

La Lettre

"de l'Institut Français de Shiatsu"

ÉDITORIAL

Lettre trimestrielle de
l'Institut Français
de Shiatsu

N°73 - PRINTEMPS 2020-
8 € -
le 16 mars 2020.



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

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

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

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

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

www.shiatsu-institut.fr

www.reflexologie-institut.fr

page facebook

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

Questions...



Un entretien exceptionnel avec Kazutami Namikoshi (fils du fondateur du Japan Shiatsu College de Tokyo, Tokujiro Namikoshi).

Proposé par Michel Odoul.

Le dossier de la précédente Lettre, portait sur la question du « choix » des techniques à utiliser dans la pratique du Shiatsu. L'éclairage de David Sayag permettait de comprendre combien la palette des outils et des techniques disponibles est grande, et donne de ce fait une grande liberté de choix au praticien. Car le Shiatsu est une technique « vivante » et polymorphe, dont le geste est issu d'une tradition, à la fois très ancienne (Kampo et MTC) et en même temps récente, puisque la plupart des grands maîtres du domaine ont transmis leur savoir-faire au XX^e siècle.

Dans ce cadre, j'ai eu le privilège d'un entretien personnel avec Namikoshi Kazutami, le fils de Tokujiro Namikoshi Sensei (nov. 1905 / sept. 2000). C'est lui qui défendit le Shiatsu et permit sa reconnaissance au Japon, dans les années 50. Ce fut un combat indéniable dont les conditions ressemblent beaucoup à ce qui se passe aujourd'hui en France. Je n'en ai eu que plus d'envie de m'entretenir avec son fils, avec qui j'ai pu tisser des liens de confiance et de respect.



Lisez plutôt.



Cher Kazutami Namikoshi, merci beaucoup d'accepter de répondre à quelques questions à propos de votre père et de la façon dont il a participé à la connaissance et au développement du Shiatsu. C'est un honneur pour nous de vous entendre (et de vous lire) à ce propos, et je suis persuadé que vos réponses vont nourrir tous ceux que le Shiatsu passionne.

Michel Odoul Sensei, je vous remercie de m'avoir posé beaucoup de questions. Désolé d'avoir tardé à vous répondre. La réflexion sur ces réponses m'a fait revivre successivement divers souvenirs et j'ai eu du mal à leur donner une forme cohérente. J'ai essayé de vous donner autant que possible une réponse succincte à chaque question. Si vous avez encore des questions après la lecture, n'hésitez pas à me les faire connaître. Je serai heureux si ces réponses servent aux thérapeutes Shiatsu européens.

1) À quel âge votre père s'est-il intéressé au massage, au traitement du corps et au fait de faire « du bien » aux personnes qui souffrent ?

Il s'y est intéressé tout d'abord à l'âge de 7 ans quand il a soigné sa mère qui souffrait de rhumatismes articulaires. Car il a constaté que l'état de sa mère s'améliorait grâce aux pressions qu'il a exercées sur son corps.

Il y a une anecdote en particulier. Quand il était en cinquième année de l'école élémentaire (à 11 ans), la femme du directeur de l'école a accouché. Comme elle n'a pas eu de montée de lait, un agent de l'école a demandé à Tokujiro d'aller chercher du lait maternel auprès d'une femme qui avait du lait. Tokujiro, convaincu que « la pression guérit » depuis son expérience avec la maladie de sa mère, s'est hasardé à aller voir le directeur chez lui et lui a expliqué son intention. Le directeur a accepté franchement de le laisser soigner

sa femme. Tokujiro a dissipé d'abord les indurations qu'il a trouvées sur la zone des épaules et du dos de la femme du directeur. Il a pressé ensuite autour des seins et puis l'un des mamelons en le serrant entre les deux mains. Et le lait est sorti admirablement ! Le directeur et sa femme s'en sont grandement réjouis et Tokujiro lui-même également.



**Kazutami Namikoshi
Chairman du JSC**

Le lendemain, lors de l'assemblée du matin de l'école, le directeur a désigné Tokujiro sans préambule et lui a dit de venir auprès de lui. Et il a adressé la parole aux élèves, debout sur l'estrade : « *Mesdemoiselles, messieurs, vous devez témoigner une piété filiale pour vos parents. Cette piété est la base de toutes les conduites.*

NAMIKOSHI a exercé cette piété en guérissant la maladie de sa mère. En plus, grâce à lui, ma femme a eu du lait et notre bébé a bien dormi. Exercez cette piété filiale en suivant l'exemple de NAMIKOSHI ». Tokujiro a été loué comme s'il était représentant de cette piété filiale.

A ce moment-là une conviction a traversé son esprit et il s'est dit : « Guérir la maladie procure tant de plaisir aux gens ! Bon, je ferai de ce traitement le métier de toute ma vie ». En réalisant cette première résolution qu'il a faite à 11 ans, il a consacré toute sa vie au Shiatsu.



Tokujiro Namikoshi
Fondateur du Japan Shiatsu Collège

2) Comment a-t-il construit et développé sa pratique du Shiatsu (protocoles, séquences, etc...)? A-t-il rencontré ou reçu des instructions des maîtres de l'Amma ou du Kampo ?

Tokujiro, quand il a soigné sa mère, a pressé (ndlr: avec les doigts) tout son corps pendant une longue période. Elle lui a indiqué minutieusement quel endroit presser avec quelle intensité pour lui faire du bien et pour améliorer son état. Grâce à ses conseils, il a appris, par expérience, que la pression sur tout le corps soulage le patient.

Ensuite, Tokujiro a décidé

d'obtenir une licence « Amma et Massage » pour soigner les corps des gens et a cherché un maître de l'Amma. Juste à ce moment, il a appris l'existence d'un maître au nom de Yoshimatsu ODAGAWA grâce à un magazine spécialisé en acupuncture et moxibustion.

Après un entretien, il a été reçu comme disciple du maître Yoshimatsu ODAGAWA et a commencé l'entraînement de l'Amma qu'il avait tant désiré. ODAGAWA a bien apprécié Tokujiro, attentif aux détails et dévoué au travail. Tokujiro, de son côté, a appris la quintessence de l'Amma que seul le grand maître pouvait lui enseigner.

La formation en tant que disciple d'Odagawa a duré 4 ans et il a réussi enfin à l'examen de Thérapeute Massage en 1925. Il a réussi également, la même année, l'examen de Thérapeute Amma, ce qui lui a autorisé d'ouvrir légalement un cabinet de thérapie (une « clinique ») Amma. A cette époque, la thérapie Shiatsu ne faisait pas encore partie des qualifications d'Etat. La qualification d'Etat existait uniquement pour les thérapies Amma et Massage. Mais maintenant, l'Amma, le Massage et le Shiatsu sont traités équitablement et ont une qualification d'Etat « Thérapeute Amma, Massage et Shiatsu qui exerce des soins médicaux ». Il faut au moins 3 ans de formation en allant à l'école 5 ou 6 jours par semaine).

3) Quand et comment a-t-il décidé d'appeler sa technique « Shiatsu » ?

Après la réussite de l'examen de thérapeute Amma, une réunion familiale s'est tenue au sujet de la création d'un cabinet. Tokujiro ne voulait pas afficher une plaque qui utilise le nom de « Massage » ou d'« Amma ». Il a expliqué à sa famille : « J'ai la quintessence de l'Amma que j'ai

apprise du maître ODAGAWA, et en plus, la technique que j'ai développée personnellement. Le point de départ de mon traitement est ma méthode qui a guéri la maladie difficile de ma mère en pressant son dos. C'est la « méthode NAMIKOSHI » en quelque sorte. Ces doigts sont le trésor de la méthode NAMIKOSHI. Comme je soigne avec des pressions digitales, on pourrait appeler cette technique « Shiatsu » (pression des doigts en japonais). Qu'en pensez-vous ? » Ainsi consultés, sa mère et ses frères ont pleinement donné leur approbation.

Ainsi Tokujiro a ouvert à 20 ans son cabinet de Thérapie Shiatsu à Muroran dans l'île de Hokkaido en 1925.



Buste de Tokujiro Namikoshi
devant la Clinique Shiatsu de Tokyo

4) A-t-il fait des recherches sur l'histoire du massage au Japon (Kampo, textes anciens, etc...)? Si oui, quel type d'informations a-t-il obtenu ?

Comme la maison de Tokujiro à Tokyo a été incendiée lors du grand raid aérien de Tokyo, il ne reste pas de documents précis tels que des livres.

5) Pourquoi voulait-il travailler

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

Eva Ruchpaul.

Shiatsu

Un entretien exceptionnel ...



pour la reconnaissance du Shiatsu dans les cercles officiels au Japon ? (Le ministère de la santé) ?

