

# La Lettre

“de l'Institut Français de Shiatsu”

## ÉDITORIAL

Lettre trimestrielle de  
l'Institut Français de Shiatsu

N° 37 – PRINTEMPS 2011

- 8 € -

le 10 mars 2011



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

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

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

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

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

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

## Tunisie, Egypte, Lybie ... médecine?

Il s'est passé beaucoup de choses à travers la planète en ce début d'année 2011. Des pays aux structures tribales quasi moyenâgeuses, foyers des quelques restes autocratiques et totalitaires de la planète, se sont réveillés en mal de liberté. La Tunisie d'abord, puis, n'en déplaise à tous les spécialistes-experts, une nouvelle fois au mieux de leur forme, l'Egypte et la Lybie, se sont réveillées. Des populations, plutôt jeunes et boostées à l'internet, ont toutes poussé le même cri à leurs dirigeants: "dégage"! Nos politiques et nos diplomates n'ont, eux non plus d'ailleurs, rien vu venir, n'ont rien su anticiper et se sont pour certains couverts au mieux de ridicule, au pire de honte.

Il est un domaine qui nous concerne, à l'Institut, qui nous paraît présenter des similitudes avec ce qui précède. Théocratie à la pensée unique qui prétend vouloir le bien du peuple, même malgré lui si nécessaire, la médecine allopathique ressemble beaucoup à ces régimes moribonds. Comme eux, elle s'est construite sur un mensonge, une tromperie intellectuelle. Comme eux elle impose sa vision, par la force si nécessaire (n'a-t-on pas vu des enfants retirés à leurs parents, par des gendarmes, et confiés à la DDAS parce que ceux-ci refusaient certains vaccins ou traitements). Comme eux, elle s'appuie sur la lâcheté individuelle, la soumission ou la vénalité de certains. Comment peut-on sinon expliquer par exemple, que le dogme pasteurien ait pu étouffer dans l'œuf toutes les études et recherches scientifiques qui démontrent la fausseté de ses pré-supposés? Comment peut-on expliquer qu'un dirigeant de laboratoire pharmaceutique, soupçonné d'avoir sciemment laissé sur le marché un médicament aux effets dévastateurs reconnus depuis des années dans le monde entier, soit autorisé à venir tranquillement continuer à développer son discours fallacieux à l'Assemblée Nationale, en exigeant de surcroît qu'aucun enregistrement ne soit fait des débats? Quel autre justiciable s'est-il vu accorder ce droit? Comment expliquer que des centaines de médecins, pour ne pas dire plus, ont prescrit de façon inadaptée et sans se poser la moindre question, ce même médicament, alors que la molécule agissante était connue de tous comme dangereuse? Comment expliquer que les quelques médecins courageux et honnêtes qui ont tenté de réagir et d'informer, se voient l'objet de chasses aux sorcières

dignes d'une autre époque et jugés à une vitesse qui fait rêver tous ceux qui attendent depuis des mois dans les couloirs et les dédales de la justice française. En moins de huit jours, la "justice" n'a-t-elle pas censuré le sous-titre du livre d'Irène Frachon, sur le scandale du Médiator(c), avant de se déjuger? Il est vrai que ce sous-titre était particulièrement mensonger puisqu'il disait; *combien de morts?* Comment expliquer enfin, que des professeurs de médecine, auréolés de leurs titres ronflants, osent publier des ouvrages effarants sur des régimes alimentaires dangereux, conseillant les protéines à outrance et considérant que ni les laitages, ni les sucres, ni l'alcool ne présentent de risque sanitaire? Comment expliquer enfin que la communauté médicale et en particulier psychiatrique, accepte sans état d'âme la dernière version de la "bible" des maladies mentales, dont (on se demande pourquoi...) tous les critères/seuils de déclaration des pathologies psychiatriques ont été abaissés et ont été "enrichis" de nouvelles pathologies.

A quoi tout cela va-t-il nous conduire? Que doit-on penser? Le fait, par exemple, qu'un nombre inattendu de personnes ne se soient pas fait vacciner contre la grippe cet hiver signe-t-il un soupçon de l'imposture? Le fait que paraissent de plus en plus de livres sur le sujet, comme celui, implacable, publié fin février par Marc Menant, marque-t-il l'émergence d'une communication qui se libère? Ces frémissements doivent bien en inquiéter certains car pour la première fois cette année, lors du salon Médecine Douce, des représentants des Ministères de l'Intérieur et de la Santé, et bien entendu de la Miviludes (gaffe aux sectes!), étaient officiellement présents dans les allées du salon pour écouter ce qu'il s'y disait! Diantre! Combien de vies une telle promptitude et une telle vigilance auraient-elles pu sauver si elles s'étaient exercées vis à vis de certains laboratoires pharmaceutiques. Le débat pourrait être intéressant s'il n'était pas tronqué d'avance. Mais finalement, cette surveillance, pour laquelle aucun pays étranger n'a encore proposé son savoir faire (?), ne pourrait-elle pas signifier que certains dirigeants de nos instances ne craignent d'entendre: "dégage"?

Mais il faudra alors que nos approches soient un peu mieux organisées que les opposants lybiens...

Michel Odoul.

En chacun de nous, il y a cette force intacte qui attend d'être reconnue pour surgir.

Ch. Singer.

# Médecine Traditionnelle Chinoise et immunité....

DOSSIER

Un dossier réalisé par Michel Odoul.

Le printemps est la saison du renouveau, du retour à la vie, de son explosion dans tous les champs de son expression. Même les événements que j'évoque dans l'édito sont autant de printemps sur lesquels l'inconscient collectif ne se trompe pas. N'avait-il pas nommé les prémices de la chute des systèmes totalitaires des pays de l'Est, le « Printemps de Prague ». Edito, critiques de livres, aromathèque et dossier sont dans cet air printanier qui sert de fil éditorial à cette lettre.

Pourquoi alors choisir l'immunité et la façon de la concevoir dans la MTC? Parce que, tout d'abord, l'immunité est la manifestation du printemps intérieur et de la capacité d'un organisme ou d'un psychisme à laisser la vie se défendre et renaître. Cela n'est pas plus confortable que les révolutions que j'évoquai. Demandez par exemple à un allergique en pleine crise ce qu'il en pense. Ensuite parce que l'immunité est la démonstration incontestable de la façon dont la vie, pour exister, a besoin de la mort et s'appuie sur elle, à l'identique de ce qui est écrit dans les livres de Stéphane Allix ou de Guy Corneau (voir pages 12). Parce qu'enfin l'immunité est une capacité très printanière et salvatrice à « s'indigner » comme nous le démontrent le dernier livre de Marc Menant ou le succès complètement fou d'un opuscule de quelques pages qui s'intitule « Indignez vous », vendu à plus d'un million d'exemplaires.

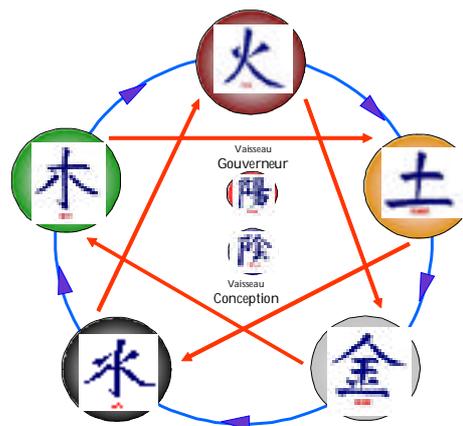
Dans ce dossier je vous propose de découvrir comment la MTC comprend et conceptualise cette immunité. Lisez plutôt car, chacun dans vos pratiques, pourrez en tirer des liens essentiels.



## Immunité et MTC.

Pour la Médecine Traditionnelle Chinoise, le sens de l'immunité ne se cantonne pas à la simple « lutte contre » une attaque ou un envahisseur extérieur. La MTC considère que l'immunité englobe tout ce qui peut permettre de protéger le corps et y maintenir l'état de santé. En ce sens, elle intègre donc à cette capacité, à la fois effectivement cette « lutte contre » mais également tout ce qui va permettre de maintenir le terrain en équilibre comme par exemple l'élimination des toxines ou la capacité à cicatriser. En cela elle intègre également la dimension psychique qui est pour elle le premier vecteur de déséquilibre.

La MTC considère que l'immunité dépend de trois des cinq principes énergétiques qu'elle a conceptualisés. Je ne vais pas revenir sur ce concept des Cinq Principes que vous avez tous dû rencontrer, soit au cours du module MTC que vous avez pu suivre à l'Institut, soit lors de lectures personnelles.



## Les Cinq Principes

Ces Cinq Principes catégorisent et organisent l'ensemble des éléments constitutifs de notre univers et en particulier le microcosme qu'est l'être humain. Des saisons, des phases de la journée, des organes, etc. mais aussi des pans psychiques, sont associés à chacun de ces Principes.

