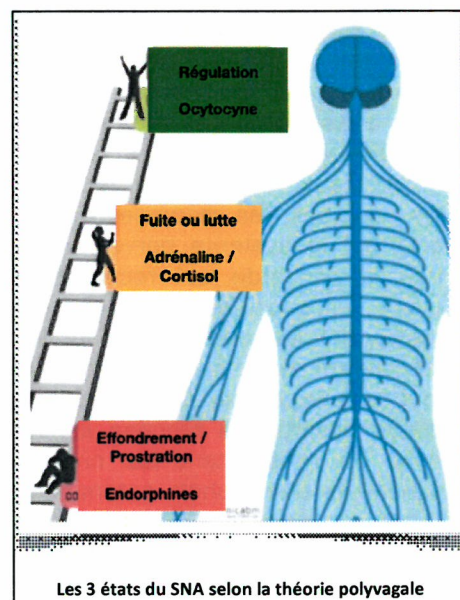
Si l'enfant rencontre régulièrement une impossibilité à vérifier ce que dit le parent, par exemple, le parent ne revient pas comme il lui avait annoncé, voire il revient dans un état inhabituel pour l'enfant (ivre, violent, etc), l'enfant ne va pas pouvoir stabiliser son système intérieur. Dans les premiers âges de l'enfant, son cerveau du haut ne sera pas en mesure de trouver des stratégies face au danger perçu (absence du parent, comportement inhabituel).

L'enfant est confronté à ce qu'on nomme la double contrainte : l'adulte en face de lui est à la fois la source de sa co-régulation et à la fois une source de grand danger. Il est à la fois celui qui répond aux besoins et celui qui insécurise. La double contrainte ne peut être résolue parce que l'enfant ne connaît pas d'alternative relationnelle. En bref, il n'y a pas d'autre grand dans sa vision du monde.

Dans ce cas de figure, les stratégies de fuite ou de combat face au danger (activation du sympathique avec angoisse, peur, anxiété, etc) ne sont plus efficaces. Il ne peut ni fuir ni combattre l'adulte défaillant en face de lui. L'enfant reste exposé au danger de manière permanente. Il va adopter progressivement une attitude de prostration. Pour faire face à son impossibilité à trouver une solution efficace face à l'afflux permanent de signaux de danger venant du bas, le cerveau du haut va couper le lien avec le cerveau du bas. La montée en intensité de la demande du bas ne pouvant être résolue, le haut va fermer le canal. Physiologiquement, cela va se traduire par la sécrétion d'endorphines (morphines naturelles). Ces substances anesthésient la douleur mais aussi tout le ressenti provenant du cerveau du bas. Dans ce type de situation, le système nerveux dans son ensemble ne parvient pas à faire collaborer les 2 étages (haut et bas). Il n'est plus régulé. On parle de dérégulation neurobiologique. L'enfant développera un attachement insécure.

### Décalibration neurobiologique

Au fil de ses expériences et ce quelque soit l'âge, un individu passe de moments de dérégulation parce qu'il détecte un danger, à des moments de régulation où il trouve des stratégies de réponse face aux dangers qu'ils rencontrent, l'insécurité pouvant être réelle ou symboli-



que. Ce dernier point est totalement sans importance puisque le système nerveux traite l'information de la même façon. Faire face à un animal dangereux ou se retrouver devant un individu inoffensif qui rappelle une personne maltraitante produira la même cascade neurobiologique.

Lorsque la répétition d'événements négatifs dans l'enfance est permanente comme cela peut être le cas dans les situations de maltraitance psychologique ou physique, l'enfant, pour s'adapter, va devoir modifier sa neuroception. Le curseur de ce qui est dangereux va, par habitude, se décaler vers la sécurité. On dit dans le langage neurobiologique que le système nerveux est décalibré. Pour ne pas s'effondrer, l'enfant va s'habituer à voir tous les jours un parent agressif (ou défaillant) et ne verra plus son système sympathique s'activer. Les manifestations de stress, d'anxiété et d'angoisse ne parviennent plus au cerveau du haut et donc à la conscience. La libération d'endorphine va couper l'enfant de sa souffrance en l'anesthésiant. Il ne ressent plus la peur dans ce qu'elle peut être saine vis à vis du danger (le fuir ou le combattre). L'enfant

*L'équilibre n'existe pas, nous sommes seulement des équilibristes.*

*Eva Ruchpaul.*

## **Dissociation ou cohérence?....**



développe un réflexe d'inhibition. Il acquiert progressivement la « croyance » que ce vécu habituel est naturel.

Avec le temps, cet effet anesthésiant fait que le cerveau du haut ne cherche plus de stratégie de réponse à l'alarme du cerveau du bas puisque l'information ne lui parvient plus. L'individu devient « dissocié », au sens neurobiologique, de manière chronique. Cette dissociation peut avoir différents degrés de profondeur et aller jusqu'à une atteinte structurelle comme dans certaines pathologies psychiatriques. Mais tout individu est sujet à des moments de dissociation. C'est à dire des moments où il n'est plus en mesure de faire collaborer le bas et le haut.

La dissociation est donc un moyen de dernier recours de faire face au danger lorsque celui-ci est permanent. Il s'agit d'un moyen de survie. Toutefois, il y a une conséquence à la dissociation neurobiologique : la personne n'a plus accès à l'ensemble de ce qui se passe dans le présent pour elle. La personne n'est plus en prise avec le réel que de manière partielle. Le système nerveux se dissocie parce que l'intensité du danger perçu par le cerveau du bas est telle, qu'elle met en péril le système dans son ensemble.

Cette charge émotionnelle négative va alors être mise à l'écart, hors de portée de la conscience. Les ressources que porte ce pan de la personne sont elle aussi inaccessibles. Pour éviter tout contact conscient avec l'émotion négative, le système va mettre en place une sorte de fusible dont l'objectif est d'éviter la réexposition à l'événement initial. C'est une manière d'empêcher le retour à la conscience de la charge émotionnelle négative originelle. Le fusible est un véritable « plus

*jamais ça* » dont le seul but, ne le perdons pas de vue, est de maintenir un semblant d'équilibre intérieur et donc d'assurer la survie. Ce fusible va consister en un ensemble de comportements et de modes de pensée stéréotypés qu'il est possible d'identifier au travers du récit du patient. Il s'agit toujours de manières de penser et de se comporter qui sont intenses, incontrôlables (la personne rapporte que c'est plus fort qu'elle) et paradoxalement prévisibles.

### **Résolution de la dissociation et rôle du praticien**

Le système nerveux tente tout au long de l'existence de trouver une solution à la dissociation. En effet, nous avons vu que la 1<sup>ère</sup> propriété du système nerveux est de produire de l'association (entre les neurones, entre les cerveaux haut et bas, entre les événements). Les tentatives de recréer une connexion entre cerveau du haut et cerveau du bas sont permanentes et régulières. Le système cherche à réintégrer par tous les moyens la charge émotionnelle négative d'origine. Cela permet à la fois de retrouver une unité mais aussi de récupérer les ressources du pan de la psyché mis à l'écart. Cette réintégration est possible tout au long de la vie grâce à la plasticité cérébrale, c'est à dire la capacité des neurones à créer de nouvelles connexions.

Seulement, les tentatives ont parfois besoin d'un coup de pouce extérieur. Cela peut être le fait de l'accompagnement thérapeutique mais aussi des événements de vie (via les synchronicités). Rappelez-vous, chez l'enfant la présence corégulante de l'adulte permet à l'enfant de se stabiliser et de faire collaborer le haut et le bas.

En consultation, il en est de même. Le patient qui fait part d'une situation douloureuse dans son

existence va bénéficier de la présence régulante du praticien. La présence du praticien accroît la possibilité de résoudre la réintégration de la partie mise à l'écart. C'est pourquoi la posture, l'attitude y compris intérieure sont de véritables ingrédients du soin dès l'entretien.

Un praticien qui permet au patient de trouver un début d'auto-régulation lui évite de se dissocier et d'être noyé dans ses endorphines, qui le coupent de sa conscience et donc de la possibilité de trouver une autre façon de faire, de voir, de traverser son expérience douloureuse.

La dissociation chez le patient est quelque chose de fugace qu'il est important de guetter. Cela se perçoit notamment au travers du regard du patient. Celui-ci se fige, perd en mobilité et en souplesse. La personne qui est en face de vous n'est plus l'adulte qui a un âge civil lié à sa date de naissance, mais une personne animée par une mémoire implicite qui cherche à s'exprimer mais dont l'intensité est perçue comme dangereuse par le cerveau du haut. En consultation, il est aussi possible de percevoir la dissociation au travers de son propre ressenti. Une impression que la personne n'est plus là.

