

La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

Lettre trimestrielle de
l’Institut Français
de Shiatsu

N°87 – AUTOMNE 2023-

8 € -

le 06 septembre 2023.



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

www.reflexologie-institut.fr

page facebook

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

De l’été à l’automne...

Tout l’été, grâce à notre peau, nous avons métabolisé le rayonnement solaire. Grâce à lui nous constituons nos défenses du moment en générant de la mélanine. Nous bronçons, et au delà de l’effet esthétique recherché au premier degré, nous renforçons notre capacité à nous protéger du caractère agressant des rayons et des ultraviolets. Et ce à condition que notre exposition ne soit pas excessive. Mais nous renforçons également nos défenses futures qui nous permettront de faire face aux prochaines agressions « perverses », venant du monde extérieur. En transformant le rayonnement solaire, nous favorisons notre capacité à métaboliser la vitamine D, facteur majeur de renforcement de notre système immunitaire. Nous serons de ce fait plus à même de faire face aux changements de température tout comme aux agressions virales ou microbiennes.

Nous devenons ainsi capables de faire face au caractère sollicitant, voire agressant du monde extérieur. Et nous le devenons également au niveau psychique. L’été a été réchauffant et cette chaleur a tout « expansé ». L’activité a mobilisé tous les flux vitaux et accéléré leur circulation et leur action. Le sang et les liquides organiques ont joué leur rôle nutritionnel et épuratoire à fond. Les journées longues, la fête et la joie des partages entre amis ou en famille ont permis les échanges et l’expression des vécus et des émotions. Le rouge est monté aux joues, le cœur a battu plus fort, l’exposition au monde et aux autres, tout a été à son maximum, alors que sans doute, le sommeil et le silence ont été à leur minimum.

Tout ceci nous a permis de vivre cette expression nécessaire de vitalité, de joie de vivre et de partage. Ainsi, la rentrée dans l’automne peut être accueillie avec justesse voire satisfaction. Enfin un peu de calme, de retour à soi. Après l’extériorisation vient l’intériorisation. Nous sommes prêts à affronter les jours qui diminuent tout comme les températures. Après l’excitation des journées estivales, nous sommes mieux à même d’apprécier ce que l’automne apporte. Au delà des pensées nostalgiques envers ce temps festif qui vient de finir, nous laissons un peu de mélancolie balayer les regrets pour en faire des souvenirs et des projets futurs. Le temps de l’horloge, qui s’égrène avec lenteur, nous aide à découvrir le plaisir secret de la langueur et des pensées douces qui l’accompagnent.

Après les débordements estivaux et l’abondance, voici venu le temps du nettoyage. Il nous faut remettre un peu d’ordre. La conscience du futur que nous apporte le Métal de l’automne, sait qu’il nous faut préparer l’hiver. Pendant l’été, toute la vie était « dehors », alors le rangement de l’intérieur restait secondaire et le « foutoir » matériel et émotionnel n’avaient que peu d’importance. Seulement voici maintenant venu le temps de rentrer à l’intérieur et pour y être « confortable », il nous faut trier et éliminer l’inutile ou l’obsolète. Il nous faut faire de la place et ainsi libérer de l’espace. C’est le temps du renforcement de l’espace intérieur, de son ré-ordonnement. Alors le Métal

« tranche » sur l’inutile, le non-satisfaisant ou le feu émotionnel fragilisant. Il nomme et structure. Il prépare la charpente porteuse qui nous tiendra droits pendant l’hiver. Il finit ainsi de structurer l’image que nous avons de nous même et de nourrir la valeur qui est la nôtre. Nous pouvons ainsi nous appuyer sur ces valeurs qui nous portent et nous guident. Nous gardons celles qui nous sont justes ou utiles et abandonnons celles qui sont futiles, inopérantes ou dépassées, selon notre évolution personnelle ou celle du contexte de vie qui est le nôtre.

En cela il nous faut comprendre la nuance essentielle qui concerne l’énergie du Métal. Elle est intériorisation et non rétractation. Elle est tristesse par acceptation de ce qui est passé et non regret qui cherche à retenir. Elle est la lame qui tranche et élimine pour protéger et non pour détruire. Elle est la lumière qui éclaire en laser d’acuité. Elle facilite ainsi les choix et prépare aux décisions profondes. En cela elle « refroidit » et maîtrise la matière émotionnelle, à la différence de la chaleur estivale qui réchauffe tout et enflamme parfois.

Laissons ces énergies agir en nous. Il nous faut, certes, préparer la rentrée et reprendre nos activités. Faisons-le en conscience et sans excitation. Mettons de l’ordre dans nos affaires et renforçons nos structures de vie. Sachons accompagner nos patients dans cette énergie. Ils en auront besoin pour traverser l’hiver à venir. Tout comme nous d’ailleurs.

Bonne rentrée à tous.

Michel Odoul.

Fréquenter l'inconnu ... Apaise...



Dans la précédente Lettre de l'Institut (Lettre n°86 Été 2023), Lukasz Jablonski nous a proposé un article intitulé « Arrêtons le délire, revenons sur terre... ». Il y parlait de « terre et de Terre », en lien avec nos pratiques et notamment en termes d'ancrage et de confiance (elle puise sa source dans la réalité et la raison). Il y expliquait que le concret et le réel ne produisent pas de fantasmes ou d'angoisses, s'ils sont équilibrés. Ils créent de la densité et des fondations solides. Ils créent des références et des habitudes qui sécurisent.

Dans l'article de cette Lettre, il nous propose de continuer le chemin en intégrant l'importance de ces repères mais aussi en acceptant la rencontre avec le non-connu. Sachez le lire jusqu'au bout et entre les lignes car il nous parle de nous, de notre insécurité lorsque nous nous lançons sur le chemin parfois compliqué de l'installation en tant que « praticien ».

Lisez plutôt.

Michel Odoul.



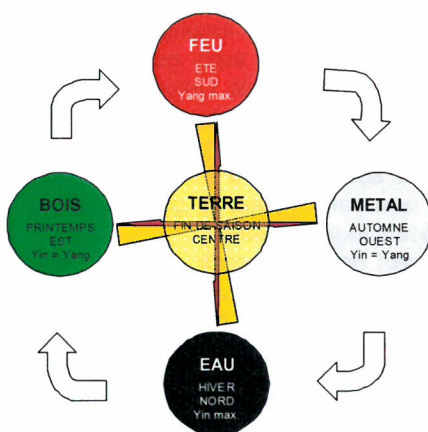
Nous avons vu dans la précédente Lettre comment le principe de la Terre en MTC peut nous aider à trouver des solutions au quotidien. Je vous propose dans cet article d'aller un plus loin dans la compréhension de ces énergies de la Terre. Comment on peut s'appuyer dessus, mais aussi comment elles peuvent nous ralentir voire nous mettre à l'arrêt.

La terre est un élément fondamental par le fait qu'il constitue la substance dense nécessaire pour donner forme à tout ce qui existe. De la protéine aux mammifères (dont nous faisons partie) en passant par les microbes, les plantes, les champignons, etc. C'est l'élément dont tout provient et vers lequel tout doit retourner pour être à même de nous vitaliser, en devenant de nouveaux constituants. Les feuilles qui tombent à l'automne vont être décomposées au niveau du sol. Elles donneront, in fine, des éléments neufs qui serviront à constituer de nouvelles feuilles, qui elles-mêmes permettront de capter la lumière pour produire de l'oxygène et du sucre (par le moyen de la photosynthèse).

L'élément central en Médecine Traditionnelle Chinoise

Dans le cycle des 5 principes fondamentaux, la MTC donne une place particulière à la Terre. Celle-ci se retrouve au centre des 4 autres, notamment pour les raisons que nous venons d'évoquer. Mais cette place centrale est aussi le signe que la Terre est une référence. Elle

est le sol que nous foulons et de manière générale elle sert de point de repère dans l'espace. Sans un repère, les points cardinaux n'ont que peu de sens : si vous habitez à Paris vous êtes à l'Ouest pour quelqu'un qui vit en Alsace, mais à l'Est pour quelqu'un qui vit en Bretagne. La Terre est en quelque sorte le « par rapport à quoi » on se situe. Il en est de même pour le repère dans le temps et dans le cycle des saisons. La MTC décrit une période qui termine chaque saison, et qui marque un moment de transition avant la suivante. Cette période dure 18 jours et correspond à une saison particulière nommée « fin de saison ».



LES 5 PRINCIPES SELON LE SCHEMA SPATIO - TEMPOREL

Dans le corps, les énergies de la Terre sont en lien avec la digestion des aliments, la capacité à produire du carburant pour le corps et le mental, et la possibilité de gar-

der en stock ce carburant.

Au niveau mental, les énergies de la Terre sont en lien avec la capacité à la réflexion, la production d'idées et de pensées ainsi qu'à la possibilité de garder en mémoire les vécus dont nous avons eu conscience. C'est aussi la curiosité (découvrir de nouvelles choses, apprendre, etc.), l'attrait pour les voyages (de nouveaux repères et/ou environnements, faire de nouvelles connaissances, etc).