Pour ce qui est de l'immunité, la MTC considère que les trois principes concernés sont le Bois, le

Métal et l'Eau, en particulier à travers les organes qui leur sont associés, à savoir le Foie, les Poumons et les Reins. Mais nous allons voir que cela concerne également la biosphère et ce qu'elle apporte comme énergie à l'individu et le psychisme pour ce que chacun de ces Principes porte comme pan psychologique.

## La biosphère.

### Le Principe du Bois.



Le Principe du Bois correspond au printemps, à cette période de l'année où la vie, qui s'était mise en sommeil, se réveille, explose. La petite graine ressent ce frémissement qui l'incite à pousser, sortir de

terre ou de son cocon et à tendre de façon irréprensible vers le haut, vers le ciel. Pour cela, elle éclate et rejette toutes ces vieilles peaux et écorces qui l'ont protégée. Elle développe, petite pousse en apparence si fragile et tendre, une puissance phénoménale qui lui permet de transpercer la terre la plus dure, pourtant tassée par tout un hiver.

En cela l'organe Foie, qui est associé au Principe du Bois, est en cohérence totale. Il est porteur, dans sa structure cellulaire même, de cette dynamique de vie et de renaissance. Il est le seul organe du corps qui se régénère en permanence et est capable de repousser si l'on en coupe un bout. Il est l'organe qui filtre et élimine certaines scories et toxines de notre corps. Il est enfin l'organe le plus gros et le plus puissant de notre corps.

#### **Le Principe du Métal.**



Le Principe du Métal correspond à l'automne, à cette période inverse au printemps, où la vie rentre en elle parce qu'elle sent que l'hiver arrive. Toute la nature se protège en éliminant tout ce qui serait trop fragile. Les feuilles tombent, la sève quitte les branches et se réfugie au plus profond de la plante, les animaux se préparent à l'hibernation ou à la migration.

En cela les Poumons, qui sont associés au Principe du Métal, sont en cohérence totale. A travers le fait respiratoire, ils sont la manifestation physique la plus perceptible de la protection. L'expiration, qui élimine le gaz carbonique est une phase de contraction dont le summum se traduit par l'apnée. Ils sont également ce qui gère la peau, premier vecteur de protec-

tion et de réaction face aux agressions extérieures et en particulier thermiques. Lorsque nous ressentons le froid, la chair de poule est la première réaction physiologique de protection. La peau est enfin le premier lieu où se joue ce phénomène crucial qui s'appelle la cicatrisation. C'est elle qui referme les plaies, comme un pont levis protège une citadelle.

#### **Le Principe de l'Eau.**



Le Principe de l'Eau correspond à l'hiver, à cette période où semble-t-il tout s'arrête, où la vie s'est tue. Ce n'est là qu'apparence car en profondeur, un travail majeur se fait. Il peut se faire parce que l'agitation, l'excitation des dynamiques de vie a laissé la place au calme, au silence. C'est la phase où tout se restructure, se reparamètre, se répare, se reconstruit. Il en est comme de la nuit et du sommeil qui permettent la même chose. Pendant toute cette phase, les organismes vivants ne peuvent se nourrir que de ce qu'ils engrangé pendant le reste de l'année.

En cela les Reins, qui sont associés au Principe de l'Eau, sont en cohérence totale. Ils ont la charge de l'activité la plus profonde, la plus occulte du corps humain. Ils structurent le corps par leur gestion des liquides organiques et des sels minéraux. Ils filtrent le sang et éliminent toutes les toxines issues de l'activité du corps. En cela c'est eux qui éliminent la mort en nous et de ce fait permettent la future réinstauration de la vie. C'est pour cette raison que, notamment à travers leur gestion de l'acidité du corps, ils ont la charge de la fécondité du terrain.

#### **L'immunité physique.**

Du fait de ce qui précède, nous voyons que le Foie, les Poumons et les Reins jouent sur le plan physiologique un rôle majeur dans la protection du corps.

Le Foie protège car il élimine certaines toxines qui sinon fragiliseraient le terrain. Il protège par son rôle dans la composition du sang et notamment le phénomène de la coagulation qui stoppe les hémorragies. Il protège le corps par sa capacité à libérer l'énergie (graisse, sucres) dont le corps peut avoir besoin pour se défendre (fuite, réaction physique, résistance à l'effort, etc.).

Les Poumons protègent parce qu'ils ont la charge de la peau, enveloppe essentielle du corps qui est à la fois une barrière (poussières, salissures, microbes) et à la fois un vecteur d'information (température, ressenti épidermique, brûlure). Ils protègent car ils désintoxiquent le sang du gaz carbonique mais également permettent d'éliminer certaines toxines, qui sinon ne le seraient pas, grâce aux larmes (liquide organique associé aux poumons) ou à l'oxygénation du corps.

Les Reins protègent parce qu'ils filtrent le sang et éliminent eux aussi des toxines. Ils protègent également le corps par l'action des glandes surrénales et l'activation ou la mise en repos de certains métabolismes. Ils protègent enfin le corps par la bonne gestion de l'équilibre acido/basique et celle de l'énergie physique disponible (résistance à la fatigue).

#### **L'immunité psychique.**

En MTC on considère que l'équilibre d'un ensemble dépend de l'équilibre existant entre les deux forces Yin et Yang qui l'animent. Il en est de même pour l'être humain pour lequel la dimension yin (dense, manifestée) est plutôt corporelle et la dimension yang (subtile, immatérielle) plutôt psychique. De ce fait, dans le champ

# C'est une erreur de croire qu'il faut naître pour vivre, c'est exactement le contraire.

J. Debruyne.



humain, l'équilibre dépend de la cohérence et de l'harmonie existant entre les dimensions physiques et psychiques. L'être humain peut donc affecter sa capacité immunitaire soit par des comportements physiques, soit par des comporte-

**De ce fait, dans le champ humain, l'équilibre dépend de la cohérence et de l'harmonie existant entre les dimensions physiques et psychiques.**

ments psychiques.

A ce niveau nous retrouvons également, question de cohérence oblige, les trois Principes et les trois organes que nous avons déjà évoqués. En effet, en MTC on considère que le corps est le véhicule de l'esprit et que de ce fait ils sont organisés à l'identique. A chaque structure physique et organique est donc associé un pan psychique qui est en résonance avec lui. De ce fait, chaque organe est le support d'un psychisme dont le rôle et la fonction sont en cohérence avec lui.

On considère également, en MTC, que, de la même façon qu'il existe des agresseurs ou des toxines physiques, il existe également des agresseurs et des toxines psychiques et qu'il est aussi important d'être en capacité de se défendre face à elles.. C'est le rôle imparti à chacune des structures psychiques associées à chacun des organes Foie, Poumons et Reins. C'est la théorie des « entités viscérales ». Chacune d'entre elles gère, au niveau psychique, l'équivalent des agressions ou des toxines physiques gérées par l'organe dont elle dépend (celle qui est associée au poumons qui, par la peau, protège des microbes ou des salissures, gèrera par exemple les vécus d'agression provenant de ce même monde extérieur).

Au Foie est associée la structure psychique qui s'appelle le Roun, aux Poumons celle qui s'appelle le Prô et aux Reins celle qui

s'appelle le Tché.

Le Roun, attaché au Foie, correspond notamment à la conscience individuelle et peut être résumé à travers la question « qui suis-je? ». Or il est clair que pour défendre quelque chose, encore faut-il avoir conscience de ce qu'il y a à défendre. D'autre part le Roun a également la charge de tout ce qui est la capacité à la créativité, à l'imagination et au rêve. Or seules la créativité et l'imagination peuvent permettre de répondre à des situations de tension ou de déséquilibre, puisque la vision « habituelle » de l'individu n'a pas su le faire. Enfin le rêve est le premier vecteur d'élimination des tensions psychiques pendant la phase nocturne.

Le Prô, attaché aux Poumons, correspond entre autres au « sens du territoire ». Or pour défendre quelque chose, encore faut-il savoir quoi défendre. De ce fait, il a la charge de la capacité à poser les limites, à dire stop, à ne pas se laisser envahir. Le Prô a également la charge du sens du futur. Pour qu'un individu ressente le besoin, la nécessité de se préserver dans l'instant, encore faut-il qu'il ait une conscience de demain. C'est donc du Prô dont dépend l'instinct de survie de l'individu. Cela nous permet sans doute de comprendre un peu mieux pourquoi les jeunes générations actuelles dont le slogan est « no future » sont celles qui inventent des jeux mortels ou se scarifient, se tatouent et portent des piercings (agressions sur la peau qui est gérée par le Poumon). Le Prô et le Roun constituent, en MTC, le Sing c'est-à-dire l'individualité, la conscience individuelle et les deux pans du système immunitaire (inné et acquis). Or nous savons que la première nécessité pour l'immunité, c'est d'être capable de faire la différence entre le soi et le non soi et qu'elle est constituée d'un système « viscéral » inné et d'un système « plus élaboré » et acquis.