Pour toutes ces raisons, le moment de l'entretien est fondamental. Il demande une présence totale à l'autre tout en étant le plus détendu possible. Comment un patient pourrait-il accéder à une solution originale à sa souffrance si le praticien qui l'accompagne est lui-même dissocié et donc peu corégulant pour lui ? Trop focalisé sur les détails, le praticien peut se tendre lui-même. Trop distant pour ne pas être heurté par la souffrance du patient, il perd de sa capacité de co-régulation vis à vis du patient.

## Place des substances antalgiques

Si la douleur est un signal qui traduit la tentative de ré-associer des parts morcelées de l'être on peut alors se poser certaines questions au sujet des médicaments qui la bloque. La réponse est nécessairement complexe et j'éviterai de donner une réponse simpliste tant chaque situation est unique. En revanche il est à noter que tous les médicaments antalgiques à l'exception de la morphine possèdent une dose maximale administrable et qui ne dépend que de la masse corporelle. Comme par exemple, le fameux 3 grammes de paracétamol par 24h (pour être précis, la posologie maximale recommandée est de 60 milligrammes par kilo, à répartir sur 24 heures). Alors que pour la morphine, plus on en prend, plus on peut en prendre. La dose maximale dépend uniquement des doses reçues jusqu'alors par la personne. Pour le dire autrement, il ne semble pas y avoir de limite à l'anesthésie des tentatives de réintégration et de réunification de l'être. Pis, la dissociation installée peut s'aggraver ou se cristalliser avec le temps puisqu'il existe une accoutumance et avec le temps, une dépendance aux endorphines.

## Endorphines et système endocrinien

Il est intéressant de noter que les endorphines comme les morphiniques exposent à une baisse de l'activité de toutes les glandes hormonales. Il en découle une tendance accrue au diabète, à l'hypothyroïdie, aux troubles menstruels par baisse des oestrogènes, à la baisse de la libido et du taux de testostérone, à une ostéoporose et une baisse de l'hormone de croissance. Il semble que tout l'axe vertical Terre-Ciel qui assure la communication des différents étages soit concerné.

Les hormones sont ces substances qui permettent d'activer le fonctionnement de glandes à partir du cerveau « du haut ». Cela est possible parce que lui même est informé en permanence par les hor-

mones produites par les différentes glandes de ce qui se passe « en bas ». Or, dans la dissociation l'afflux d'endorphines coupe cette information montante.

En conclusion, la conscience ne doit plus être considérée comme quelque chose de flou voire une notion ésotérique mais comme parfaitement densifiée et vecteur d'informations. De la qualité de la circulation de ces informations dépend la santé.

## Le corps n'oublie rien

Nous venons de voir comment les notions de régulation (co-régulation et auto-régulation) participent à l'homéostasie générale. Les études récentes en épidémiologie montrent comment la régulation participe à l'état de santé (l'étude ACE (Adverse Childhood experiences) <https://www.ifemdr.fr/etude-de-felitti-sur-les-experiences-negatives-de-lenfance/>).

Le tableau 1, ci-contre, résume les bénéfices observés chez les individus bien régulés.

A l'opposé, les conséquences de la dérégulation sur la santé induisent davantage de mal-être en impactant tous les systèmes organiques. L'étude ACE (Adverse Childhood experiences) menée pendant plus de 30 ans auprès de 26.000 américains sur les événements négatifs de l'enfance révèle que la dérégulation serait le facteur de maladie le plus important aujourd'hui. Elle augmente le risque de cancers, de maladies cardiovasculaires, inflammatoires et auto-immunes, de dépression bien plus que la mal-bouffe, l'alcool, le tabac ou la sédentarité. Aux Etats-Unis, la dérégulation et ses conséquences serait responsable de davantage de décès que les armes à feu et les accidents de la route réunis.

Vous trouverez ci-contre dans le tableau 2, les critères relevés chez les personnes dérégulées et dissociées neurobiologiquement parlant.

La neurobiologie a permis de préciser la notion de traumatisme ou d'événement dérégulant à l'origine d'une dissociation chronique. Il est possible de classer les événements à l'origine de dissociation chronique en 3 catégories :

- ✓ Les traumatismes dont on se souvient : un accident, un attentat, une agression, etc
- ✓ Les traumatismes dont on ne se souvient pas et qui sont souvent des traumatismes relationnels : la négligence parentale, les figures d'attachement défaillantes, la manipulation, etc.
- ✓ Les autres causes : le stress chronique, les soins médicaux intrusifs, les environnements stressants, les toxiques alimentaires et respiratoires.

## Le corps qui parle : Psycho-énergétique et dissociation

Il est possible d'aller plus loin en s'appuyant sur l'idée que le corps va servir de condensateur à la tension présente en cas de dissociation neurobiologique. Cette tension doit d'abord être vue comme une tentative d'association. Elle n'est pas le stigmate de la blessure passée. Malgré la décalibration (perte de la capacité à distinguer ce qui est dangereux de ce qui est sûr), le système nerveux poursuit une sorte de quête à réassocier ce qui a été dissocié. C'est sur ces tensions que travaillent les techniques auxquelles vous êtes formé(e)s à l'Institut (shiatsu, réflexologies, huiles essentielles). Elles permettent de redonner de la fluidité au système informationnel.

Nous venons de voir au travers de cet article comment la lecture neurobiologique permet de comprendre la genèse des maladies. Cependant, cette lecture ne donne pas d'informations sur la localisation ni sur un éventuel pourquoi de la souffrance. La psycho-énergétique telle que Michel l'a élaborée apparaît alors comme une sorte de cartographie de la dissociation neurobiologique, c'est à dire de la zone corporelle où elle se fixe. La mise en lien d'un type de

## Dissociation ou cohérence?....

vécu avec un lieu du corps permet de faire le chemin « inverse » avec le patient. En repartant du symptôme et de la zone du corps dans laquelle il se manifeste et en se ba-

sant sur leur symbolique, on tente de retrouver un vécu qui l'aurait généré.

Nous verrons dans un prochain article ce qui donne naissance

à cette cartographie des zones dissociées.

Bonne rentrée.

Lukasz Jablonski.

**Bénéfices sur la santé d'un système nerveux régulé**

- Résistance au stress
- Sécrétion d'ocytocine qui favorise le lien social et l'attachement sécure
- Réduction des états inflammatoires
- Réduction du risque d'AVC, de diabète et de maladies cardio-vasculaires
- Régulation du cortisol qui est la principale hormone du stress
- Amélioration de la réponse immunitaire
- Amélioration des capacités de concentration et d'attention en faisant fi des distractions
- Prédicibilité supérieure de la fréquence des recherches de soutien social
- Augmentation de la capacité à tisser des liens
- Régulation adaptative du haut vers le bas et du bas vers le haut

1

**Impacts sur la santé d'un système nerveux dérégulé**

- Dépression, anxiété
- Système immunitaire déficient et notamment réduction de la réponse aux infections virales
- Problèmes digestifs et respiratoires
- Diabète
- Fatigue chronique
- Maladies inflammatoires chroniques
- Maladies cardiovasculaires (AVC, infarctus, etc)
- Dyslipidémie (augmentation du cholestérol LDL notamment)
- Isolement, solitude
- Incapacité à calmer sa colère en parlant aux autres
- Vigilance accrue vis-à-vis des visages exprimant la colère
- Perturbation des capacités de concentration et d'attention avec tendance à la distraction de ses tâches par une recherche de menaces potentielles
- Incapacité à discerner les indices « sans importance » : chaque détail est un potentiel danger
- Augmentation du réflexe de sursaut
- Hypo-activité de la régulation pré-frontale (qui est le siège notamment de l'élaboration des projets et de la recherche de lien social)

2

# La Réflexologie Sud-africaine, spécificité de l'Institut...



Un dossier proposé par Elske Miles.

Cohérence, tel est le maître mot de cette rentrée. Vous avez pu lire dans l'éditorial ainsi que dans le dossier proposé par Lukasz Jablonski, l'importance de cette notion. Pour nous, à l'Institut, ce mot a toujours nourri nos réflexions et nos actions. Il a été et est le pilier central de nos cursus, que ce soit en Shiatsu, en Réflexologie ou en Aromathérapie.

Dans ce cadre, nous avons souhaité avec Elske Miles, revenir sur la Réflexologie enseignée à l'Institut et sa porte d'entrée qui est la Réflexologie « Sud Africaine ». Pourquoi avoir choisi cette forme particulière, dites « métamorphique » comme point de départ de notre enseignement?

Pour les élèves qui suivent le cursus de Shiatsu, au fur et à mesure qu'ils progressent dans les différents cycles, ils découvrent combien tout ce qu'ils ont appris, dès le premier module, est une racine d'une richesse insoupçonnée. La pratique apparemment simple et plutôt facile apprise lors de l'Initiation, révèle progressive toute la force et la profondeur du travail qu'elle permet de faire, tout en étant directement utilisable en termes de confort et de bien-être. Cela révèle la force de la pensée de Maître Nakazono qu'il résumait en cette phrase « *si vous travaillez au global, vous toucherez toujours au local. Si vous travaillez au local, vous ne toucherez jamais au global* ».

