

La Lettre

“de l'Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

Voeux...

Lettre trimestrielle de
l'Institut Français
de Shiatsu

N° 48 - HIVER 2013
- 8 € -
le 5 décembre 2013



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

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

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

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

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

www.shiatsu-institut.fr

www.reflexologie-institut.fr

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

Ah les fêtes de fin d'année! Quel bonheur, avec ce moment si particulier et si souvent partagé en famille, qui est celui des vœux...

Il fait souvent suite à celui des cadeaux. Alors ne peut-on envisager que les vœux en soient un, mais bien au-delà de ceux que l'on fait pour les autres. Ne peut-on envisager que les vœux soient un cadeau à se faire?

Seulement ils impliquent absolument deux conditions pour pouvoir exister. La première est celle de l'existence d'une direction vers laquelle aller. La seconde celle d'un véritable désir d'y aller. Vous connaissez tous, à l'Institut, cette maxime imputée à Sénèque, pour l'avoir lue sur le tableau d'affichage: *il n'y a point de vent favorable pour celui qui ne sait où aller.*

Nous sommes là face à la vraie question, celle du désir et de la décision. Dans nos cultures actuelles, cette question n'est quasiment plus posée ni réglée par l'individu car elle est conditionnée par le collectif. Nos désirs n'ont plus de racines individuelles. Ils nous sont extérieurs parce que fabriqués par l'excitation première des sens. Ils ne sont, de ce fait, plus facteurs de croissance mais plutôt d'aliénation.

Cela est vrai dans tous les domaines et notamment dans le nôtre, celui des approches alternatives et de leur pratique. Cela transparaît dans la place que les praticiens occupent et se donnent dans ces domaines. Cela transparaît dans la difficulté de beaucoup à « décider », quelles qu'en soient les raisons invoquées, de leur installation officielle ou de leur référencement. Cela transparaît encore plus dans la question de la prise en charge des soins et de ce qu'elle implique. Le dossier de ce trimestre, réalisé par les formateurs kinés de l'Institut, en est une excellente mise lumière.

Alors comment profiter de cette période propice aux vœux, pour faire un pas vers un peu plus de clarté sur nos pratiques et ainsi dégager, éclaircir un peu plus l'horizon que nous leur donnons?

Rappelons tout d'abord ce que les médecines non-conventionnelles impliquent. Nous sommes habitués en occident à ce que

le champ du soin, et de la médecine en général, soit pris en charge par la société et à penser que la santé est un dû. De ce fait, le patient malade est une victime qui échange sa prise en charge contre une soumission au soin, dont il n'est jamais acteur.

Ce n'est absolument pas le cas dans nos approches qui intègrent le patient dans le processus de soin, voire attendent de lui une démarche, celle de la responsabilité. Cela a un prix car le patient ne peut pas se positionner sur le registre de la victime. Il doit accepter de prendre sa responsabilité dans ce qui lui arrive et dans les changements qu'il doit mettre en place pour éviter que cela ne se reproduise. Il doit éviter les comportements ou vécus pathogènes, il doit prendre le temps de lire les étiquettes de ce dont il se nourrit par exemple, ou accepter de payer un certain montant, comme cela lui semble normal de le faire pour faire réviser sa voiture. Il doit accepter de comprendre que la santé n'est pas un dû mais un devoir. C'est un capital de vie qui se préserve, s'entretient et se cultive. Il a ce devoir sur le plan personnel mais également sur le plan familial et sociétal.

En cela les médecines non-conventionnelles sont une opportunité majeure de repositionnement de la question du soin dans nos sociétés. Elles sont une opportunité en termes de santé publique, d'équilibre budgétaire et de revitalisation d'un inconscient collectif appauvri par la seule quête de satisfaction immédiate des sens. C'est, à mon sens, une tendance vitale et inexorable que la reconnaissance de plus en plus fréquente par des mutuelles entérine. L'opposition parfois stérile de certaines institutions ou systèmes économiques ne pourront pas l'empêcher, quelques soient les moyens utilisés.

Alors s'il est un vœu à faire, et que je souhaite faire, au nom de l'Institut, c'est celui de cette opportunité majeure du développement des médecines douces. Mais sa réalisation passe par la reprise de sa juste place active, par le patient et celle-ci a besoin de la juste place active des praticiens pour pouvoir se faire.

Bonnes fêtes de fin d'année.

Michel Odoul.

Quiconque se plaint à trop de certitude est, en vérité, plein d'incertitude. Notre vie étant incertaine, un sentiment d'insécurité accompagne toujours la vérité.

Carl Gustav Jung.

DOSSIER

De la pratique à l'installation...

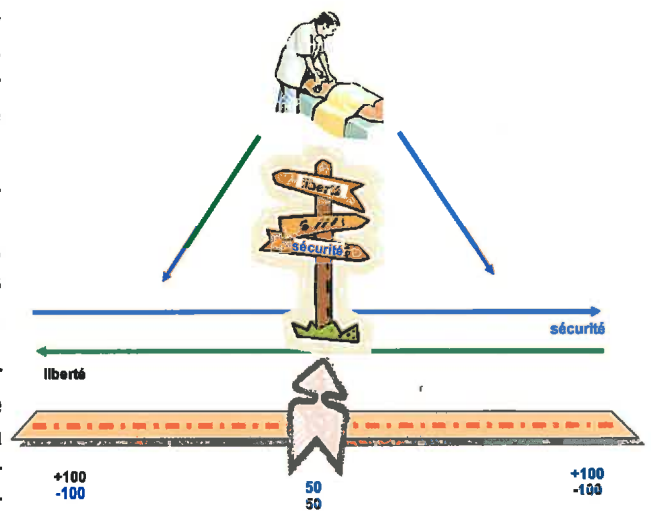
Un dossier réalisé par Bertrand Caillet et David Sayag.



La question de l'installation et de la déclaration est une question majeure qui se pose à beaucoup d'entre vous. La réponse que chacun lui apporte, dépend de nombreux facteurs parmi lesquels certains sont liés à des craintes issues d'un archétype universel, celui de l'équilibre entre le besoin de liberté et le besoin de sécurité. Cet équilibre est fondamental car il participe au ressenti de juste place et de sérénité de l'individu (les praticiens de médecines douces y compris).

Comment peut-on expliquer cela simplement. Il faut savoir que tout être humain a, à la fois un besoin fondamental de sécurité et à la fois un besoin fondamental de liberté. On peut illustrer cela avec le schéma ci-contre, dans lequel un curseur est placé entre ces deux besoins.

Or il est important de comprendre que l'endroit où est positionné le curseur est un choix qui dépend de chacun et n'est en aucun cas une fatalité. La plupart du temps, nous nous installons petit à petit, dans un équilibre entre les deux dont nous n'avons pas conscience, quelles qu'en soient les raisons (le quotidien, les habitudes, la facilité, la recherche du confort de l'instant, etc.). Toujours est-il que chaque déplacement de notre curseur intérieur vers la sécurité, l'éloigne inexorablement du pôle « liberté ». Chaque déplacement de ce même curseur vers la liberté, l'éloigne inexorablement de la sécurité. Le choix de chaque position du curseur, implique l'acceptation du coût qu'il signifie.



Et c'est ici que se situe la question de notre dossier. Faut-il s'installer et se déclarer « officiellement », pourquoi, comment, faut-il être référencé, quels sont les risques, etc.? Toutes les catégories d'élèves de l'Institut se la posent, qu'ils soient des néophytes qui se sont reconvertis ou des praticiens de santé comme par exemple des kinés ayant voulu élargir leur palette de soins. La réponse n'est plus facile pour aucune catégorie de praticiens, car chacune est confrontée à des « risques » ou des « peurs » différents.

Le présent dossier va tenter de balayer l'ensemble de la question, tout d'abord en présentant la situation générale, commune à tous les élèves, puis ensuite la situation particulière des kinés. Faut-il se déclarer, quelles sont les contraintes générales qui s'appliquent à tous, quelles sont les zones de liberté propres à chacun, quelles sont les forces acquises du fait des formations à l'Institut, quelle force apporte le référencement, etc.?

Lisez plutôt et vous trouverez sans doute un certain nombre d'arguments qui viendront éclairer un peu mieux, l'endroit où vous déciderez de placer votre curseur.

Michel Odoul.



Nombreux sont les élèves de l'Institut qui se sont posé et qui se posent aujourd'hui la question de l'installation officielle ou non dans leur pratiques respectives, que ce soit en Shiatsu et/ou en Réflexologie. Et cette question n'est pas exclusivement, contrairement à ce que l'on pourrait penser, une question que seuls les « non-professionnels de santé » se posent.