Le Tché enfin, attaché aux Reins, correspond à la puissance psychique et vitale profonde de l'individu. C'est l'énergie psychique puissante qui porte les innités de

l'individu. Ce sont ses références structurelles inconscientes, ses archétypes. Le Tché est en lien également avec les « énergies ancestrales » de l'individu, c'est-à-dire ses racines, d'où il vient. Il a donc la charge de tous les référentiels sur lesquels l'individu s'appuie, dans son rapport conscient et inconscient à la vie. Or pour se défendre, encore faut-il savoir sur quoi l'on peut s'appuyer et d'où l'on vient.

Nous voyons ainsi combien dans les concepts de la MTC, l'immunité prend une dimension psychique importante. Pour qu'elle puisse fonctionner comme il convient, elle a besoin de l'équilibre des trois dimensions qui viennent d'être évoquées. On pourrait résumer cela en disant que, pour bien se protéger, tout individu a besoin de savoir:

- ↳ Qui il est (conscience de lui, rêve)
- ↳ Quoi défendre (le territoire, le sens du futur)
- ↳ Sur quoi s'appuyer (ses innités et d'où il vient).

## Conclusion.

Du fait de ce qui précède, nous voyons combien en MTC, l'immunité est conceptualisée dans une logique plus vaste que la seule idée de lutter contre un agresseur. Cette idée participe de l'idée fondatrice de cette pensée, qui sous-tend les pratiques enseignées à l'Institut ; la recherche du maintien de l'état de santé plutôt que l'opposition à la maladie.

Cette vision va au-delà d'une pensée purement hygiéniste. Elle est aussi comportementale et d'essence profondément « écologique » dans le sens étymologique du terme (et pas simplement environnemental). Elle considère la vie comme un équilibre tensionnel permanent dans lequel chaque acte et chaque pensée, chaque comportement et chaque émotion, agissent sur cet équilibre en le fragilisant ou en le solidifiant.

Une vision qu'il peut-être bon d'intégrer personnellement pour chaque praticien mais également bon d'être capable de transmettre à

## Le printemps, saison du Foie.

Le foie fait partie des organes très fréquemment abordés dans la prise en charge des médecines alternatives. C'est le plus gros organe du corps. C'est le principal centre anti-toxique. La médecine chinoise le présente comme un gérant du stress (« te fais pas de bile ! ») et un régulateur de la qualité du sang. Il nettoie les toxines, les médicaments, les alcools, les hormones... Il participe également à la digestion des graisses en produisant la bile. La médecine orientale le rattache également aux problèmes immunitaires liés à la reconnaissance de soi, en corrélation avec la notion d'identité abordée en psycho-énergétique. Les tensions du foie ont par conséquent un lien direct avec certaines pathologies auto-immunes (poly-arthrite, ...) ou les allergies. Toutes ces pathologies sont en nette augmentation dans nos populations. Cela doit éveiller notre attention quant à l'état de notre précieux système digestif. Dans toutes les cultures et religions, un moment annuel est toujours consacré à la diète physique et psychique. Cela fait cruellement défaut aux cultures « modernes » qui ont souvent oublié le bon sens de nos traditions.

En tant que praticiens, nous sommes fréquemment confrontés aux tensions hépatiques de nos patients. La psycho-énergétique nous enseigne que le foie est en lien direct avec nos colères, le sens de la culpabilité et nos remises en question personnelles (qui suis-je ?). Mais au-delà de la prise en charge thérapeutique que pouvons-nous conseiller à nos patients ? **Avant toute chose une bonne hygiène alimentaire** : le régime quotidien doit être pauvre en graisses animales. Il convient, lorsque cela est supporté, de commencer sa journée avec une cuillère d'huile d'olive à jeun. Evidemment les alcools sont déconseillés. Principalement les alcools blancs qui contiennent des sulfites (présents également en moindre quantité dans le vin rouge). L'acidité à jeun (jus d'orange) est irritante sur un système digestif fragile. La caséine et le lactose sont mal supportés et totalement indigestes. Ces derniers sont présents dans tous les produits laitiers (vache ou chèvre). Café et chocolat sont également à prescrire.

Entre les laitages (beurre, crème, yogourt, fromage), le jus de fruit matinal et le café, vous supprimez un tiers de l'alimentation de l'occidental moyen. Attention de ne pas proposer de modifications alimentaires trop radicales et trop brutales. Le mieux est le pire ennemi du bien. Les principes abordés dans le module de diététique chinoise invitent toujours à la plus grande précaution. Et même avec une alimentation « parfaite », pensez aux jours de fête ou le plaisir doit être la première des nourritures.

**La phytothérapie** en tant que complément alimentaire peut s'avérer un outil remarquable. Le citron est en premier lieu le fruit que nous propose dame nature pour soutenir la sphère hépatique. Certes acide (attention à l'estomac), le citron porte en lui des minéraux alcalinisant.



En plus de soutenir le foie, le citron traite également le terrain acido-basique. L'artichaut et le radis noirs sont de grands classiques pour un simple drainage. Le curcuma et le chardon marie sont très efficaces pour relancer une fonction hépatique et sont adaptés pour un nettoyage saisonnier. Pour des fragilités chroniques, je conseille régulièrement le chrisantelum americanum qui peut être pris en cure prolongée (six mois). Le desmodium bien connu du monde des médecines douces doit être réservé aux formes les plus inflammatoires ou sévères (hépatite, chimiothérapie,...). Attention de ne pas relancer trop rapidement les fonctions hépatiques. Ne demandez pas à un sportif du dimanche de faire deux marathons par semaine. La dépuraction doit être progressive sous peine de saturer l'organe et les reins.

**L'aromathérapie** fait partie des armes les plus remarquables pour traiter le foie. Nous citerons les grands classiques comme le citron, la menthe poivrée qui pourront accompagner la cuillère d'huile d'olive matinale à raison d'une goutte de chaque. De nombreuses autres huiles ont des vertus drainantes, stimulantes, apaisantes, ... parmi elles, le thym thujanol, le lédon, la camomille, la carotte, ... Les huiles sont aussi nombreuses que leurs effets et leurs modes d'application. Les principes d'utilisation sont abordés en aromathérapie. Et si les huiles sont des outils qui appartiennent au monde des « médecines douces », elles sont loin de l'être. Gardez vous bien de faire des expériences sans les conseils avisés d'un professionnel.

**Le Do In** fait partie des exercices quotidiens du praticien en énergétique. Les exercices de respiration abdominale favorisent une pression/dépression des organes et améliorent les échanges liquidien. Un vieil empereur chinois écrivait « bien respirer, c'est bien vivre ». La libre circulation des fluides dans le corps est essentielle à l'équilibre interne. Les praticiens de Do in apprennent des exercices de pressions abdominales ainsi que l'auto massage des méridiens qui participe ardemment au rééquilibrage du foie. N'hésitez pas à conseiller ces exercices à vos patients.

Dans les traditions orientale et occidentale, le meilleur moment pour faire un drainage est le début du printemps. C'est la période idéale pour se dégager des toxines (dont les graisses animales) stockées pendant l'hiver pour nous protéger. L'expérience montre qu'un drainage à chaque changement de saison est loin d'être un luxe. Notre hygiène de vie occidentale sollicite un peu plus chaque jour notre foie : alimentation toxique, pesticides, pollutions, stress, contraintes de la vie moderne qui ne laissent plus de place à l'humain, perte de sens face aux épreuves de la vie... Une chose est sûre, les professionnels du monde de la médecine alternative ont de beaux jours devant eux. J'aurai souhaité que cela soit plus dans un esprit de prévention et de maintien de l'harmonie que de lutte contre des déséquilibres déjà installés.

Bonnes consultations

David SAYAG.



## Inula graveolens (inule odorante) – la composée des Composées.

L'huile essentielle précieuse et rare que je présente dans cette aromathèque appartient à la famille des Astéracées ou, autrement appelée, la famille des Composées. Cette famille botanique nous fournit de très puissants remèdes naturels. Bien souvent, les huiles essentielles obtenues par la distillation de plantes aromatiques appartenant à cette famille, sont difficiles d'emploi, car elles contiennent des molécules toxiques. Nous pensons particulièrement aux huiles essentielles qui ne sont pas disponibles en France sans ordonnance médicale comme HE *Artemisia arborescens* (Armoise), HE *Tagetes minuta* (Tagetes) et HE *Artemisia absinthium* (Absinthe). D'autres huiles essentielles issues de la famille des Astéracées, et qui sont disponibles en vente libre, comme par exemple HE *Inula graveolens* (inule odorante), HE *Helichrysum italicum* (immortelle), HE *Tanacetum annuum* (tanaïsie annuelle) et HE *Matricaria* (matricaire) nécessitent des précautions d'usage diverses et très spécifiques pour chacune d'entre elles. Parmi les plus faciles à utiliser dans cette myriade de fleurs étoilées, retenons HE Camomille noble et HE Estragon.