Après la défaite de la seconde guerre mondiale en 1947, à l'initiative du GHQ (General Head Quarter, Quartier Général des Forces Armées américaines), « une loi relative à la pratique du Amma, de l'Acupuncture, de la Moxibustion, de la Judo-Thérapie (Ostéopathie) », a été promulguée. Cette loi a prévu l'interdiction des thérapies populaires (actes similaires aux actes médicaux) tels que le Shiatsu en 1955 après un délai de 8 années. Cela signifie que, ces thérapies étant toutes interdites au bout de 8 ans, il fallait faire le choix, soit de trouver un autre métier, soit d'obtenir la licence Amma pendant ce délai.

Le GHQ jugeait la situation d'alors anormale, situation qui permettait aux soignants qui n'étaient pas médecins de pratiquer des « soi-disant » thérapies sans fondement. Il voulait, de ce fait, interdire toutes les thérapies pratiquées par des non-médecins sauf Amma qui était alors pratiqué par des handicapés visuels, Acupuncture et Moxibustion.

Le commandant suprême pour les forces alliées avait en effet alors pour mission, de mettre en œuvre les décisions pendant l'occupation du Japon fixée par la conférence de Postdam après la seconde guerre mondiale.

Dans ces conditions, il devrait pratiquer la thérapie Shiatsu avec la licence Amma et en conséquence, il ne pourrait pas afficher sa plaque indiquant le nom de « Shiatsu ».

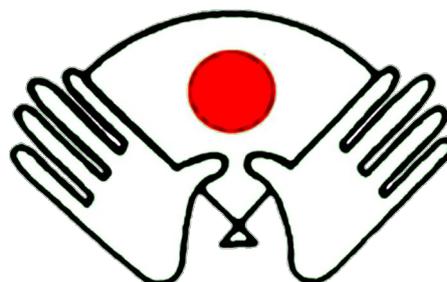
Alors il a lancé une grande campagne pour que le « Shiatsu » obtienne une reconnaissance (officielle) en disant, « le Shiatsu n'est pas l'Amma ».

6) Comment ses efforts se sont-ils déroulés ? A-t-il eu des difficultés particulières à obtenir cette reconnaissance ?

Il fallait des éléments convaincants pour que le Shiatsu soit reconnu par l'Etat. A cet effet, il a fait lui-même la publicité sur les effets du Shiatsu et a demandé à un professeur de l'université d'examiner l'efficacité thérapeutique du Shiatsu. A l'issue de ces efforts, le Shiatsu, qui aurait dû être interdit, a été reconnu dans la loi au nom de « Shiatsu ».

La reconnaissance légale du Shiatsu a conduit à l'utilisation du terme Shiatsu comme terme universel, dans le monde entier, comme celui de judo. Ainsi on peut trouver « SHIATSU » dans la grande encyclopédie anglaise.

Tokujiro a déployé des efforts inégalables (pour cette reconnaissance).

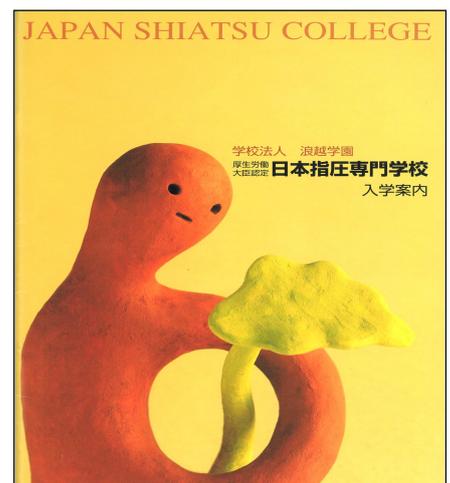


Japan Shiatsu College

7) Votre père a accordé une grande importance à l'aspect « psycho-émotionnel » de ce travail, comparant la douceur pénétrante de son geste à « l'amour maternel ». A-t-il observé des effets psychologiques surprenants dus à ce Shiatsu ?

Tokujiro a compris la grandeur de sa mère en la soignant longtemps. La phrase suivante dit tout : « *il y a cent millions de mères dans ce monde mais pas une seule meilleure que la mienne* ».

Il expliquait que l'image de la mère consacrant son amour sans limites à ses enfants, c'est cela, l'esprit du Shiatsu.



La devise du Shiatsu:

« L'esprit du Shiatsu est semblable à l'amour maternel. Les pressions font jaillir les sources de vie ».

Cette devise se trouve dans le chant de notre Ecole Japonaise Spécialisée en Shiatsu (Japan Shiatsu College).

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

Jean Lurçat.

DOSSIER



Entrée de l'immeuble, siège du Japan Shiatsu Center à Tokyo.

8) Est-ce à l'instigation de votre père que la formation en psychologie a été inscrite au programme du Japan Shiatsu College?

Il a inclus la psychologie parmi les disciplines de culture générale.

9) L'une de ses patientes célèbres fut Marilyn Monroe. Connaissez-vous le nom de la personne qui l'a amenée chez lui ? Certains disent que cette personne s'appelait O'Doul. Ce serait une anecdote incroyable, non ?

Il s'agit de Francis Joseph O'Doul. Ex-joueur de baseball professionnel dans les Ligues majeures des Etats Unis. O'Doul est venu au Japon en tant qu'entraîneur (manager) des San Francisco Seals en 1949. Il est venu plusieurs fois au Japon depuis cette année. Un jour il a eu un lumbago. Et c'est Tokujiro qui l'a guéri avec

la thérapie Shiatsu. Depuis ils gardaient de bonnes relations.

Marilyn Monroe et Joe DiMaggio sont venus en voyage de noces au Japon. L'entraîneur O'doul les accompagnait. Pendant leur séjour à l'hôtel Impérial, Monroe a commencé à souffrir de crampe d'estomac et O'doul a appelé Tokujiro.

« Marilyn Monroe est morte le 5 août 1962. Sept années se sont écoulées depuis que je lui ai pratiqué le Shiatsu dans la chambre numéro 205 de l'hôtel Impérial. Quand j'ai appris sa mort, je me suis dit, « quel gâchis ! ». La tristesse de ne pas avoir eu finalement un homme qui la prenne réellement sous son aile. Le déclin de sa beauté. La douleur d'estomac à cause de l'utilisation habituelle de somnifères. Tous ces tourments l'ont probablement conduite à son suicide. Son corps n'était pas un corps à laisser mourir quand mêm-

me. Je me demande toujours si j'avais été à côté d'elle, est-ce que j'aurais pu ne pas la laisser mourir », disait souvent mon père Tokujiro NAMIKOSHI

10) Votre père a-t-il laissé un message ou une philosophie à ceux qui veulent suivre le chemin du Shiatsu ?

Le Shiatsu n'utilise aucun appareil ni aucun instrument.

Comme le Shiatsu est le contact de la peau (d'une personne) avec la peau (d'une autre personne), il ne suscite pas de conflits.

« Le Shiatsu conduit à la paix mondiale ».

Merci beaucoup pour cet entretien, Namikoshi Kazutami Sensei.

Merci également à Akiko et Naomi, pour leur brillante traduction.



Un projet de recherche de grande envergure ... La constitution d'une base de données mondiale de suivi de cas en Réflexologie.



Réflexologies

Proposé par Elske Miles.



Le mois de septembre 2019 a été le mois de la Réflexologie pour notre Institut. Après un mois d'août très « Shiatsu », avec la venue des représentants japonais du Japan Shiatsu College, c'est une belle focale apportée à ce domaine qui nous est cher. C'est pourquoi, lorsque Elske a évoqué la tenue du « International Council of Reflexologist », nous avons aussitôt décidé, à l'Institut, d'y aller pour représenter la Réflexologie « française » et de rencontrer ceux qui, de par le monde la pratiquent et l'enseigne. Une telle formidable opportunité de richesse ne pouvait être manquée. Merci à Elske d'avoir pris le temps et l'énergie d'un tel voyage et d'un jet-lag plutôt important.

Il ressort de cette expérience un dossier très riche, à tous points de vue, qui sera publié dans plusieurs Lettres, étant donnée l'importance de son contenu.

Lisez plutôt.



Dans ce dossier, dédié à la pratique professionnelle de la réflexologie, je vous propose de découvrir en plus de détails l'invitation que Leila Eriksen, réflexologue, infirmière et membre du Conseil national de la Santé du Danemark a lancée à l'ensemble des membres de l'ICR et des écoles affiliées donc aux adhérents de IFS, lors du dernier congrès du ICR en Alaska en septembre dernier.

Il s'agit d'un projet de recherche de grande envergure qui vise à récolter des « Rapports de cas » scientifiquement acceptables au niveau international. Leila Eriksen a fait un travail colossal pour rédiger des orientations claires pour la rédaction d'études de cas en réflexologie. Elle propose que les instituts de formation transmettent à leurs élèves ces orientations pour contribuer largement à l'enrichissement d'une banque de données apportant des preuves scientifiquement recevables des bienfaits qu'apportent la réflexologie dans de nombreux problèmes de santé.