Un repère dans la psyché

Les vécus quelqu'ils soient sont mémorisés et constituent en cela un repère dans notre histoire. Un événement qui ressemble de près à un événement déjà rencontré pourra être identifié en comparaison avec la mémoire déjà stockée dans les énergies de la Terre (voir note en fin d'article).

La répétition d'événements similaires va, à mesure que le temps passe, constituer « le connu » de la personne. Le fait de savoir ce que je fais de ma journée, de connaître les personnes avec qui je travaille, de partager un foyer, etc. Le quotidien routinier est rassurant parce qu'il est prévisible. Il active peu les systèmes de stress et d'adaptation (la Terre contrôle l'Eau). Avoir des repères amène du calme en soi.

L'impossible, nous ne l'atteignons pas mais il nous sert de lanterne.

René Char.

Fréquenter l'inconnu ... Apaise...



Le risque de la terre est la stagnation par alourdissement ou engorgement

De manière générale, on dit que la Terre possède une capacité d'absorption et de stockage : de carburant sous formes de sucres ou de graisse, d'événements sous forme de mémoires. Cependant, si je rencontre quotidiennement les mêmes événements comment va se passer le moment où quelque chose de nouveau va se produire ?

La MTC nous prévient qu'une Terre en excès rend les choses stagnantes, et amène progressivement à une inertie. Si je suis rarement face à de nouvelles situations, ma capacité d'adaptation sera moins développée que si j'en rencontre fréquemment. Dans ce cas, la capacité de la Terre à absorber est à son maximum, un nouvel événement ne pourra pas être assimilé comme il convient et sera improductivement stocké (le corps fabrique des adipocytes). C'est la situation des terrains gorgés d'eau par des pluies importantes qui finissent par s'effondrer ou donner des glissements de terrain.

A l'inverse, si mon quotidien est fait d'instabilité permanente, les repères intérieurs que je vais mémoriser auront de la difficulté à constituer un repère en moi. La Terre n'a pas le temps de prendre forme. La personne dans ce cas vit en suradaptation et en état de survie.

Stress et adaptation

Il existe donc un équilibre entre le fait de pouvoir prévoir un certain nombre d'événements qui sont tranquilisants et le fait de n'en posséder aucun pour ne faire que survivre.

Nous ne sommes pas apaisé par ce qui serait intrinsèquement calme mais par ce qui est connu.

C'est là qu'il y a une subtilité de taille : nous ne sommes pas

apaisé par ce qui serait intrinsèquement calme mais par ce qui est connu. Je vais être davantage en vigilance et attentif au nouveau collègue dans mon entreprise, le temps de le connaître et de valider qu'il ne constitue pas un danger. C'est ce qui se répète dans mon existence qui façonne mon repère. Nous naviguons donc entre moments d'apaisement par le fait de rencontrer le connu et de moments d'adaptation. Entre les 2, il faut le temps que l'inconnu devienne un nouveau connu, de plus en plus prévisible à mesure que nous le rencontrons.

Mais poussons ce raisonnement jusqu'au bout. Quant est-il des personnes qui rencontrent le pire au quotidien (insécurité, violence, douleur chronique) ? Comme il est souvent dit, dans le langage populaire, elles s'y habituent. C'est-à-dire qu'à mesure de vivre ce vécu, il devient leur repère prévisible bien qu'inconfortable. On retrouve ici l'inertie de la Terre dont nous avons parlé. Les personnes restent dans ce type de vécu par le figement qu'il engendre.

Rien n'est plus rassurant pour un individu que ce qu'il connaît, même le pire. Rien n'est plus insécurisant pour un individu que l'inconnu, y compris le bonheur.

Pour le praticien qui reçoit en consultation, il est important de garder à l'esprit ceci : rien n'est plus rassurant pour un individu que ce qu'il connaît, même le pire. Rien n'est plus insécurisant pour un individu que l'inconnu, y compris le bonheur. Il est donc totalement inutile de croire que mettre une personne en souffrance dans une situation idéale lui ferait du bien. C'est faux ! (lire pour illustrer concrètement cela, le témoignage de Laurie Roturier page 7).

Il va falloir qu'elle s'y habitue et pour cela qu'elle fréquente cet inconnu jusqu'à ce qu'il lui soit connu. Et seulement dans un deuxième temps, elle pourra choisir entre son repère connu d'avant qui générerait de la souffrance, et son nouveau repère.

De la dopamine et du temps

Pour comprendre ce constat qui vient chatouiller notre morale, il faut se rappeler que nous sommes d'abord des êtres de survie. L'évolution et la croissance de l'être n'arrive que secondairement. La survie est ce qui permet le maintien de l'intégrité d'un être vivant, instant après instant. Il dispose pour cela d'un système d'alerte qui le prévient du danger et d'un système qui le prévient que tout va bien. Dans une lecture basique, cela correspond au système de récompense : si je satisfais un besoin mon corps me l'indique par une décharge de dopamine (l'hormone du plaisir) alors que si je suis en danger mon corps me l'indique par une décharge d'adrénaline (l'hormone du danger). Mais il existe un 3e élément, la sérotonine, souvent mal nommée « hormone du bonheur ».

Voici comment cela fonctionne. Si je rencontre vite l'apaisement face au danger, c'est la dopamine qui décharge en premier. Je suis satisfait, j'ai résolu ma sortie hors de ma zone du connu. Si en revanche, j'identifie que ce qui m'arrive n'est pas réellement dangereux (par exemple : j'ai envie d'une glace au chocolat) et que je prends le temps de trouver une autre façon de faire, d'accepter un juste effort ou juste une frustration, non pas dans l'idée d'en baver, mais juste de remettre à un peu plus tard la possibilité de satisfaire mon envie : *Je ne dis pas non à la dopamine, je lui dis « oui mais à un peu plus tard.* Le phénomène qui se produit est biologiquement différent. Trouver une nouvelle solution en soi ne produit pas de la dopamine, mais de la sérotonine. La

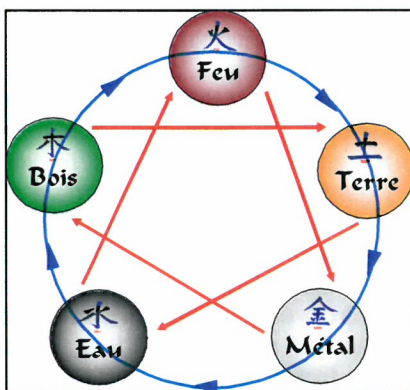
Rêver un impossible rêve.. partir où personne ne part... tenter sans force et sans armure, d'atteindre l'inaccessible étoile. Telle est ma quête, suivre l'étoile, peu m'importe mes chances, peu m'importe le temps. Jacques Brel.

Fréquenter l'inconnu ... Apaise...



dopamine arrive dans la foulée, non pas parce que je suis apaisé de retrouver mon repère connu, mais parce que je suis stimulé par la nouveauté. Il se produit exactement le même phénomène quand on prend conscience de quelque chose. La situation qu'on se repasse à l'aune d'un autre point de vue nous frappe tout en nous relâchant.

A long terme, les résultats de ces 2 processus sont totalement différents : l'activation seule du circuit de la récompense immédiate diminue les connexions neuronales. C'est ce qui se produit quand on passe du temps sur un écran de manière passive. Une étude récente montre même des signes de vieillissement du cerveau chez les adolescents qui ont un usage déraisonné de leurs écrans. Le 2e processus, quant à lui, décuple les capacités de connexions nouvelles dans le cerveau et permet donc l'évolution, c'est-à-dire trouver de nouveaux moyens de répondre à nos besoins, avoir des projets, explorer le monde et l'autre avec curiosité.



Assimiler le feu pour nourrir le métal

C'est ici que la logique de la MTC permet de comprendre le cycle d'engendrement des énergies.

C'est-à-dire comment elles se nourrissent entre elles. Or ce cycle nous montre que les énergies de la Terre sont nourries par les énergies du Feu. Le Feu est ce qui éclaire, réchauffe et met en lumière. Si mon repère rassurant est régulièrement éclairé, mis en lumière en conscience, et ce de façon régulière (à chaque fin de saison), mes énergies de la Terre seront plus solides parce que renouvelées.

On pourrait dire qu'une habitude, que l'on sait en être une, possède un pouvoir vitalisant plus important qu'une habitude qui agit malgré nous et de manière automatique.

On pourrait dire qu'une habitude, que l'on sait en être une, possède un pouvoir vitalisant plus important qu'une habitude qui agit malgré nous et de manière automatique. C'est la cigarette qu'on allume sans forcément en avoir envie ou le sucre qu'on met dans son café sans en ressentir du plaisir. C'est une terre régulièrement revisitée qui sera solide énergétiquement parlant. Alors qu'une terre laissée dans la stagnation, et mal éclairée, nourrira difficilement le principe énergétique suivant dans le cycle.