Il y a en effet parmi les stagiaires de l'Institut, dans les cursus de Shiatsu ou de Réflexologie, de nombreux praticiens de santé. Ils sont, eux aussi, nombreux à se poser la question de la place et de la mise en œuvre des techniques, acquises durant les différents cycles, dans leur pratique quotidienne de kinésithérapeute (mais aussi de po-

dologue, de médecin, d'infirmière, de sage-femme, etc.).

C'est parce nous avons eu à répondre de nombreuses fois à différentes questions de la part de stagiaires (lors des modules, sur le forum, lorsqu'ils décident de devenir assistant de formations...) que nous avons décidé de vous proposer ce dossier spécial. Pour cela, nous

De la pratique à l'installation...

suite ...



avons utilisé les compétences et l'expérience des formateurs de l'Institut qui sont aussi des kinésithérapeutes.

Ainsi, tous les stagiaires désireux de s'installer, à un moment donné, ou de faire évoluer la pratique déjà acquise, quelle qu'elle soit, pourront trouver dans ce qui suit, des éléments leur permettant de "baliser" le chemin.

1/ La formation et la pratique du Shiatsu et/ou de la Réflexologie pour tous les élèves :

En France, le Shiatsu et la Réflexologie ne sont pas des professions réglementées et n'ont, de ce fait, aucune reconnaissance légale. Ils font partie des approches alternatives déclarées en Europe comme « médecine non conventionnelle digne d'intérêt » par une résolution du Parlement européen voté le 29 mai 1997 à l'instigation de Paul Lannoye, député belge européen.

Le praticien en Shiatsu et/ou en Réflexologie est, de facto, considéré comme un travailleur indépendant. Le cadre légal dans lequel il évolue est celui du respect de la législation française en terme d'exercice d'une profession libérale commerciale (droit, fiscalité, existence administrative). Le cadre moral est, quant à lui, fixé par le seul code de déontologie qu'il s'applique. C'est la raison pour laquelle le respect strict du code de déontologie édicté par l'IFS, et celui d'une pratique officiellement déclarée, sont les conditions sine qua non au référencement de nos praticiens.

Dans ce cadre, tous les praticiens diplômés, référencés par l'IFS, doivent avoir fourni:

- ✓ Un justificatif d'assurance en responsabilité civile professionnelle,
- ✓ Le justificatif de leur enregistrement à l'Urssaf, signant de ce fait la légalité de leur pratique au niveau fiscal,

- ✓ Un extrait de casier judiciaire vierge,
- ✓ Une attestation de formation aux premiers secours (AFPS),
- ✓ Et bien sur, avoir signé la charte de praticien référencé édictée par l'IFS.

En dehors des questions administratives, et pour ce qui concerne la qualité de son niveau de pratique, le praticien professionnel de Shiatsu /Réflexologie a suivi 3 cycles de formation composés de différents modules sur une durée comprise entre trois et cinq ans, dans la majorité des cas. Des examens, auxquels les élèves s'inscrivent librement, permettent d'obtenir, en cas de réussite, des diplômes ou des unités de valeurs (UV) sanctionnant la fin de chaque cycle de formation.



Le praticien en Shiatsu et/ou en Réflexologie est un libéral dans le sens noble du terme. C'est-à-dire que le nombre de clients qui viennent le consulter est le résultat de son implication et de son travail quotidien. L'essentiel de la clientèle d'un praticien en Shiatsu et/ou en Réflexologie est constitué par le bouche à oreille, résultant de la qualité de son travail et de la satisfaction de son client. De plus, nous avons la "chance" de profiter des retombées de la médiatisation et du travail de professionnalisation de l'Institut.

Une consultation dure en moyenne une heure et est composée d'une part de verbalisation et d'autre part de travail sur le corps.

Le praticien libéral (nous verrons que cela est différent pour les kinés et les autres professions de santé) est autorisé à faire de la publicité sous toutes ses formes, dans le respect de la loi, c'est-à-dire en se gardant d'utiliser toute terminologie réservée aux praticiens de santé (massage, diagnostic, traitement, prescription, etc.).

Nous voyons donc que la situation générale de la pratique officielle du Shiatsu et/ou de la Réflexologie est assez « simple » en France. Tout individu peut se déclarer officiellement « praticien en Shiatsu et/ou en Réflexologie » et exercer son art. Les seules contraintes qui s'imposent à lui, sont celles des lois générales du commerce et celles de ne pas contrevenir aux règles qui régissent le domaine de la santé.

La seule vraie difficulté qui se présente à tout futur praticien, est la réponse à la question matérielle qu'implique la déclaration officielle d'installation. Coût du cabinet, démarches administratives, charges de fonctionnement et sociales, coût du maintien à niveau des compétences exigé par l'Institut pour le référencement (ou imposé aux professionnels de santé par leurs ordres respectifs), etc., sont autant de raisons qui sont souvent avancées. Cependant, il ne faut pas se leurrer. Toutes ces questions seront les mêmes quelle soit la profession « libérale » choisie. Chaque métier qui suppose de l'autonomie a un « coût/risque » et notre domaine ne fait pas exception à la règle.

Il est essentiel de comprendre qu'une telle voie professionnelle est un choix. C'est un choix de responsabilité, d'adulte. Alors bien sûr il induit de l'insécurité parfois mais c'est le gage évident de la liberté qu'il procure en contrepartie.

Le cadre de référence qu'est l'Institut permet de faciliter et d'accompagner ce choix. La rigueur (certains disent même rigi-

Si je recommençais ma vie, je tâcherais de faire mes rêves encore plus grands, parce que la vie est infiniment plus belle et plus grande que je n'avais cru, même en rêve.

Georges Bernanos.

De la pratique à l'installation...

dité) développée à l'Institut est un garde-fou majeur dont peu d'élèves ont conscience. Elle participe à l'éducation collatérale de rigueur des futurs praticiens, ce qui est plutôt rare dans le domaine des médecines douces (où les postures « d'humanité » sont bien souvent confondues avec « l'à peu près » tellement plus cool du laisser aller ou du laisser faire).



L'image de professionnalisme qui découle de la rigueur et du contenu des cursus de formation de l'Institut est clairement inscrite dans la société civile. Il suffit pour s'en persuader, de regarder le référencement naturel du site par les moteurs de recherche, ou bien de considérer le fait que, dès qu'un journaliste ou un média évoque le Shiatsu, l'Institut est présent à leur esprit et est inmanquablement cité (replongez-vous dans la page trimestrielle médias de la Lettre, si vous en doutez).

Il suffit enfin de constater combien les maisons d'édition de référence font appel aux formateurs de l'Institut dès qu'elles ont un projet éditorial sur notre domaine. Les éditions Albin Michel font confiance à Michel et à Elske (qui prépare d'ailleurs pour elles un prochain guide de référence sur la Réflexologie). Les éditions First ont également fait appel à eux lorsqu'ils ont souhaité publier des ouvrages dans la collection « pour les Nuls » sur le Shiatsu, la Réflexologie et les Huiles Essentielles. Michel vient d'être sollicité comme expert pour la publication d'un ouvrage sur les médecines alternatives, etc.

Aucune école n'accompagne autant ses élèves et aucun dirigeant de centre de formation ne déploie autant d'énergie et de temps pour communiquer sur nos pratiques. Le site de l'Institut sanctionne le succès de ce travail. Et en particulier la « page praticiens » qui reçoit plusieurs milliers de visites chaque année, signe de la recherche de praticiens « sérieux » par des patients potentiels qui nous font confiance.

Par conséquent, les conditions les plus favorables, liées à des facteurs externes, pour une installation sont réunies. Le reste incombe à chacun pour décider ou non de se lancer. Et le choix qu'il fait est toujours respectable, quel qu'il soit et quelles qu'en soient les raisons, à conditions qu'elles soient claires.

On pourrait penser que ce choix est plus « facile » pour les élèves qui sont des praticiens de santé et en particulier les kinés (les principes exposés valent aussi pour les autres praticiens de santé). Nous allons voir dans ce qui suit que ce n'est pas tout à fait vrai.

2/ La formation et la pratique de la Kinésithérapie, en France.

La place particulière occupée par les kinés dans le paysage du soin en France, nécessite quelques rappels historiques. Au début de la Kinésithérapie, le praticien était un "simple masseur". Cette profession était une des voies vers laquelle étaient orientés ceux qui ne trouvaient pas leur place dans le système scolaire en vigueur. Au fil du développement de la science dans la médecine, les masseurs se sont vus attribués le titre de masseur-kinésithérapeute ainsi que des compétences supplémentaires. Le mot kinésithérapie vient du Grec "kinesis" qui signifie mouvement. C'est donc la thérapie par le mouvement.