L'idée est de produire des preuves cliniques de l'intérêt des

techniques complémentaires dans l'amélioration de la santé afin de faire évoluer la prise en charge de la santé dans un pays. C'est un projet ouvert à tout praticien de la réflexologie au niveau international. Or, la place accordée à la réflexologie et aux autres techniques de soins complémentaires varie énormément, tant au niveau de la réglementation professionnelle que sur le plan légal, d'un pays à un autre. Leila Eriksen en a conscience et espère réduire ces écarts entre différents pays grâce à une base de données scientifique, accessible à tous.

Ce projet peut sembler très ambitieux de notre point de vue en France où les approches complémentaires ne bénéficient pas encore d'une reconnaissance institutionnelle. Par contre, d'un point de vue plus global, la démarche prend un sens plus concret avec l'établissement d'une base de données de recherches permettant d'apprécier objectivement de la réflexologie comme technique de santé complémentaire.

Mais avant de partager avec vous ces orientations succinctes permettant de vous inspirer à rédiger un compte rendu de votre tra-

vail et d'objectiver ainsi les bienfaits obtenus par votre pratique professionnelle de la réflexologie, il me paraît nécessaire de poser le cadre qui a amené Leila Eriksen à faire cette proposition.

Il s'avère qu'il y dix ans je suis allée au Danemark pour mener mon enquête sur le statut de la réflexologie dans les pays scandinaves. La première personne que j'ai rencontrée dans ce cadre et qui m'a ouvert les portes de l'enseignement de la réflexologie dans son école et dans son pays était Leila Eriksen. A l'époque elle était déjà très impliquée dans le monde de la recherche clinique et elle enseignait à ses élèves comment mener à bien des études de cas cliniques.

Depuis cette première rencontre avec Leila Eriksen, le statut de la réflexologie au Danemark a fait un bond considérable. A l'époque déjà j'étais impressionnée par le niveau d'exigence dans l'enseignement et par la place qu'occupe la réflexologie dans l'entretien de l'état de la santé, mais depuis 2004 le statut des praticiens en réflexologie a encore changé. Désormais un praticien professionnel en réflexologie peut avoir le

Un projet de recherche de grande envergure ...



« titre » officiel de « Registered Alternative Practitioner » (Praticien Alternatif Agréé). Ce titre est validé par le Conseil National de la Santé.

Le Conseil national de la Santé a une branche dédiée aux thérapies alternatives et complémentaires qui s'appelle le SRAB. En 2016 le SRAB a reçu une subvention de 5 millions de couronnes danoises (environ 670 000 €) du gouvernement danois pour faire de la recherche autour des techniques de santé complémentaires, et pour informer le public de l'intérêt des techniques complémentaires de santé.

C'est dans ce cadre que Leila Eriksen a conçu l'idée de lancer un projet de base de données international dédiée aux thérapies complémentaires. Sa proposition d'une coopération internationale dans la collecte d'études scientifiques validées a été présentée officiellement lors du Congrès international de Recherches en Médecines Complémentaires à Brisbane en Australie en mai 2019.

Le premier constat que fait Leila Eriksen lors de ses déplacements à l'international, est le fait que la pratique de la réflexologie est quasiment « absente » et « invisible » des congrès internationaux de recherches dans le domaine des CAM (Complementary and alternative Medicine) thérapies. Sachant que la réflexologie est une des techniques complémentaires les plus connues et utilisées au Danemark et que le Conseil national de Santé du Danemark reconnaît que c'est une technique sûre (sans effets secondaires), bénéfique et non-invasive, elle souhaite faire reconnaître la valeur clinique de la réflexologie grâce aux recherches menées avec sérieux et rigueur.

De plus, elle constate qu'il y a une grande diversité d'approches dans la façon de mener des recherches dans différentes écoles de formation et que ces recherches restent bien souvent au sein de l'école sans être publiées. De ce fait, il existe en effet bon nombre d'études sur la réflexologie auxquelles le public n'a pas accès. Ainsi une étude danoise démontre-t-elle que 81% des personnes qui viennent consulter un praticien en réflexologie pour des maux de tête y trouvent une solution durable. Une autre étude danoise démonte l'effet positif de séances de réflexologie plantaire pour soulager des douleurs liées aux calculs rénaux. Eriksen fait aussi allusion à une étude clinique menée dans son pays qui mesure le flux sanguin dans les reins lors d'un soin en réflexologie plantaire à l'aide d'une ultrasonographie Doppler en couleur.

Leila Eriksen, ayant plusieurs décennies d'expérience de terrain en tant que réflexologue, est évidemment convaincue de la place de la réflexologie pour améliorer la santé. Cependant elle sait qu'il y a une réelle nécessité de contribuer à faire avancer les disciplines de la santé en fournissant des preuves tangibles et objectives de l'intérêt de la réflexologie en tant qu'approche alternative et/ou complémentaire selon le cas. Connaissant la vision globale de la santé qu'est le propre de la réflexologie, Eriksen sait qu'il faut prendre en considération le ressenti de bien-être général du client receveur des soins en réflexologie afin de donner une appréciation juste des bienfaits de la technique qui ne vise pas simplement à améliorer un symptôme spécifique mais prend en considération la personne dans son ensemble.

Quels outils pour alimenter la base de données.

Pour cette raison, le premier outil de recherche qu'elle propose à tout praticien réflexologue prend la forme d'un **questionnaire rempli par le client au début de la série de soins complémentaires et à la fin de cette série de soins**. Ce questionnaire prend en compte, à la fois un problème spécifique et le bien-être général de la personne, tel que la personne le ressent après le soin.

Il s'agit d'un outil pratique issu du monde des thérapies complémentaires qui est connu par son acronyme MYMOP qui signifie Measure Yourself Medical Outcome Profile. En français on peut le traduire par « Profil personnel: Mesurez vous-même votre état de santé ». C'est un questionnaire individuel destiné à chaque client qui fait appel à la réflexologie, conservé par le praticien.

Je vous présente en page suivante (8) un exemple de fiche MYMOP en langue française.

Ce questionnaire est rempli lors du premier rendez-vous, puis il est à nouveau revu à la fin de la série de soins proposée pour la problématique de santé. Les dernières questions concernant les traitements que le client prendrait pour soulager ses symptômes ont leur importance surtout dans la gestion de la douleur dans des conditions chroniques. Ces informations n'existent évidemment pas pour inciter les praticiens à intervenir sur un traitement médical prescrit par un médecin. Cette objectivation des données a pour but de permettre au client d'évoquer avec son médecin traitant toute amélioration au niveau des symptômes constatée, surtout pour ce qui est du traitement de la douleur, afin qu'un ajustement puisse être fait si possible.

Questionnaire: Mesurez vous-même votre état de santé. Premier rendez-vous

NOM..... Date de naissance.....
 Adresse
 Date Nom du praticien consulté

Choisissez un ou deux symptômes (physiques ou psycho-émotionnel) qui vous gênent le plus et répertoriez-les ci dessous.

Symptôme 1

.....
 ...

Accordez maintenant une note à la gêne ressentie due à ce symptôme cette semaine.

Encerclez une note correspondant à votre ressenti.

très peu de gêne 0 1 2 3 4 5 6 très invalidant

Symptôme 2

.....

Accordez maintenant une note à la gêne ressentie due à ce symptôme cette semaine. Encerclez une note correspondant à votre ressenti.

très peu de gêne 0 1 2 3 4 5 6 très invalidant

Choisissez maintenant une activité (physique, sociale ou intellectuelle) qui a de l'importance pour vous et que vous avez de la difficulté à pratiquer à cause de votre problème de santé.

Activité physique, sociale ou intellectuelle

.....

Accordez maintenant une note à la gêne ressentie cette semaine. Encerclez une note correspondant à votre ressenti.

très peu de gêne 0 1 2 3 4 5 6 très invalidant

Enfin, quelle note accorderiez-vous à votre bien-être général cette semaine?

très peu de gêne 0 1 2 3 4 5 6 très invalidant

Depuis quand souffrez-vous du premier symptôme (même de manière intermittente) ?

0-4 semaines	1 - 3 mois	3 mois - un an	1 - 5 ans	Plus de 5 ans

Prenez-vous un traitement spécifique pour ce symptôme ?

Si oui, précisez le nom du médicament ainsi que le dosage journalier.

.....
 Si oui, notez l'importance que vous accordez à éventuellement réduire les doses de ce médicament.

Aucune importance	Moyennement important	Très important	Ne s'applique pas

Si vous ne prenez pas de traitement pour ce symptôme, précisez l'importance que vous accordez à éviter de prendre un traitement:

Aucune importance	Moyennement important	Très important	Ne s'applique pas

Le questionnaire MYMOP est un outil très intéressant pour objectiver le ressenti de la personne et permet de valider ou d'invalider l'intérêt de la pratique de la réflexologie pour cette personne. Je vous présente ci-après, la deuxième étape du questionnaire MYMOP, à remplir à l'issue d'une série de soins en réflexologie.