Or, c'est le principe du Métal qui est nourri par celui de la Terre. En lien avec l'automne des choses, le métal régit la capacité de respirer et de nous débarrasser de ce qui encombre. En somme, de donner de l'espace à l'intérieur. Un Métal solide permet de revenir à soi et facilite la capacité à faire le point. Il rend notamment plus facile le bilan en fin de journée de consultations en laissant de côté ce qui est inutile, lourd voire encombrant pour garder ce qui a été nourrissant. Il permet

de se débarrasser des anciennes habitudes pour laisser de la place à de nouvelles.

Nous avons vu qu'il est une pente douce et apaisante de laisser nos habitudes nous mouvoir. Cette pente descendante est malheureusement sclérosante et dévitalisante sur le long terme, voire risquée comme nous le montre l'analogie de la Calèche qui se laisse diriger par les ornières...

Bien que plus inconfortable, l'alternative est d'aller rendre visite, en conscience, à ces habitudes. De se rappeler qu'elles sont une possibilité parmi d'autres et qu'elles peuvent évoluer. Cela est d'autant plus vitalisant que cela nourrit la possibilité de faire de la place en soi afin de ne garder que l'essentiel.

Bel automne à tous.

Luksz Jablonski.

NDLR: *A propos de la mémoire, il est essentiel de rappeler ici les deux types de « mémoires » qu'un individu peut avoir: les éléments et vécus, consciemment perçus, acquis et mémorisés, et les vécus non-consciemment perçus ou innés et mémorisés sans que nous en ayons conscience.*

La M.T.C. différencie clairement les énergies qui gèrent chacun de ces pans mémoriels: les vécus consciemment perçus sont gérés par la Terre et les vécus inconsciemment perçus sont gérés par l'Eau.

La nuance est importante. Les « mémoires » de la Terre constituent de la chair alors que celles de l'Eau constituent de l'os. Les premières donnent de la densité, des repères visibles, de la masse. Elles « étoffent l'être ». Les secondes donnent de la structure, des croyances profondes, de la solidité. Elles « charpentent l'être ».

Fais de ta vie un rêve, et d'un rêve une réalité.

Antoine de Saint Exupéry.

DOSSIER ~ TÉMOIGNAGE ~ INSTALLATION~



Dans la continuité des témoignages de la Lettre de l'Été, voici ci-après celui que nous propose Claire Meyer, Praticienne référencée en Belgique (Liège). Son témoignage est intéressant car il montre combien la confiance que nous évoquons est majeure et combien elle est indissociable de l'acceptation du temps. Son parcours est édifiant parce qu'il montre aussi qu'un rêve ne doit pas être abandonné. Il peut être transformé en projet. Lisez plutôt.

Michel Odoul.

Depuis le mois de juin, j'ai le grand plaisir de pratiquer le shiatsu dans le cadre de « La Petite Maison », lieu attenant au CHR de la Citadelle, un des gros hôpitaux de Liège, pour les patients en cours de suivi en oncologie ou en post-traitement oncologique. Ce projet me met particulièrement en joie car, depuis que j'ai commencé à pratiquer le shiatsu, je souhaite créer des liens avec le monde médical. Ce que je n'arrivais pas à mettre en place malgré de nombreux courriers adressés à des médecins pratiquant tout près du cabinet et des contacts avec des médecins que je connaissais. Petit clin d'œil de la vie, c'est dans cet hôpital que ma mère a passé la plus grande partie de sa carrière en tant qu'infirmière responsable du service d'oncohématologie. Ce n'est cependant pas par elle que cette proposition m'est arrivée, mais par la précédente praticienne de shiatsu qui était venue en séance au cabinet deux ans plus tôt.

Après treize ans de pratique, mon activité prend tout naturellement le tour que je souhaitais lui donner dès le départ : *vivre du shiatsu, travailler en lien avec le milieu médical et collaborer avec d'autres praticiens, si possible dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire*. C'est tout ce qui se met en place à présent sans que je n'aie à forcer en quoi que ce soit.

Un peu d'histoire.

Je me suis installée en avril 2010 en commençant par louer une demi-journée par semaine dans un cabinet partagé avec une sage-femme, deux psychologues et des

podologues-posturologues. La seule solution administrative pour mon activité à ce moment-là était de passer par une association, la SMARt qui proposait une formule proche du portage salarial. Comme je bénéficiais d'allocations de chômage, je n'avais pas accès à d'autres solutions pour débiter. À posteriori, je dirais plutôt, que ma liberté comptait tellement que je n'ai pas vu d'autres solutions comme celle des couveuses d'entreprises, par exemple. Mon site internet était opérationnel au moment où j'ai commencé et il a tout de suite bénéficié d'un très bon référencement naturel. Comme Laurent le conseiller, j'avais fait appel à un professionnel. J'ai également imprimé des flyers et des cartes de visites que j'avais moi-même mis en page.

Dès le début, je savais que je voulais travailler en lien avec le milieu médical, que je souhaitais travailler en équipe et que je voulais vivre du shiatsu. Je savais également que je suis plutôt intuitive, que j'ai du mal à ancrer, incarner les choses, que « vendre » ce que je propose, me montrer, est un véritable défi. Par contre, parler de mon activité avec enthousiasme à des personnes que je rencontre personnellement et que je sens bienveillantes et intéressées est un vrai plaisir.

Par conséquent, mon activité s'est plutôt développée au fil des rencontres et grâce au bouche à oreille comme par cette discussion avec un radiologue lors d'un examen médical et dont l'épouse est psychologue. Cette discussion a débouché sur une collaboration de

10 ans dans un centre pluridisciplinaire avec des **l o g o p è d e s** (orthophonistes en France), une nutritionniste et une psychologue.



En 2011, j'ai trouvé un travail salarié à mi-temps de secrétaire-coordinatrice d'une union professionnelle d'artisans qui m'a permis à la fois d'accéder au statut beaucoup plus confortable d'indépendante complémentaire et de me rendre compte de mes capacités de gestion administrative et financière ainsi que d'organisation notamment. Demi-journée par demi-journée, j'ai augmenté mon temps de travail en shiatsu.

Un investissement personnel.

Chaque fois qu'une opportunité de me faire connaître se présentait, je la prenais qu'elle soit gratuite comme les salons organisés par les différents services d'une commune avoisinante à celle de mon domicile, qu'elles demandent une forme de participation financière (bons promotionnels dans la presse féminine comme Flair ou Elle), ou simplement payante comme le salon de Bien-être le plus important de Liège. Cela m'a amenée à développer des relations professionnelles avec d'autres praticiens de différentes techniques alternatives ainsi qu'avec le Centre Public d'Aide Sociale de Seraing pour lequel j'ai donné plusieurs ateliers de Do In avec beaucoup de plaisir et d'émerveillement. Je ne résiste pas à l'élan de vous parta-

ger ce qui suit : lors du premier atelier proposé, un homme aussi solide et « immobile » qu'une grande garde-robe (une armoire?) en chêne qui, assis sur une chaise n'arrivait pas à toucher ses pieds en début de séance, les touchait sans difficulté à la fin de l'atelier. Il a dit, juste avant de partir, que la séance lui avait apporté de se mettre en mouvement. Beau clin d'œil pour un groupe en chemin pour la réinsertion socio-professionnelle. Les salons m'ont rapporté peu de rendez-vous dans l'immédiat mais au fil des années, les quelques personnes ayant pris rendez-vous suite aux salons ont amené beaucoup de monde via le bouche-à-oreille.

Un premier envol.

En octobre 2018, j'ai quitté mon emploi salarié pour ne plus faire que du shiatsu. Pendant un an, j'ai bénéficié du plan Tremplin, qui permet d'exercer une activité d'indépendant tout en bénéficiant des allocations de chômage. Durant cette année, j'ai tenté un maximum de choses pour développer mon activité. Au gré des différentes rencontres de la vie, j'ai contacté des échevins (adjoints au maire, au bourgmestre) d'une commune voisine très active, rencontré le service de prévention des risques psychosociaux de cette commune. J'ai contacté un autre service équivalent pour la police de Liège dans le but de proposer des ateliers de Do In ou du Amma. J'ai écrit à des médecins qui exercent près des cabinets dans lesquels je pratique.

J'ai tenté de comprendre comment contacter la presse mais sans parvenir à le mettre concrètement en place. J'ai créé la page facebook de mon activité ainsi qu'un profil LinkedIn plutôt axé sur le bien-être en entreprise. Au bout du compte, aucune de ces démarches n'a abouti sur un retour concret et immédiat. Avec le recul, le profil LinkedIn m'a permis de répondre à des offres de marchés publics et de donner quelques ateliers de Do In. J'ai aussi remarqué

que les publications de la page facebook avaient peu de retentissement si je ne les partageais pas sur mon profil personnel, dans un premier temps en tout cas. Même si les autres démarches n'ont pas abouti, l'énergie déployée et le temps consacré à mon activité m'ont permis de la développer suffisamment pour pouvoir passer sous le statut d'indépendante à titre principal en octobre 2019.