A notre époque, pour devenir Masseur-kinésithérapeute, il faut faire une année de classe prépa, peu à peu remplacée par la première année de médecine. A la fin de

suite ...

cette année, on entre dans une école soit par concours, soit en fonction du classement établi à la fin de la première année de médecine pour les écoles ayant choisies cette sélection. Il s'en suit 3 années d'études alternant:

- ✓ des cours en établissement dans des domaines tels que l'anatomie, la physiologie, le massage, la biomécanique du corps, l'étude des différentes pathologies suivant les différentes spécialités médicales (pédiatrie, pneumologie, rhumatologie, orthopédie, neurologie, gériatrie, sport...),
- ✓ et des stages dans différents services hospitaliers, permettant de mettre en application le savoir acquis durant les heures de théorie.

Jusqu'à il y a peu, les trois années d'études étaient validées par deux mises en situations pratiques dans des services hospitaliers tirés au sort, sous le contrôle d'un jury composé de masseurs kinésithérapeute et de médecins. Il y avait aussi à fournir un mémoire de fin d'études à soutenir devant un jury, réparti de la même manière.

De nos jours, les situations pratiques (difficiles à mettre en place et source d'inégalités entre les candidats, au dire des autorités compétentes) ont été supprimées au profit du contrôle continu sur les trois années. S'ajoute à cela la production d'un mémoire soutenu en fin de troisième année, validant la reconnaissance de la formation au travers de la délivrance d'un diplôme reconnu par l'Etat, le fameux, DE. Le masseur Kinésithérapeute est donc un praticien de Santé reconnu par l'Etat. A partir de ce passage, la majorité des diplômés (plus de 80%) s'oriente vers une pratique libérale.



3/ Quel est le champ d'action du masseur kinésithérapeute ?

Le décret de compétence définissant le cadre dans lequel se doit d'évoluer un masseur-kinésithérapeute précise :

...La masso-kinésithérapie consiste en des actes réalisés de façon manuelle ou instrumentale, notamment à des fins de rééducation, qui ont pour but de prévenir l'altération des capacités fonctionnelles, de concourir à leur maintien et, lorsqu'elles sont altérées, de les rétablir ou d'y suppléer. Ils sont adaptés à l'évolution des sciences et des techniques...

.... Pour la mise en œuvre des traitements mentionnés à l'article 5, le masseur-kinésithérapeute est habilité à utiliser les techniques et à réaliser les actes suivants :

- a) Massages, notamment le drainage lymphatique manuel ;
- b) Postures et actes de mobilisation articulaire mentionnés à l'article 4 ;
- c) Mobilisation manuelle de toutes articulations, à l'exclusion des manœuvres de force, notamment des manipulations vertébrales et des réductions de déplacement osseux ;
- d) Etirements musculo-tendineux ...

Si l'on s'en tient à ces descriptions, toutes les techniques étudiées dans le premier cycle, que cela soit en Shiatsu ou en Réflexologie, peuvent trouver leur place dans le champ de la pratique d'un kinésithérapeute. Il se transforme alors en kiné+.

Le kinésithérapeute a des obligations légales :

- ✓ Il doit posséder une assurance en responsabilité civile professionnelle (RCP),
- ✓ Il a suivi une formation aux premiers secours. (AFPS),
- ✓ Il doit être inscrit à l'ordre des masseurs kinésithérapeutes,
- ✓ Il doit afficher ses tarifs dans la salle d'attente et la durée de soins sont d'au moins une demi-heure par patient,
- ✓ Depuis deux ans, le kinésithérapeute est autorisé à posséder un site internet "très encadré",
- ✓ Au niveau fiscal, il est considéré comme un travailleur indépendant, avec une caisse de retraite spécifique,
- ✓ Il travaille sur prescription médicale. Le patient qui lui arrive est donc envoyé par un médecin dans l'objectif est une prise en charge d'un trouble d'ordre physique.

Dans le système sociétal actuel, le kinésithérapeute est donc devenu un des acteurs de la politique de santé tournée vers la prise en charge de la maladie.

De ce fait il se sent souvent un peu prisonnier de cette position et du mode thérapeutique induit. Les patients viennent au cabinet avec une ordonnance qui impose un travail localisé (Membre inférieur, supérieur, dos,...) souvent avec un nombre de séances imposées par le médecin. Le soin est alors encadré par la sécurité sociale et soumis à remboursement sur une base de 70 %, et le reste du montant de la séance est pris en charge par la mutuelle.

Sur la base d'un patient à la fois, toutes les demi-heures, la rémunération brute du kinésithérapeute est d'environ 32 € de l'heure. Compte tenu des frais incombant à toute profession libérale, il faut multiplier les heures et les patients pour rentabiliser une formation et un matériel onéreux (formation initiale majoritairement privée, ultrasons, onde de choc, électrothérapie, etc).

Dans ce tourbillon de contingences matérielles, il reste souvent peu de place pour apporter des solutions thérapeutiques satisfaisantes. Nombreux sont les praticiens formés à des techniques alternatives qui ne vont pas utiliser leurs nouveaux "talents" auprès de leurs patients. Le kinésithérapeute n'ose pas ou ne s'autorise pas.

On pense souvent que le patient est venu pour un type de prise en charge; de quel droit le praticien va-t-il lui proposer quelque chose de différent? Comment proposer un soin alternatif dont on n'est pas sûr à 100 % du résultat alors que la première question du patient est "est-ce que je serai remboursé?".

La législation et l'ordre des kinésithérapeutes reconnaissent la possibilité de voies thérapeutiques alternatives tant qu'elles sont clairement mentionnées.

Il convient avant tout de relativiser vis-à-vis d'un certain nombre de points :

- ✓ Le kinésithérapeute a pour obligation légale d'afficher dans sa salle d'attente ses tarifs conventionnés mais également déconventionnés. La législation et l'ordre des kinésithérapeutes reconnaissent la possibilité de voies thérapeutiques alternatives tant qu'elles sont clairement mentionnées.
- ✓ La prise en charge en shiatsu ou en réflexologie doit se faire en dehors de la pratique conventionnée. Si vous croyez en ce que vous faites, vous ne donnez aucune chance à votre pratique en la "bricolant" en une demi-heure. Il faut prendre le temps de bien faire les choses.
- ✓ Les soins ne peuvent pas être pratiqués sur ordonnance. D'un point de vue moral, la démarche de soin est différente. Dans la démarche médicale conventionnelle le patient est pris en charge. Dans la dimension alternative, le patient doit avant toute chose se prendre en charge. Il est naturel que le prix du soin soit à sa charge. Le jour où nous sommes autorisés cette démarche coïncide étonnamment avec le moment où nous avons, chacun, commencé à avoir des résultats !
- ✓ Il faut également vous autoriser à proposer des soins alternatifs au patient sans avoir le sentiment d'être dans une démarche commerciale. Le fait que vous utilisiez une voie alternative ne fait pas de vous un marchand de tapis. Si vous êtes trop timide, mettez simplement des flyers à disposition ou/et des affiches

Si l'on voulait être heureux, ce serait vite fait, mais ce que nous voulons, c'est être plus heureux que les autres et c'est toujours malaisé car nous prenons les autres pour plus heureux qu'ils sont.

Ch. De Montesquieu.

dans votre salle d'attente. Les patients intéressés vous poseront des questions.

Mais que répondre lorsque le patient dira "donc je ne serai pas remboursé?" Soyez serein... dites simplement que c'est un autre mode de fonctionnement. Le patient est libre de son choix. La question fatidique qui nous terrifie tous, en tant que praticien, arrive également souvent: "oui mais est ce que c'est vraiment efficace ? Le piège réside dans le "sous entendu" *je veux bien payer mais seulement si ça marche...*". (n.d.l.r: pour ceux qui ont suivi le module « Psychologie du Praticien », souvenez-vous du chapitre sur la « communication pié-

Dans la démarche médicale conventionnelle le patient est pris en charge. Dans la dimension alternative, le patient doit avant toute chose se prendre en charge.

gée »).

C'est précisément dans cette question que le « pacte avec le diable » a été signé ! Le patient vous dit qu'il vient vous voir en kinésithérapie, mais que si ça ne marche pas ça n'est pas grave, puisqu'il sera remboursé. Il vient de vous signifier sa non implication dans la thérapeutique! Le praticien a, avant toute chose, un devoir de compétence. La réponse doit être simple « *pour de nombreux patients, cette méthode alternative a été efficace, il n'y a aucune raison que ça ne marche pas pour vous. Mais comme pour la kinésithérapie, on est jamais sûr à 100 %. Si vous en êtes venu à ce questionnement, c'est précisément que la méthode employée jusque là a échoué* » !

Vient enfin la question du prix! Le kiné est un praticien de santé qui s'est formé, comme les autres élèves, à des techniques alternatives.