Questionnaire: Mesurez vous-même votre état de santé. Fin du protocole de soins

MYMOP suite

NOM..... Date d'aujourd'hui

Notez votre ressenti de gêne par rapport au premier symptôme cette semaine. C'est VOTRE avis qui compte.

très peu de gêne 0 1 2 3 4 5 6 très invalidant

Notez votre ressenti de gêne par rapport au deuxième symptôme cette semaine

très peu de gêne 0 1 2 3 4 5 6 très invalidant

Notez votre ressenti de gêne pour pratiquer l'activité physique, sociale ou intellectuelle en question

très peu de gêne 0 1 2 3 4 5 6 très invalidant

Enfin, quelle note accorderiez-vous à votre bien-être général cette semaine?

Excellent 0 1 2 3 4 5 6 Affreux

Si un nouveau symptôme important est apparu depuis notre dernier rendez-vous, notez-le ici.
Sinon, ignorez cette ligne

Troisième symptôme:

très peu de gêne 0 1 2 3 4 5 6 très invalidant

Les soins en réflexologie ne sont peut-être pas la seule chose influençant votre problème de santé. Si vous pensez qu'il y a autre chose d'important qui intervient (comme des changements que vous avez apportés à votre mode de vie par exemple) ou d'autres événements affectant votre condition, notez-les ici. Vous pouvez utiliser le recto si vous avez besoin de plus de place.

.....

.....

.....

Si vous suivez un traitement spécifique pour votre condition, notez le nom du traitement ainsi que le dosage journalier.

.....

Deuxième outil pour alimenter cette base de données:

En plus de cet outil d'appréciation personnel de l'état de santé du client, je tiens à vous présenter les grandes lignes et les orientations pour la **rédaction d'un rapport de cas cliniques suivant des critères scientifiques rigoureux**. Ces consignes sont proposées par Leila Eriksen pour inciter les praticiens à contribuer à ce grand projet de recherche en matière des réflexologies.

Ce dossier est issu des documents fournis par Leila Eriksen qui a présenté ses objectifs lors du congrès international des réflexologies à Anchoyage en septembre dernier, ainsi que des lignes directrices pour la rédaction de recherches dans le domaine paramédical données par CARECAM et SWIHM.

Consignes importantes pour la rédaction d'un Rapport de cas

- 1/ Limitez votre rapport à 2 pages maximum pour le garder succinct, concret et facile à lire.
- 2/ Assurez-vous que l'identité du client reste anonyme. Les informations concernant le client ne doivent pas être identifiantes.

3/ Les informations biographiques concernant l'auteur du rapport:

- ✓ Votre nom et une photo si vous souhaitez
- ✓ Votre contact: mail, téléphone, site, facebook, etc
- ✓ Votre pays et la date de la rédaction de votre rapport
- ✓ Choisissez 2 à 5 mots clés pour permettre de trouver votre rapport par un moteur de recherche

4/ Consignes et orientations:

TITRE : le titre doit contenir le mot « rapport de cas » ainsi que le domaine d'intérêt dont il traite.

CHAPEAU: un bref résumé contenant de l'information quant au traitement choisi et la problématique (deux lignes maximum).

CONTEXTE HISTORIQUE: Donner un bref résumé du contexte de ce rapport de cas. Décrivez les caractéristiques du patient (son âge, son sexe, sa situation civile, sa profession), les problèmes de santé motivant la consultation actuelle, avec les détails pertinents de la prise en charge antérieure. Brossez un tableau des antécédents familiaux, médicaux, psychosociaux et le mode de vie ;

les autres problèmes de santé actifs et leur prise en charge (traitements, y compris automédication).

CONTEXTE ACTUEL: précisez l'objectif des soins en réflexologie, basé sur l'analyse du bilan des zones réflexes et d'autres éléments de bilan énergétique, réalisée lors du premier rendez-vous.

CHOIX TECHNIQUE: décrivez et justifiez les choix techniques que vous avez faits, les protocoles précis mis en place, le nombre de soins, la régularité des soins ainsi que les réactions aux soins. Mentionnez tout conseil que vous donnez en termes de réflexologie, mais aussi en termes plus globaux d'amélioration d'hygiène de vie par exemple.

RESULTATS: Décrivez ce qui fait l'intérêt du cas. Quel sont les changements obtenus suite à la série de traitements en réflexologie? Quels sont les principaux enseignements à tirer du cas? Vous pouvez incorporer le questionnaire MYMOP à ce niveau de l'analyse des résultats.

DISCUSSION: Décrivez les points forts et les limites du rapport de

cas, incluant la prise en charge, en référence à la littérature scientifique et médicale. Justifiez vos conclusions, notamment



Leila Eriksen

les liens de causalité supposés et les extrapolations à une population plus grande. Terminez avec les principales observations et les messages clés de ce rapport de cas.

ANNEXE: Point de vue du patient. Lorsque cela est approprié, le patient pourrait relater son expérience des soins à travers un bref témoignage publié avec le rapport de cas ou mis en annexe.

5/ Consentement éclairé. Assurez-vous que le patient a donné son consentement éclairé à la publication du rapport de cas.

En tant qu'école membre d'ICR, nous restons à la disposition des praticiens de l'IFS qui souhaitent présenter un rapport de cas.

Bonne pratique.

Elske Miles.

Comment faire?

Tous les élèves, quelle que soit leur « niveau » d'avancée dans l'apprentissage technique et théorique, peuvent utiliser le formulaire MYMOP pour les aider à développer de la rigueur, même lors de sessions de « confort ».

Pour les praticiens diplômés qui souhaitent participer à ce projet de recherches, voici le procédure à suivre en trois étapes:

Première étape: récolter des informations

- ✓ Faites remplir le questionnaire MYMOP par votre client, lors du premier rendez-vous.
- ✓ Faites votre bilan énergétique et palpatoire ou, s'il s'agit d'un état de crise, le protocole adapté à la condition du client. Utilisez la

fiche client habituelle pour repérer les zones réflexes incriminées ainsi que les choix thérapeutiques.

- ✓ Faites une série de soins adaptés en notant toujours l'évolution des zones réflexes et l'évolution de l'état de la personne.
- ✓ Quand vous jugez que vous avez fait ce que vous pouvez en terme de la pratique de la réflexologie pour répondre à la demande de la personne, proposez à la personne de remplir la deuxième partie du questionnaire MYMOP.

Deuxième étape : analyse des données en vue de la rédaction d'un rapport de cas

- ✓ L'analyse des effets d'une série de soins en réflexologie appliquée, pratiquée sur une seule personne pour répondre à une demande

spécifique , peut faire l'objectif d'un rapport de cas.

- ✓ L'analyse des résultats obtenus chez plusieurs personnes consultant pour le même problème de santé peut aussi faire l'objectif d'une étude. Si par exemple vous avez plusieurs personnes souffrant de fibromyalgie, de migraines, de douleurs menstruelles ou de douleurs du bas du dos, vous pourriez faire un résumé des effets obtenus et le présenter comme rapport de cas.

Troisième étape

- ✓ Faites nous parvenir à l'Institut vos « rapports de cas » que nous superviserons avant de les faire parvenir à l'ICR pour publication en ligne.

Mais pourquoi attendre que des déchirements venus de l'extérieur nous apprennent un jour qui nous sommes?

Annick de Souzenelle.



- NOUVEAUTE MODULES - - NOUVEAUTE MODULES -

Nouveau !!!!!

Plusieurs nouveautés dans les cursus !

1/Tout d'abord, maintenant les **examens auront lieu en juin** et non plus en décembre. Vous trouverez les **perfectionnements Shiatsu et Réflexologie en mai ou juin**. Les prochains examens de shiatsu, de réflexologie et d'aromathérapie auront lieu en juin 2021.

2/Le **module d'initiation en shiatsu** comptera désormais **2 jours** et non plus 2,5 jours.

3/Les **modules d'initiation en shiatsu, en réflexologie et en aromathérapie** sont donc désormais tous les trois de même durée (**2 jours**) et de même tarif (**295,00€**).

Ils seront accessibles et présentés **sur le site** en tant que **stages « découvertes »** à tous ceux qui ont envie de connaître l'une ou l'autre des approches dans un intérêt purement culturel ou de pratique familiale.

Pour tous ceux qui veulent aller plus loin, exercer professionnellement ou se reconverter, ces modules restent le module d'initiation, 1^{er} module du cursus .



Shiatsu

Modules exceptionnels Shiatsu Namikoshi.

« Initiation » et « Pratique avancée ».



Vous avez déjà pu lire les dossiers des précédents modules exceptionnels qui ont déjà eu lieu et auxquels certains d'entre vous ont eu la chance de participer, car c'est une véritable chance que de pouvoir bénéficier, ici en France, du savoir faire de Maîtres japonais.