Une parenthèse obligée.

Les années 2020 et 2021 furent particulières avec le COVID et les sept mois d'inactivité forcée (le shiatsu étant considéré en Belgique comme un métier de contact non essentiel au même titre que celui des masseurs, des tatoueurs et des prostituées...)

Les activités ont repris doucement en 2022 mais j'ai tenu bon et 2023 permet enfin de renouer avec la courbe montante de 2018-2019.

Une intuition.

Un matin de mars 2022, dans un demi-sommeil, j'ai vu un logo, le contenu d'un site internet un peu différent du premier et une autre manière de présenter ce que je propose. Autant la première fois, excepté la réalisation informatique du site internet, j'ai tout fait seule et avec l'aide d'amis, autant cette fois, j'ai fait appel à une graphiste et à une photographe professionnelles. J'ai également créé une nouvelle page facebook aux couleurs de ce nouveau site et, en novembre 2022, j'ai osé commencer à proposer de courtes méditations en vidéo. La nouvelle page a commencé à vivre plus vite et mieux que la première et j'ose peu à peu me montrer.

L'étape suivante que je présente pour cet automne sera de mixer les deux sites internet et de créer un profil instagram et une chaîne YouTube. Je remarque en effet, que doucement les rendez-vous et les contacts arrivent par là

aussi. Peu à peu, mon activité croît et je passerai sans doute sous le régime de la TVA dans le courant de l'année 2024.

Je remarque aussi que l'ouverture intérieure, le lâcher prise, la confiance ainsi que le cheminement personnel sont essentiels. Dernièrement, les propositions de collaborations et les nouvelles idées affluent qu'elles soient de mon fait ou du fait des rencontres de la vie : outre les séances pour les patients des services d'oncologie, une collaboration avec une sage-femme pour accompagner des dames qui ont du mal à avoir des enfants, des ateliers dans le cadre d'activités bien-être d'un Centre Culturel, d'une Mutuelle, des liens et probables collaborations qui se tissent avec des praticiens de shiatsu belges, le suivi en shiatsu d'une personne présentant de multiples handicaps dans une institution spécialisée.

En conclusion...

- ✓ Projeter ce qu'on souhaite vivre, le vibrer,
- ✓ mettre en place au jour le jour les petits pas qui sont là pour développer l'activité, la faire connaître,
- ✓ continuer soi-même à évoluer en allant voir d'autres praticiens, en développant l'intuition, le ressenti, la confiance en qui on est, en la vie,
- ✓ continuer à se former, à apprendre en shiatsu et dans différents domaines complémentaires,
- ✓ continuer à y croire même dans les moments de découragements, lorsque le téléphone sonne peu ou pas, lorsque l'aspect financier et les peurs associées reprennent le dessus,
- ✓ continuer quoi qu'il arrive à rayonner la joie de réaliser notre projet de cœur au quotidien et partager cet élan avec toutes les personnes qui nous côtoient.

Voilà ce que je vous souhaite à tous.

Claire Meyer.

Laurie Roturier nous a proposé, dans la précédente Lettre, un témoignage de son installation en tant que Praticienne, tout d'abord sur Paris puis ensuite sur La Rochelle. Ainsi qu'elle l'écrivait, les choses se passaient plutôt « bien » et son activité trouvait sa place et prenait son rythme de croisière, notamment grâce à son investissement personnel. Tout semblait se passer sans vagues ni anicroches. L'expérience de la vie a fait son œuvre: elle a mis Laurie en situation de « valider la confiance ».

Alors lisez attentivement.

Michel Odoul.



Quelle mouche m'a piquée?

Il est 17h30, je reçois ma dernière patiente de la journée. Voici son profil:

Femme de 48 ans, mariée, 1 enfant, agent de contrôle de statistiques. Elle est envoyée par son médecin traitant.

Depuis ses 42 ans (ndlr: *date importante, voir module Points Antiques 2*), elle est ménopausée, elle manque d'énergie et d'équilibre dit-elle. Elle a mal dans le bas du dos et a la sensation de ne plus avoir de muscle. Après une batterie d'exams et plusieurs traitements hormonaux rien n'y fait. Elle décide donc d'essayer le shiatsu.

Son fils unique vient de quitter la maison pour ses études, son mari a décidé depuis quelques mois de reprendre son travail la nuit pour des raisons financières et elle se retrouve seule le soir. Triste et seule. Pas de projet en vue, elle aimerait voyager mais son mari n'aime pas cela. Je sens la désespérance... Elle dit avoir besoin de se détendre et aimerait retrouver un certain "alignement".

Après avoir passé en revue le contexte, la demande, le sommeil, la digestion, les éventuels traitements, les antécédents médicaux etc, nous passons à la pratique. Mais voilà qu'un élément perturbateur se joint à la séance : une mouche !

Elle n'a de cesse de se poser sur la patiente, l'empêchant sournoisement de se détendre, comme si la séance devait cesser. Je déci-

de de continuer et j'essaie à mon tour de la chasser à plusieurs reprises.

Mon rythme shiatsu est saccadé, la patiente le ressent. Je suis comme prise au piège, je me focalise sur cette mouche (ndlr: *alors qu'elle ne concerne que la patiente*) et malgré mes efforts de centrage, je suis déjà en train de m'imaginer comment rattraper le coup... Je fais un petit dos, une prise de pouls et je constate une VB et une Vessie en insuffisance. Puis 6RP+ et 4GI+, un étirement des lombaires et un relâchement des cervicales.

La pratique se termine, je lui demande de se relever, de se rhabiller et je pars me laver les mains. J'en profite pour souffler et je me demande toujours comment rattraper ça. Je suis encore focus sur cette mouche...

De retour au cabinet, je m'excuse et lui relate l'histoire de la mouche qui se tape le nez contre le carreau essayant ainsi de détendre l'atmosphère. Mais mon cœur s'emballa de plus belle, je bégaie, j'ai de la difficulté à avoir un discours clair. Je suis encore dans l'émotion.

Elle rebondit alors sur son travail qui ne lui plaît pas, sa cheffe est un tyran, augmentant sans cesse ses objectifs journaliers (ndlr: *n'est-ce pas là la clé? La mouche qui excite et énerve...*). Elle voudrait changer de métier mais cela lui paraît impossible.

Je prends soin de lui expliquer les effets inconfortables éventuels d'une séance et lui propose alors de lui faire une réduction du prix de la consultation. Nous pre-

nons congé après m'être encore excusée...

Je prends quelques instants pour me recentrer et j'en viens à la déduction que j'ai littéralement raté la séance. Je ne me sens pas sereine, peut-être même en colère contre moi-même, contre la patiente? Pourquoi ai-je "pris la mouche"? Aurais-je dû la tuer? Pourquoi je ne parvenais pas à rester centrée? Je n'avais pas encore les réponses mais je comptais bien les trouver.

La séance a eu lieu un jeudi et le dimanche je reçois ce mail :

"Bonjour,
Je vous fais un retour après la 1ere séance faite jeudi dernier.
Je n'en prévois pas d'autres, car les effets secondaires m'ont beaucoup perturbée.
Moi qui ne suis pas du tout à tendance suicidaire, dans la nuit de jeudi à vendredi et vendredi toute la journée, j'avais juste envie de "me jeter par la fenêtre"...
Je vais mieux aujourd'hui, mais pas prête à revivre ses effets néfastes.
Bonne journée.
Cordialement."

Je me sens désemparée. Non seulement j'avais raté la séance mais en plus elle parle de suicide! OUCH ! Je rumine cela toute la journée. Qu'ai-je fait? Pas fait? Trop fait? Je reprends mes notes et décide de rédiger une réponse. J'envoie ensuite un message à Michel pour qu'il m'éclaire.

Après lui avoir relaté le contexte de cette femme, il me demande : "elle te fait penser à qui



cette dame?" J'ai tout de suite et sans trop réfléchir répondu "ma mère". Le fond était posé. Il m'a donné quelques pistes qui ont alimenté ma réponse et quelques petits "trucs" pour voir la situation sous un autre angle.

Voici ce que j'en ai retenu :

- Nommer les choses, comme par exemple : "visiblement cette mouche prend beaucoup de place, je m'occupe d'elle et je reviens à vous tout de suite" puis tuer ou faire sortir la mouche.
- Dédramatiser par l'humour.
- Rester centrée. Revenir à soi lorsque l'émotion surgit. Être d'autant plus vigilante sur les patients de fin de journée.
- Ne jamais au grand jamais douter (baisser le prix de la séance, entre autre). Cela décrédibilise la pratique et remet l'entière responsabilité au praticien renforçant le triangle de Karpman (Bourreau, victime, sauveur).
- Identifier le contre-transfert qui se joue. La question que Michel m'a posée en référence à ma mère est

selon moi la clé de cette séance. L'émotion ressentie était en lien avec ce sujet. Ne l'ayant pas identifié tout de suite, je ne pouvais pas la désamorcer et j'étais donc incapable de me recentrer.