Ces formations ont été un réel investissement personnel et financier. Alors, autorisez vous des tarifs au moins équivalents à ceux d'une permanente chez le coiffeur ou du tarif horaire de n'importe quel artisan. N'êtes vous pas d'ailleurs des artisans, au sens noble du terme puisque vous pratiquez un art.

Vous exercez une profession libérale. N'est-il pas particulièrement amusant de découvrir les tarifs de son garagiste ainsi libellés:

- ✓ entretien général du véhicule - 65 €/h H.T.,
- ✓ travail de la mécanique interne et carrosserie - 75€/h H.T.,
- ✓ cerveau central et ordinateur - 85 €/h. H.T.

Troublant non, surtout si l'on remplace le terme « véhicule » par « patient »?

Déculpabilisez vous du fait de sortir du cursus conventionné. D'autant qu'il n'est pas question d'un choix manichéen. Il est facile de réserver des espaces de soins alternatifs dans son emploi du temps et de faire évoluer ces espaces en fonction de la demande. Lorsqu'il devient difficile de faire cette place sous le poids de la demande en kinésithérapie, c'est qu'il est temps de vous faire aider par un assistant. Ce dernier sera d'autant plus motivé de travailler avec vous si vous proposez quelque chose de différent.

Lorsque vous êtes référencé par l'Institut et qu'un patient vient vous voir par ce biais, ce dernier ignore que vous êtes kinésithérapeute. Il vient pour vos compétences, donnez vous (à vous et au patient) la possibilité de réaliser pleinement la consultation en Shiatsu ou en Réflexologie.

Lors de la formation en psychologie du praticien, vous apprenez à bouger un curseur entre sécurité et liberté. Les kinésithérapeutes savent à quel point ils peuvent se sentir prisonniers du système. Il est possible de le faire évoluer progressivement, d'affirmer sa pratique alternative et de s'épanouir professionnellement.

Se former avec des techniques aussi efficaces et en priver sa clientèle est une quasi faute professionnelle. Laissez le choix à vos patients, mais pour qu'ils aient le choix, encore faut-il le leur proposer...

Qu'aller vous penser de votre cheminement professionnel dans quelques années? Quelle satisfaction tirez vous de votre pratique actuelle ?

4/ En conclusion.

La conclusion d'un tel dossier pourra sembler philosophique puisqu'il est ici question d'un « choix de vie ». Certes mais elle est également on ne peut plus concrète. La question de l'installation n'est pas qu'administrative, elle est également philosophique. Elle n'est pas difficile uniquement pour les non professionnels de santé, elle l'est pour tous. Elle porte en elle l'idée que l'on se fait de soi, de ses capacités, de la valeur et de la validité de ce que l'on a appris, de la façon dont on pense la maladie et le traumatisme, etc.

Elle est donc un ensemble de données subtiles qui interagissent avec le soin qui est prodigué. C'est pour cela que nous vous enseignons à l'Institut des données aussi fondamentales que la posture du praticien, la déontologie, le cadre d'éthique et de comportement, etc. Tous ces éléments participent au centrage du praticien, à son juste positionnement vis-à-vis du patient, de sa pratique et de lui-même. Et tout cela performe la séance dont les résultats sont sans commune mesure avec une séance « prise en charge » ou réalisée mécaniquement.

C'est pour toutes ces raisons qu'il est essentiel d'être clair et tranquille dans toutes les composantes du choix de l'installation professionnelle. Et lorsque le choix est fait, de l'assumer en son âme et conscience. Cela permettra de répondre sereinement à ceux qui vous demanderont un jour: « *qu'as tu fait de tes talents* »?

Bonne pratique.

Gingembre ou le génie de l'optimisme...

L'huile essentielle de gingembre est distillée à partir du rhizome de *Zingiber officinalis*. Bien qu'originnaire d'Asie tropicale, cette racine puissamment odorante, au goût piquant, a fait le tour du monde, tant sur le plan culinaire que médicinal. En effet, le gingembre est une des premières espèces à avoir voyagé abondamment de l'Asie vers la Méditerranée au tout début de notre ère où les Grecs comme les Romains en faisaient un usage important. Dans son *De Materia Medica*, Dioscoride le classe parmi les remèdes les plus efficaces pour réguler les troubles digestifs. Plus tard, le gingembre emprunta la route de la soie. Enfin, ce sont les Croisés qui l'importent largement en Europe et, au XVI^e siècle les conquérants espagnols en lancent une culture abondante en Jamaïque qui est toujours un producteur majeur de gingembre culinaire.



Fleur de Gingembre.

C'est décidément un rhizome qui porte en lui l'esprit fougueux du voyage, de la découverte et de l'aventure. Encore aujourd'hui, les pays du « nouveau monde » (Canada, USA, Australie, Afrique du Sud), proposent aux voyageurs fatigués de leur longue route, un breuvage désaltérant et fortifiant issu de la fermentation du gingembre : le *Ginger Ale*...

Les grandes traditions médicales, plusieurs fois millénaires, de l'Inde (l'Ayurveda) et de Chine (la MTC) lui vouent une estime intarissable pour ses vertus fortifiantes exceptionnelles de large spectre. En Orient le gingembre est un tonique général, hors du commun. Il réchauffe le corps et restaure l'énergie *yang* de tout l'organisme. De ce fait, il peut être indiqué pour améliorer les troubles liés au refroidissement et les lourdeurs digestives, mais également pour ouvrir, entretenir et renforcer l'appétit sexuel.

Le mot, « *gingembre* » vient du mot sanscrit « *shringavera* » qui veut dire « en forme de bois de cerf », bois associés à l'Arbre de Vie.



Rhizome de Gingembre.

Dans plusieurs traditions du monde, les bois majestueux du cerf, qui se régénèrent tous les hivers, ont la même charge symbolique : sa ramure symbolise la fécondité, la croissance et la renaissance. Le brame puissant du cerf à l'automne - quand le « velours » de leurs bois tombe - en saison de rut est un symbole de virilité.

Le cerf est partout associé à un monde magique à la frontière du visible et de l'invisible. Il est annonciateur de bonnes nouvelles, de lumière et incarne l'esprit du génie. C'est bien en tant que cerf que Merlin l'Enchanteur se déplace dans la forêt pour apparaître tantôt sous la forme d'un vieillard, tantôt sous la forme du jeune amoureux de la fée Viviane.

Suivant la théorie analogique des Signatures, la réputation du rhizome de gingembre qui ressemble aux bois du cerf n'est en rien étonnante. Et, cette année encore, le traineau du père Noël sera tiré par les rennes dont la symbolique se rapproche de celle du cerf... Voici quelques idées « cadeaux » pour célébrer l'arrivée imminente de la lumière renouvelée en ce passage de l'an.

L'huile essentielle de rhizome de gingembre est un invité de marque pour les festivités hivernales des pays du Nord. Son action réchauffante et globalement fortifiante en fait un excellent choix en cas de rhumes, de fatigue et de douleurs rhumatismales s'aggravant avec le froid.

Pour combattre les effets de la fatigue et les risques de refroidissements, vous pouvez mélanger 3 gouttes HE gingembre + 2 gouttes HE saro (*Cinnamosma fragrans*) dans la paume de votre main et les appliquer en friction le matin juste en dessous de vos clavicules.

Pour ceux qui ressentent le froid et la fatigue plutôt dans le bas du dos, une friction de la zone des lombaires

avec 4 gouttes d'HE gingembre, matin et soir, apportera un soulagement certain tout en dynamisant votre capacité à agir et à conclure. En effet, le gingembre tonifie le yang de l'énergie du rein ! Que de promesses pour une fin d'année chargée...



L'huile essentielle *Zingiber officinalis* (rhizome) est un remarquable remède pour réchauffer la sphère digestive et donc pour améliorer la digestion. En cette période où les festivités culinaires font partie de la tradition du partage, il peut être utile de tonifier le yang de la rate pour assurer une meilleure distribution de l'énergie nutritive. Pour ce faire, appliquez 4 gouttes d'HECT *Zingiber officinalis* (rhizome) mélangées à 8 gouttes d'HV (huile végétale) d'amande douce sur le ventre. Commencez autour du nombril et faites pénétrer le mélange par un massage circulaire respectant le sens des aiguilles d'une montre. Ce massage aura pour effet de tonifier la sphère digestive et d'ouvrir l'appétit. Et, pour vous remettre de lourdeurs digestives éventuelles, vous pouvez prendre deux gouttes HECT *Zingiber officinalis* (rhizome) sur un morceau de sucre.