Et bien c'est très précisément la même philosophie qui est portée par l'entrée dans le cursus de Réflexologie avec le module de Réflexologie Sud-Africaine. Sa douceur et son apparente simplicité en font un outil accessible et utilisable par tous, et ce de façon efficace. La douceur de son toucher respecte tous les receveurs tout en ayant une action particulièrement profonde. Comme pour le Shiatsu, le travail de cette forme de Réflexologie unique enseignée à l'Institut, touche autant le bio-mécanique que le neurovégétatif et le psycho-émotionnel. C'est ce qui fait sa force et son originalité. C'est ce qui lui permet de dépasser le symptôme pour se consacrer au terrain. Une initiation, dans tous les sens du terme.

Lisez plutôt.



## L'esprit de la réflexologie « métamorphique »

La technique de réflexologie « douce » sud-africaine est la porte d'entrée dans le cursus de réflexologie plantaire enseignée à l'Institut. Tout en faisant partie de la réflexologie plantaire, elle se distingue nettement des approches plus connues du grand public en France comme par exemple la réflexologie plantaire mise au point par Madame Ingham dans les années 50, ainsi que le massage du pied tel qu'il est pratiqué en Asie. Si la technique « douce » sud-africaine est moins connue en France que d'autres techniques de réflexologie plantaire, c'est parce qu'en France, elle est exclusivement enseignée à l'Institut.

Comme c'est par cette technique unique que les praticiens de l'Institut abordent les différentes réflexologies plantaires, je tiens à la présenter plus précisément en cette rentrée. La désignation même de cette réflexologie qui est

tantôt appelée réflexologie « sud-africaine » ou « douce » ou encore « métamorphique » évoque les particularités de cette technique. Les trois adjectifs sont des synonymes dans le contexte de l'enseignement que j'en fais depuis une vingtaine d'années à l'IFS. Je m'appuierai donc sur ces trois termes pour présenter l'esprit de ce travail de réflexe qui se pratique sur les pieds.



**EUNICE D. INGHAM STOPFEL**  
(Auteur et conférencier)

## Réflexologie « sud-africaine »

Posons tout d'abord le cadre historique de la pratique de la réflexologie plantaire en Afrique du Sud afin de mieux appréhender la réflexologie dite sud-africaine que j'enseigne à l'Institut.



Toutes les formes de réflexologies plantaires sont enseignées en Afrique du Sud depuis de nombreuses décennies. Si vous demandez en Afrique du Sud de recevoir un soin de réflexologie plantaire « sud-africaine » vous serez certainement étonné de l'incompréhension de votre interlocuteur. Je qualifie la technique que j'enseigne à l'Institut de « sud-africaine » pour la distinguer des autres techniques et méthodes enseignées en France, car elle a effectivement été mise au point en Afrique du Sud à la fin des années 80. Mais ce n'est pas la seule technique de réflexologie plantaire qui



ait été créée en Afrique du Sud par une réflexologue ayant eu une formation à la réflexologie plantaire classique.

En Afrique du Sud la première approche de réflexologie pratiquée était la méthode traditionnelle occidentale de réflexologie plantaire, mise au point par Eunice Ingham aux Etats Unis à la fin des années 1930. La « Méthode Ingham » a inspiré de très nombreux praticiens aux USA, en Grande Bretagne et dans les pays du Commonwealth dont l'Afrique du Sud faisait partie.

Pour tout dire, l'Afrique du Sud a vu naître deux méthodes de réflexologie plantaire uniques au monde : celle de Chris Stormer que j'enseigne à l'Institut et celle de Inge Doughans. Les deux femmes ont toutes deux un bagage médical, habitent en Afrique du Sud et se sont formées à la réflexologie plantaire d'Ingham après avoir bénéficié personnellement des soins de réflexologie ayant bouleversé leur compréhension de la santé et du soin. Et les deux ont mis au point leurs propres « techniques réflexe » de soin, mais les deux approches sont très différentes.

Ce n'est pas mon propos ici de vous présenter la technique de Inge Doughans, une réflexologue d'origine danoise, s'étant installée en Afrique du Sud dans les années 80. Je vais simplement l'évoquer afin de mieux illustrer la particularité de la technique « douce » qui nous intéresse ici.

Inge Doughans a été formée au Danemark à la réflexologie Ingham qu'elle a ensuite associée au système oriental des méridiens. Puis elle a mis au point un outil spécifique - une « botte » de réflexologie - (voir photo ci-contre) s'inspirant de la pratique chinoise des ventouses et de la stimulation des zones réflexes plantaires.

Une part importante de sa méthode consiste en la très forte pression exercée sur les pieds par le biais de cette botte appelée le Vacuflex. Une fois les pieds libérés de cette botte à pression, ils révèlent des zones fortement colorées. Inge Doughans analyse les différentes couleurs en terme de congestion sanguine, lymphatique ou de perturbations organiques au sein de l'organisme. C'est un précieux outil pour identifier les zones réflexes à traiter ensuite manuellement par la réflexologie. Sa technique appelée Vacuflex est assez mécanique d'ue à l'utilisation d'un appareil. Le traitement des zones réflexes est ciblé et classique.



**Le système Vacuflex.**

Revenons maintenant à la technique toute aussi novatrice, mais radicalement différente de la technique Vacuflex, développée par Chris Stormer en Afrique du Sud en 1990. Chris Stormer est une infirmière d'origine anglaise, née au Kenya, vivant en Afrique du Sud ayant reçu elle-même une formation à la réflexologie plantaire classique Ingham, comme cela est aussi le cas de Inge Doughans.

A la différence de la méthode Vacuflex de Doughans, la technique de Stormer est globale et vise à travailler prioritairement sur la cause psycho-émotionnelle sous-jacente à tout problème de santé, qu'il soit physique ou psychique.

Le contexte socio-politique et culturel peut nous éclairer sur ces deux approches diamétralement opposées. En Afrique du Sud la décennie entre 1980 et 1990 était caractérisée par deux am-

biances radicalement opposées: d'un côté, il y régnait une situation socio-politique d'extrême répression, d'injustice raciale, de censure, de brutalité policière où le pays allait d'état d'urgence en état d'urgence. Cette ambiance de plomb risquait d'enfermer le peuple dans une vision très dense, mécanique, voire coercitive et dure.

D'un autre côté, il émergeait le pressentiment de la libération du pays de ses lois absurdes. L'air de la réforme se levait de manière inéluctable. C'est à cette dynamique de légèreté et d'espoir que Chris Stormer a contribué à nourrir par sa vision de la santé et du bien-être. De ce même monde de violence et d'injustice émergeait l'espoir du nouveau monde, d'une conscience humaine élevée et d'une autonomie où l'ingérence n'avait pas de place.

Dans ce contexte de déchirure psychique et physique des peuples sud-africains, Chris Stormer a perçu les limites d'une approche symptomatique et intrusive dans le soin. Pour elle, il est impossible d'améliorer durablement l'état de santé d'une personne sans prendre cas de la cause psycho-émotionnelle dont la maladie découle. Elle dit très justement que le fait de porter la responsabilité de sa maladie à l'extérieur de soi-même, élève de facto la capacité d'auto-guérison au patient. De ce fait, l'idée d'un « développement personnel » fait partie intégrante de la technique qu'elle met en place afin de permettre à chaque personne d'accéder à son propre pouvoir personnel inné.



**Chris Stormer.**

### Une Réflexologie « douce »

Comme réponse thérapeutique, Chris Stormer propose de prendre le contrepied absolu au contexte ambiant: sa réponse est une douceur infinie, portée par une conscience éclairée qui élève l'être. Voilà ce qui fait partie intégrante de la technique douce sud-africaine.

La douceur du toucher caractérise son approche. Sur le plan technique, rien de bien complexe pour maîtriser le geste: il n'y a aucune contrainte physique imposée aux articulations des doigts du praticien. Chris Stormer transforme d'ailleurs la technique classique de « reptation » (une pression suivie d'un relâchement) qu'utilise Ingham dès le début de sa mise en place de la réflexologie - et qui sera reprise par toutes les formes de réflexologie plantaire par la suite - en « chenille de plume ».

C'est un peu technique, mais je vais essayer de décrire cette « chenille de plume » dont le but est de se métamorphoser afin de prendre son envol. Au lieu de rentrer puissamment dans les tissus plantaires, Chris invente une reptation qui « remonte » des couches cutanées superficielles vers l'extérieur du corps. Par conséquent la stimulation des zones réflexes sur le pied est extrêmement légère et subtile.

Il n'est d'ailleurs pas rare que le receveur oublie la présence du praticien à ses pieds, tellement la stimulation des zones réflexes sur les pieds est relaxante et douce.

De plus, la technique est globale et se déroule suivant un protocole bien établi. Ce qui fait la différence entre les différents soins effectués sur différentes personnes ou à différents moments dans la vie de la même personne, c'est surtout la capacité du praticien à rester présent au soin. On ne traverse jamais le même fleuve. De la

même manière, chaque soin est intimement différent de tous les autres, tout en étant apparemment le même.