- Accepter de ne pas plaire. Il est évident qu'elle ne reviendra pas me voir, enfin, qui sait?
- Garder confiance. Ne pas laisser un cas nous déstabiliser.

Voici la réponse que j'ai adressée à ma patiente:

"Bonjour madame X et merci d'avoir pris le temps de m'écrire.

Je suis sincèrement désolée du niveau de réaction que vous avez pu ressentir après la séance.

Effectivement, si vous vous souvenez, en fin de séance je vous ai expliqué qu'il était possible qu'il y ait des effets inconfortables qui durent 24 à 48h.

Il en est de même lorsque nous faisons du sport que nous n'avons pas l'habitude de pratiquer, nous pouvons être fatigués et courbaturés. C'est inconfortable mais positif puisque les courbatures (qui font mal) sont libératrices de toxines.



Ce témoignage est intéressant car il nous montre comment les choses peuvent vite basculer, si l'on perd son ancrage et que l'on entre dans l'émotion. Cette séance est très riche d'enseignements.

Cela n'empêche pas Laurie de continuer son travail. Elle a saisi le sens de l'épreuve pour elle-même et en a fait une pierre à son édifice. La prochaine fois qu'une mouche tentera de la perturber, elle saura quoi faire...

Pour le reste, voici le projet auquel elle participe aujourd'hui. Tiens... encore une histoire de mère et d'enfants... :)))

Il semblerait que c'est ce qu'il s'est passé pour vous. Votre bagage émotionnel chargé de tristesse s'est finalement exprimé générant un grand malaise. Et cette émotion réprimée, a pu se libérer. C'est inconfortable momentanément mais positif.

Si toutefois cela se reproduit je vous invite à en parler à votre médecin traitant.

Je reste à votre écoute pour toute information complémentaire.

*Cordialement,
Laurie Roturier"*

Morale de l'histoire :

"Si une mouche vous pique, il y certainement une leçon à en tirer." Cette mouche est venue "piquer ma curiosité", elle a suscité mon envie de comprendre ce qui se jouait pendant la séance au-delà des mots.

Une nouvelle épreuve inconfortable mais positive qui m'a fait grandir.

Laurie Roturier.

Lisez plutôt.

Michel Odoul.

Afin d'œuvrer toujours plus dans le but de faire connaître le shiatsu, je viens de rejoindre l'équipe thérapeutique de l'Etoile des familles de La Rochelle. L'Étoile des familles est un lieu d'accueil, d'écoute et de partage, proposant d'accompagner les parents et futurs parents, ainsi que les enfants jusqu'à la fin de l'adolescence, y compris les enfants en situation de handicap. Elle centralise des offres au format individuel ou collectif, s'adressant à tous types de familles, ainsi qu'aux accompagnants de l'enfant : tuteurs, grands-parents, assistant(e)s maternel(le)s, professionnel(les) de l'enfance, etc.

Son originalité porte sur la possibilité, pour les parents ou les accompagnants de l'enfant, de venir choisir un parcours personnalisé, regroupant une équipe de professionnels de santé en tout genre : infirmier, orthophoniste, psychologue, médecin, puéricultrice, éducateur, ostéopathe, art-thérapeute, sophrologie, EMDR, shiatsu, réflexologie plantaire, naturopathie, etc.

Mes diplômes ainsi que mon assurance professionnelle ont été exigés sans quoi je n'aurais pas pu intégrer l'équipe.

Une belle initiative soutenue par le territoire puisqu'elle fait l'objet de subventions. J'y proposerai des séances de shiatsu en cabinet, des ateliers de shiatsu assis, de do-in ainsi que des conférences.

Voici le site : <https://etoiledesfamilles.fr/>

Laurie Roturier.

L'esprit des plantes aromatiques au service du système immunitaire...

Elske Miles vous propose ici une Aromathèque particulière, à propos de l'entrée dans l'automne. Elle nous présente, après une synthèse éclairante de ce que sont les huiles essentielles, un protocole simple et efficace pour faire face avec confiance aux premiers frimas qui arrivent.

Lisez plutôt.

Les huiles essentielles sont certainement parmi les plus importants atouts du praticien professionnel. Ce sont des produits naturels qui regorgent de principes actifs. D'où l'intérêt de bien les connaître afin de les utiliser et les conseiller de manière responsable, sûre et efficace.

Dans cet article je vous propose de découvrir un protocole simple et agréable d'application d'une huile essentielle pour soutenir les défenses immunitaires en cette période automnale. Il s'agit d'un exemple d'application parmi de très nombreuses possibilités permettant de soutenir ces défenses naturelles. En effet, on pourrait dire que les huiles essentielles et le système immunitaire « ne font qu'un ». Je vais d'abord tenter d'élucider ce propos.

Une affinité particulière.

Les huiles essentielles ont une affinité particulière pour le système immunitaire pour plusieurs raisons. La première est en lien avec la nature même de la matière première utilisée pour obtenir des huiles essentielles: *les plantes aromatiques*.

Les essences odoriférantes contenues dans les plantes aromatiques font partie des stratégies de survie et d'adaptation de ces plantes particulières. Les humains en ont toujours loué la valeur intrinsèque en tant que plantes médicinales de grande valeur. D'ailleurs, l'expression française que nous utilisons encore aujourd'hui, « payer en espèces »

vient de là et révèle la grande valeur attribuée aux « espèces » dont le commerce se trouve à l'origine de la route des épices. En effet, « payer en espèces » vient de ce commerce lucratif et de la coutume de « payer en épices ».

Les essences aromatiques constituent en quelque sorte, si on devait faire une analogie entre la vie végétale et la vie mammifère, le « système immunitaire » de la plante aromatique. Elles sont utilisées par la plante comme des réserves énergétiques lui permettant de faire face à des conditions climatiques extrêmes. Les fragrances sublimes qui émanent de la plante lors de sa floraison attirent des abeilles en grande quantité pour aider à la fécondation et donc à la survie de l'espèce végétale. De plus, la structure terpénique qui est le dénominateur commun de ces essences naturelles est antifongique protégeant ainsi les plantes contre une éventuelle invasion de parasites.

L'alchimie des H.E.

La deuxième raison de l'affinité des huiles essentielles pour le système immunitaire vient du processus véritablement alchimique de fabrication des huiles essentielles: la distillation à la vapeur d'eau. La matière végétale ainsi distillée, nous fournit deux produits: une eau aromatique (l'hydrolat) et une huile essentielle non-miscible à l'eau qui surnage sur l'hydrolat. L'huile essentielle a des propriétés différentes de celles de la plante aromatique

utilisée sous d'autres formes (comme par exemple, en macération, en décoction ou en infusion). Non seulement elles sont un concentré de principes actifs, mais de nouvelles molécules apparaissent grâce à la distillation - des molécules qui sont différentes de celles contenues dans la plante sous d'autres formes.

Suivant les principes alchimiques, c'est la distillation qui « révèle » le *spiritus* de la matière végétale. Dans cette perspective, nous pouvons dire que les huiles essentielles sont l'esprit (le *spiritus*) de la plante aromatique. Un processus très ancien, se trouvant à la frontière des arts et des sciences, la distillation à la vapeur d'eau de plantes aromatiques est utilisée depuis des siècles en France pour fabriquer des parfums.

Un parfum de plantes.

Réputés pour leurs pouvoirs revigorants, les parfums étaient évidemment aussi un ingrédient indispensable dans le monde de la beauté. Sentir bon, c'est se sentir en confiance; c'est une façon de se présenter au monde, comme vêtu d'une étoffe quasi-magique: omniprésente et pourtant invisible. Il suffit de visiter le musée international de la parfumerie à Grasse pour se rendre compte de cet héritage intem-



L'esprit des plantes aromatiques au service du système immunitaire...

porel dont le coeur continue à battre puissamment depuis la Provence.

Naissance de l'aromathérapie.

C'est le parfumeur, René-Maurice Gattefossé, qui a nommé l'utilisation des huiles essentielles dans un but médicinal: *aromathérapie*. Le terme aromathérapie est un néologisme qu'il utilise pour la première fois dans son livre fondateur des principes de cette nouvelle science médicale, *Aromathérapie : les hormones végétales*.

Après s'être soigné en appliquant de l'huile essentielle de lavande sur sa peau, nécrosée suite à une explosion ayant eu lieu dans son laboratoire, ce parfumeur lyonnais a fait « sortir » les huiles essentielles de leur place habituelle : le monde cosmétique de l'industrie de la parfumerie française. C'est lui qui est à l'origine de nombreuses recherches prouvant sans ambiguïté aucune les nombreuses vertus anti-infectieuses et cicatrisantes des huiles essentielles.