Enfin, cette merveilleuse huile essentielle au parfum pénétrant et suave réchauffe l'énergie du Cœur et, de ce fait, dynamise le *Chenn*, ce qui en fait une excellente réponse en cas de dépresses saisonnières. Pour entretenir le génie de l'optimisme, vous pouvez vous masser la région du sternum avec un mélange de 3 gouttes de HE de gingembre + 5 gouttes d'HV d'amande douce. Cette application peut se faire matin et soir pendant toute la période où le moral aura tendance à sombrer.

Je viens de vous proposer un petit aperçu de la grande vertu thérapeutique de cette huile essentielle trop peu connue. Restez prudents dans l'usage que vous en ferez (à éviter absolument chez les enfants, les femmes enceintes et les épileptiques). Les huiles essentielles sont toujours à manier en respectant les dosages. Ne multipliez donc pas les différentes possibilités citées en exemple dans cet article.

Bonnes fêtes !

Elske Miles.



Cette rubrique est celle de la Diététique Energétique Chinoise et des conseils dispensés par Jean Pélissier. Dans ce numéro, il nous propose un éclairage fort intéressant sur une préparation que nombreux d'entre vous connaissent: le Tofu. Très utilisé en cuisine en Orient, il est surtout connu en Occident par les végétariens.

Voyons plutôt.



LE DOU FU, 豆腐 .

par Jean Pélissier.

Le DOU FU, 豆腐, plus communément appelé TOFU ou fromage de soja, est l'invention la plus originale parmi les produits comestibles chinois. Et si on avait à prendre qu'un seul produit venant de leur culture, c'est bien celui-ci.

L'invention du DOU FU remonte à 2100 ans environ, deux siècles avant l'ère chrétienne. C'était à l'époque de la dynastie des Han. Il a été mis au point par Liu An qui est considéré comme le plus grand inventeur de produits diététiques chinois. Pour fabriquer le Tofu, il a commencé à mouder du soja jaune que l'on appelle Huang Dou, qu'il a ensuite mis dans de l'eau. Une fois pressé, il l'a chauffé de manière à en extraire les protéines sous forme de lait de soja.

Afin de solidifier le jus de soja jaune ainsi obtenu, Liu An a ajouté un ingrédient particulier connu sous le nom de Sheng Shi Gao, 生石膏, le gypse ou sulfate de calcium. Le gypse est réduit en poudre puis mélangé avec de l'eau. On verse ce jus dans le lait de soja. Tout se solidifie alors et on obtient ainsi le Tofu. Comme nous allons le voir, c'est un des produits chinois les plus utiles pour notre santé.



Le Tofu regorge de protéines. Lorsque vous voulez vous éloigner progressivement des produits d'origine animale, une consommation régulière de Tofu peut totalement remplacer cet apport en protéines (ndlr: avec quelques précautions). On a l'habitude de dire que c'est de « la viande sans os ». On a pu constater qu'il contenait 40% de protéines (en prenant comme référence le blanc d'oeuf qui représente 100% de protéines). Il va donc fournir entre autres, et ce très facilement les acides aminés indispensables au fonctionnement du corps humain. Ce taux est beaucoup plus élevé que dans bon nombre d'autres produits diététiques.

Le DOU FU est de saveur DOUCE et de nature FRAICHE. Ses méridiens cibles sont :

- ✓ La Rate, Zu Tai Yin,
- ✓ l'Estomac, Zu Yang Ming et
- ✓ le Gros Intestin, Shou Yang Ming.

Ses principales actions sont de :

- ✓ Tonifier le Qi de la Rate/Estomac.
- ✓ Clarifier l'Estomac et générer les liquides organiques.
- ✓ Clarifier et humidifier le Poumon.
- ✓ Chasser la chaleur et neutraliser les toxiques.
- ✓ Harmoniser et réchauffer le Foyer Moyen
- ✓ Supprimer les ballonnements.
- ✓ Faire descendre le Qi trouble de l'Estomac.

Selon le texte ancien Yi Lin Zuan Yao : « il chasse la chaleur du Poumon, arrête la toux et supprime les glaires ». Dans le Gang Mu : « Il élimine la chaleur, dissipe les stagnations de sang ».

Le Tofu est un grand tonique de la Rate qui, je vous le rappelle, est le chef d'orchestre de la digestion du bol alimentaire. Le Dou Fu va donc être utilisé en cas de faiblesse, après une maladie, ou bien en cas d'inappétence, de fatigue, de souffle court.

En stimulant l'estomac, il redonne la force à la Rate d'éliminer les liquides en excès. A ce titre, on dit qu'il est diurétique et qu'il permet de lutter contre l'œdème.

Sa nature fraîche lui permet de lutter contre les excès de chaleur surtout au niveau du foyer moyen et de l'estomac. Il permet ainsi de lutter contre les symptômes de bouche sèche, d'excès de soif. C'est un hydratant qui favorisera donc la reconstitution des liquides organiques.

Il est très intéressant dans les cas de toux chroniques chez les personnes âgées par insuffisance d'énergie ou de faiblesse du Yin du Poumon. De même dans les cas de toux asthmatiques.

On l'utilise aussi dans les cas de présence de Tan (déchets) important au niveau du Poumon avec des mucosités jaunâtres.

En cas de gastroentérite ou de diarrhée microbienne, il joue le rôle d'un antiseptique abdominal.

Le tofu fait partie de la grande famille des aliments anti-cancer qui ont donc, entre autres, comme propriété de renforcer les défenses immunitaires. Ils ont comme action de combattre les radicaux libres et permettent de ralentir significativement la croissance des cellules

cancéreuses. Des études ont montré que manger régulièrement du Tofu aide à prévenir les risques de cancers du sein, de la prostate et du col de l'utérus.

Le Tofu est riche en fer, mais il est mieux de le manger avec des légumes verts, pour en accroître l'assimilation. Il est en revanche déconseillé de consommer du Tofu en même temps que des épinards.

Du fait de son mode de préparation, sa teneur en calcium est dix fois supérieure à la viande. Il permet donc entre autres de lutter contre l'ostéoporose.



D'autre part le pourcentage de « gras » dans le Tofu est de 4% alors que pour le boeuf, c'est 20%. Et c'est une graisse insaturée, donc indispensable au bon fonctionnement de notre organisme alors que celle contenue dans les viandes animales sont saturées, donc considérées comme des déchets, du Tan,

qui progressivement va boucher tous les filtres de l'organisme.

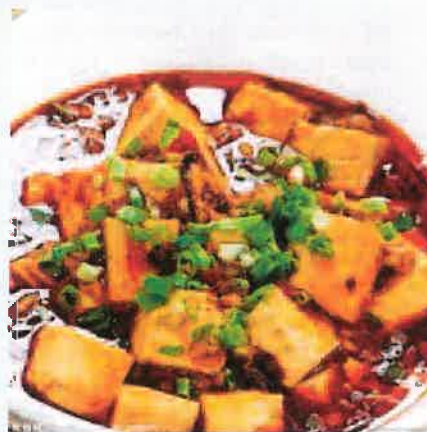
En diminuant l'excès de cholestérol et les triglycérides, il permet de prévenir les maladies cardiovasculaires. En effet, il contient des iso flavines et de la lécithine qui empêchent les dépôts de Tan sur les parois des artères.

Son effet hypoglycémiant permet de contrôler le diabète. Je ne vous parlerai pas ici de la dangerosité des OGM dans notre organisme, a minima sur le long terme, ni sur le danger que nous induisons pour les prochaines générations. On y reviendra (n.d.l.r: *on pourrait comparer leurs effets à ceux de la radioactivité. C'est invisible, indolore mais irrémédiablement destructeur*). Mais il est évident qu'il vaut mieux se procurer du Tofu dans les magasins bio. Il faut vérifier la date d'expiration à l'achat d'une brique de tofu afin de s'assurer qu'elle permette un délai acceptable jusqu'à sa consommation.

Une fois entamé, le tofu se conserve au réfrigérateur dans un contenant hermétique et rempli d'eau fraîche. Il se conserve une à deux semaines au réfrigérateur, en changeant l'eau tous les deux jours.

On lui attribue souvent à tort de nombreux inconvénients, car la plupart du temps on oublie son mode de préparation traditionnel : le Tofu ne doit jamais être consommé cru. Il

faut au contraire le cuire longtemps. C'est pour cela qu'il convient de le couper en petits dés pour qu'il y ait un maximum de surfaces de contact au moment de la cuisson.