Une autre particularité de cette technique est la « lecture » de l'état émotionnel du receveur à partir de la coloration très particulière et passagère qui peut émerger sur certaines zones réflexes lors du soin. A la différence de l'analyse des colorations qui marquent des congestions sur les pieds suite à la pression exercée le système Vacuflex de Inge Dougans, la lecture des « couleurs » qui apparaissent et disparaissent lors du soin doux de Chris Stormer prend pour grille de lecture la dimension psycho-émotionnelle.

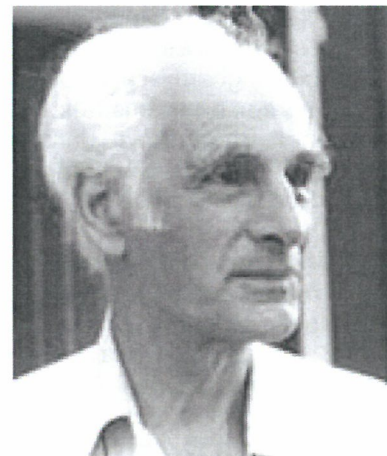
La douceur avec laquelle le praticien stimule les zones réflexes peut avoir des effets surprenants sur le plan émotionnel. Le praticien doit rester discret dans sa posture pour laisser l'émotion partir comme elle est venue afin que le receveur se sente allégé d'un poids à la fin du soin.

Il est hors de question pour le praticien d'interpréter cette émotion ou de l'analyser à haute voix. Une telle pratique de cette technique de lecture pourrait avoir l'effet inverse et finir par inscrire l'émotion plutôt que de la libérer. Je vous rappelle que le mot « émotion » évoque le mouvement : elle est *en - motion* sinon elle pourrait devenir pathogène.

### La réflexologie « métamorphique »

La posture, à la fois *neutre* et *présente*, recherchée chez le praticien de cette technique de réflexologie douce m'amène à vous parler du troisième élément caractéristique de cette technique - celui de la *Métamorphose*. Chris Stormer inscrit clairement son approche de la réflexologie dans la lignée de la *Métamorphose* - ce qui mérite quelques explications.

« La Métamorphose », appelée initialement « Prénatothérapie » est une technique de santé globale, élaborée par Robert St John, un naturopathe anglais spécialisé dans l'accompagnement d'enfants autistes, dans les années 70.



**Robert St John.**

Le présupposé fondamental de sa méthode est que l'individu emmagasine des informations sensorielles, émotionnelles et psychiques depuis sa conception jusqu'à sa naissance. La phase de la conception correspond à l'influence maximale du principe masculin dans la vie de l'individu (le Ciel ordonne...). La naissance correspond à l'influence maximale du principe féminin dans sa vie. L'ensemble de la période de conception, de gestation des de naissance aurait une influence non-consciente toute au long de la vie de l'individu. Certaines de ces influences intra-utérines, notamment celles émotionnelles et comportementales de sa mère mais aussi celles du père, seraient à l'origine de tensions non-conscientes freinant l'épanouissement émotionnel, mental et psychique de l'individu - sa métamorphose.

Et c'est là qu'intervient la neutralité du praticien. Comme

cela est également le cas dans la vision énergétique orientale, le praticien n'a pas grande chose à voir dans ce qui se met en place sur le plan causal dans toute la période qui précède la naissance de l'individu. La dimension appelée le « Ciel Antérieur » est abordée avec la plus grande prudence, voire pas du tout, lors d'un soin.

La Métamorphose prend la forme d'un massage-effleurement doux de la zone réflexe de la colonne vertébrale sur les extrémités du corps (pieds, mains et crâne). C'est un protocole bien établi qui ne permet pas au praticien de faire des choix d'intervention. Le « but » de la technique est de permettre à certains de ces barrages psycho-émotionnels inscrits dans la mémoire tissulaire du corps de se lever progressivement sans qu'il y ait la volonté du praticien de « lever les blocages ».

La méthode de la Métamorphose se contente d'effleurer de manière intuitive et respectueuse la seule zone réflexe de la colonne vertébrale qui est fondamentale dans l'embryogenèse (le développement du tube neural dans l'embryon explique en effet le développement et toute l'innervation de l'organisme dans son ensemble).

C'est ici qu'intervient la technique de Chris Stormer qui diffère de la Métamorphose tout en s'en inspirant. La réflexologie métamorphique de Chris Stormer intègre ces mêmes notions tout en permettant un travail précis en réflexologie plantaire sur toutes les zones réflexes du corps.

Dans le déroulement de la technique métamorphique de Chris Stormer, le praticien stimule l'ensemble des systèmes majeurs de l'organisme: en plus de la stimulation des zones réflexes du système nerveux central (zones céphalées, cerveau et colonne vertébrale).

Le praticien libère des tensions perceptibles au sein du sys-



**La stimulation de la zone réflexe du système nerveux central (cerveau et colonne vertébrale) dans la technique métamorphique.**

tème endocrinien, cardio-respiratoire, digestif, génito-urinaire et lymphatique. L'idée de restaurer l'équilibre et le recentrage chez le receveur est fondamentale dans la technique. Le praticien se fait tellement discret qu'il se fait oublier permettant ainsi au receveur de la technique de se retrouver.

Le déroulement de ce soin global reflète l'esprit de la Métamorphose, mais ne se concentre pas sur la période intra-utérine. Le protocole de la technique métamorphique est structuré de telle manière que le parcours n'est pas celui effectué dans le temps du Ciel Antérieur (principe masculin qui ensemence aboutissant au principe féminin qui accouche), mais celui en perpétuel devenir du Ciel Postérieur: de la position passive, « féminine », intérieure, le receveur de la technique métamorphique passe à la position debout, « masculine » et active.

Les personnes qui reçoivent cette technique qualifient très souvent l'effet du soin comme leur donnant des ailes aux pieds. C'est la chenille devenue papillon!

**Une technique idéale pour découvrir la réflexologie plantaire et la pratiquer.**

Cette technique constitue pour moi une des plus précieuses manières de découvrir la réflexologie plantaire, et pour le praticien qui souhaite se former à la réflexologie et pour le receveur soucieux d'entretenir sa santé.

Les grands PLUS pour le praticien:

- ✓ le geste technique est simple à maîtriser;
- ✓ le soin est global;
- ✓ les contre-indications sont quasiment nulles;
- ✓ le protocole évite au praticien les écueils d'un mauvais positionnement
- ✓ la technique entraîne le praticien à être « présent » au soin.

Les grands PLUS pour le receveur:

- ✓ Le résultat le plus immédiat du soin est un état de bien-être et de relaxation profonde
- ✓ La stimulation des zones réflexes est respectueuse et douce
- ✓ Le rendez-vous avec soi-même est assuré
- ✓ Le soin procure de nombreux bienfaits : qualité du sommeil, gestion du stress, états d'âme, confiance en soi, vitalité du corps et de l'esprit...

Une véritable initiation, dont la portée sera directement opérative auprès de tous ceux qui bénéficieront de votre travail.

Belle rentrée à tous.

Elske Miles.



Le témoignage qui suit est un retour d'expérience particulièrement impactant. Babeth Doucet que vous connaissez bien, nous partage le cas clinique qu'elle a rencontré, peu de temps après avoir suivi le module « Protocole désespérance ». Ce cas est édifiant, dans la perspective de tout ce que nous écrivons dans cette Lettre. Il illustre la puissance et l'impact des vécus, du caractère déséquilibrant de la « dissociation » qu'ils peuvent générer et de la force de la reconstitution de l'unité en soi. Il montre enfin le rôle majeur du praticien dans sa capacité d'écoute et d'utilisation des outils formidables de l'énergétique et de la Psycho-énergétique.

Afin de conserver à ce témoignage sa dimension « consultation », nous avons laissé toutes les infos fournies par Babeth, dans leur chronologie « brute », à l'instar d'une véritable fiche de consultation. Les prénoms et dates de consultation ont été modifiés afin de respecter la confidentialité.

Lisez plutôt.

**Protocole de désespérance :  
traverser la nuit et accéder à sa  
propre lumière.**

Fabrice, né le 8 juin 1964 (58 ans), vient pour une séance de shiatsu, fin mars 2022.

Il vient pour un eczéma très invasif, et un syndrome du colon irritable.

**Antécédents médicaux :**

Exsanguino-transfusion à la naissance pour incompatibilité rhésus.

Eczéma depuis l'âge de 6 semaines, asthme à partir de l'âge de 7 ans. L'asthme est passé il y a 15 ans.

Lymphome T cutané Fongoïde diagnostiqué en 2017. Des plaques rouges violacées apparaissent sur le corps, avec des plaies spontanées, qui mettent des mois à cicatriser. En 2021 séances de radiothérapies pour aider à la cicatrisation sur des plaies du genou droit après 9 mois de soins infirmiers.