Regardons de plus près les sommités fleuries de la famille des Astéracées/Composées. Il s'agit d'une fleur qui n'en est pas UNE mais une multitude.



Inula graveolens

Chaque « fleur » est en fait une inflorescence composée d'une multitude de fleurs, appelées des fleurons. Ces fleurons sont tellement harmonieusement disposées

sur une même capitule qu'elles apparaissent comme un tout.

Or, le secret de cette coexistence exemplaire des fleurons composant « la fleur » relève d'une structure géométrique particulière qui est sous-tendue par une suite mathématique qui a été mise en évidence au XIII<sup>e</sup> siècle : la « suite de Fibonacci ». On trouve l'évidence de cette suite mathématique également dans la génération de spirales sur des coquillages. Cette suite implique une série de nombres dans laquelle chaque chiffre est la somme des deux chiffres immédiatement précédents : 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, et ainsi de suite... Mais l'harmonie et la beauté de l'exemple des Astéracées/Composées ne s'arrête pas là. Continuons notre réflexion mathématique : en divisant chaque chiffre par le chiffre qui le précède, on obtient... le nombre d'or, soit 1,618. Cette règle mathématique permet la coexistence harmonieuse d'une très grande quantité de fleurons sur une petite surface commune permettant à chacun de s'épanouir sans faire ombre à ses voisins.

L'huile essentielle d'Inule odorante est le plus puissant mucolytique que l'on connaisse en aromathérapie médicinale où elle est particulièrement indiquée en cas de bronchites asthmatiformes, d'asthmes sécrétoires et également en cas de troubles hépatopancréatiques. Dans le domaine de l'aromathérapie française, pour évoquer sa puissante activité mucolytique et expectorante, on parle communément du « choc à l'inule ». L'huile essentielle d'Inule odorante doit absolument être distinguée de l'huile essentielle de la grande aunée (HE *Inula helenium*) dont on distille le rhizome pour obtenir ses principes actifs qui sont très différents de ceux de l'Inule odorante (dont on distille les sommités fleuries).

La dimension symbolique et psycho-émotionnelle où l'huile essentielle *Inula graveolens* « travaille » est celle de la collectivité, celle de l'entourage proche et de

la famille. Elle permet de faire « cracher le morceau » et met au grand jour, efficacement, voire un tantinet brutalement, des émotions qui



« collent » en nous. Mais une fois que ces émotions ont été révélées et libérées, grâce à la présence de molécules rares telles que les lactones et les sesquiterpènes qu'elle contient, elle agit pour restaurer la place de l'individu au sein de sa « famille » en apaisant le cœur par son taux élevé d'esters. C'est la douce récompense de l'épreuve affective salutaire qui permet de clarifier les rôles au sein de la famille – épreuve que l'on peut effectivement appeler le « choc à l'inule ».

Pour faire le ménage dans ses relations avec son entourage, il est conseillé de mélanger 2 gouttes HE *Inula graveolens* à 10 gouttes d'huile végétale porteuse (par exemple, HV Amande douce / HV Noyaux d'abricot/ HV Macadamia) et d'en faire un massage du thorax en insistant sur la région du sternum et tout particulièrement sur les creux intercostaux. Le but de cet automassage est d'ouvrir la cage thoracique et de libérer les émotions comprimées à ce niveau (chagrin, frustration, manque de confiance en soi, vulnérabilité...). Le sternum protège le royaume du Moi. Ce travail invite à poser son armure de protection par rapport à l'extérieur pour renouer avec son for intérieur. La présence de l'huile essentielle de l'Inule odorante facilite la libération émotionnelle tout en proposant un cadre apaisant et rassurant.

L'usage de cette huile essentielle est contre-indiqué chez la femme enceinte et allaitante et chez les enfants de moins de 7 ans.

Elske

Miles.



*Accueille tous les éloignements, toutes les morts comme une chance...  
Sais tu, rien ne meurt sans donner instantanément vie ailleurs.*

*B. Montaud.*

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

Cela nous fait toujours plaisir de voir les élèves et praticiens de l'Institut s'investir pour se faire connaître, pour faire connaître le shiatsu, la réflexologie plantaire, les huiles essentielles. Les résultats sont à la mesure de leur dynamisme et de leur motivation. C'est une belle réussite pour tous.

### Les foulées du 8°.

Tous les chemins menant à Rome, nous fûmes deux à nous investir, chacune de notre côté, pour installer le shiatsu assis dans la vie locale. Valérie avait pris contact avec la Mairie du 8e par l'intermédiaire des élus (la personne en charge des professions libérales obtenant un RV avec le Directeur de cabinet du maire), pendant qu'Évelyne, responsable d'une association sportive, proposait à l'Adjoint au Maire Responsable des Sports et à la Présidente de l'OMS (office municipal des sports) de participer avec sa chaise aux foulées du 8e, la grande course-événement de l'année pour l'arrondissement (1500 inscrits - 100 bénévoles). Au final, nous nous sommes retrouvées toutes les deux incluses dans le groupe des bénévoles.

Nous sommes parties avec nos chaises et notre bonne volonté. Pour l'événement, la magnifique salle du Conseil nous avait été réservée. Notre rôle consistait à proposer aux coureurs et aux accompagnateurs de venir découvrir les bienfaits du shiatsu assis. Au début de la manifestation nos chaises n'ont pas trouvé preneur mais dès la fin de la 1ère course (9h30) nous n'avons pas arrêté, et ce jusqu'à 13h00. Les échos ont été très positifs et les participants ont félicité la Mairie de cette initiative qui est appelée à se renouveler.



atelier "relaxation", il est très possible que nous fassions encore l'objet d'une communication sur le mensuel "Paris 8" de mars. La mairie, en tout cas, nous a demandé de revenir l'année prochaine...

Pour nous, comme vous l'avez compris, le gain en terme de communication est très grand pour un prix vraiment dérisoire. Une action comme celle-là contribue à la connaissance du shiatsu (beaucoup de questions nous ont été posées) et augmente fortement notre propre notoriété dans le quartier. Nous réfléchissons maintenant à notre prochaine action !

Nous avons retiré de cette participation beaucoup plus que ce que nous pouvions imaginer au départ. Tout d'abord, les organisateurs nous ont offerts un espace sur le site Internet des Foulées du 8e à partir de mi-décembre jusqu'à la course fin janvier. Puis, il nous a été demandé d'écrire un article dans le mensuel gratuit "Paris 8" (1/4 page) diffusé début janvier dans toutes les boîtes aux lettres. Ensuite, la responsable de l'OMS nous a offert de mettre nos cartes et publicités dans les sacs des coureurs. Enfin, le jour J, nous avons exposé sur une table nos cartes de visite et flyers. Et au vu des nombreuses photos prises par le photographe et le très grand succès de notre



Évelyne et Valérie.

Ndlr: Félicitations à toutes les deux mais également et en particulier à **Valérie** qui vient d'intégrer l'équipe des « **assistants capés** ». Elle voit ainsi la qualité de sa présence et sa disponibilité récompensée.

- ARTICLES A SIGNALER- - EMISSIONS A SIGNALER-

**Aligre FM** : Cette fois-ci, cette radio « libre » parisienne, bien connue pour sa liberté de ton et ses sujets parfois un peu « poil à gratter » a, après Elske (en juin 2010), invité Michel pour une émission d'une heure pendant laquelle il fut traité de la maladie et de ses racines associables à nos comportements alimentaires, sociaux, psychiques et éducatif.

Cette émission ayant eu lieu le 02 février 2011, c'est-à-dire la veille du salon Médecine Douce, nous avons pu mesurer en direct l'impact indéniable qu'elle avait eu. Nombreux furent ceux qui vinrent sur le stand

de l'Institut et nous fûmes en rupture du livre « Un corps pour me soigner, une âme pour me guérir ».



**La Parisienne** : Le 5 février 2011, ce cahier hebdomadaire du journal « Le Parisien », a diffusé une interview de Elske, effectuée dans le cadre d'un article intitulé « Comment combattre la grisaille ».

Parmi les « avis d'experts » publiés, Elske propose quelques conseils en termes d'huiles essentielles. Une excellente occasion de pouvoir mettre en avant son livre « Les huiles essentielles pour les Nuls ».