Et pourtant, quand il publie son livre pour faire connaître l'aromathérapie d'un public plus large, il veille à ce que les huiles essentielles ne soient pas réduites à la seule efficacité anti-infectieuse. C'est pourquoi il ajoute ce sous-titre révélateur qui annonce clairement l'effet des huiles essentielles sur le système hormonal. N'oublions pas que Gattefossé est parfumeur: il connaît l'effet des huiles essentielles le système hormonal, donc sur l'humour.

Une histoire de thymus?

De plus, Gattefossé explique que, avant de retenir le mot

« aromathérapie » pour cette nouvelle approche thérapeutique, il pensait l'appeler « thymothérapie ». Pour éviter une confusion qui risquerait faire penser que la « thymo-thérapie » ne concerne que l'utilisation des huiles essentielles de thym, il n'a pas retenu cette idée. Par contre, on voit clairement, dans cette réflexion initiale, le lien qu'il établit dès le départ entre les huiles essentielles et le thymus, l'organe par excellence de l'immunité. Notons que le thymus est très important en taille à la naissance et dans la petite enfance et se rétracte avec l'âge.

Le fait que cela soit un parfumeur qui se trouve à l'origine de l'aromathérapie me semble particulièrement intéressant et cohérent. D'ailleurs, c'est un fait bien connu: tout le monde ne peut pas se parfumer avec un même parfum. L'odeur corporelle d'une personne lui est parfaitement unique et intime. Un parfum n'évolue pas de la même façon sur toutes les peaux.

Je tiens à préciser que le parfum n'est pas un déodorant (même s'il le fut à une certaine époque)! Le parfum n'a pas pour but de cacher l'odeur corporelle de la personne pour qui il a été choisi, mais de mettre en valeur la personne, voire de révéler des aspects cachés de sa personne, de son identité.

Un autre clin d'oeil: rappelons que nous pointons du doigt une zone au niveau de notre sternum pour nous identifier, pour nous présenter à autrui. Cette zone pointée du doigt en disant « moi » semble donc communément être désignée comme le siège de notre identité. Il s'avère que c'est aussi le siège de notre

immunité, car au même endroit juste derrière le sternum se trouve le thymus.

Un protocole.

Le cadre est désormais posé pour découvrir le petit protocole permettant de soutenir en toute simplicité notre système immunitaire tout en se « parfumant » discrètement.

Le choix de la zone corporelle s'impose de lui-même: le sternum, en vis à vis du thymus, siège de notre « moi ». La dilution de l'huile essentielle dans un corps gras s'impose également: c'est la seule manière de garder la fragrance sur la peau et donc d'en profiter plus longtemps, de « sentir bon ».

Reste à trouver l'huile essentielle qui convienne à tous... C'est ici qu'intervient le choix personnel qui peut aller du plus évident et simple d'une huile essentielle unitaire à un parfum naturel élaboré. Mais dans le cadre qui nous intéresse et qui conviendra au plus grand nombre, c'est plus commode de travailler avec une huile essentielle unitaire plutôt que de composer une synergie.

Je vous propose le choix entre deux huiles essentielles qui font très souvent l'unanimité: HE Lavande vraie (HE *lavandula angustifolia*) et HE Thym à linalol (HE *Thymus vulgaris* CT linalol).

Pourquoi avoir retenu ces deux huiles essentielles (HE lavande vraie et HE Thym à linalol) précisément pour ce protocole? L'une comme l'autre contiennent un taux important de la molécule à la fragrance sublime, à la fois apaisant et stimulant, le linalol.

L'esprit des plantes aromatiques au service du système immunitaire...

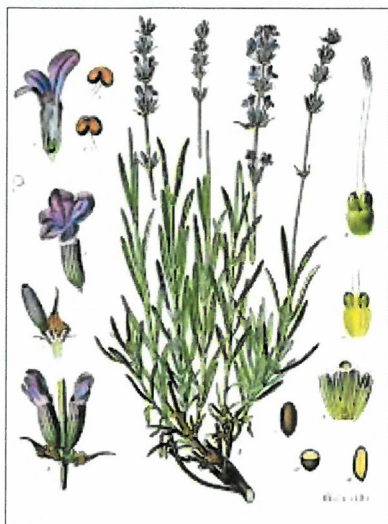
L'une comme l'autre sont parfaitement tolérées par la peau. Diluées à 5% dans 95% d'huile végétale d'amande douce ou de noyaux d'abricot, en application sur le sternum (5 gouttes du mélange, le matin) aucune de ces huiles essentielles ne présente de contre-indication. Toutefois, si une personne est allergique aux huiles essentielles, elle ne fera évidemment pas ce protocole.

Les critères du choix.

Voyons maintenant quelques indications pour vous aider à faire le choix entre ces deux huiles essentielles.

Tout d'abord, c'est une question d'affinité olfactive: vous pouvez choisir celle que vous préférez. Si vous aimez les deux, vous pouvez les alterner selon votre humeur. Il est indispensable d'apprécier la fragrance avant d'envisager l'appliquer sur vous.

Un deuxième critère de choix peut être celui de « l'esprit » de l'huile essentielle.



Lavande Vraie.

Voyons tout d'abord quel est l'esprit de HE Lavande vraie. En plus d'être à l'origine de l'aromathérapie (c'est l'huile essentielle que René-Maurice Gattefosé avait appliqué sur ses plaies après s'être brûlé lors de l'accident dans son laboratoire), c'est une grande référence de la parfumerie. La lavande calme, elle « lave » elle « prend soin de tous » avec l'impartialité d'une mère. De ce fait, j'associe son « esprit » à celui de la « maman ». Juste et généreuse, son cœur de protéger ses bambins de toute agression est infaillible. Elle convient parfaitement pour soutenir les défenses immunitaires efficacement au quotidien.



Thym Vulgaire.

Pour ce qui est de l'esprit de HE thym linalol, notons qu'il porte le même nom que la glande de l'immunité, le thymus. Comme tous les thyms, le thymus vulgaris CT linalol fait indéniablement partie des grandes huiles essentielles de l'immunité. Je vous invite à lire l'article que j'ai consacré aux thyms (Lettre N°43) pour approfondir cette origine étymologique commune.

Pour ce qui est du chémotype spécifique linalol, il s'agit d'une des références majeures en aro-

mathérapie familiale qui convient même aux enfants. Le linalol est une molécule curieuse : tout en ayant de puissantes propriétés anti-infectieuses à large spectre, c'est une molécule dont la fragrance agit sur le psyché comme anxiolytique et sédatif.

Nous savons que l'anxiété est délétère pour les défenses immunitaires. J'associe donc l'esprit de HE Thym linalol à celui de notre « enfant intérieur », à savoir la part en nous qui assure notre intégrité, notre vitalité, notre sincérité et qui sert notre créativité. C'est l'enfant-héros qui sommeille au cœur de nos vies et qui sait s'adapter en toute circonstance tout en conservant sa simplicité.

Comment faire?

Comment faire concrètement pour préparer son « parfum d'immunité » ?

- ✓ choisissez un flacon de 10 ml vide, idéalement muni d'une pipette compte goutte,
- ✓ mettez-y 10 gouttes de l'huile essentielle de votre choix (Lavande vraie ou Thym linalol),
- ✓ remplissez le flacon d'huile végétale (HV Amande douce ou HV Noyaux d'abricot),
- ✓ bouchez bien le flacon et secouez vigoureusement pour faire un mélange homogène.

Comment faire pour se parer de l'habit protecteur à la fois protecteur et révélateur?

- ✓ Prélevez 5 gouttes du mélange et massez-vous la région du sternum le matin 5 jours sur 7 pendant cette période automnale.

Bonne rentrée parfumée à tous!

Elske Miles.



PROGRAMME SCIENTIFIQUE DU STRESS CONGRÈS 2023 Salle C.A. Rosetti du Palais du Parlement, Bucarest

C'est avec un réel plaisir et une non moins réelle fierté que je vous présente ce Congrès exceptionnel qui va avoir lieu les 28, 29 et 30 septembre 2023 à Bucarest, en Roumanie. Plaisir et fierté car j'ai l'honneur d'être invité, en tant qu'intervenant. Le thème du Congrès est « Le stress », et en particulier le stress généré par la virtualisation de plus en plus grande de notre monde et de nos quotidiens.

Le sujet est vaste. C'est une terre à peu près vierge mais les conséquences en termes de pathologies du stress qui explosent, poussent le monde médical à s'interroger sur les origines, les signes avant-coureurs et les réponses qui peuvent être apportées à ce fléau qui se profile.

Le hasard (et la publication de Dis moi où tu as mal, je te dirai pourquoi, en Roumanie) ont conduit, en juin dernier, deux médecins roumains, la Prof. Dr. Luiza Sipru (Présidente du Congrès) et le Dr. Mircea Mărzan (Directeur Exécutif, Fondation Ana Aslan International), à venir à l'Institut pour suivre le module de M.T.C. ainsi que de nombreux médecins français l'ont déjà fait et le feront (voir plus loin l'article sur le Congrès des Médecins Acupuncteurs page 14).