Aujourd'hui, ce genou est douloureux, effet de la chimio ?

Du côté gauche, la peau de la face interne de la cuisse est prête à se perforer.

Episodes de diarrhées très invalidants depuis de nombreuses années.

Il a de gros problèmes de sommeil, se couche vers 1h30 du matin, pour s'endormir directement, sinon, les dé-mangeaisons sont insupportables.

**Traitements actuels :**

cérat sur le visage et sur le corps et si besoin, corticoïdes locaux.

inhibiteur de la pompe à proton contre son reflux gastro oesophagien depuis longtemps, colilien contre le syndrome de l'intestin irritable.

3 semaines de cure thermale à la roche Posay par an, ça lui fait du bien.

**Vie personnelle :** marié, 2 filles toutes les deux en couples, et 5 petits enfants.

Il se demande comment sa femme peut le supporter avec ces décalages de rythmes : il n'est jamais prêt avant midi, il se sent auto centré sur ses soins et culpabilise par rapport à ça.

Sa mère abandonnée à sa naissance, est toujours vivante, leur relation est compliquée.

Elle lui a dit il n'y a pas si longtemps que si la pharmacie avait été ouverte, lui ne serait pas là.

Grossesse très angoissante puisque avant Fabrice, il y a un garçon né en 56, un garçon né en 58, mort à 3 jours, par incompatibilité rhésus non détectée, une fille née en 62, exsanguino, mais la mère a failli mourir d'une hémorragie, puis arrive Francis en 64.

Son père est décédé à 72 ans, quand Fabrice avait 28 ans. Ces deux âges correspondent à des passages de seuils (notions présentées lors du Module « Points Antiques»). 72 ans, est l'âge en lien avec le cycle de Jupiter : c'est le seuil de l'expression du spirituel, le moment où l'être prend du recul pour s'élever. Et 28 ans, c'est en lien avec le cycle de Saturne, où l'homme se construit par rapport à son futur). Fabrice a découvert que son père pouvait être un grand père capable de tendresse avec sa petite fille, née en 92. Fabrice dans ces quelques semaines qui ont précédé l'AVC de son père a eu le temps de se dire, « on va enfin pouvoir se rencontrer, se parler ».

Quelques jours plus tard, son père s'est effondré, AVC massif, hospitalisé 3 semaines. Il est mort à l'hôpital. Il était paralysé des pieds à la tête. Sa femme, et ses 3 enfants, dont Fabrice, ont demandé au médecin d'abrèger ses souffrances. Fabrice dit : « *je l'ai fait pour moi ? Je l'ai fait pour lui ? Par lâcheté ? Je n'en sais rien* » Il se sent coupable encore une fois..

Et il ajoute « *A la mort de mon père, j'ai littéralement explosé en vol* » Je lui demande de préciser ce que ça veut dire pour lui : « *j'ai plongé dans une*

*dépression profonde, et mon eczéma a flambé, je suintais partout, j'étais obligé de dormir avec une serviette autour du cou. J'ai eu l'impression que pendant*

*les 3 semaines d'hôpital, la vie faisait payer à mon père le fait de n'avoir pas su parler avec ses enfants. La vie nous a enlevé cette possibilité d'échanger enfin... »*

Je lui ai demandé comment avaient réagi son frère et sa sœur et s'ils avaient eu la même difficulté à dialoguer avec leur père. Avec son frère aîné, c'était très difficile aussi, pour sa sœur les rapports avec son père étaient plus faciles.

**Recherches de thérapeutiques:**

S'en sont suivi pour lui des années de psychanalyse, assez destructrices dit il, puis une « errance » de thérapeutes en thérapeutes : médecin chinois, acuponcteur, pharmacopée chinoise, ethiopat, kinesiologue, ostéo, énergéticiens, hypnose, EMDR, etc.. Des périodes d'espoir, et des périodes de découragement profond.

Après la mort de son père, il a cherché à comprendre qui était ce père, et pourquoi il avait été aussi handicapé dans la relation avec ses garçons, notamment. Il a eu des infos par des tantes : son père avait 19 ans en 1939. Il était gaulliste, a fait son STO en Allemagne. Le grand père de Francis était un pétainiste convaincu engagé comme soldat en 14-18.

Il a appris que ce grand père avait abusé de sa fille et de ses cousines. Il avait été très injuste avec son fils (le père de Francis) auquel il a refusé des études intellectuelles alors qu'il était brillant. Il a donc d'abord été menui-



sier, puis chef d'entreprise. Fabrice dit « mon père n'a jamais su être père, donc il a choisi le retrait ». Puis il rebondit et dit « j'ai fait pareil que lui pendant 2 ans, quand ma 2<sup>ème</sup> fille a eu de l'eczéma à 18 mois, je ne supportais pas de penser que ça pouvait être à cause de moi, et ma réaction a été de me mettre hors jeu, j'ai dressé un mur dans ma tête pour ne pas voir, et j'ai laissé ma femme se débrouiller avec nos deux filles ». Là aussi grande culpabilité de s'être coupé comme ça...

**Vie professionnelle** : il travaille dans une grande entreprise, il est ingénieur chef projets business analyste. Il aime beaucoup ce qu'il fait, mais comme dans sa vie privée, il est décalé, il ne voit jamais ses collègues le matin, à cause du temps nécessaire pour ses soins.

#### **Première séance :**

Il me reste peu de temps : Je fais un petit dos, il est obligé de mettre ses mains sous son visage, sinon, le contact avec le drap d'examen est impossible... Tensions lombaires ++ et zone Poumons bombée, zone MC – Il se relève, et je lui parle de la technique de la lettre (outil présenté dans le module « Psycho-prat), notamment vis-à-vis de son père. Il me répond

« *Je crois que je ne suis pas capable, ça me fait trop peur* » Je lui explique que le seul risque de faire cette lettre c'est d'aller mieux. ... Silence.... Il s'effondre en pleurs, la tête dans ses mains.... Je reste

silencieuse quelques instants, et il dit « *je viens de comprendre quelque chose... Si je n'ai plus tous ces symptômes, que me restera t il comme souvenir de mon père ?* » Je le laisse métaboliser ce qu'il vient de dire, puis je lui dis « je comprends que ça vous bouscule un peu, vous pouvez laisser décanter un peu. » Et là, il me regarde avec ses yeux pleins de larmes et me dit « *ça ne me bouscule pas, c'est comme si vous aviez mis un coup de projecteur, j'ai l'impression de comprendre enfin la cohérence de ce que je vis depuis des années...* »

Il me dit qu'il fera cette lettre pendant sa cure.

On reprend rdv pour dans 3 semaines, après sa cure, à sa demande. Et avec des yeux lumineux, il me dit, à la porte « *vous savez pour un mec cerveau gauche comme moi, ce n'est pas rien ce coup de lumière !* » et il ajoute « *vous allez peut être trouver ça débile, mais quand mon père était à l'hôpital, je lui ai promis qu'il viendrait chez nous, quoiqu'il arrive, on venait de si-*

*gnier l'achat d'un appartement, et il est venu après sa mort. Un matin, je me suis levé, et j'ai su qu'il était là, et il est reparti comme il était arrivé, 2 mois plus tard.* »

Ayant demandé un peu d'aide à Michel, il me conseille d'accompagner Fabrice avec le protocole « désespérance ».

**Fin avril : 2<sup>ème</sup> séance** : après sa cure, il n'est pas en forme, il est découragé par son eczéma qui flambe depuis octobre dernier et ne cesse d'augmenter... Il a été obligé de travailler sur un projet pour son boulot et n'a pas déconnecté. Pas d'amélioration de son eczéma... Il a failli décommander le rdv. et m'avoue avoir ressenti un tel désespoir qu'il avait eu envie de se suicider, c'était donc 1 semaine après avoir brûlé sa lettre à son père, en allant chercher sa femme qui le rejoint tous les ans 1 semaine pendant sa cure.

Il est arrivé après sa cure, pour son rdv de shiatsu, totalement sans espoir...

Il a fait sa lettre à son père, a choisi le pied d'un bel arbre pour brûler sa lettre.

Je lui demande ce qui s'est passé en octobre, c'était l'annonce du mariage de sa fille, il a peur de ne pas être à la hauteur, sa fille se marie dans 3 semaines, et il a un discours à préparer, il n'y arrive pas du tout...

Prise de pouls : du feu sur P et GI, du feu sur Foie et VB. Je fais la première partie du protocole, avec un petit dos, les étirements et bascules haut et bas du dos, les 3 points de base en digito, pour ne pas rajouter du feu : 6 RP, 36 E et 4 GI, dans le but de restaurer le terrain, et ses fondations, puis je fais le 14VC et le 18VC, pour favoriser l'équilibre émotionnel.

Je finis par le trajet du MC de l'épaule au majeur, pour la capacité à se remettre debout.

Je lui reparle des autres lettres à faire, à sa mère, et peut être à d'autres, et à lui-même surtout.