- ACTIONS A SIGNALER- - ACTIONS A SIGNALER-

## Alliance pour la Santé

*Prévention – Alimentation bio – Environnement*

*Rassemblement de toutes les médecines*

[www.alliance-pour-la-sante.com](http://www.alliance-pour-la-sante.com)

Un certain nombre d'entre vous ont participé l'an dernier à la première journée Nationale des Pratiques de Santé, organisée par le collectif « Alliance pour la Santé ». Cette journée fut un réel succès et ce collectif propose cette année une nouvelle journée:

**« La Journée Nationale des Pratiques de Santé »  
qui aura lieu le 07 avril 2011**

1000 praticiens de santé répartis dans toute la France recevront gratuitement dans leur cabinet. Cet évènement sera couvert par voie de presse nationale, départementale et alternative et sur le site Internet de l'Alliance pour la Santé. Si vous êtes médecin ou non médecin et que vous pratiquez une ou des techniques dites non conventionnelles, lors de cette journée du 07 avril, vous pourrez proposer gratuitement des consultations, des ateliers, des animations ou des conférences afin de faire connaître votre pratique. Cette journée sera l'occasion de rassembler toutes les compétences et de montrer la grande diversité et la complémentarité des pratiques de santé.

Nous tenons à vous rappeler que pour pouvoir participer à cette journée, il faut, en dehors d'être à jour d'adhésion auprès d'Alliance pour la Santé, être un praticien officiellement installé et déclaré et pouvoir justifier d'une assurance « responsabilité civile professionnelle ».

## Jusqu'où peuvent aller les « signatures d'acceptation » des points antiques ?

Dans les derniers cycles de formation de l'Institut, le module de **Pratique des Points Antiques** est un module clé qui vient donner aux praticiens l'outil final dont ils avaient besoin pour passer le cap du travail « quantitatif » vers le travail « qualitatif ». C'est le moment où l'on découvre l'essence de l'énergie véhiculée par ces points abordés dès le module MTC, que l'on qualifie de « signature d'acceptation ». Ce moment est majeur car c'est celui où le praticien et le patient vont pouvoir se rencontrer dans le véritable champ qui soigne, celui de l'accueil de la vie et des informations essentielles à sa bonne circulation.

Lisez plutôt.

Michel Odoul.

J'ai reçu en consultation une femme d'une quarantaine d'années. Lors de l'entretien, elle m'a évoqué plusieurs fois le fait qu'elle ne s'autorisait pas le bonheur et qu'elle n'avait pas droit au plaisir, culpabilisant chaque fois qu'elle s'autorisait un moment pour elle. Cette remarque répétée m'a conduit vers le point Ting du Maître Cœur (*j'accepte de laisser naître en moi la capacité au bonheur, à la joie et au plaisir*). Après un petit dos, je suis donc aller travailler le 9 MC avec cette signature d'acceptation en intention. Le point à droite a très vite bien réagi, ce qui n'a pas été le cas à gauche. Il a fallu beaucoup plus de temps pour qu'il réponde, signant par là même le fait que pour cette femme, l'interdiction au plaisir venait du père. Après la séance, je lui ai demandé si elle avait des choses particulières à me signaler, ce à quoi elle m'a répondu : ça va, mais lorsque vous avez touché le bout de mon doigt, je me suis dit : « *j'ai droit au bonheur, j'ai droit au plaisir et à la joie* ». Imaginez ma surprise, sachant bien évidemment qu'à aucun moment je ne lui avait pas dit ce sur quoi j'allais travailler. Alors magie, affabulation, transmission de pensées ? Non.



Voilà son histoire. Cette femme a été témoin, à l'âge de 5 ans, d'une scène extrêmement violente entre ses parents durant laquelle son père braquait sa mère avec un fusil. Il en a alors découlé un rapport à l'homme difficile avec de nombreux sabotages au niveau sentimental, une sexualité brimée avec la peur viscérale d'attraper une MST, l'impossibilité de vivre une histoire d'amour et de s'engager avec un homme au point qu'elle a eu un enfant « toute seule ». Le hasard a, bien sûr, voulu que ce soit un fils. La problématique de cette femme est donc très clairement une interdiction au plaisir et à l'épanouissement, résultant de cette scène traumatique avec son père. Le 9 MC et sa signature d'acceptation sont donc tout simplement entré en résonance avec son histoire et sa problématique initiale.

Pour terminer sur cette anecdote, je tiens également à vous faire part de la manière dont a émergé cette signature d'acceptation. Etant un peu obstiné par nature, cela faisait quelques mois déjà que je réfléchissais au sujet sans être vraiment satisfait des signatures que je trouvais. J'ai donc décidé au bout d'un moment de mettre tout cela de côté et de laisser les choses venir et c'est à cet instant précis que la signature est apparue comme une évidence. En arrêtant de chercher et de réfléchir, donc en me mettant plus à l'écoute, ce n'est pas moi qui ai trouvé la signature et le point, mais ce sont eux qui se sont imposés à moi. (ndlr: ce n'est pourtant pas faute de l'expliquer tout au long du module et de l'illustrer avec l'idéogramme Tchou!). Et comme expliqué ci-dessus, le résultat fut troublant !

Ludovic Charton.

Le stage m'a permis de faire un véritable bond en avant. Il m'était toujours difficile, jusque là, de mettre en œuvre une action sur les points qualitatifs, voire même de les définir, les identifier. Ce stage m'a donné les moyens de mettre en lumière l'utilisation et l'action qualitative des points choisis.

J'ai pu me rendre compte que la portée de la séance est désormais toute autre. Soit parce qu'un travail de "nettoyage" se met très vite en place (il y a eu plusieurs cas de rhume, de grippe etc dans la semaine suivant la séance) soit par une disparition immédiate de la douleur (un cas notamment de lithiase biliaire où la VB était douloureuse et très, très sensible sur la zone à même la peau).

C'est un stage indispensable pour lequel il faut néanmoins être prêt. Je ne l'aurais absolument pas vécu de la même manière si je l'avais suivi l'an passé... mais ça tombe bien puisque l'année dernière j'étais sur la liste d'attente .... Le stage est intervenu alors que j'avais un cas qu'il m'était difficile de résoudre car le travail ne « tenait pas ». J'envisageais alors de le déposer sur le forum.

Je n'ai probablement pas tout cerné chez cette personne au plan énergétique, mais ce qui s'est passé lors de notre dernière séance me dit que là ça va tenir. En tous cas, merci pour ce nouveau module incontournable.

Marianna Kernanet.



Nous avons été présents lors du dernier salon **Bien-être/Médecine Douce** qui s'est déroulé Porte de Versailles du **jeudi 3 février au lundi 7 février 2011**.

Nous avons fonctionné comme à notre habitude. Nous avons répondu aux questions des visiteurs dans le but de toujours apporter la meilleure information sur les différentes activités de l'Institut.

Les conférences animées par Elske ou Michel ont rencontré le succès habituel qui ne se dément pas au fil du temps, bien au contraire.



Cette promotion des approches alternatives auprès du public, de façon générale et vulgarisante, est un élément important pour l'image et la reconnaissance de nos pratiques. Une des premières conséquences directes de ce travail est la demande très importante de consultations individuelles qui bénéficie intégralement à tous les praticiens référencés (Elske et Michel ne recevant plus de patients en consultation).

Merci à toute l'équipe d'assistants présente sur le stand.

- **INFOS LETTRE** -

- **INFOS LETTRE** -

### LA LETTRE TRIMESTRIELLE DE L'INSTITUT

#### Une évolution programmée !

Jusqu'à présent, vous receviez la lettre trimestrielle par courrier et dans le même temps, celle-ci était mise en ligne sur notre site dans la rubrique : la Lettre.

Depuis quelque temps, nous menons une réflexion sur l'évolution des moyens d'information, d'une part et sur des mesures à prendre au titre du développement durable, d'autre part.

**Dans ce cadre, depuis la lettre de l'été (éditée en juin 2010), la Lettre du trimestre en cours n'est plus accessible directement sur notre site à tous visiteurs. Elle est placée sur la page « adhérents » et n'est de ce fait accessible qu'aux stagiaires à jour d'adhésion.** Les visiteurs du site non stagiaires ne peuvent donc lire que les lettres antérieures.

De plus, **dans l'optique du développement durable**, nous vous proposons également de bénéficier des informations de la Lettre dans son format électronique, en la consultant sur la page stagiaire et de ne plus recevoir le document papier (merci pour quelques arbres...). Cette option deviendra « la norme » dès la rentrée de septembre où chaque adhérent sera informé par mail et en exclusivité de la mise en ligne de La Lettre sur la page « adhérents ».