Le premier contact fut chaleureux et la rencontre tout comme les échanges, furent appréciés tant par nous-mêmes que par les Dr Spiru et Mărzan. C'est à la fin de la première partie du module de M.T.C. qu'ils vinrent me demander une entrevue, lors de laquelle ils m'exprimèrent à quel point les concepts présentés (5 Principes, Entités Viscérales, relations corps/esprit) les avaient profondément intéressés. Ce n'est qu'alors qu'ils me parlèrent du Congrès qu'ils organisaient à la fin du mois de septembre à Bucarest. Ils m'exprimèrent leur souhait vif de m'inviter à participer à ce Congrès, en tant qu'intervenant, pour y apporter la vision et les concepts fondamentaux de la M.T.C. et proposer ainsi un éclairage novateur sur la question du stress et de ses conséquences en termes de santé physique et psychique.

Je fus flatté par la demande mais le délai très court (juin pour fin septembre) me rendait la réponse difficile, la seule date libre pour moi étant le samedi 30 septembre. Mais ce et afin de pouvoir effectuer le voyage, à condition que je puisse décaler des dates prévues pour certains modules que je devais animer. Il en était de même pour les Dr Spiru et Mărzan, dont le programme du Congrès, déjà établi, devait aussi être modifié.

L'envie partagée de trouver une solution permirent de dépasser les difficultés. Merci à tous les élèves des modules de Psychologie du Praticien et de Pratique de Consultation de nous avoir permis de bouger certaines dates. Et un très grand merci aux Dr Spiru et Mărzan d'avoir chamboulé tout le programme de leur Congrès pour que je puisse être présent. Cela n'a pas dû être simple, lorsque l'on voit la qualité des intervenants invités. Ils ont même poussé l'élégance et le respect, jusqu'à faire réaliser, dans un temps très court, une version intégrale en français du site du Congrès (<https://stresscongress.org/fr/#program>). Alors n'hésitez pas à aller le visiter. Vous pourrez même vous y inscrire pour suivre le Congrès en ligne si vous le voulez. Vous y découvrirez le programme intégral (voir résumé ci-contre) et détaillé ainsi que la liste de tous les intervenants prestigieux de ce Congrès, réalisé dans la droite ligne du projet des Dr Spiru et Mărzan, de sensibilisation, voire plus, à la richesse de la vision intégrative de la médecine.

Voilà une véritable reconnaissance pour la qualité de ce qui est enseigné à l'Institut. Elle touche toute l'équipe de l'Institut et tous les élèves qui nous font confiance.

Et je tiens ici à en remercier très sincèrement les Dr Sipru et Mărzan pour cette confiance qu'ils m'accordent. Le challenge est fort. Il nous faut en être digne, et nous le serons.

Michel Odoul.

CONGRES EXCEPTIONNEL ~ CONGRES EXCEPTIONNEL ~

Réunissant un panel d'intervenants du plus haut niveau, tels que médecins, oncologues, neurochirurgiens, gériatres, gérontologues, psychiatres, psychologues, chercheurs, directeurs de cliniques et de Centre hospitalier, etc., venus de Roumanie, ce Congrès est aussi international. Il accueillera les interventions de représentants venus des Etats-Unis, du Canada, du Japon, de Finlande, d'Italie, de France.

Sa « table ronde d'ouverture » sera marquée par la présence d'un ancien Président roumain, de 4 ministres, de 2 députés, du Président de l'Ordre des Médecins et de celui de l'Ordre des Infirmières et Sages-femmes de Roumanie. Voici le résumé du programme.

Premier jour

08:55 - 09:00 OUVERTURE OFFICIELLE DU CONGRÈS

09:00 - 11:00 TABLE RONDE : "Gestion du stress et politiques publiques dans le contexte de la numérisation"

Modérateur : Prof. Univ. Dr. Luiza Spiru, Présidente Congrès, U.M.F. "Carol Davila" Bucarest

11:15 - 12:35 PANEL I - STRESS INDUIT PAR L'ENVIRONNEMENT DIGITAL

12:50 - 14:00 PANEL II - STRESS CHRONIQUE ET PATHOLOGIE NEUROPSYCHIATRIQUE

15:00 - 16:25 PANEL III - LONG COVID - EFFETS SUR LA SANTÉ MENTALE

16:40 - 17:40 PANEL IV - APPLICATIONS EN MÉDECINE. D'OÙ VIENT LE STRESS ?

Deuxième jour

09:00 - 10:10 PANEL I - TECHNIQUES DE PRÉVENTION ET DE RÉDUCTION DU STRESS

12:00 - 13:00 PANEL II - PATHOPHYSIOLOGIE DU STRESS MITOCHONDRIAL. BIOMARQUEURS.

14:00 - 14:55 PANEL III - LE STRESS DANS LE CONTEXTE DE LA SOCIÉTÉ MODERNE

15:10 - 16:10 PANEL IV - STRESS ET SEXUALITÉ

16:25 - 17:25 PANEL V - OPTIONS ALTERNATIVES DANS LA GESTION DU STRESS

Troisième jour

09:00 - 10:00 PANEL I - QUESTIONS ÉTHIQUES DANS LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

10:15 - 12:15 FORUM EUROPÉEN - MEILLEURES PRATIQUES DANS LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE, LE RÔLE DE LA DIGITALISATION INNOVANTE DANS LE VIEILLISSEMENT ACTIF ET INDÉPENDANT

12:30 - 13:00 PANEL II - CONTRIBUTION DE LA BIOPHILIE À LA SANTÉ ET À LA LONGÉVITÉ

13:05 - 13:50 PANEL III DÉFIS IDENTIFIÉS DANS LA MISE EN OEUVRE DES PROJETS DE RECHERCHE ET DES PROPOSITIONS D'ACTION

14:50 - 15:50 TABLE RONDE : LE STRESS ET LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Session interactive extraordinaire avec l'auteur du best-seller international "Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi" - PREMIERE NATIONALE

Michel Odoul, Fondateur de l'Institut Français de Shiatsu, auteur international

Prof. Univ. Dr. Luiza Spiru, Présidente Congrès, U.M.F. "Carol Davila" Bucarest

Dr. Mircea Mărzan, Directeur Exécutif, Fondation Ana Aslan International

„Le concept de stress en médecine traditionnelle chinoise : comment se traduit-il?

Quelles sont les énergies en jeu? Que représentent ces énergies, tant sur le plan

organique que mental? Quelles sont les conséquences possibles de la

virtualisation et de la digitalisation en termes de déconnexion de la réalité?"

16:05-17:05 PANEL IV : RECHERCHE SCIENTIFIQUE - ePosters

17:15 - 18:15 PANEL VI : PROPOSITIONS ET CONCLUSIONS.

The poster is for the 'STRESS CONGRESS 2023' and is titled 'PROVOCĂRILE DIGITALIZĂRII ÎN MANAGEMENTUL MEDICAL AL STRESULUI'. It is held on 28-30 September at the Palatul Parlamentului in Bucharest, Romania. The poster features a portrait of Michel Odoul, the author of the book 'Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi'. The text on the poster includes: 'COMUNICARE EXTRAORDINARĂ - "Spune-mi unde te doare, iar eu îți voi spune de ce" - dezbateri cu autorul bestseller-ului, dl. Michel Odoul, fondator al Institutului Francez de Shiatsu, prezent pentru prima dată în România'.

~ AUTRE CONGRES ~ AUTRE CONGRES ~

Les temps qui ont précédé les vacances d'été ont été studieux et riches pour moi. Mais ils ont été également très profitables. Dans les pages précédentes je vous présente le Congrès sur le Stress qui va avoir lieu à Bucarest (pages 12 et 13).

Ici je vous propose de découvrir le prochain Congrès des Médecins Acupuncteurs qui aura lieu les 17 et 18 novembre 2023 à Toulouse et pour lequel je suis également invité à intervenir. Vous pourrez découvrir sur le site <https://ocna-toulouse-2023.fr> tout le programme autour de ce thème « L'essence des points, le sens du soin ». Vous pouvez imaginer combien ce thème peut être réjouissant pour moi et je remercie Lukasz Jablonski de m'avoir fait connaître l'existence de ce congrès. Mais je remercie également très sincèrement le Dr Claude Fontaine d'avoir eu l'envie de me faire intervenir et de me faire ainsi confiance.

J'aurai la chance et le plaisir d'intervenir au milieu d'un aéropage de spécialistes, dont notamment Hélène Rochat de la Vallée, émi-

nente sinologue, à qui nous devons, associée au Père Claude Larre une des transcriptions les plus intéressantes et précises du Su Wen Neï Ting (La vie, la médecine et la sagesse. Su wen, les onze premiers traités, Ed. Institut Ricci).

Voici de quelle façon le Dr Claude Fontaine présente son Congrès:

Je voudrais un congrès qui donne du sens. Que la médecine chinoise traditionnelle, n'oublie pas ses racines. Ses racines sont les nôtres, universelles, archétypiques, c'est pour cela que la MTC nous parle si fort.

