

La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

Lettre trimestrielle de
l’Institut Français
de Shiatsu

N°77 – ETE 2021 -
8 € -
le 3 juin 2021.



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.

Le soleil! Enfin. Le printemps est venu et nous a apporté ce petit supplément d’être qui ré-ouvre les yeux vers l’extérieur et le cœur vers le ciel. Maintenant c’est l’été et le soleil est là et bien là. Fidèle au poste. Il revient chaque année, comme il revient chaque matin. Il est fidèle à son devoir, à sa parole et à ses engagements.

C’est le mythe d’Hélios, dont la chaude lumière, réchauffe le cœur et éclaire les engagements. Dans la Mythologie gréco-romaine, sa lumière juste éclairait les contrats et évitait ainsi toutes les zones d’ombre, propices au mensonge et à la tricherie. En cela Hélios était l’un des dieux du commerce.

Notre besoin de soleil n’est peut être donc pas seulement un besoin de chaleur et de lumière, physiquement ressentis. C’est aussi un besoin profond de rectitude et de verticalité, de confiance accordée au « père », c’est-à-dire à celui qui détient l’autorité et la responsabilité.

Justifiée, cette confiance rassure tout en impliquant le droit à l’erreur du référent, parce que l’on sait qu’il assumera si besoin est. C’est sans doute la faillite de cela qui nous a le plus inconsciemment blessés. Elle a même pu instiller en nous un certain sentiment de culpabilité de s’être trompé en accordant une confiance finalement mal placée dans ces référents (politiques, scientifiques, médiatiques, etc.). La crise que nous venons de vivre a révélé cette faille, cette blessure, de façon brutale, voire même violente pour certains. Cette mise en lumière ne fut pas solaire, dans le sens porté par Hélios. Elle fut celle de l’Ange déchu, dont le nom, Lucifer, signifie « porteur de lumière ». Ce fut une lumière chirurgicale qui a taillé dans les chairs et les cœurs.

Cette lumière crue a éclairé nos zones d’ombres, que nous étions parfois si prompts à fuir dans l’agitation des comportements et des impostures. Alors, oui c’est désagréable, et pourtant c’est une opportunité. Lorsque les décombres sont là, il ne reste qu’une seule issue, reconstruire. Lorsqu’une plaie est ouverte, il ne reste qu’une chose à faire, cicatriser. Ce n’est ni un choix ni une alternative. C’est une évidence non négociable. Il nous

Soleil...

faut l’entendre et l’accepter. Il nous faut l’accueillir avec le cœur et dire à la tête de « se taire » un peu. C’est de vie dont il s’agit, d’avenir et de futur. Nous le devons à la vie, à nos enfants, à nos parents. C’est un horizon, un chemin, une destinée et un devoir.

La clé de notre cicatrisation s’appelle résilience, c’est-à-dire transformation. Elle n’est possible que si nous *acceptons*, dans son sens le plus large, au risque sinon d’un insupportable glissement vers les fonds les plus nauséabonds et cloaqueux. Il m’arrive fréquemment de dire à des patients que « *un vécu, une expérience ou une épreuve, n’ont de sens que dans ce que l’on en fait et comprend* ». Vous découvrirez avec le cas présenté dans le dossier de cette lettre, comment cela peut se décliner dans la vie d’un patient. La ligne est fine entre le « paradis et l’enfer ».

C’est l’intention, qui en toute chose, détermine « de quel côté on bascule ». Or l’intention nous appartient totalement. C’est elle qui, en nous, détermine les forces pour reconstruire ou entretenir la brèche. Nous le savons pour nos pratiques, puisque nous apprenons combien « elle guide l’énergie ». Alors comment pourrions nous imaginer qu’il en soit autrement pour nous même?

Cette voie est étroite et exigeante, sensible voire douloureuse, puisque c’est celle qui dépasse le pardon pour aller à la capacité résiliente qui consiste à tourner la page.

Redressons la tête, accueillons le soleil et regardons devant. Le reste n’est que lutte et perpétuation d’une bataille qu’il nous faut quitter. Pensons (pansons?) nous ainsi, pensons les nôtres et tous ceux que l’on aime ainsi. Il n’y a pas de contamination plus vertueuse que celle qui redonne envie de croire.