**Bien entendu, si c'est plus facile ou plus agréable pour vous, vous pourrez continuer à recevoir la lettre par courrier dans son format papier, mais il vous faudra pour cela nous en faire la demande expresse.**

#### Comment procéder pour nous informer ?

- ✉ Si vous souhaitez continuer à recevoir la lettre par courrier, vous devrez, à partir du numéro de septembre, nous en faire la demande par écrit.
- ✉ Si vous privilégiez le téléchargement sur votre iPhone ou autre support, merci de nous le préciser par mail. Vous ne recevrez plus la lettre par courrier.

#### Info importante CODES D'ACCES :

Le fichier « Adhérents » est mis à jour une fois par mois, en début de mois. Aussi:

- ✉ si vous réadhérez dans le mois de relance, il n'y aura pas d'interruption de validité.
- ✉ Si vous réadhérez plus tard, la prise en compte des informations aura lieu le début du mois suivant.

***Si vous n'êtes plus adhérent: comme aujourd'hui, vous ne recevrez plus la lettre par courrier mais de plus, vous ne pourrez plus accéder sur le site, à la lettre du trimestre en cours.***



## Médecine, régimes; la terrifiante imposture.

Marc Menant

Aux éd. Du Rocher.

Prix : 17 €.

Implacable! Le moins que l'on puisse dire, c'est que Marc Menant maîtrise ses sujets et reste fidèle à ses convictions, stylistiques et de pensée. Son précédent livre, « la médecine nous tue » a eu un gros succès auprès du public et je crois qu'il va en être de même pour celui-ci.

La force de Marc Menant, c'est de ne pas se focaliser sur le détail mais de toujours le replacer dans un ensemble plus vaste, lui apportant ainsi de la cohérence et le sortant de fait de la sempiternelle référence au hasard. Sa deuxième qualité, c'est de ne pas se laisser bernier ou influencer par les galons, les titres et autres rodomontades des tenants du prêt à penser ou plutôt du prêt à panser. Tout cela donne un auteur de qualité, attachant parce que convaincu, rassurant parce que documenté, incisif parce qu'iconoclaste.

Et dans ce livre il y a matière. On nous parle du scandale du Médiateur© qui occupe bien des esprits? L'auteur nous dit: « *certes mais ce n'est là que la face visible de l'iceberg* ». Nous sommes empoisonnés par bien plus grave que cela, nous sommes empoisonnés par une imposture, celle de la vision même de la médecine. Le dogme pasteurien intouchable, n'est qu'un présupposé, certes ayant bénéficié d'un marketing brillant, mais sujet à controverse. Et pour Marc Menant, tout part de ce dogme. C'est lui qui fait de la maladie, un ennemi à combattre, c'est lui qui fait du microbe le responsable de tout, à l'instar de ces lampistes, sous-fifres méprisés qui paient pour d'autres lorsqu'un scandale éclate. Pourtant, nous relate l'auteur, Pasteur aurait lui-même fini par concéder: « le microbe n'est rien, le terrain est tout ».

A partir de ce dogme, tout s'est décliné, dans la plus grande cécité et l'anesthésie générale, à la fois des individus et des autorités. Le système s'emballé et s'autogénère. On prescrit à tout va et les microbes deviennent résistants. Quel culot! Mais ça ne suffit pas, alors on dépiste. Mais des voix s'élèvent de par le monde entier pour crier combien il s'agit là d'une ineptie que certains qualifient même de meurtrière. Une étude publiée dans « The National Cancer » en avril 2010 conclue que les campagnes de dépistage entraînent l'excès de diagnostics, et par corollaire de traitements à tort, de 25% de cancers du sein, de 60% de cancers de la prostate et de 50% de cancers du poumon.

Allons, doivent se dire certains, un peu de sérieux, il faudrait arrêter de dire n'importe quoi et faire taire les Marc Menant ou Michel Odoul. Sauf que ce n'est pas eux qu'il faudrait faire taire! Ce sont des médecins, des spécialistes intègres. Marc Menant cite une étude effectuée par Catherine Hill, épidémiologiste à l'Institut de Cancérologie de Gustave-Roussy de Villejuif. Le constat est affligeant. L'évaluation statistique qu'elle a conduite sur le dépistage du cancer de la prostate sur un panel de 1000 cas, lui permet de conclure que:

- ✓ 150 cas sur les 1000, présenteraient un taux de PSA anormalement élevé et 125 d'entre eux accepteraient une biopsie,
- ✓ 30 sur les 150, découvriraient qu'ils sont porteurs d'un cancer de la prostate et les 30 seraient soumis à un traitement,
- ✓ 20 d'entre eux en sortiraient définitivement impuissants et 15 subiraient des troubles urinaires
- ✓ 2 finiraient totalement incontinents et équipés d'une poche à urine
- ✓ 1 mourrait et 1 serait sauvé.

Elle concluait ainsi l'exposé qu'elle fit en 2007 à la tribune des Premières Journées de la Prostate: « *en forçant les statistiques dans le sens favorable au dépistage, on obtient, sur un échantillon de 1000 personnes, une vie sauvée; en revanche, les conséquences indirectes du traitement conduiraient à un décès, ce qui annule le gain initial. Restent les trente patients handicapés à vie par les effets secondaires. A moins de considérer l'impuissance et l'incontinence comme des handicaps insignifiants, le dépistage est à proscrire!* » Le titre de ce livre vous paraît toujours aussi exagéré? Qu'à cela ne tienne. Marc Menant persiste et signe avec la mise en coupe réglée des trois grands pontes de la « littérature amaigrissante ». Avec une clarté implacable dans les arguments, il nous montre combien, à la fois dans le contenu (protéines, sucres, produits laitiers, etc.) et dans la forme (ces pseudos-spécialistes n'en sont pas, même s'il s'abritent derrière leurs titres médicaux), les régimes Dukan, Cohen et Khayat sont une autre imposture, qui participe à la fragilisation du terrain, donc à la maladie!

Car pour Marc Menant, bien se nourrir, activer son corps par une pratique physique régulière et une sexualité vivante et enfin garder un esprit sain, sont les ingrédients d'une santé préservée et d'un respect de la vie à partager avec bonheur.

Un livre à lire, à déguster et à posséder pour chaque praticien mais aussi pour chaque individu qui souhaite réfléchir et choisir en homme responsable.

Michel Odoul.





## La mort n'est pas une étrangère

de Stéphane Allix,  
Editions Albin Michel  
Prix: 19,50 €

Voilà bien un titre qui interpelle! Et qui est vrai car l'auteur « sait » de quoi il parle. La mort, il la rencontre, avec force, violence, surprise puis curiosité, avidité. Il n'y a pourtant rien de morbide dans la quête qui est celle de Stéphane Allix. Je pense même qu'il y a là une démarche saine et ce à deux titres. Le premier nous concerne tous car nous sommes tous concernés par la mort qui nous fascine et nous effraie et le deuxième à titre plus personnel pour l'auteur qui y exorcise sans doute une culpabilité monstrueuse, celle qui se cache derrière le « complexe du survivant ».

Stéphane Allix a rencontré la mort, en Afghanistan, à travers son frère et il nous décrit cela avec une vérité, une justesse épurée qui donnent aux premières lignes de son livre l'apparence d'un roman et une force poignante incroyable. Ce frère qui est mort là, si près de lui, sans qu'il ne puisse rien faire, a laissé un vide immense et une question abyssale: qu'y a-t-il après la mort? Face à l'impact de l'indicible, la quête du sens devient l'unique issue face à une blessure qui déchire l'âme et qui lamine jusqu'à devoir dire cet indicible à ces autres, frère, parents, ami. Comment ne pas sombrer dans la douleur qui désintègre lorsque, non content d'avoir subi soi-même l'événement, il nous faut le transmettre à ceux qui nous sont chers.

Cette vérité a conduit, sans la moindre question, Stéphane Allix à la recherche de tout ce et de tous ceux qui peuvent donner sens à la mort. Cette quête l'amène à des rencontres et des expériences étonnantes, à des constats sur lui-même et à une conclusion majeure: la mort n'est rien de moins ni rien de plus que la continuation de la vie. Pour le percevoir, il nous faut l'accepter. Pour pouvoir l'accepter, il nous faut laisser de côté les deux choses qui nous « fixent » dans le réel connu: le Moi et le mental. Pour y arriver il faut prendre le risque du ressenti.

De son voyage initiatique à travers le monde et les mondes, Stéphane Allix a vu émerger en lui une certitude: la mort n'est pas une terre étrangère. Il a également compris et senti combien la seule clé est celle de la paix, au plus profond de nous. En homme de partage, il a décidé de communiquer sur son cheminement et cet ouvrage en est la première pierre. L'INREES qu'il a fondé depuis en est le prolongement.

Un livre à lire, à accueillir et à méditer car oui, la mort n'est étrangère à personne mais oui elle n'est que le prolongement de la vie. Avoir peur d'elle fait avoir peur de vivre...