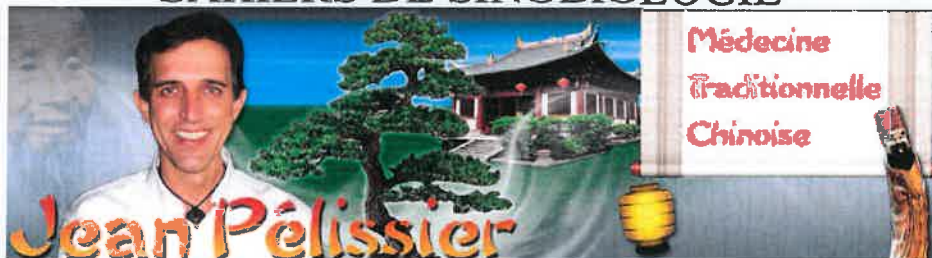
D'autre part, il n'a, par lui-même, aucun goût, ce qui le fait souvent délaissé. Par contre il faut savoir que c'est une véritable éponge à saveur. Il prend totalement le goût des aliments avec lesquels il cuit, que ce soit des haricots verts, du poulet, etc.

Quand vous décidez de prendre du Tofu à la place de la viande en tant que régime végétarien, n'en prenez pas plus de quatre à cinq fois par semaine. D'autres légumineuses apporteront leur taux de protéines végétales. En effet, le Tofu contient des purines. Il est par conséquent à éviter dans tous les problèmes artériels liés à l'urée.

Jean Pélissier.

N.d.l.r: vous pouvez retrouver Jean Pélissier et les nombreuses rubriques qu'il propose dans ses « cahiers de Sinobiologie », dont ce texte est issu, en allant sur son site, à l'adresse ci-dessous.

CAHIERS DE SINOBIOLOGIE



www.jeanpelissier.com

Si vous avez du cholestérol...

Bonne nouvelle, il n'est plus grave d'avoir du cholestérol. Quoi? Et oui! Que vouloir de plus à l'approche des fêtes de fin d'année...

Le livre du Pr Even "*La vérité sur le cholestérol*" (éditions du Cherche-midi, 17,50 €), ainsi que le dossier du magazine « Que choisir santé », nous apprennent que ces petites graisses qui courent dans le sang ne sont plus si dangereuses que cela pour notre santé. Le lien de cause à effet entre les problèmes cardiaques et le cholestérol ne semble plus aussi solide qu'on l'affirmait, certains regroupements de médecins parlant même d'un mythe.

Le traitement médicamenteux du cholestérol, composé de statines, n'est donc plus aussi indispensables qu'on le pensait. Tant mieux car ses effets secondaires sont lourds: troubles digestifs, musculaires, neurologiques, cataracte, etc. La tentative des laboratoires pharmaceutiques de « récupérer » la levure de riz rouge en tant que médicament a été un échec. Une médecine "douce" et "naturelle" aussi efficace et moins onéreuse que les produits officiels a été un coup dur pour eux et la sortie de l'ouvrage du Pr Even en est un second !

Une des fonctions du cholestérol est de participer à la réparation des parois artérielles. Le processus forme des plaques d'athérome qui rétrécissent nos artères. Ces « plaques » sont essentiellement constituées de globules blancs (système immunitaire), de plaquettes sanguines et de tissu fi-

breux. Si la paroi artérielle n'est pas atteinte, le cholestérol ne s'y accumulera pas. Certaines statistiques tendraient même à montrer que la présence de cholestérol après 60 ans pourrait être un facteur de prévention cardiaque... un comble ! Mais alors qui et quoi croire? Combien de certitudes médicales seront remises en cause dans les prochaines années...? Combien de traitements supposés sauver des vies sont en fait inutiles ou nocifs? Voilà une véritable question de société.

Le cholestérol n'est donc plus un ennemi contre lequel il faut absolument lutter. Mais il ne s'agit pas non plus de l'ignorer. Le niveau sanguin de graisses se régule avec un régime crétois (riche en légumes, en crudités et en huiles végétales, pauvre en graisse animale et en lait de vache) et une activité physique régulière. La levure de riz rouge (de bonne qualité !) associée aux anti oxydants (Coenzyme Q10) donne des résultats surprenants sans effets secondaires !

Primum non nocere (avant tout ne pas nuire) écrivait Hippocrate (un principe qui s'applique également aux thérapies alternatives). Et ainsi qu'il le préconisait, l'hygiène de vie est une solution à de nombreux problèmes. Il semble bien que la première clé de la santé soit avant toute chose une question de bon sens !

David Sayag.



Orages et Shiatsu !

Savez-vous qu'en montagne, la première chose à faire pour un alpiniste qui se trouve malencontreusement pris dans un orage, est d'éloigner le plus possible de lui son piolet et ses crampons, afin que le métal qui les compose n'attire pas la foudre sur lui.

Quel rapport avec le Shiatsu me direz-vous ?

Nous sommes tous confrontés dans nos pratiques, à des personnes réticentes à enlever leurs bijoux et autres objets métalliques, précieux pour la plupart, (que je nomme affectueusement « quincaillerie »), à l'occasion d'un soin. Alors je leur donne cette image de l'alpiniste, pour leur expliquer qu'avec la multitude d'ondes et de champs magnétiques divers et variés auxquels nous sommes soumis à l'insu de notre plein gré (portables, antennes, wi-fi = les orages), le port de métal provoque peut-être en nous une multitude de mini « foudres » qui vont se manifester par des désordres importants au niveau de la circulation énergétique dans les méridiens.

Cet exemple suffit en général à convaincre les patients de l'utilité de se débarrasser de leurs bijoux (ou autres baleines métalliques pour ces dames) pour recevoir un SHIATSU. Profitez aussi de l'occasion pour leur conseiller vivement d'en faire de même la nuit, et d'enlever de leur chambre tout élément susceptible de produire des ondes (portables, téléphones, ordinateurs etc...).

Ah bon, vous ne l'aviez pas encore fait ?

Jacques Blanc.



Depuis l'aube de l'humanité, les hommes ont utilisé des images pour exprimer leurs pensées. La culture orientale regorge de petites phrases permettant à celui qui le souhaite de "comprendre". Le tao te King; le célèbre ouvrage taoïste écrit par Lao Tseu est construit suivant ce principe, de même d'ailleurs que nos textes fondateurs comme la Bible ou les mythologies.



Nos époques ont tendance à se couper de cette part archétypique profonde, sensible, subtile, symbolique. Certaines études scientifiques ont pourtant clairement démontré que nous possédions un "cerveau gauche", plutôt en charge du rationnel, de l'organisé... et un "cerveau droit", de l'imaginaire, du créatif... Le fonctionnement harmonieux de cette structure cérébrale nécessite, semble-t-il de solliciter autant l'un que l'autre, à l'instar de ce que proposent les notions de couple, de Yin et de Yang que l'on sait non pas antinomiques, mais complémentaires et indissociables.

Notre culture a su utiliser les images, les symboles, chers au cerveau droit, au travers des contes et des fables notamment et il est intéressant de noter que dans notre formidable époque, il n'y a guère plus que nos enfants qui soient invités à les étudier. En nous coupant ainsi de cette possibilité de nourrir notre monde intérieur, ne confondons nous pas le côté "enfantin", la part qui, en chacun de nous, est le moteur de notre existence et le côté "infantile" que nous devons laisser "mourir" pour murir?

Dans le domaine des fables, nous avons un génie, un Maître au sens noble du terme, en la personne de Jean de la Fontaine, qui a su si bien nous transmettre la profondeur d'un message qu'Esopé avant lui, avait déjà transmis. Je vous propose de redécouvrir ensemble une fable étonnante, « Le loup et le chien », qui résonne incroyablement avec le propos de notre dossier et de l'éditorial de la présente Lettre. Il illustre également la question majeure du choix entre la sécurité et la liberté. A sa relecture, je mesure les difficultés que j'ai eues à résoudre pour laisser un peu plus de place au « loup » en moi.

Lisez plutôt et bonnes fêtes à tous.

Bertrand Caillet.

Un Loup n'avait que les os et la peau,
Tant les chiens faisaient bonne garde.
Ce Loup rencontre un Dogue aussi puissant que beau,
Gras, délicat, qui s'était fourvoyé par mégarde.
L'attaquer, le mettre en quartiers.
Sire Loup l'eût fait volontiers.
Mais il fallait livrer bataille,
Et le gros chien était de taille
A se défendre hardiment.

Le Loup donc, l'aborde humblement,
Entre en propos, et lui fait compliment
Sur son embonpoint, qu'il admire.
"Il ne tiendra qu'à vous, beau sire,
D'être aussi gras que moi, lui répartit le
Chien.
Quittez les bois, vous ferez bien:
Vos pareils y sont misérables,
Sans pouvoir, sans biens, et pauvres
diabes,
Dont la condition est de mourir de faim.
Car quoi? Rien d'assuré: point de festin;
Tout à la pointe de l'épée.
Suivez-moi: vous aurez un bien meilleur
destin."