Il se sent capable de faire celle pour sa mère, pour lui-même, ça lui semble vraiment difficile... Voir impossible...

#### **Début mai : 3<sup>ème</sup> séance :**

Il se sent beaucoup mieux, Il me dit avec un grand sourire « *vous m'avez remis la tête à l'endroit !* ». Je lui demande ce qu'il veut dire par là : Il a réussi à écrire son texte pour le mariage, et il est content de ce qu'il a préparé.

J'applique la 2<sup>ème</sup> partie du protocole « désespérance » et fais un petit dos,

étirements haut et bas, puis un 4 aiguilles pour tonifier le poumon : 9P et 2RP pour la capacité à se projeter, et à faire la paix par rapport à là d'où il vient.

Puis prise de pouls, le P et le GI ont retrouvé leur qualité métal, le pouls du Foie est un peu piquant.

Je travaille le 7P, en tant que point qui aide à tourner la page. Je finis avec le travail sur le bras, en suivant la face interne pour le MC, (tension palpable entre le coude et le poignet du côté gauche) et la face externe pour le TF.

**Début juin : 4<sup>ème</sup> séance** : Il se sent beaucoup mieux, le mariage a été super, et il a pu dire à sa fille ce qu'il avait préparé avec de l'émotion, certes, mais tranquillement quand même.

Sa fille avait préparé un grand tableau avec un texte écrit à son père, à l'entrée de l'église : il a lu la première phrase, puis s'est arrêté de lire avec des yeux embués, touché en plein cœur. Il l'a emporté et l'a lu tranquillement après le mariage, et il a été étonné de voir combien les mots de sa fille résonnaient avec le travail de réconciliation entamé en shiatsu. Je lui ai conseillé d'afficher ce poster chez lui pour nourrir la paix avec lui-même. Il a sourit.

J'ai fait petit dos et étirements, haut et bas, puis les points du protocole 6MC (voir aussi l'article de Lukasz dans la dernière Lettre) et 5TF en « pompage ». Au début j'avais du mal à faire communiquer les 3 niveaux, et grâce à l'image du bourgeon, de la fleur qui s'entrouvre, puis se défroisse complètement (comme montré lors du module, à l'image de son âme blessée, les 3 niveaux Ciel, Terre, Homme se sont nourris les uns les autres pour commencer à vibrer à l'unisson.

Pour la dernière séance, je vérifierai avec les pouls, et je ferai sans doute un travail complémentaire sur l'axe Shao Yin 7R, et 9MC comme tu me l'as conseillé Michel.

Mon patient a l'intention de faire une lettre à sa mère, pour nettoyer et pacifier son rapport avec elle, et faire la sienne ensuite. On se revoit après les vacances. Sa femme dit qu'il va mieux, une belle colère la semaine dernière, montre qu'il se donne enfin le droit d'exprimer !

Merci à tous les enseignants de l'IFS, de nous donner des clés aussi efficaces pour soigner les corps et décadénasser les cœurs.

Babeth Doucet.

# L'Aromathérapie en automne...

Les conseils proposés dans cette aromathèque sont extraits de l'excellent ouvrage « Je pratique l'Aromathérapie pour les Nuls » publié par Elske Miles aux éditions First (2021).



Les problématiques spécifiques à l'automne sont bien connues :

- ✓ Refroidissements, rhumes
- ✓ Grippe saisonnière
- ✓ Gastro-entérite

L'automne est la saison où nous craignons le plus les refroidissements et les gripes. Il est donc nécessaire de réguler au mieux notre capacité à nous protéger des agressions bactériennes ou virales dans notre environnement.

Je vous propose dans cette aromathèque, des stratégies pour faire face à ces situations dont nous avons tous un jour ressenti l'inconfort.

## Rééquilibrer le principe du métal.

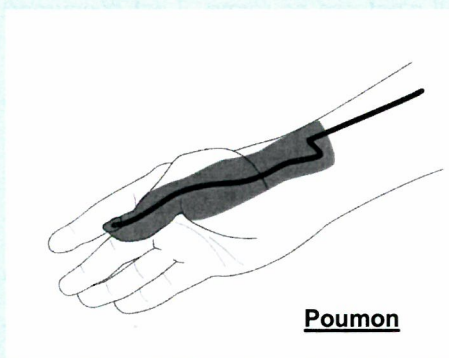
La saison de l'automne est associée au Principe énergétique du Métal. Voici donc une stratégie de prévention en phyto-énergétique pour rééquilibrer ce principe du Métal, à travers les méridiens associés (Poumon, Gros intestin) pour vous préparer à l'automne.

Ingrédients pour 10 ml :

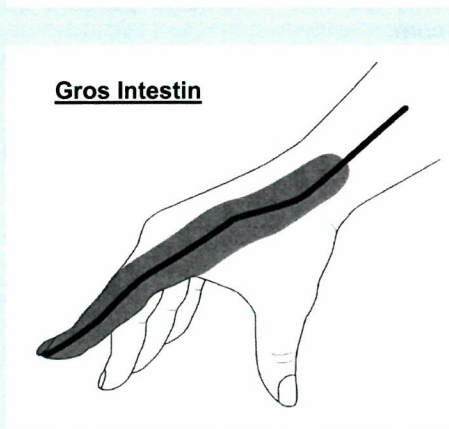
- 1 c-a-c d'HV amande douce
- 15 gouttes de Lavandula Spica (HECT Lavande Aspic)
- 10 gouttes de Cinnamomum camphora CT cineole (HECT Ravintsare)
- 15 gouttes de Pinus Sylvestris (Pin Sylvestre (aiguilles))
- 9 ml de HV tournesol

Dans un petit récipient de 10 ml, mélangez tous les ingrédients. Faites pénétrer 4 gouttes du mélange sur le trajet du Poumon sur la main droite, puis sur la main gauche.

Faites ensuite pénétrer 4 gouttes de ce même mélange sur le trajet du Gros Intestin, sur la main droite, puis sur la main gauche.



Poumon



Gros Intestin

Ces applications se feront trois fois dans la journée pendant une période de 7 jours au début de l'automne.

## Faire face à un refroidissement.

Si vous avez attrapé froid et que vous vous sentez fébrile, il est encore temps d'agir rapidement pour soutenir vos défenses immunitaires et enrayer une infection.

Prenez un bain chaud aromatique dans lequel vous aurez dissout une tasse de sel d'Epsom contenant 10 gouttes HE Epinette noire + 5 gouttes HE Niaouli + 15 gouttes HE Lavandin. Avant de vous mettre en pyjama et au lit, frictionnez votre torse et vos avant-bras avec 10 gouttes HE Ravintsare (Cinnamomum camphora CT cinéole).

Le lendemain matin, faite de nouveau une friction avec 10 gouttes HE Ravintsare sur le thorax et les avant-bras.

## Infections respiratoires. Le rhume.

En cas de rhume et de congestion du nez, les huiles essentielles expectorantes seront de grande utilité. Favorisez l'Eucalyptus radié, la Lavande aspic, le Tea tree, le Ravintsare.

### Tout au long de la journée.

Utilisez une huile essentielle expectorante comme HE Eucalyptus radié par exemple, simplement en inhalation, en mettant une goutte sur un mouchoir dont vous couvrez votre nez en inhalant profondément.

Faites une friction matin, midi et soir avec 3 gouttes HE Ravintsare au niveau de vos avant-bras.

Faites, régulièrement dans la journée, un lavage du nez avec du sérum de Quinton hypertonique.

Prenez des gouttes de pépins de pamplemousse pour renforcer vos défenses.

### Une fois rentré chez vous

Quand vous savez que vous n'allez pas ressortir, vous pouvez faire une inhalation chaude.

Faites bouillir de l'eau et remplissez un grand bol. Ajoutez 5 gouttes HE Eucalyptus radié à l'eau.

Penchez-vous au-dessus du bol et recouvrez-vous la tête à l'aide d'une serviette de bain. N'oubliez pas de fermer les yeux pendant cette inhalation pour éviter que les huiles essentielles vous irritent les yeux.

## La grippe saisonnière.

Si vous avez contracté une infection virale, le protocole classique en aromathérapie est d'agir par plusieurs voies en simultané. La voie cutanée reste la plus importante. La voie orale est complémentaire.

## L'Aromathérapie en automne...

### ATTENTION:

La voie orale ne convient pas à la femme enceinte, ni à la femme allaitante, ni aux jeunes enfants.

#### Voie cutanée

Voici une synergie d'huiles essentielles pour une application sur la peau.

#### Ingrédients :

50% HE Ravintsare  
30% HE Niaouli  
20% HE Laurier noble

Faites une friction avec 6 gouttes de la synergie 4 fois par jour sur le thorax, jusqu'à amélioration (environ une semaine).

Voici une deuxième synergie

### ATTENTION:

il s'agit du dosage pour un adulte.

pour une application sur la peau du thorax ou du haut du dos.