Michel Odoul.



## Revivre

de Guy Corneau,  
Editions de l'Homme  
Prix: 20,00 €

Est-ce la suite de ce qui précède? Quel clin d'œil en tous cas! Car ici aussi la mort a rôdé et a frôlé de son aile un vivant. La plupart d'entre vous connaît Guy Corneau à travers ses livres ou ses conférences. Il nous revient ici après un difficile voyage aux portes de l'enfer. Cancer! Quoi qu'on en dise ce mot est une guillotine. Il vous frappe, vous tranche la gorge avec une brutalité sans nom, lorsqu'on vous l'annonce. Il est pour la plupart de ceux à qui on le destine, le germe d'une désespérance qui ramène en quelques instants à l'état d'un enfant perdu.

Dans ce livre Guy Corneau nous confie son voyage, sa traversée du cancer comme il l'écrit. Ce qu'il est et ses compétences en psychologie lui facilitent sans doute la tâche mais comme l'a écrit Stéphane Allix, cela ne suffit pas. Il lui a fallu, lui aussi, laisser le Moi et le mental de côté. A-t-on le choix d'ailleurs lorsqu'on se découvre dans le miroir avec le crâne à nu et le regard d'un mort-vivant. Après la brutalité de l'annonce, celle de la vision de ce corps malade achève la déchirure. Il n'y a plus d'issue, à part la joie... C'est la seule racine qui nous rattache encore à la vie. C'est la seule dimension dans laquelle la lumière du vivant contrebalance la noirceur, l'obscurité et le froid de la mort. Alors que faire si ce n'est aller la chercher et lui rendre en nous une place sans doute squattée par toutes les futilités de nos existences?

Guy Corneau n'est pas dupe. Dans son combat il s'appuie sur tout ce qui peut l'aider. Parce qu'au bout du chemin, sans leçons ni recettes, il cherche à nous donner cette information: *même si vous êtes « condamné »* (il avait un cancer de classe 4), *ne vous laissez pas réduire à votre maladie!* Il nous confie en fin d'ouvrage combien il fut touché par la vision d'un amandier en fleur, dans un parc de Bruxelles: *je suis en face de la vie, de la vie pure. Elle reprend ses droits après l'hiver. C'est le mouvement naturel des choses.*

Un témoignage à lire pour soi ou en tant que praticien. Un livre à offrir à ceux qui sont dans la souffrance de la maladie.

Michel Odoul.



### Les Huiles essentielles : 230 huiles essentielles 170 maux traités,

de Jean-Philippe ZAHALKA,  
Editions du Dauphin  
Prix: 20,00 €

J'ai le grand plaisir de vous parler de ce livre sur les huiles essentielles qui vient de paraître et qui présente un grand intérêt tant pour le public professionnel que pour le grand public. Cet ouvrage complète d'autres ouvrages sur le sujet de plusieurs manières. La première étant le nombre d'huiles essentielles abordées : 230 ! Pour chaque référence, l'auteur donne des conseils précis, clairs et pratiques. Les précautions d'emploi sont scrupuleusement, rigoureusement et de manière constante, indiquées pour chacune des 230 références.

La deuxième particularité de cet ouvrage tient au fait qu'il recense de multiples trésors aromatiques qui sont encore à découvrir ... Il est effectivement exceptionnel de trouver, au sein d'un même ouvrage, des huiles essentielles peu connues venant de terroirs moins exploités qui côtoient les grands classiques de l'aromathérapie. Pour vous donner envie de voyager du nord au sud et d'ouest en est, je n'en cite que quatre à découvrir : HE Sugandha kokila (du Népal), HE Eriocéphale (d'Afrique du Sud), HE Mélèze (de la France) et HE Magnolia (de Chine).

L'auteur de cet ouvrage, Jean-Philippe ZAHALKA, est docteur en pharmacie et passionné des huiles essentielles dont il conseille l'utilisation à ses clients depuis une vingtaine d'années. Elève de Philippe Mailhebiau, il possède une véritable connaissance de l'« esprit » des plantes aromatiques. Son intérêt pour la dimension psychologique n'est pas abordé dans son ouvrage, mais transparait clairement lorsqu'on parle avec lui. Quelle chance pour les élèves ayant besoin de faire faire des préparations aux huiles essentielles, car la pharmacie Saint Médard, où il officie, est tout près de l'Institut.

Elske Miles.



### Les bienfaits de l'apithérapie.

de Catherine Ballot-Flurin,  
Editions Eyrolles  
Prix: 12,90 €

Voilà un ouvrage qui va faire du bien! Ecrit par une professionnelle passionnée, ce livre nous apporte, d'une façon simple, claire et précise les informations essentielles qu'il faut connaître sur les abeilles et les merveilles qu'elles nous offrent, venin y compris. Tout le monde connaît la cire d'abeille, le miel, le pollen, la propolis, la gelée royale qui, dans nos quotidiens, sont autant de merveilles utiles pour cirer nos meubles, sucrer de douceur nos infusions et nos tartines, renforcer nos défenses, aider à la croissance harmonieuse de nos enfants, etc. Mais le venin de l'abeille n'est connu par beaucoup que comme une expérience désagréable et nous fait craindre ces insectes solaires et royaux (la fleur de lys de nos emblèmes royaux n'est qu'une abeille stylisée). Or il est l'anti-inflammatoire naturel le plus puissant, que ce soit de façon pondérale (les apiculteurs n'ont pas de rhumatismes) ou diluée tel qu'on l'utilise en homéopathie (Apis Mellifica).

Catherine Ballot-Flurin nous rappelle tout cela. Elle nous ouvre également les yeux sur le rôle majeur que les abeilles jouent pour la nature. Elles sont notre futur nous dit l'auteur comme d'autres ont écrit que le jour où les abeilles disparaîtront, les hommes disparaîtront avec elles. Merci à Catherine Ballot-Flurin de nous transmettre sa foi en elles dans ce livre qui nous sera utile dans tous les moments de notre vie (santé, beauté, hygiène, etc.).

Michel Odoul.



### Les fleurs de Bach.

de Pascale Millier,  
Editions Eyrolles  
Prix: 10,00 €

Vous connaissez peut-être déjà ce livre qui vient d'être réédité. Pascale Millier, élève de l'Institut et pharmacienne lyonnaise, nous y transmet toute sa connaissance des Fleurs de Bach, ces élixirs de fleurs dynamisés à l'impulsion de vie par le soleil. A l'instar de celui de Catherine Ballot-Flurin sur l'Apithérapie, l'ouvrage de Pascale Millier est clair, précis, synthétique et utile. Le plaisir n'en été que plus grand pour moi, de me voir demander de le préfacer.

Alors n'hésitez pas, ce livre comme les deux présentés ci-dessus, doit faire partie de votre bibliothèque familiale et de praticien. Comme eux il nous apporte des réponses et une aide indéniable pour traiter, sans chimie et avec justesse et respect ce qui parfois fabrique de l'inconfort en nous.

Michel Odoul.



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

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

**NB 3: Les dates et conditions d'inscription aux examens de juin 2011 seront précisées dans la Lettre de mars et sur le site en page adhérent.**  
**Aucune inscription ne sera acceptée avant cette publication.**

### **Examens de Praticien en Shiatsu de confort.**

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

**Le prochain examen aura lieu le lundi 27 juin 2011** et s'adresse aux personnes ayant terminé la MTC au plus tard en septembre 2010. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de décembre peuvent se présenter à cette session.

*Attention: les personnes qui n'ont à repasser que l'une des épreuves, pratique ou théorique ne peuvent se représenter à l'examen de rattrapage qu'une seule fois à la session suivante. Ensuite, l'intégralité de l'examen doit être repassée .*

**Merci de vous inscrire par courrier ou par mail au plus tard pour le 30 avril 2011**

### **Examen de praticien en aromathérapie, phyto énergétique et olfactothérapie**

*Contenu de l'examen : questions de connaissances générales sur les huiles essentielles étudiées à l'Institut, questions sur les données fondamentales de la MTC, questions de connaissances générales sur la phyto énergétique et ses principes, de même pour l'olfacto thérapie, questions de physio pathologies. De plus, 4 cas théoriques proposés devront être analysés. L'examen durera 3 heures.*

**La prochaine session aura lieu le mardi 28 juin 2011** et s'adresse aux personnes ayant terminé le cursus d'aromathérapie au plus tard en octobre 2011 et ayant suivi préalablement le module de physiopathologies en septembre 2010. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de juin 2010 peuvent se présenter à cette session.