Donner du sens aux points, c'est montrer comment un point s'insère dans une histoire clinique. Comment l'idéogramme du point est riche de sens, tellement plus que son numéro. Quand on dit au cours d'une séance de PMA » vous savez comment s'appelle ce point



en chinois ?? Il s'appelle « grand père et petit fils » ou bien « j'attends un hôte de grande valeur », les femmes en pleurent à cause du sens que prend ce simple geste qui du coup éclaire leur expérience. Ce n'est pas pédant, c'est juste plus humain, plus grand. .../...

Ce propos est fort et précis. Nous sommes de retour dans la vision globale et verticale du soin et de la médecine. Rien ne pouvait me toucher plus que cela.

Je vous ferai une relation de ces deux congrès de la rentrée dans la prochaine Lettre de l'Institut.

Michel Odoul.

- INFOS PRATIQUES - - INFOS PRATIQUES -

Dates de pratiques du trimestre.

Réflexologie Plantaire.

Elles ont lieu de soit 10 h. à 12 h. (matin), soit de 14 h. à 16 h. (après-midi)

Merci donc de n'arriver qu'un 1/4 d'heure avant, cela permettant de préparer la salle.

En septembre: le mercredi 13 (matin)
En octobre: le mercredi 4 octobre (après-midi)
En novembre: le lundi 6 (après-midi)
En décembre: le vendredi 1er (après-midi).
Merci de venir avec un drap de bain.

Dates de pratique du trimestre

Shiatsu

Elles ont lieu de soit 10 h. à 12 h. (matin), soit de 14 h. à 16 h. (après-midi)

Merci donc de n'arriver qu'un 1/4 d'heure avant, cela permettant de préparer la salle.

En septembre: le mercredi 13 (après-midi)
En octobre: le mercredi 4 octobre (matin)
En novembre: le lundi 6 (matin)
En décembre: le vendredi 8 (matin).

Le texte ci-après est intéressant, je dirai même édifiant. Il illustre, dans un domaine particulier comment la « construction du Sing » (la conscience individuelle), qui se fait notamment par les valeurs enseignées et surtout montrées, participe de la bonne adaptation de l'individu à la juste place, au geste qui convient, à la conscience et au respect de soi et de l'autre. Il rectifie certains présupposés sur l'école japonaise dont la présentation par certains n'est que caricature. Il met une focale démonstrative sur l'importance de ces petits détails qui fabriquent une réalité ou une autre, selon la façon dont ils sont pris en compte ou ignorés. Cela éclaire un espace de réflexion dont la pertinence est nommée avec précision par Claude Lévi-Strauss dans l'article ci-dessous.

Lisez le texte suivant (que nous avons déjà proposé à l'été 2017, Lettre n° 62) qui nous semble en pleine résonance avec l'actualité de cette rentrée.

Ndlr: ce texte est extrait d'un adorable petit ouvrage intitulé « Le goût du Japon » publié par le Mercure de France.

Le pinceau et le balai des écoliers.

Jean-François Sabouret connaît bien le Japon. Il y vit depuis une trentaine d'années et ses enfants y sont nés. Il nous livre son expérience japonaise, loin des clichés tels que les arts martiaux, les jardins zen, la cérémonie du thé, les geishas. Il nous parle du Japon quotidien, de la vie de famille, des relations de travail, de l'école, des petites maisons, du présent. Quel étonnement d'apprendre que les petits japonais contribuent au ménage de leur classe ou au service de la cantine. L'école est un lieu d'apprentissage des savoirs mais aussi de la vie en société. Si dès l'école, les petits japonais apprennent à vivre en société, à l'âge adulte ce principe s'applique dans la communauté de quartier « chonaika »: la plupart des habitants participent à l'entretien des espaces publics et de la voirie, à la sécurité, à l'organisation des fêtes locales. Claude Lévi-Strauss avait déjà souligné que « chaque individu, quels que soient son rang et sa condition, se perçoit lui-même comme un centre de dignité, de sens et d'initiative ».

- « Je suis chercheur et travaille sur le système éducatif de votre pays, mais pour ce voyage-ci ce n'est pas la raison qui m'amène... »

Il rit de plus belle.

- « Le système éducatif. Mais que voulez-vous en dire, sinon que c'est une horreur? Et que cela ne va pas en s'arrangeant puisque la compétition est de plus en plus exacerbée à tous les étages du système...? »

- Je ne partage pas votre point de vue. Il y a des aspects vraiment intéressants, comme les activités périscolaires obligatoires, le sens du respect de l'espace public donné dès l'école primaire aux enfants...

- Je ne comprends pas ce que vous voulez dire.

- Par exemple, après les cours, les enfants font le ménage de leur classe ou dans le couloir. Ils nettoient et récurent les toilettes à tour de rôle. Le midi, à tour de rôle ils servent le repas dans la classe à leurs camarades qui déjeunent sur leur propre table de travail. Quand l'école est finie, ils restent pour jouer ou avoir des activités culturelles: du théâtre, de la radio, du football... »

Mon interlocuteur ouvre de grands yeux étonnés.

- « Je ne vois pas ce qu'il y a d'intéressant là-dedans. Les enfants font ce qu'il est normal de faire. Leurs parents font bien le ménage chez eux. Vous ne voudriez tout de même pas qu'ils partent le soir en laissant la classe en l'état? »

- Si. Cela arrive. Dans mon pays, en France, c'est ainsi. Les enfants partent le soir et laissent leur salle telle quelle. Des équipes d'agents d'entretien viennent nettoyer ensuite... »

Le journaliste estime que ce système doit être bien couteux et les spécialistes du ministère de l'Éducation, inconséquents puisque l'école a, selon lui, une double fonction: celle de dispenser un savoir mais aussi de former des personnes à la vie en société. Ce qui commence par le respect de l'espace public.

- « Je comprends mieux maintenant pourquoi il y a autant de crottes de

chiens dans la rue à Paris. Ces choses là s'apprennent à l'école. Il y a trois ans, je suis venu dans votre pays à Paris, pour réaliser une série de reportages sur les restaurants de Paris en vogue chez les japonais. C'était bien payé. C'était excellent et sympa, mais alors: que vos rues sont sales. »

Sa réponse touche une petite corde sensible, mais il a raison. Le respect de l'espace public reste encore chez les français une idée relativement neuve et le temps n'est pas si loin à Paris où l'on jetait les déjections de toutes sortes par les fenêtres, tandis que dans la capitale Edo (l'ancien nom de Tôkyô) toutes les ordures étaient transportées par bateau à travers les nombreux canaux de la ville. Edo ne sentait pas mauvais, tandis que Paris était plus souvent un cloaque qu'une vallée de roses.

En général la rue japonaise est sûre et propre. Et l'école japonaise, qui n'a pas que des mérites, loin de là, offre au moins celui d'éduquer chaque personne au respect de l'espace commun, ce bien public.

Jean-François Sabouret.
Besoin de Japon.
© Ed. du Seuil, 2004.



Le site de l'Institut est une vitrine exceptionnelle pour vous.

La page « **Trouver un praticien référencé par l'IFS** », 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.

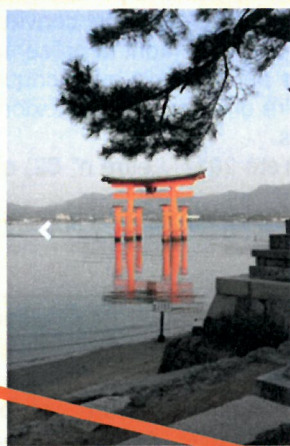
De plus, nous distinguons les praticiens shiatsu diplômés du 2ème cycle de ceux diplômés du 3ème cycle. Ces derniers sont distingués par une étoile. N'hésitez pas à aller le découvrir ...



Institut Français de Shiatsu



[Accès Adhérent](#) [Nous contacter](#)



Les Formations

Shiatsu

RéflexologieS

Huiles essentielles

Trouver un Praticien référencé par l'IFS

Comment et quand devenir Praticien ?

L'Institut Français de Shiatsu

Présentation de l'IFS, nos références, le cadre de travail, les formateurs, nos partenaires, Accès et hébergement

Michel Odoul

Qui est Michel Odoul ?
Les livres, les prochaines conférences, les formations et concepts mis au point

L'Équipe de l'IFS

Responsables:

Michel
Nelly

Animateurs de stage

Jacques Blanc
Elske Miles
Michel Odoul
David Sayag
Jean Pélissier

Assistant(e)s « Capés »

Babeth, Carolyn, Elodie,
Laurent, Stéphane.

Assistants de stages

Aurélia, Cécile, Céline,
Evelyne, Helga, Jean Sébastien,
Jianguang, Katharina, Laurie, Muriel,
Nathalie, Rémy, Sophie,
Stéphane et les autres.

289 stagiaires en cours de formation
(1001 stagiaires formés en 2022)



Au 1/01/2023
Taux de satisfaction : 98,5%
(source: questionnaires stagiaires)



Nombre de formateurs : 5

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...