Le Loup reprit: "Que me faudra-t-il faire?
Presque rien, dit le Chien, donner la chasse aux gens
Portants bâtons, et mendiants;

*Flatter ceux du logis, à son maître complaire;
Moyennant quoi votre salaire
Sera les restes de toutes les façons:
Os de poulets, os de pigeons,
Sans parler de mainte caresse."*



Le loup déjà se forge une félicité
Qui le fait pleurer de tendresse.
Chemin faisant, il vit le col du chien pelé.
"Qu'est ce là? Lui dit-il
- Rien.
- Quoi? Rien?
- Peu de chose.
- Mais encore?
- Le collier dont je suis attaché
De ce que vous voyez est peut-être la
cause.
- Attaché? Dit le Loup: vous ne courez
donc pas
Où vous voulez?
- Pas toujours, mais qu'importe?
- Il importe si bien, que de tous vos repas
Je ne veux en aucune sorte,
Et ne voudrais pas même à ce prix un

trésor."

Cela dit, maître Loup s'enfuit, et court encore.

Jean de la Fontaine.

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

Le **28 novembre 2013**, Michel a de nouveau été invité à **RMC**, par Brigitte Lahaie pour son émission « Lahaie, l'amour et vous ». Sur le thème « mon corps me parle » l'émission a permis une nouvelle fois de sensibiliser les nombreux auditeurs et auditrices, fidèles et inconditionnels de cette émission. Plus de 30 ans d'antenne et pas une ride pour cette parenthèse dont le sérieux balaie les a priori.



Le **8 novembre 2013**, Michel a été invité à **Radio Enghein**, par Isabelle Gonse pour son émission « Un bout de chemin ensemble ». Pendant une heure, de nombreux sujets furent évoqués, tant en ce qui concerne Michel et son parcours de vie mais également ses livres et la philosophie de l'Institut. Les formations et la qualité des praticiens formés furent mises en avant avec conviction et pertinence.



Le **21 octobre 2013**, la **Radio RMB**, radio régionale d'Auvergne, a diffusé une large présentation du dernier livre de Michel. La journaliste, Véronique Thabuis, l'a présenté dans son émission « Coups de cœur ». Et manifestement le livre, qu'elle avait vraiment lu (ce n'est pas toujours le cas pour de nombreux chroniqueurs) en fut un pour elle. La chronique qu'elle en a fait fut dithyrambique et les questions posées furent judicieuses.



Femme Actuelle : Dans son numéro du **20 au 26 octobre 2013**, ce magazine féminin, parmi les plus gros tirages, a interviewé Michel, ainsi que d'autres experts, sur le thème « stop à la douleur: toutes les méthodes naturelles ». Douleurs articulaires, maux de gorge, maux de ventre, migraines, maux de dos ou de dents, stress, etc. ont été abordés et accompagnés de nombreux conseils thérapeutiques. Une belle vitrine pour notre savoir faire à tous.



Recto-Verseau : Cette revue suisse est la plus connue dans les domaines du développement personnel et des médecines douces. Dans son numéro de **septembre 2013**, est publiée une interview de 3 pleines pages sur le thème du dernier livre de Michel. La question des cycles de vie et de tout ce qu'elle peut éclairer sur nos parcours de vie y est présentée avec clarté et simplicité.



Le Républicain Lorrain : Le Républicain Lorrain a publié, dans son édition de Sarreguemines du 10 octobre 2013, une interview de Michel sur le thème de « Aux sources de la maladie ». Une excellente occasion de présenter une conférence où le public fut nombreux et passionné par l'approche des médecines douces présentées



Ardevie : Le numéro de **septembre 2013** de la Lettre mensuelle de l'association du même nom, présente une interview de deux pages de Michel. Réalisée à l'occasion de sa venue à Sarreguemines pour une conférence sur le thème « Aux sources de la maladie », elle propose une belle synthèse du sujet. Bravo à cette association d'avoir eu envie de faire venir Michel et du bel engagement dont elle a fait preuve pour le succès de l'événement.



Alternatif Bien-Etre : Cette revue suisse a présenté, dans son numéro de **septembre 2013** de belle façon le dernier livre de Michel « Dis moi QUAND tu as mal, je te dirai pourquoi ». Une belle occasion de faire connaître l'ouvrage à un public suisse très attiré par les médecines douces, mais aussi par la qualité de vie et les cycles du temps. Le succès de la dernière conférence de Michel à Genève en fut la démonstration la plus évidente.



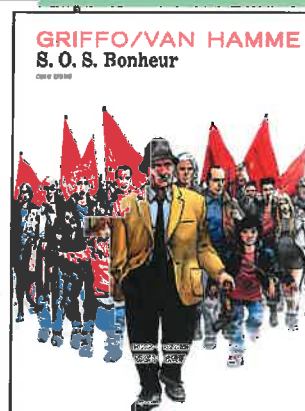


S.O.S. Bonheur.
Griffo / Van Hamme.
Collection Aire Libre, éd. Dupuis.
Prix : 26,60 €

Une fois n'est pas coutume, c'est une bande dessinée vers laquelle nous attirons votre attention. Imaginez un monde merveilleux où l'Etat prendrait tout en charge. Cela commence par notre santé et continue par les loisirs, la sécurité, etc.. Tout est pris en charge. Il y a, bien sur, quelques contre parties, comme par exemple l'interdiction d'ouvrir les fenêtres afin de ne pas créer un courant d'air néfaste. Aller au restaurant? Rien de plus simple, il vous sera servi les aliments en accord avec vos dernières analyses sanguines. Le bonheur quoi !

Jean Van Hamme, le scénariste de séries BD célèbres telles que "Treize", "Largo Winch" ou bien encore "Thorgal", a écrit sur le thème de l'Etat providence au début des années 80. Il est peu de dire que cela n'a pas pris une ride. Avec maestria, il explore tous les champs où il serait tentant de laisser "les gens compétents" régler nos soucis quotidiens. Il propose à notre réflexion un éclairage singulier sur ce que pourraient être nos vies si tout était "sous contrôle". Le travail serait fourni (malheur à celui qui cherche à savoir ce qu'il fait), les vacances seraient organisées pour que tout le monde puisse partir. Nous serions tous fichés afin de garantir la sécurité publique...

Et que se passerait-il si quelqu'un décidait de sortir de ce bonheur organisé? Ou bien si le système décidait d'évincer une brebis galeuse, car non conforme? La fin de l'ouvrage est à couper le souffle, au sens propre comme au figuré et l'auteur va jusqu'à donner à certains de ses personnages, les noms de Prométhée, Zeus... Il y a de temps en temps des bijoux d'humanité; SOS bonheur fait partie de ces ouvrages toujours actuels parce que juste. Est-ce pour cela que ce n'est pas confortable? Ou parce que la réalité dépasse toujours la fiction?



Bertrand Caillet.

L'hôte et l'invité.
Film réalisé par David Houbrecht.
Editions .
Prix : 15 €.

Une fois n'est pas coutume, nous vous présentons ici un DVD. Réalisé par David Houbrecht, ancien élève de l'Institut, pour le compte de l'ONG Acupuncteurs sans frontières, ce film présente le but de ASF, à savoir apporter aux populations démunies une technique de soin efficace et qui les autonomise.

Ce propos nous semble juste et ce d'autant plus qu'il s'appuie sur une médecine que nous connaissons bien, la M.T.C. En apprenant les techniques fondamentales, que ce soit de l'acupuncture ou de la prophylaxie, ASF enseigne aux populations d'Afrique et d'ailleurs, à se soigner de façon efficace et en l'absence de médicaments. En utilisant des aiguilles, des moxas ou des plantes locales, elles peuvent ainsi répondre à de nombreuses situations face auxquelles elles étaient auparavant démunies.

C'est pourquoi, lorsqu'il me fut proposé de participer à un film destiné à présenter le projet et en particulier la M.T.C., j'acceptai avec joie. Et j'ai eu le plaisir de découvrir que mon intervention d'une vingtaine de minutes avait été retenue comme l'un des trois bonus du DVD.

Merci à David Houbrecht de m'avoir fait confiance et bravo pour la qualité professionnelle de son travail. Vous pourrez l'apprécier en achetant le DVD directement auprès d'ASF ou de l'Institut. Le prix du DVD est entièrement versé à ASF pour financer ses projets.

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.

Examens de Praticien en Shiatsu de confort.

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

Le prochain examen a lieu le lundi 16 décembre 2013 et s'adresse aux personnes ayant terminé la MTC au plus tard en janvier 2013. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de juin peuvent se présenter à cette session.

Examen de Praticien Professionnel en Shiatsu.