Ceux-ci sont manifestement aussi heureux et fiers de pouvoir venir (voir témoignage page 4). Ils nous ont proposé de revenir en août 2020, ce que nous avons accepté avec joie.

Deux modules vont être à nouveau enseignés, un module d'Initiation de 2 jours (ouverts à tous les élèves ayant a minima suivi le module de Shiatsu Fondamental), et un module de Pratique Avancée, ouvert au élèves ayant suivi a minima le module d'Initiation Namikoshi. Ce module de Pratique Avancée a porté cette année sur les techniques permettant de traiter toutes les tensions de la partie haute du corps (nuque, névralgies cervico-bracchiales, etc.). En 2020, il portera sur toutes les tensions de la partie basse du corps (lombalgies, sciatiques, cruralgies, etc.). A découvrir pour tous ceux qui suivront pour la première fois ce module avancé, comme pour ceux l'ayant déjà suivi et qui compléteront leur connaissance avec cette partie basse du corps.

Alors n'hésitez pas à réserver vos dates. Les inscriptions sont ouvertes, à savoir:

- ✓ **Module d'Initiation** les 22 et 23 août 2020, au prix de 365 €
- ✓ **Module de Pratique Avancée**, les 18, 19 et 20 août 2020, au prix de 565 €.

Les huiles essentielles en temps de crise.

La crise de santé actuelle me donne une parfaite occasion de vous présenter l'intérêt indiscutable d'utiliser des huiles essentielles pour faire face à la situation en toute tranquillité. Si la plupart des huiles essentielles ont des propriétés antiseptiques et immunorégulatrices remarquables, certaines sont reconnues pour leur efficacité en cas d'infection virale. Je vous propose dans mon aromathèque de cette saison des protocoles clairs à mettre en place pour vous et vos proches, ainsi que pour votre clientèle.

Dans le contexte actuel où plane sur la planète une crainte de pandémie virale, il est fondamental pour le praticien de santé de savoir se protéger d'une éventuelle infection, car il est au contact du grand public au quotidien. Il est aussi important pour le praticien de dispenser des conseils sûrs et responsables à sa clientèle, tant au niveau de la prévention qu'en cas d'infection. Comme nous l'enseignons toujours à l'Insitut, il va sans dire que si la condition d'un client ne s'améliore pas et que la personne souffre de gêne respiratoire importante, le praticien se doit de l'inviter à consulter un médecin de toute urgence.

Je vous propose de découvrir concrètement, en plus des mesures d'hygiène qui s'impose, comment vous protéger et protéger votre clientèle dans cette période à risque à l'aide des huiles essentielles.

Prévenir:

- 1/ Renforcer les défenses naturelles de l'organisme
- 2/ Assainir

En cas d'infection:

- 1/ Voie cutanée
- 2/ Voie orale
- 3/ En cas d'aggravation, renvoyer vers un médecin (de préférence aromathérapeute ou homéopathe) pour une prise en charge adaptée.

Prévenir

Les plantes aromatiques font partie de l'arsenal de la médecine naturelle depuis le début de la médecine en Occident. Hippocrate, Dioscorides et Gallien font référence aux vertus thérapeutiques des plantes aromatiques. Elles fabriquent leurs essences comme stratégie hyper sophistiquée de survie et d'épanouissement dans leur environnement qui est souvent hostile et aride. Ainsi certaines plantes aromatiques utilisent-elles leurs essences pour attirer des insectes pollinisateurs par exemple. D'autres encore utilisent leurs essences pour combattre des infections microbiennes de tous ordres et encore pour stocker de l'énergie de réserve pour la reconvertir en cas de coup dur. On peut dire que les essences contenues dans les plantes aromatiques appartiennent à la réponse immunitaire de la plante.

Or, les huiles essentielles sont la forme dans laquelle les principes actifs (notamment ces principes anti-infectieux) des plantes aromatiques sont les plus concentrés et les plus actifs, car la plante aromatique a été distillée. Pour expliquer cette puissante concentration de principes actifs, j'aime utiliser l'exemple parlant de la différence entre une purée de pomme de terre et de la vodka: les deux produits sont issus de la pomme de terre, mais la méthode de préparation diffère considérablement: la distillation de la pomme de terre nous fournit un produit nettement plus antiseptique que la cuisson du tubercule. C'est une différence majeure comme entre une tisane de thym et son huile essentielle. Qui dit efficacité dit toxicité potentielle. C'est justement pour cela que nous préconisons de se former professionnellement en matière d'utilisation des HE avant de s'en servir et de les utiliser dans le cadre de nos professions en tant que praticiens en réflexologie et en shiatsu.

1/ Renforcer les défenses naturelles de l'organisme

Le premier réflexe dans la prévention est de **renforcer vos défenses immunitaires**. Il y a très nombreuses HE qui peuvent être utilisées pour renforcer cette première barrière entre son corps et les agresseurs externes, mais je vais me contenter ici de choisir des HE facilement disponibles et bien tolérées par une grande majorité de personnes. Je vous donnerai toutefois une stratégie pour des personnes plus vulnérables sur le plan respiratoire comme les personnes asthmatiques par exemple.

Si vous êtes souvent au contact du public, vous pouvez **renforcer vos réponse immunitaires innées en appliquant 4 gouttes HE Ravintsara (Cinnamomum camphora CT cinéole) le matin sur les avant bras en friction**. Si vous faites une friction (c'est-à-dire une application des HE directement sur la peau sans les diluer dans une huile végétale neutre) elles traversent directement les couches de la peau et sont transportées par le biais de la circulation systémique à l'ensemble de l'organisme. Ces produits hyper-concentrés ont une résistivité électrique dix fois plus importante que la charge bioélectrique du terrain dans l'organisme. La résistivité du terrain de l'organisme est proportionnelle à son opposition à la diffusion d'agents pathogènes. En aromathérapie française, la friction est donc le moyen utilisé pour renforcer la capacité de notre organisme à s'opposer à la prolifération d'une infection en son sein.

Pour optimiser d'avantage cette application ayant pour but d'augmenter la résistivité de votre



Les huiles essentielles en temps de crise.

organisme, je conseille d'**appliquer deux gouttes HE Ravintsare au niveau de chaque bras** sur le trajet du méridien du poumon. Commencez au poignet coté radius de votre bras droit, puis appliquer deux gouttes sur le bras gauche. Les femmes enceintes et les enfants en bas âge peuvent aussi bénéficier de cette protection.

Pour les enfants, il suffit de réduire le dosage. **Pour les jeunes enfants (3 à 5 ans) diluez une goutte HE Ravintsare dans 1 goutte HV Amande douce avant de faire l'application sur chacun des avant bras** en commençant sur le point 9P. Pour les enfants de plus de 5 ans, vous pouvez appliquer une goutte pure sur chaque bras le matin.

Si vous vous sentez fatigué et que vous travaillez au contact du public, vous pouvez répéter ce protocole dans la journée. En plus de cette application cutanée **vous pouvez prendre cette même HE par voie orale**. Le laboratoire Pranarom vient de sortir des HE conditionnées pour faciliter la prise orale. **Je vous signale donc l'existence de petites oléo capsules d'huiles essentielles que j'appelle des « perles »**, car elles sont bien plus petites que les capsules que vous trouvez traditionnellement sur le marché. Chaque « perle » contient une seule goutte d'huile essentielle. Vous pouvez donc très facilement prendre 1 « perle » HE Ravintsara **trois fois par jour sur une période d'une semaine en cas d'exposition importante à un risque d'infection** (lors de déplacements ou lors de journées chargées en consultations, par exemple). Ce protocole de prise orale peut être répété au besoin.

En plus de son activité antiseptique à large spectre, HE Ravintsare a des propriétés hépatoprotectrices par voie orale. Vous

comprendrez donc pourquoi cette HE est un choix remarquable pour soutenir l'organisme dans ses défenses immunitaires.

Le seul inconvénient de HE Ravintsare est son taux très élevé d'une molécule qui est un très puissant expectorant, le 1.8 cinéole. La présence de cette molécule signale clairement le tropisme de cette HE pour la sphère respiratoire. Par contre c'est une molécule qui irrite les bronches entraînant ainsi une sécrétion de mucine - ce qui provoque l'expectoration, donc le nettoyage des bronches d'éléments pathogènes. **Mais chez l'asthmatique en période de difficulté respiratoire, il faut éviter l'utilisation d'huiles essentielles contenant un taux important d'1.8 cinéole.**

Pour cette raison, je préconise **chez l'asthmatique l'utilisation d' HE Katrafay (Cedrelopsis grevei)** qui porte la « Signature » du 9P en termes énergétiques. Il s'agit donc d'une HE qui renforce l'énergie du poumon, soit la première réponse défensive en termes énergétiques. De plus, la fragrance de cette HE est très agréable. Chez l'asthmatique, il est conseillé de renforcer les défenses en appliquant **2 gouttes d'une dilution à 50% HE Katrafay et HV Amande douce sur chaque bras.**

2/ Assainir votre maison, votre bureau, votre cabinet de soins

Une manière très simple de bénéficier de ces propriétés antiseptiques de large spectre: vous pouvez diffuser des synergies d'huiles essentielles régulièrement dans la journée. **Ne faites surtout pas fonctionner un diffuseur sans arrêt.** Il suffit de faire **une diffusion d'une durée de 10 minutes toutes les 3 heures.** Si vous travaillez en cabinet, il est nécessaire d'aérer votre cabinet toutes les heures et de désinfecter l'air, soit en diffusant des huiles essentielles pendant 3

minutes, soit en utilisant un spray aux huiles essentielles désinfectant.