*Attention, même si l'échec concerne une partie de l'examen, l'intégralité de l'examen doit être repassée.*

**Merci de vous inscrire par courrier ou par mail au plus tard pour le 30 avril 2011**

**Une convocation vous sera adressée à partir du 5 mai 2011**

### **Examens de Praticien de Confort en Réflexologie Plantaire.**

*Cet examen se compose d'une épreuve pratique et d'une épreuve théorique. L'épreuve pratique porte sur les protocoles du module 1 et du module 2. Un observateur et un receveur apprécient la connaissance des protocoles et la qualité du geste. L'épreuve théorique valide la compréhension du module de Théorie Générale des Réflexologies.*

*Contenu de l'examen théorique : questions théoriques sur la Réflexologie douce, questions d'ordre général sur l'ensemble des réflexologies, analyses de cas théoriques proposés. De plus, le candidat devra apporter les fiches techniques de 3 personnes à qui il aura fait plus de 3 soins (modèle de la fiche remise lors du module Théorie Gale). Une interrogation par écrit sera faite sur ces fiches. **Attention, venir sans les fiches demandées est éliminatoire !!!!** L'examen est d'une durée de 2h.*

**La prochaine session aura lieu le mercredi 29 juin 2011** et s'adresse aux personnes ayant terminé le 1<sup>er</sup> cycle de réflexologie plantaire douce au plus tard en juin 2011. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de juin peuvent se présenter à cette session.

*Attention: les personnes qui n'ont à repasser que l'une des épreuves, pratique ou théorique ne peuvent se représenter à l'examen de rattrapage qu'une seule fois à la session suivante. Ensuite, l'intégralité de l'examen doit être repassée.*

**Merci de vous inscrire par courrier ou par mail au plus tard pour le 30 avril 2011**

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

### Soirées de pratique de Shiatsu.

Elles ont lieu de 19h à 21h.

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

Les prochaines soirées ont lieu

En mars : les 17, 21, 25, 28.

En avril : le 7 (dernière soirée avant les vacances de Pâques).

En mai: les 4, 10, 13, 20, 27.

En juin: les 6, 12, 23.

En juillet: le 1° (dernière soirée avant les vacances d'été).

### Soirées de pratique de Réflexologie Plantaire.

Elles ont lieu de 19 h à 21 h.

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

Les prochaines soirées auront lieu

En mars: les 22, 29.

En avril: le 8 (dernière soirée avant les vacances de Pâques).

En mai: les 7, 17, 24 et 31.

En juin: les 11, 22 juin.

En juillet: le 2 (dernière soirée avant les vacances d'été).

Merci de venir avec un drap de bain.

## La carte d'adhérent.

Voilà maintenant plus d'un an que cette carte est en place. Cette carte plastifiée, d'un format carte de crédit est remise à chaque nouveau stagiaire et l'a été à chaque stagiaire qui renouvelle son adhésion et qui ne l'avait pas encore reçue. En effet, à l'identique du Livret Pédagogique, cette nouvelle carte plastifiée, suit le bénéficiaire tout au long de son parcours.

Elle comporte plusieurs données utiles, à savoir; le nom et le prénom du stagiaire, son numéro d'adhérent ainsi qu'un code barre. Véritable « carte d'identité » à caractère « permanent », il n'en sera pas délivrée de nouvelle à tout porteur l'ayant déjà reçue, même en cas de ré adhésion après plusieurs mois. Par conséquent gardez là précieusement.

Comme actuellement, tout stagiaire qui ne sera plus à jour de son adhésion, recevra une lettre l'informant de l'arrivée à échéance de cette adhésion. Sans réponse avant la fin du mois concerné, son numéro d'adhérent et son code barre seront désactivés. De ce fait, comme indiqué plus haut, le numéro d'adhérent utile pour l'accès à la page adhérent du site, ne fonctionnera plus. Il en sera de même pour le code barre, utile quant à lui pour la boutique.

**Depuis janvier 2011, toutes les anciennes cartes ayant été changées, en cas de ré adhésion, il n'est pas délivré de nouvelle carte. Cette réadhésion est rendue effective par la réactivation du numéro d'adhérent et du code barre.**



**Infos soirées**

**Soirées Shiatsu et  
Réflexologie  
de 19 à 21 h.**

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

**RAPPEL!**

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

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

**L'Équipe de l'IFS**

**Responsables:**

Michel  
Nelly

**Animateurs de stage**

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

**Assistant(e)s « Capés »**

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

**Assistants de stages**

Bruno, Carolyn, Catharina, Claire, Evelyne, Isabelle, Jean-Marc, Jeanne, Karine, Laurence, Marcus, Mariama, Marianna, Melissa, Michèle, Michel, Nathalie, Nil, Pascal, Pierre, Sandrine, Stéphane et les autres.



Vous pouvez connaître toutes les dates sur les sites internet  
[www.shiatsu-institut.fr](http://www.shiatsu-institut.fr) et [www.reflexologie-institut.fr](http://www.reflexologie-institut.fr)



Module	1° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Module 1 Initiation		16, 17, 18 septembre 2011	395 €
Module 2 Tech. Avancées		13, 14, 15 mai 2011	395 €
Module de Shiatsu Assis		2, 3 avril <u>ou</u> 20, 21 juin 2011	295 €
Module de M.T.C.		17, 18, 19 juin + 9, 10, 11 septembre 2011	825 €

Module	2° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Module de Psycho-énergétique		10, 11/10 + 24, 25/11/2011 + 12, 13/01/12	1025 €
Module de Shiatsu Fondamental		21, 22, 23 novembre 2011	525 €
Module d'Anatomie pour le Shiatsu		27, 28, 29 mai 2011	485 €
Module de Do In		4, 5 mai 2011	295 €
Module de Physio Pathologies		6, 7, 8 septembre 2011	485 €
Module de Diététique Energétique		9, 10 juin 2011	295 €

Module	3° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Psychologie Corporelle Appliquée		19, 20/03 + 14, 15/05 + 20, 21/06/12	1025 €
Shiatsu des Techniques Internes		7, 8 décembre 2011 + 31 janv., 1 fév 2012	625 €
Anatomie Fondamentale		25, 26, 27 juin 2012	525 €
Psychologie du Praticien		5, 6, 7 oct. + 28, 29, 30 nov. 2011	1200 €

Module	MODULES DE PROFESSIONNALISATION	date	tarif
Pratique de Consultation		22, 23 juin 2011	325 €
Etude de cas		8 novembre 2011	145 €
Perfectionnement Sh. Fondamental		7 novembre 2011	125 €
Perfectionnements 1 / 2		21 mai / 22 mai 2012	125 € / 125 €
Perfectionnement Amma		23 mai 2012	125 €
Perfectionnement M.T.C.		23 mai 2011	145 €

Module	1° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module 1 Initiation		24, 25 septembre 2011	295 €
Module 2 Pratique Avancée		31 mai, 1 juin 2011	325 €
Module 3 de Théorie Générale		24, 25, 26 juin 2011	405 €

Module	2° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module de M.T.C.		17, 18, 19 juin + 9, 10, 11 septembre 2011	825 €
Anatomie pour les RéflexologieS		17, 18 mai 2011	325 €
Module de Techniques et Postures.		19 mai 2011	145 €
Réflexologie Plantaire Chinoise.		11, 12, 13 juin + 1, 2, 3 juillet 2011	1025 €
Module de Physio Pathologies		6, 7, 8 septembre 2011	485 €

Module	3° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module de Podo-Réflexologie Appliquée		11, 12, 13 nov. 2011 + 6, 7, 8 janv. 2012	1025 €
Module de Réflexologie Faciale		2° semestre 2012	645 €
Anatomie Haut Niveau pour les R P		1° semestre 2013	145 €

Module	MODULES DE PROFESSIONNALISATION	date	tarif
Supervision		26 mai 2012	145 €
Perfectionnement RP Douce		26 septembre 2011	125 €
Perfectionnement RP Chinoise		24 mai 2011	125 €
Perfectionnement M.T.C.		23 mai 2011	145 €
Module de Diététique Energétique		9, 10 juin 2011	295 €

Module	CYCLE HUILES ESSENTIELLES	date	tarif
Module d'Initiation		23, 24 mars 2011	295 €
Module Aroma Pro		7, 8, 9 février 2012	485 €
Module de M.T.C.		17, 18, 19 juin + 9, 10, 11 septembre 2011	825 €
Module de Phyto-énergétique		14, 15, 16 juin 2011	485 €
Module d'Olfacto-thérapie		14, 15, 16 octobre 2011	455 €
Module de Physio-pathologies		6, 7, 8 septembre 2011	485 €
Etude de cas		16 mai 2011	145 €
Module de Diététique Energétique		9, 10 juin 2011	295 €

**Tarifs valables jusqu'en juin 2011. L'Institut se réserve le droit de modifier, pour des raisons de bonne organisation, les dates de tout module non encore confirmé.**