#### Ingrédients :

25 % HE Ravintsare  
20 % HE Eucalyptus globuleux  
5 % HE Clou de girofle  
50% HV Noyaux d'abricot

Faites une friction avec 8 gouttes de la synergie 4 fois par jour sur le thorax, jusqu'à amélioration (environ une semaine).

#### Voie orale

### ATTENTION:

il s'agit du dosage pour un adulte. Cette synergie ne convient pas aux femmes enceintes ni aux jeunes enfants.

Plusieurs possibilités s'offrent à vous dans ce cas.

Le miellat :

Mélangez dans un récipient une cuillère à soupe de miel liquide (miel de Manuka, de romarin, de thym) + 5 gouttes HE Thym saturoïde + 15 gouttes HE Laurier noble + 10

gouttes HE Citron zeste. Prélevez une petite noix de ce miellat à ingérer 4 fois par jour.

Les « perles » d'huiles essentielles:

Elles contiennent 1 goutte par capsule: choisir HE Ravintsare ou HE Pin sylvestre. Prenez 2 perles d'HE 3 fois par jour.

Les capsules d'HE Origan enrichie de zeste de citron:

ces capsules sont utilisées en cas d'infection virale importante. Ne dépassez pas les 5 jours de prise orale en continue. Respectez les dosages.

#### La gastroentérite.

**ATTENTION: Ne convient pas aux personnes souffrant d'insuffisance hépatique, d'ulcères d'estomac ou de risque d'hémorragies internes.**

En cas de grippe intestinale, notre premier réflexe en matière d'aromathérapie est toujours de privilégier la voie cutanée tout en y associant l'ingestion parcimonieuse de certaines HE aux propriétés anti-infectieuses et antispasmodiques pour la sphère digestive.

**ATTENTION: L'utilisation de HE Basilic exotique (ou HE Menthe poivrée) n'est pas conseillée chez la femme enceinte pendant les trois premiers mois de la grossesse, ni en application ni par voie orale. Pour une synergie qui conviendrait à la femme enceinte en cas de gastro, lisez les conseils ci-après.**

#### Voie cutanée

Les huiles essentielles choisies pour faire ce massage ont des propriétés antispasmodiques et calmants pour soulager rapidement et efficacement les crampes intestinales provoquées par l'infection. De plus, elles doivent avoir de puissantes activités anti-infectieuses et anti-

inflammatoires.

Cette synergie d'huiles essentielles doit être diluée à une huile végétale pour faire un massage du ventre.

#### Ingrédients :

25 % HE Ravintsare  
15 % HE Basilic exotique  
10 % HE Coriandre  
50 % HV Noyaux d'abricot

Faites pénétrer par un massage sur toute la région du ventre, 8 gouttes de la synergie, 4 fois par jour, jusqu'à amélioration.

#### Voie orale

Prenez une goutte de HE gingembre et une goutte de HE basilic exotique dans une petite cuillère à café HV Nigelle, 3 fois dans la journée.

En cas de nausées, associez à votre mélange une goutte HE Menthe poivrée que vous pouvez aussi répéter à 3 reprises.

#### Pour les femmes enceintes

#### Ingrédients :

15 % HE Ravintsare  
10 % HE Petit grain bigarade  
5 % HE thym thujanol  
70 % HV Noyaux d'abricot

Appliquez cette synergie en massage de 8 gouttes du mélange sur le haut du ventre en évitant une application directement en vis-à-vis de la partie portante de son abdomen. Cette application peut être répétée 4 fois par jour pendant un maximum de 5 jours.

### ATTENTION:

La voie orale ne convient pas à la femme enceinte.

Munis de ces bons conseils, je vous souhaite de passer un bel automne.

Elske Miles.

- EMISSIONS A SIGNALER - - EMISSIONS A SIGNALER -

**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 **1<sup>er</sup> juillet et 8 septembre 2022**.

Vous pouvez réécouter ces émissions multi diffusées.



- ARTICLES A SIGNALER - - ARTICLES A SIGNALER -

De nouvelles chroniques, originales et percutantes de Michel pour ce mensuel de santé et de bien être, dont le contenu est toujours aussi riche et fouillé.

**Juillet 2022** : Soleil d'été...

**août 2022** : Narcisse ou le poison du regard cloisonné...

**Septembre 2022** : La rentrée de septembre ,mois du Métal...

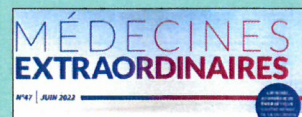


**Santé libérée** : Le groupe Totale Santé, que beaucoup connaissent grâce à la lettre Alternatif Bien Etre, a décidé de lancer un magazine « papier » sur le sujet de la santé. C'est un double challenge, d'abord lancer un magazine dans ce domaine où fleurissent de multiples titres et ensuite dans une période où la mouvance éditoriale est plutôt de passer du papier à la publication internet !!!! Bravo pour ce challenge éditorial, commercial et financier...

Alors souhaitons longue vie à ce 1<sup>er</sup> numéro trimestriel de **août, septembre et octobre 2022**.



**Médecines Extraordinaires** : Cette revue mensuelle du groupe suisse Bio Santé a consacré son grand entretien du numéro de **juin 2022** à « Pourquoi nous avons mal ? Entretien avec Michel Odoul ». Au cours de cinq pages d'interview par Clémence Fruit, Michel développe toute son approche des liens corps-esprit.



**Healthy** : Ce trimestriel présente en **juillet 2022** l'article que **Soins et Santé** qui se définit comme le 1<sup>er</sup> magazine de la santé globale, avait publié dans son numéro d'avril, mai et juin 2022. L'article « Michel Odoul : de la psyché au corps » présente le shiatsu et la psychoénergétique.



**Santé+Magazine** : Ce magazine a fait paraître une interview le **22 août 2022** une interview de Michel Odoul par Sarah Saulnier. Le sujet est « Quelles sont vos astuces santé ? ». Vous découvrirez ( ? ) ce que Michel a banni de sa pharmacie, de ses placards, l'huile qui a sauvé sa vie et plein d'autres secrets....[www.santeplusmag.com](http://www.santeplusmag.com)



**Santé Magazine** : Ce trimestriel de **mai, juin et juillet 2022** propose un article sur les 6 exercices de shiatsu pour préserver ses articulations. Il ont fait appel à Michel pour expliquer comment !



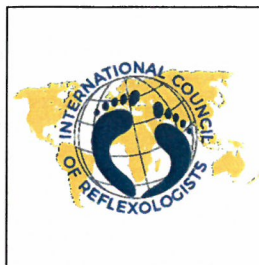
Et à paraître en octobre 2022 !

**Psychologies Magazine** : Elske est interviewée sur la réflexologie métamorphique !!!



## - INFOS GENERALES - - INFOS GENERALES -

Dans le cadre d'une ouverture vers l'International, à l'instar de ce qui s'est fait en Shiatsu, nous avons décidé de constituer des liens avec différentes écoles de réflexologies. De ce fait et depuis maintenant quatre ans, l'Institut adhère au Conseil International des Réflexologues (ICR) dans le but de soutenir ainsi une vision large, inclusive et professionnelle de la pratique des différentes réflexologies dans le monde. Elske Miles s'est personnellement rendue à Anchorage (Alaska) où elle a participé, en 2019, au Congrès annuel de l'ICR. Elle est également intervenue au dernier congrès de Berlin, qui se tenait par visio conférences, crise sanitaire oblige.



Au bout de ces quatre années, nous faisons un bilan de cette adhésion et de son apport, vis à vis de l'Institut et de ses élèves. Il s'avère en fait, que cet organisme est plutôt actif en dehors des frontières européennes et spécifiquement en langue anglaise et que ses activités (comme cela a malheureusement été le cas pour beaucoup d'organisations associatives) ont été sévèrement impactées par la crise sanitaire que nous venons de traverser.

De ce fait, notre adhésion en tant qu'institut de formation en France n'apporte pas les bénéfices escomptés pour nos élèves. Nous avons donc décidé, en tant qu'Institut, de ne pas renouveler notre adhésion pour l'instant. Si toutefois vous souhaitez continuer de recevoir leurs informations en anglais, vous pouvez faire la démarche d'y adhérer à titre personnel.



## - 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.**

En septembre: le mardi 20 septembre.

En octobre: le samedi 8 et mardi 18 octobre (dernière soirée avant les vacances de Toussaint).

En novembre: le mercredi 9.

En décembre: le samedi 3 et le samedi 10 (dernière soirée avant les vacances de fin d'année).

**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.**

En septembre: le mardi 13 septembre.

En octobre: le samedi 1 et mercredi 19 octobre (dernière soirée avant les vacances de Toussaint).

En novembre: le lundi 7 et le lundi 28.

En décembre: le vendredi 9 (dernière soirée avant les vacances de fin d'année).



## Le Shiatsu des énergies subtiles.

Philippe Ronce

Editions Guy Trédaniel.