Il faudra évidemment choisir des HE tolérées par tous. Vous avez un grand choix de zestes d'agrumes à diffuser: HE Citron, mandarine, pamplemousse, orange douce, bergamote. Toutes ces HE se mélangent parfaitement avec des HE comme HE Pin sylvestre, HE Epinette noire et HE Sapin baumier qui convient aussi aux personnes asthmatiques. Si vous n'avez personne d'asthmatique dans votre clientèle, vous pouvez mélanger les zestes d'agrumes à des grandes HE antiseptiques indiquées spécifiquement pour la sphère respiratoires comme HE ravintsare, HE Eucalyptus radiata et HE Saro.

En cas d'infection:

Mais que faire en cas d'infection?

Je ne peux évidemment pas vous donner une réponse absolue en la matière car l'approche aromathérapeutique appropriée dépendra du type d'infection, de la condition générale de la personne atteinte et des symptômes spécifiques qui accompagnent cette infection. Il est toutefois fondamental de connaître certains réflexes et de savoir ce que l'aromathérapie peut proposer pour que vous puissiez vous orienter vers des professionnels maîtrisant ces outils thérapeutiques remarquables.

Une grande quantité d'huiles essentielles ont des propriétés anti-infectieuses. Or une infection peut être de diverses origines: fongiques, bactériennes et virales. Les activités antibactériennes et antifongiques des HE sont très bien documentées par la littérature scientifique. Pour déterminer l'efficacité bactéricide ou fongicide d'une HE, on utilise un aromatogramme qui mesure le champ d'inhibition sur la croissance bactérienne ou fongique lorsque le

Les huiles essentielles en temps de crise.

germe rentre en contact avec l'huile essentielle en question. Cette activité des HE est similaire à l'action bactéricide des antibiotiques avec tout de même une différence de taille: à ce jour aucune résistance bactérienne n'a été constatée par rapport à l'usage d'une synergie d'huiles essentielles.

En cas d'infection avérée, même en cas d'infection d'origine virale comme dans le cas d'une grippe affectant la sphère respiratoire par exemple, l'utilisation de l'action anti-bactérienne des HE vise à maîtriser le risque de surinfection et de soutenir les défenses naturelles de l'organisme lui permettant ainsi de se remettre le plus rapidement possible de l'infection.

En plus des propriétés antibactériennes et antifongiques, **certaines huiles essentielles sont dites anti-virales**. Voyons ce que l'on entend par cette activité très prometteuse.

Les mécanismes d'action des principes dits antiviraux des huiles essentielles sont divers:

Une grande partie de l'efficacité « antivirale » des huiles essentielles est due à l'effet immunomodulant de ces HE ainsi **permettant** à l'organisme de **mieux résister au risque d'infection**, donc d'agir en prévention.

Certaines HE, notamment celles contenant un pourcentage élevé de phénols (HE Origan compact, Origan d'Espagne, Sarriette, Thym CT thymol, Thym Ct carvacrol, etc) ainsi que celles contenant du cinnamaldéhyde (HE Cannelle de Chine, HE Cannelle écorce) agressent la membrane protectrice du virus pour le détruire.

Certaines HE comme par exemple la très précieuse **HE Thym CT thujanol** qui est très prisée pour sa souplesse d'emploi, mais aussi des HE contenant un taux important de phénols **boostent la réponse immunitaire** de l'organisme en augmentant la quantité d'IgA dans l'organisme.

1/ Voie cutanée

En aromathérapie française la réponse type **en cas d'infection respiratoire avérée** est de faire une friction de quantités importantes d'huiles essentielles sur le thorax et/ou le dos. **Pour un adulte cela correspond à 8 gouttes d'huiles essentielles 4 fois par jour**, c'est-à-dire environ un millilitre d'huile essentielle par jour sur une courte période (une semaine environ).

Habituellement on utilise des synergies de plusieurs HE à visée anti-infectieuse et expectorante, bien tolérées par la peau. Cependant l'intégration d'huiles essentielles anti-virales dans une synergie en cas d'infection virale s'impose. Ces HE sont toujours agressives pour la peau et nécessitent donc une maîtrise parfaite de leur dilution dans les autres HE pour permettre une friction.

Comme premier réflexe en cas d'infection respiratoire, je conseille de vous tourner vers votre pharmacien vendant l'aromathérapie scientifique. Je peux vous conseiller en toute confiance les produits du laboratoire Pranarom qui stipule clairement si un produit convient ou ne convient pas pour une application sur des enfants et chez des femmes enceintes. De plus, **vous avez des synergies qui sont déjà formulées pour vous permettre un usage plus aidé et plus sûr**. Je pense notamment à la solution « Pranaforce » qui nous propose un bel équilibre d'huiles essentielles anti-

infectieuses à large spectre d'action.

Dans la gamme de produits Pranarom vous trouvez des conseils clairs de dosage et des catégories de personnes à qui le produit s'adresse.

2/ Voie orale

Classiquement en aromathérapie, en cas d'infection virale avérée, aux frictions s'ajoutent une prise orale des huiles essentielles. **Cette prise peut se faire dans un excipient comme le miel ou de l'huile d'olive** par exemple. L'excipient est nécessaire pour protéger les muqueuses de la bouche et de l'estomac de l'agressivité de l'huile essentielle surtout quand il s'agit d'ingérer des HE contenant des phénols ou de l'aldéhyde cinnamique. Ce sont justement ces HE qui nous intéressent particulièrement en cas d'infection virale. Ce sont aussi des huiles essentielles qui sont contre-indiquées par voie orale chez la femme enceinte ou chez la femme allaitante et chez les très jeunes enfants.

Je vous présente donc ici plusieurs options qui sont de bons réflexes à avoir. Les dosages pour une ingestion d'huiles essentielles devraient toujours rigoureusement surveillés.

La plus grande **réponse anti-infectieuse à large spectre d'action, surtout en cas d'origine virale**, est **HE Origan compact**. Le conditionnement **en oléo capsules** (contenant 2 gouttes HE origan et une huile végétale par capsule) en facilite l'ingestion. Il faut savoir que HE Origan comme toutes les HE phénoliques peuvent s'avérer toxique pour les cellules hépatiques. Pour cette raison, **la durée de la prise orale ne dépasse pas les 5 jours** à raison de 2 capsules 3 fois par jour lors des repas.

- AROMATHEQUE - - AROMATHEQUE - Suite et fin.

La prise orale de HE Origan ne convient pas aux personnes souffrant de grande fragilité hépatique. Si vous avez une fragilité hépatique ou que vous n'arrivez pas à digérer HE Origan, il existe une autre possibilité. Vous pouvez utiliser les « perles » HE Cannelle de Chine à raison de 2 perles 3 fois par jour pendant les repas. Cette HE n'a pas l'hépatotoxicité de HE Origan tout en révélant d'excellentes propriétés antivirales. Ne dépassez toutefois pas les 7 jours de prise à ce dosage.

Je ne préconise pas aux femmes enceintes ni aux femmes allaitantes de prendre des oléo capsules d'Origan ni des perles de Cannelle. Elles peuvent ce-

pendant utiliser les « perles » HE Ravintsare comme indiqué au début de cet article, à raison d'une perle 3 fois par jour sur une période de 10 jours.

Une autre HE remarquable pour la femme enceinte est HE Thym Ct thujanol qui ne présente aucune toxicité aux dosages thérapeutiques. On peut mélanger 2 gouttes HE Thym CT thujanol à une petite cuillère de miel pour faire un « miellat » à prendre 3 fois par jour.

Elles peuvent aussi utiliser un sirop pour le confort respiratoire contenant HE Cannelle de Chine. Ce sirop formulé par Pranarom s'appelle « Respiration aisée » et peut également être pri-

se dans des dosages clairement stipulés par des enfants de plus de 3 ans en cas d'infection respiratoire.

3/ En cas d'aggravation, renvoyer vers un médecin (de préférence aromathérapeute ou homéopathe) pour une prise en charge adaptée.

Pour terminer cette aromathèque conçue pour les temps de crise, je rappelle que toute infection dont les symptômes s'aggravent malgré l'utilisation de ces protocoles de première urgence, nécessite une consultation chez un médecin.

Elske Miles.