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

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

La prochaine session a lieu le lundi 16 décembre 2013. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 2^{ème} cycle de shiatsu et ayant commencé leur cursus de shiatsu depuis au moins 3 ans. Une épreuve pratique portera sur les techniques du shiatsu fondamental et sur les données anatomiques. L'épreuve écrite portera sur des cas de psycho énergétique, de diététique, d'anatomie, de physio pathologies, etc. Elle permet aux personnes ayant échoué en décembre 2012 de se représenter.

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

La prochaine session a lieu le lundi 16 décembre 2013. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 3^{ème} cycle de shiatsu et ayant commencé leur cursus de shiatsu depuis au moins 4 ans et ayant réussi la 1^{ère} partie de l'examen de praticien professionnel au plus tard en 2012. Une épreuve pratique et une épreuve théorique aborderont le contenu du 3^{ème} cycle mais également de l'ensemble du cursus. Elle permet aux personnes ayant échoué en décembre 2012 de se représenter.



Examens de Praticien de Confort en Réflexologie Plantaire.

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

La prochaine session a lieu le mardi 17 décembre 2013 et s'adresse aux personnes ayant terminé le 1^{er} cycle de réflexologie plantaire douce au plus tard en janvier 2013. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de juin peuvent se présenter à cette session.

Examen de Praticien Professionnel en Réflexologie Plantaire.

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

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

La session a lieu le mardi 17 décembre 2013. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 2^{ème} cycle de réflexologie dont le module de RP Chinoise au plus tard en juin 2012 et ayant suivi le module de physio pathologies . Une épreuve pratique portera sur les techniques de réflexologie chinoise et sur les données anatomiques. L'épreuve écrite portera sur des cas théoriques de RP Chinoise, des questions sur la MTC, d'anatomie, de physio pathologies, etc. Elle permet aux personnes ayant échoué en décembre 2012 de se représenter.

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

La prochaine session a lieu le mardi 17 décembre 2013. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 3^{ème} cycle de réflexologie et ayant commencé leur cursus de réflexologie depuis au moins 4 ans et ayant réussi la 1^{ère} partie de l'examen de praticien professionnel au plus tard en 2012. Une épreuve pratique et une épreuve théorique aborderont le contenu du 3^{ème} cycle mais également de l'ensemble du cursus.

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

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

Soirées de pratique de Réflexologie Plantaire.

Elles ont lieu de 19 h à 21 h.

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

Les prochaines soirées auront lieu

En janvier : les 11, 15, 20.

En février: les 1, 8, 14. (dernière soirée avant les vacances de février).

En mars : le 25.

En avril: les 1, 10. (dernière soirée avant les vacances de Pâques).

Merci de venir avec un drap de bain.

Soirées de pratique de Shiatsu.

Elles ont lieu de 19h à 21h.

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

Les prochaines soirées ont lieu

En janvier : les 9, 17, 24, 30.

En février: les 7, 13. (dernière soirée avant les vacances de février).

En mars : les 24, 31.

En avril: le 9. (dernière soirée avant les vacances de Pâques).

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, Carolyn, Catherine, Laure, Valérie.

Assistants de stages

Caroline, Céline, Christine, Claire(s), Corinne, Elisabeth, Emmanuel, Emmanuelle, Evelyne, Jocelyne, Laurent, Magali, Marianna, Nathalie, Sandrine, Stéphane, Yves et les autres.



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



| Module | 1° CYCLE DE SHIATSU | date | tarif |
|-------------------------|---------------------|---|-------|
| Module 1 Initiation | | 17, 18, 19 janvier 2014 | 395 € |
| Module 2 Tech. Avancées | | 7, 8, 9 février 2014 | 395 € |
| Module de Shiatsu Assis | | 5, 6 avril 2014 | 295 € |
| Module de M.T.C. | | 10, 11, 12 février + 19, 20, 21 mars 2014 | 825 € |

| Module | 2° CYCLE DE SHIATSU | date | tarif |
|-----------------------------------|---------------------|---|--------|
| Module de Psycho-énergétique | | 7, 8/10 + 18, 19/11 2013 + 22, 23/01 2014 | 1025 € |
| Module de Shiatsu Fondamental | | 24, 25, 26 janvier 2014 | 525 € |
| Module d'Anatomie pour le Shiatsu | | 13, 14, 15 mai 2014 | 485 € |
| Module de Do In | | 20, 21 janvier 2014 ou 7, 8 juin 2014 | 295 € |
| Module de Physio Pathologies | | 9, 10, 11 septembre 2014 | 485 € |
| Module de Diététique Énergétique | | 7, 8 avril 2014 | 295 € |

| Module | 3° CYCLE DE SHIATSU | date | tarif |
|----------------------------------|---------------------|--------------------------------------|--------|
| Psychologie Corporelle Appliquée | | 3, 4/04 + 18, 19/06 + 16, 17/09 2014 | 1025 € |
| Shiatsu des Techniques Internes | | 9, 10 janv + 13, 14 février 2014 | 625 € |
| Anatomie Fondamentale | | 23, 24, 25 mai 2014 | 525 € |
| Psychologie du Praticien | | Deuxième semestre 2014 | 1200 € |

| Module | MODULES DE PROFESSIONNALISATION | date | tarif |
|----------------------------------|---------------------------------|------------------------|---------------|
| Pratique de Consultation | | 24, 25 juin 2014 | 325 € |
| Etude de cas | | Deuxième semestre 2014 | 145 € |
| Perfectionnement Sh. Fondamental | | Deuxième semestre 2014 | 125 € |
| Perfectionnements 1 / 2 | | 4, 5 juin 2014 | 125 € / 125 € |
| Perfectionnement Amma | | 3 juin 2014 | 125 € |
| Perfectionnement M.T.C. | | 2 juin 2014 | 145 € |

| Module | 1° CYCLE DE REFLEXOLOGIES | date | tarif |
|------------------------------|---------------------------|-------------------------|-------|
| Module 1 Initiation | | 1, 2 février 2014 | 295 € |
| Module 2 Pratique Avancée | | 11, 12 janvier 2014 | 325 € |
| Module 3 de Théorie Générale | | 27, 28, 29 janvier 2014 | 405 € |

| Module | 2° CYCLE DE REFLEXOLOGIES | date | tarif |
|-----------------------------------|---------------------------|---|--------|
| Module de M.T.C. | | 10, 11, 12 février + 19, 20, 21 mars 2014 | 825 € |
| Anatomie pour les RéflexologieS | | 10, 11 avril 2014 | 325 € |
| Module de Techniques et Postures. | | 9 avril 2014 | 145 € |
| Réflexologie Plantaire Chinoise. | | 16, 17, 18 mai + 27, 28, 29 juin 2014 | 1025 € |
| Module de Physio Pathologies | | 9, 10, 11 septembre 2014 | 485 € |

| Module | 3° CYCLE DE REFLEXOLOGIES | date | tarif |
|---------------------------------------|---------------------------|---|--------|
| Module de Podo-Réflexologie Appliquée | | 3, 4, 5 déc 2013 + 14, 15, 16 janv 2014 | 1025 € |
| Module de Réflexologie Faciale | | 2° semestre 2014 | 645 € |
| Anatomie Haut Niveau pour les RP | | 2° semestre 2014 | 145 € |

| Module | MODULES DE PROFESSIONNALISATION | date | tarif |
|------------------------------------|---------------------------------|------------------|-------|
| Supervision | | 2° semestre 2014 | 145 € |
| Perfectionnement RP Douce | | 06 juin 2014 | 125 € |
| Perfectionnement Podo réflexologie | | 2° semestre 2014 | 125 € |
| Perfectionnement RP Faciale | | 2° semestre 2014 | 145 € |
| Perfectionnement RP Chinoise | | 2° semestre 2014 | 125 € |
| Perfectionnement M.T.C. | | 2 juin 2014 | 145 € |
| Module de Diététique Énergétique | | 7, 8 avril 2014 | 295 € |

| Module | CYCLE HUILES ESSENTIELLES | date | tarif |
|----------------------------------|---------------------------|---|-------|
| Module d'Initiation | | 12, 13 décembre 2013 | 295 € |
| Module Aroma Pro | | 6, 7, 8 janvier 2014 | 485 € |
| Module de M.T.C. | | 10, 11, 12 février + 19, 20, 21 mars 2014 | 825 € |
| Module de Phyto-énergétique | | 10, 11, 12 juin 2014 | 485 € |
| Module d'Olfacto-thérapie | | 2° semestre 2014 | 455 € |
| Module de Physio-pathologies | | 9, 10, 11 septembre 2014 | 485 € |
| Module de Diététique Énergétique | | 7, 8 avril 2014 | 295 € |

Tarifs valables jusqu'en juin 2014. L'Institut se réserve le droit de modifier, pour des raisons de bonne organisation, les dates de tout module non encore confirmé.