Prix :27,00€

Le nom de Philippe Ronce ne vous est certainement pas inconnu. Tous ceux qui ont suivi le module de Misogi ou lu « Shiatsu Fondamental », savent qu'il est un des représentants du Shiatsu en France. Il est aussi, et surtout pour moi, le fidèle lien qui unit aux origines du Shiatsu enseigné à l'Institut, et à la philosophie profonde qui est la sienne, initiée et transmise par Senseï Nakazono. C'est lui qui me confia les clichés originaux que vous connaissez (module de Misogi et livre Shiatsu Fondamental ».

Comme de nombreux praticiens, dont moi-même, Philippe Ronce a rencontré Senseï Nakazono et le Shiatsu, en parallèle de la pratique de l'Aïkido. Et ceci n'est pas neutre, loin de là. C'est bien au contraire ce qui explique la dimension particulière de l'enseignement reçu.

Senseï Nakazono a été imprégné de la forte spiritualité que le fondateur de l'Aïkido avait intégrée. Marqué par la philosophie Shintô, cet Art Martial, par sa pratique, construisait l'être autant que le geste. Il rendait l'intention et le non-vouloir consubstantiels de la pratique et créateurs de l'Univers. Nous sommes là bien loin d'un simple sport de combat. La victoire, en Aïkido et selon Senseï Ueshiba, ne consiste pas à terrasser l'autre mais à conquérir son âme. Une vision très philosophique entend-on souvent dire. Certes, mais qui fonctionne. Senseï Ueshiba l'a sans cesse démontré, du tatami jusqu'aux champs de guerre.

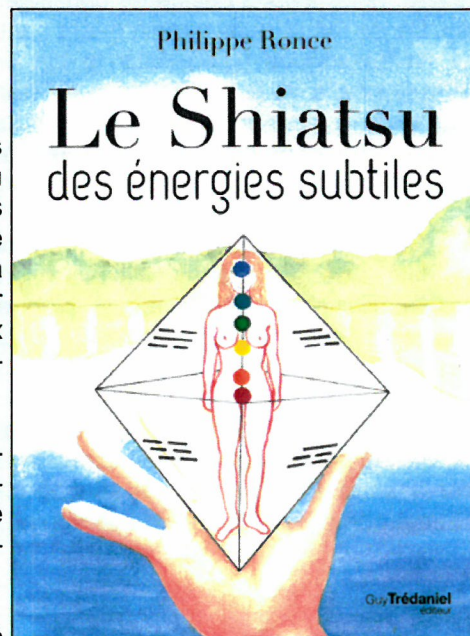
Alors quel rapport avec le Shiatsu? Et bien, tout! Le Shiatsu, comme l'Aïkido, est énergie, intention, action, utilisation de la main « non-guerrière ». Nous sommes dans ce qui est la racine de l'Univers, la fréquence, la vibration, le Son. Ce qui conduisit ces grands maîtres à devoir rencontrer ce « son ». Il le firent avec le Kototama, technique secrète, perdue puis retrouvée et que Nakazono Senseï découvrit avec Ueshiba Senseï, dans la pratique de l'Aïkido, puis approfondit, à titre personnel, avec Agasawara Senseï. Il s'appropriâ cette technique de sons, puis l'intégra à sa pratique thérapeutique, la transformant ainsi en « soin total ». Initié au Te a te, l'art du « soin par la main de l'esprit », particulièrement au fait de la pensée taoïste et spécialiste du Shiatsu, Senseï Nakazono développa une synthèse extrêmement efficace de cette forme de soin.

C'est ce que nous propose Philippe Ronce dans cet ouvrage. Shiatsu, Yin / Yang, trigrammes et hexagrammes, Kototama y sont présentés comme des vecteurs intriqués, complémentaires et constitutifs d'une étonnante capacité de soins par les « mains posées ». Les 8 Trigrammes, les 64 hexagrammes, les « sons pères » et les « sons mères » du Kototama sont alliés vers un soin total, vers une capacité à unifier quelque chose en nous ET chez le patient. Un projet de vie, d'humilité, d'accueil et de confiance.

C'est un vrai plaisir pour moi de voir combien ce que j'enseigne à l'Institut, trouve ici une résonance indéniable. C'est un vrai plaisir de voir que la marque de Nakazono Senseï restera. C'est rassurant dans ce monde qui ne voit plus que le symptôme et ne recherche que la capacité à anesthésier. C'est une fierté de se sentir dans le camp de ceux qui cherchent, au contraire à « réveiller », à révéler et à accueillir les processus de vie.

Ce livre représente une somme incroyable de travail et de connaissance. Il impose le respect et est un ouvrage à connaître absolument de tous les praticiens.

Michel Odoul.





### Amicalement Shiatsu.

Antoine Di Novi

Auto-éditions Shiatsu-France.

Prix :25,00€

Voici un nouveau livre sur le Shiatsu. Rien ne montre plus la vitalité d'une pratique, ou a minima la passion de ses pratiquants, que la publication de nombreux ouvrages sur le sujet.

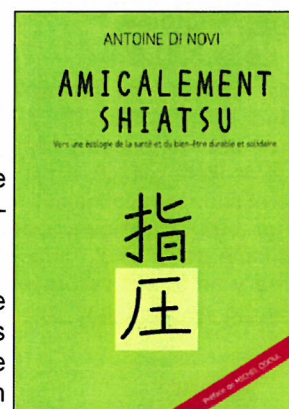
Antoine Di Novi est un ancien élève à l'Institut. Il nous propose ici un livre dont le titre est clair. Il s'agit d'un partage. Ce n'est pas son premier livre et nous nous étions faits l'écho des publications précédentes. Il nous présente ici un livre dans lequel il aborde tous les thèmes concernant notre pratique, du juridique en passant par l'historique, l'économique ou le social.

« Amicalement » n'est pas toujours un terme associable au Shiatsu français mais aussi étranger, car notre monde est constitué d'une myriade d'écoles et d'enseignants, parfois très accrochés à leur clochers. Antoine Di Novi n'est pas intéressé par cela et fait ici œuvre de l'objectivité qui convient. Il est vrai qu'il a beaucoup bourlingué, en France, en Europe et au Japon et qu'il a ainsi pu se faire une idée du monde du Shiatsu.

Il propose également dans son livre, grâce à des QR codes, de nombreux exercices et démonstrations qui viennent enrichir l'ouvrage d'une dimension pédagogique.

Un beau partage et une belle intention à ... partager bien sûr.

Michel Odoul.



### Ma bible de la Sophrologie.

Carole Serrat

Editions Leduc.

Prix :29,90€

Voici comme son nom l'indique une bible dans le domaine de la sophrologie. Vous connaissez sans doute cette collection qui propose des ouvrages sous le titre de « Ma bible de... ».

Ce livre a été co-écrit par Carole Seurrat et Christine Barrier et associé avec des ambiances musicales de Laurent Stopnicki. Sophrologue à l'hôpital Bichat et à la Maternité des Lilas, Carole Seurrat est également formatrice et spécialiste du stress et anime des émissions de radio, notamment sur Air Zen Radio. C'est dans ce cadre qu'elle a invité Michel, à plusieurs reprises, autour des thèmes tel que le sens des maux ou le Shiatsu et les bienfaits de cette pratique.

Cet ouvrage est très didactique. Vous commencerez par l'approche historique et théorique pour ensuite découvrir les pratiques et exercices dont certains consacrés aux enfants et aux ados. La 3<sup>ème</sup> partie est consacrée aux formations et à découvrir comment devenir sophrologue aujourd'hui.

Une bible complète et pratique incluant 10 pistes audio pour se relaxer en profondeur et 150 protocoles et exercices détaillés et illustrés.

Un livre pratique, à avoir chez soi.

Nelly Odoul.



## 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  
Elske Miles  
Michel Odoul  
David Sayag  
Jean Péliissier

### Assistant(e)s « Capés »

Babeth, Carolyn, Elodie,  
Laurent, Stéphane.

### Assistants de stages

Camille, Cécile, Evelyne,  
Florence, Helga, Jean, Jian-  
guang, Laurie, Manon,  
Rémy, Sophie et les autres.

Le site de l'Institut est une vitrine exceptionnelle pour vous. La page « **un praticien près de chez vous** », en est la démonstration claire. Département par département les praticiens référencés sont présentés individuellement sous forme de « **carte de visite** ». C'est lisible, agréable, professionnel et très esthétique. De plus, nous distinguons les praticiens shiatsu diplômés du 2ème cycle de ceux diplômés du 3ème cycle. Ces derniers sont distingués par une étoile.

Allez découvrir ...

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 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 de printemps 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 : N'hésitez pas aller dans la page « adhérents » dont l'accès vous est réservé. Vous trouverez plusieurs vidéos reprenant des infos parues dans cette lettre et enregistrées au cours des rencontres avec l'école Namikoshi, Masunaga, etc... et aussi bien sûr, du Japon... ainsi que les documents de l'ICR.**