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

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

Soirées de pratique de Réflexologie Plantaire.

Elles ont lieu de 19 h à 21 h.

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

En mars: le samedi 21 et le samedi 28.
(dernière soirée avant les vacances de Pâques).

En mai: les samedis 2 et 9, le mercredi 13.

En juin: le jeudi 4 et le samedi 13.
(dernière soirée avant les vacances d'été).

Merci de venir avec un drap de bain.

Soirées de pratique de Shiatsu.

Elles ont lieu de 19h à 21h.

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

En mars: le vendredi 13 et le lundi 30.
(dernière soirée avant les vacances de Pâques).

En mai: le jeudi 7, le vendredi 15, le lundi 25.

En juin: le mardi 9, le lundi 15.
(dernière soirée avant les vacances d'été).

Le salaire de la peur !

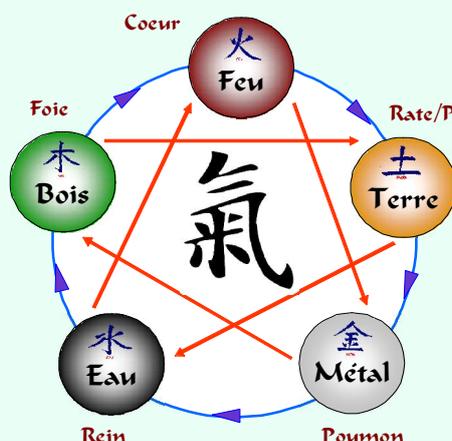
Averroès, philosophe du 12e disait : « L'ignorance mène à la peur, la peur mène à la haine et la haine conduit à la violence. Voilà l'équation ». Et j'aimerais rajouter : à l'autodestruction ! La Peur, la grande Peur mondiale est le reflet d'une grande souffrance mentale et émotionnelle, la conséquence de la perte de point de repères pour une majorité d'individus sur cette terre. Vous n'êtes pas sans savoir que la médecine chinoise explique de manière on ne peut plus claire les différentes interrelations existant entre les émotions, le déroulement de la pensée et le fonctionnement énergétique entre les organes. Comme les organes sont interdépendants, les émotions le sont aussi.

Allons plus loin. La peur est à mettre en relation avec l'énergie des Reins, là où se situent les défenses immunitaires, les facultés d'adaptation, l'incroyable pouvoir d'auto guérison de l'organisme. La peur auto entretenue en boucle via les réseaux médiatiques avec comme vecteur le « principe de précaution » finit par mettre à bas toutes nos barrières protectrices.

Il existe un cycle en médecine chinoise où l'énergie de chaque organe est le fils de celui qui le précède, et la mère de celui qui le suit. Plus la peur s'insinue au plus profond de vos entrailles, plus vous affaiblissez la mère des Reins à savoir le Poumon selon le célèbre cycle des Cinq éléments. Or le Poumon, c'est « l'arbre respiratoire », mais c'est aussi la peau qui respire et qui se défend, empêchant la pénétration des intrus. Vous vous donnez alors toutes les armes pour attirer les « agents pervers ».../...

Les Reins sont la mère du Foie, là où se loge l'émotion colère, mais aussi les troubles obsessionnels compulsifs et les états de dépendance. Le Foie n'est plus nourri par sa mère. Le Yang s'échappe. La grande peur génère violence, colère, paranoïa et dans certains cas « folie hystérique ». Nous sommes en plein dedans.

Il existe aussi entre les cinq organes, un cycle de contrôle mutuel. Ainsi, l'énergie de la Rate dont le rôle est de contrôler les pensées, de « digérer » les informations est en relation directe avec l'énergie des Reins. Plus l'énergie de la peur s'insinue dans le subconscient le plus profond, plus l'énergie de la Rate s'affaiblit. La peur fait alors perdre toute objectivité et toute vision profonde.

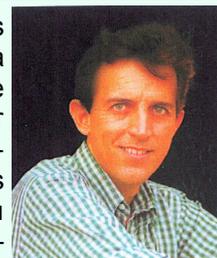


Plus grave encore. L'énergie des Reins contrôle le Cœur, là où les textes fondateurs de la MTC disent que se trouvent « logés » le mental et les émotions. Un corps bien équilibré avec une énergie des Reins puissante permet au Cœur de « s'ouvrir », d'émettre de l'Amour, de la Paix, de la Joie. Nous appelons cela le « sourire du Cœur ». Mais si l'énergie des Reins est malmenée par le virus de la peur, le Cœur « s'enflamme » et ce « Feu du Cœur » nous fait plonger dans une sorte de spirale dévastatrice. En effet, il est dit : « Ce que le Cœur émet, il le reçoit ». Or s'il émet l'énergie de la peur en continu, il va s'attirer obligatoirement des situations où cette peur pourra être assouvie, vécue.

Bref, la Peur est l'arme fatale qui favorise l'autodestruction d'un corps (baisse des défenses immunitaires d'un individu), d'un pays (mise en quarantaine), d'un monde (préeffondrement économique).

Et tout cela pourquoi ? Je ne rappellerai pas ici les statistiques, mais cette épidémie est loin d'être le fléau mondial tant redouté. Après

plus de deux mois et demi, elle est à l'origine de quelque 4000 décès sur sept milliards d'habitants. Je reviens de Ouagadougou (ndlr : où Jean Pélissier s'occupe d'un dispensaire). Leur problématique est tout autre. Chaque jour 1000 enfants meurent du paludisme, soit 350 000 enfants par an, alors que les traitements naturels sont à portée de main ! Nous pouvons aussi nous poser la question suivante : quel est le flux d'énergie continue qui en arrière-plan alimente cette émotion dévastatrice ? Il s'agit de la peur de la mort (ndlr : en M.T.C., ce sont les Reins qui ont la charge de la mort). Mais l'analyse de cette problématique dépasserait le cadre de mon propos.



Alors, une seule solution : reprenons confiance ! La MTC, avant d'être une médecine curative et une médecine préventive, selon l'adage bien connu : « il vaut mieux prévenir que guérir ». Réapprenez à respirer, à bien dormir, à bien manger, à bien rythmer votre vie, à bien bouger, à bien « penser », à vous remettre à l'écoute de votre âme, de vos intuitions, à méditer. C'est ce que nous enseigne le Nei Jing dans ses méthodes dites « Yang Sheng Fa », « nourrir la vitalité ». (Si ce livre avait été écrit dans les temps modernes, il aurait rajouté comme méthode de prévention : éteindre radio et TV !). L'ensemble de ces pratiques ont la capacité de restaurer la confiance en soi, d'augmenter les défenses immunitaires qui vous mettront à l'abri de la pénétration de toute attaque externe, qu'elle soit virale ou médiatique. Et après la pluie vient le beau temps !

Jean Pélissier.

Pour en savoir plus :

Quand vous aurez fini de lire « Dis moi COMMENT aller chaque jour de mieux en mieux », n'hésitez pas à vous plonger ou replonger dans le livre de Jean Pélissier « Secrets de centaines ».

- INITIATIVES - INITIATIVES - INITIATIVES -

Shiatsu France : Antoine Di Novi, praticien professionnel en shiatsu, référencé par l'Institut à Poitiers(86) a décidé de se lancer dans un projet d'envergure : lancer un magazine des professionnels du shiatsu.

Pour son **1^{er} numéro à paraître en juin 2020**, Michel présente « la richesse du Shiatsu ». Dans cet article, il présente justement le style Nakazono enseigné à l'Institut.

Longue vie à cette revue et à ce projet.

Bravo Antoine !



EUROPEAN SHIATSU CONGRESS AMSTERDAM 2020

Webinar du Congrès européen de Shiatsu : Le 14 janvier 2020, Michel a présenté en anglais de 19h30 à 20h30, le shiatsu enseigné à l'Institut, le style Nakazono et les liens corps esprit.

A signaler : un article de Michel est publié en anglais sur le site www.europeanshiatsucongress.eu

- UNE THÈSE - UNE THÈSE - UNE THÈSE -



Références.....Le monde de la santé s'ouvre et avance.....

Intégration des médecines complémentaires et alternatives à l'exercice de la médecine générale, une étude qualitative.

Thèse pour le doctorat en médecine par Lukasz Jablonski, présentée et soutenue publiquement le 10 février 2020 à l'UFR de Rouen Normandie.

Tout d'abord, bravo à Lukasz Jablonski, praticien shiatsu depuis 2005 pour son obtention du doctorat en médecine avec mention très honorable à l'unanimité du jury !
Bravo et merci à Lukasz d'avoir osé et réussi cet exploit avec ce sujet qui nous tient, bien évidemment, à cœur, mais qui pouvait apparaître compliqué dans le milieu universitaire de la santé.

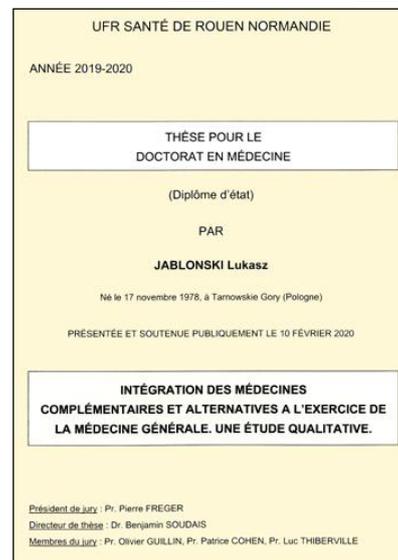
Nous avons été, avec David, quelques membres de l'Institut à avoir eu l'honneur et le grand plaisir d'assister au soutien de la thèse par Lukasz devant les membres du jury qui étaient à la fois surpris du choix du sujet et en même temps intéressés et curieux.

Lukasz a élaboré une enquête auprès de médecins généralistes utilisant en plus d'autres approches : l'acupuncture, l'homéopathie, l'hypnose, la médecine traditionnelle chinoise, la PNL, la psychosomatique, l'ennéagramme, etc... Il s'est intéressé au pourquoi de l'utilisation de cette approche complémentaire et dans quelles circonstances, le médecin y avait recours. Il aborde la question de l'éthique pour le médecin lorsqu'il propose « autre chose » à un patient... Le besoin de traiter la cause en plus des effets est la raison la plus évidente même si ce n'est pas la seule....

Vous pourrez certainement trouver cette thèse sur : these.fr lorsqu'elle sera disponible.

Merci encore à Lukasz d'avoir cité dans les remerciements : « *A l'équipe de l'Institut, Michel, Nelly, David Jacques, Elske, etc....J'aurai commencé médecine avec vous.* »

En fait, je crois que c'est nous qui sommes les plus fiers!



- ARTICLES A SIGNALER - - EMISSIONS A SIGNALER -

Sud Radio : Brigitte Lahaie invite toujours régulièrement Michel de 14 h à 16h, pour parler des liens corps-esprit et du shiatsu. Ce fut le cas le **7 janvier et le 11 février 2020**. La prochaine émission aura lieu le **19 mars 2020**. Et vous pouvez réécouter ces émissions multi diffusées ou sur sudradio.fr.



Radio Notre Dame : Elske Miles a été invitée le **8 janvier 2020** pour parler des huiles essentielles dans l'émission « En quête de sens ». Elle a su brillamment présenter et défendre ces merveilles que sont les HE. De nombreux appels ont d'ailleurs suivi l'émission.



Beur FM : Michel Odoul est invité le **16 mars 2020** dans l'émission de Philippe Robichon de 13h à 14h pour parler de la santé à partir de « Dis moi Comment aller de mieux en mieux ». A ré écouter et à revoir puisque l'émission est filmée. La dernière intervention de Michel, il y a un an environ avait déclenché plus de 266.000 vues!



Radio Médecine Douce : Michel Odoul a été invité le **12 mars 2020** dans l'émission de Valérie Carchi à 17h pour parler, là aussi, de la santé à partir de « Dis moi Comment aller de mieux en mieux ». Les nombreux conseils et outils qu'il présente dans son livre ont été abordés. A ré écouter en podcast et en rediffusions en tapant le lien: <https://radiomedecinedouce.com/broadcast/47616-COMMENT-ALLER-CHAQUE-JOUR-DE-MIEUX-EN-MIEUX>



Radio RCJ : Michel Odoul est également invité le **18 mars 2020** dans l'émission de Karin Taïeb à 13h toujours à propos de la sortie de « Dis moi Comment aller de mieux en mieux ». Les nombreux conseils et outils qu'il présente dans son livre ont été abordés. A ré écouter en podcast et en rediffusions.



Psychologies.com : Le site de ce magazine, consacre un article le **6 décembre 2019**, à « Notre corps parle, encore faut-il savoir l'entendre ». Elle consacre également, dans la rubrique « paroles-de-psy », un autre article le **4 février 2020** à « la métaphore de la Calèche », extraite de Dis moi où tu as mal. Sous la plume de Maeva Jobert, psychologue, cette allégorie du Chemin de vie est détaillée avec précision et finesse.



- CONFERENCES A VENIR - - CONFERENCES A VENIR -

Conférences :

Michel anime une conférence le **2 avril 2020** à 20h à Romans s/Isère(26) et sera présent à une journée conférence le **30 mai 2020** à la Forêt Fouesnant dans le Finistère (29)

Découvrez toutes les informations sur notre site :

www.shiatsu-institut.fr rubrique « les conférences ».



Dis moi COMMENT aller chaque jour de mieux en mieux 50 clés pour vivre en pleine santé et en pleine conscience

Michel Odoul

Editions Albin Michel

Prix : 19,90 €

La 4^{ème} de couverture commence ainsi : « Et si nous décidions d'être en bonne santé, plutôt que d'attendre d'être malade et de devoir lutter contre la maladie ? »

Dans le contexte actuel, difficile de dire que nous ne soyons pas au cœur du sujet !

Et que dire du titre qui décide résolument qu'il existe des réponses pour aller chaque jour de mieux en mieux , physiquement bien sûr mais pas seulement , de vivre aussi chaque jour en pleine conscience. La Vie avec un grand V étant un équilibre, une harmonie, une homéostasie du corps ET de l'esprit.

Alors que nous propose ce nouveau livre de Michel , pour répondre à cette question existentielle?

A travers 5 « justes comportements », soient le « juste effort », le « juste repos », le « juste manger », le « juste penser » et le « juste désir », il décrypte et analyse comment nous pouvons générer la santé ou la maladie , sur le plan physique ou sur le plan psychique.

Ces 5 « justes comportements » constituent le socle de la santé. Découvrons quels besoins, quelles émotions, quels « poisons » de l'âme sont autant de pièges à éviter, à dépasser sur le Chemin de la Vie pour respecter ces 5 « justes ».

Heureusement, nous avons des garde fous, des outils, des pistes, des informations pour nous aider sur ce Chemin de la Vie. L'important est d'être autant que faire ce peut, en permanence au centre de nous même pour identifier quand et pourquoi nous risquons de dériver...et de nous mettre en danger.

Ces outils sont de plusieurs ordres, les méditations spécifiques adaptées à certaines situations, les outils énergétiques, les exercices du matin au réveil, les huiles essentielles, par exemple, etc....

Et puis parce que la Vie est une initiation permanente proposée à chacun, le livre se termine par la boîte à trésors....

On ne vous en dit pas plus... Des vidéos ont été tournées par Albin Michel, qui seront diffusées sur you-tu.be, nous vous en tiendrons informés sur le site et sur la page facebook de Michel. Livre, médias, vidéos sont en tous cas à chaque fois l'occasion de parler de l'Institut et... de vous, en particulier tous les praticiens référencés.



Secrets de Centenaires

Une vie longue et heureuse grâce à la médecine traditionnelle chinoise

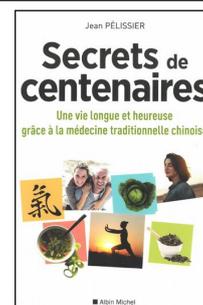
Jean Péliissier

Editions Albin Michel

Prix : 18 €

Vous vous dites pour beaucoup d'entre vous : « Mais nous connaissons déjà son livre ! ». Effectivement , ce livre publié dans un premier temps à compte d'auteur vient de paraître aux Editions Albin Michel , bénéficiant à cette occasion, de quelques ajouts et précisions.

Quel en est le propos ? A travers les principes de la médecine traditionnelle chinoise, l'auteur apporte de très nombreux conseils pour préserver son potentiel vital de la petite enfance au grand âge .Les thèmes abordés vont de l'alimentation, la sexualité, le sommeil ...à la peur de la mort, par exemple. A lireou à relire !



Infos soirées

Soirées Shiatsu et Réflexologie de 19 à 21 h.

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

RAPPEL!

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

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

L'Équipe de l'IFS

Responsables:

Michel
Nelly

Animateurs de stage

Jacques Blanc
Elske Miles
Michel Odoul
David Sayag
Jean Pélissier

Assistant(e)s « Capés »

Carolyn, Céline, Laurent, Stéphane.

Assistants de stages

Babeth, Claire, Delphine, Elise, Elodie, Evelyne, Frédéric, Katharina, Laurie, Perrine, Rémy, Sophie et les autres.

La nouvelle présentation de notre site est terminée, tant sur le fond, que sur la forme. Elle permet d'obtenir la meilleure qualité de lecture que vous utilisiez votre micro, votre téléphone ou votre I Pad. Merci à Peter de ce travail énorme et particulièrement réussi.

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

Allez découvrir ...

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

Vous trouverez l'ensemble des informations sur nos sites www.shiatsu-institut.fr et www.reflexologie-institut.fr

Ces sites sont mis à jour en permanence.

Vous êtes adhérent et

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

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

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