Lorsque l’on voit les retours de tous ceux qui ont appliqué à leurs patients des protocoles comme ceux enseignés à l’Institut, on est touché profondément par la puissance de vie qui s’exprime alors et la transformation de leur douleur en potentiel de métamorphose.

Bel été à tous.

Michel Odoul.

De la souffrance à la métamorphose...

DOSSIER

Une Pratique de consultation proposée par Babeth Doucet.

Nous avons choisi de vous présenter un dossier très particulier pour cette Lettre de l'été. Le thème posé dans l'éditorial, évoque la nécessaire question de la transformation des vécus. Celle-ci passe par notre capacité à les accueillir, les comprendre et accepter d'entendre ce qu'ils ont à nous dire. C'est un vaste propos, quasi philosophique et en même temps, tellement basique, fondamental et incontournable pour ne pas dire inévitable. Il en est ici comme de la question du sens développée en Psycho-énergétique. Le sens réveille la conscience et la nourrit. Il lui ouvre les portes de la résolution des tensions et en particulier de celles qui s'expriment à travers le corps et s'appellent symptômes.

C'est cet éveil qui inspire l'être et l'oblige à la transformation, que Jung qualifiait de métamorphose. Vous m'avez souvent entendu évoquer de telles situations. Aujourd'hui c'est l'une des praticiennes référencées de l'Institut, également assistante capée, Babeth Doucet qui va vous rapporter combien cette capacité est puissante. Le cas qu'elle nous présente illustre tout, de la nécessité à travailler le corps, pour lui permettre de libérer les tensions emmagasinées, à celle de l'acceptation de ce qu'il tentait de nous dire, de l'importance de l'écoute vigilante de la part du praticien (qui perçoit tout) à celle de sa capacité au « semage de graine » qui féconde la conscience, de la nécessité à l'humilité face à ce qui est ou s'exprime, à la confiance dans le potentiel de guérison de l'être, etc.



Steve, une étonnante métamorphose!

Je vais vous présenter le cas de Steve. Ce patient, né le 15 septembre 1991, est venu me consulter pour la première fois le 29 septembre 2020, à 9h. Il vient d'avoir 29 ans.

La raison de sa venue en consultation est très classique: Il souffre de raideurs de la nuque, de tensions sur les trapèzes, avec une douleur qui descend jusqu'entre les omoplates. Il se dit aussi très facilement énervé, avec des colères violentes, impossibles à contrôler. Un schéma que, je pense, nombre d'entre vous rencontre.

Etat des lieux. L'entretien.

Après le traditionnel entretien administratif, je le questionne sur un premier domaine, ses antécédents médicaux. Voici les informations qu'il me fournit et que je vous confie telles que je les ai notées:

✓ **Antécédents médicaux.** De nombreux kystes dont certains ont été opérés, à différents endroits : sacro coccygien, aine, thorax, ventre, avec une grosse cicatrice sur l'abdomen à gau-

che. Ça s'infecte beaucoup et partout. La solution proposée par les médecins : s'épiler à la cire tout le torse, mais il y a des taches infectées partout. Le premier kyste est apparu vers 16 ans, et il situe son apparition autour de l'annonce du cancer des poumons de sa mère ?

- ✓ Psoriasis depuis qu'il a 15 ans, amélioré l'été à la mer. Contexte non identifié.
- ✓ Tendinites épaules et coudes depuis qu'il a 18 ans, dues à son métier de coiffeur à l'époque. Depuis qu'il a changé de métier ça va mieux, mais il est toujours gêné.
- ✓ Entorses fréquentes des 2 chevilles. Il faisait du foot, lors de la dernière qu'il s'est faite il y a 1 an, à l'âge de 28 ans. C'était la cheville gauche, avec déchirure des ligaments. Cheville immobilisée avec une botte pendant 45 jours. Ne se souvient pas du contexte.
- ✓ Pas de traitement sauf crème antibiotique sur les infections, et crème pour le psoriasis.
- ✓ **Etat général actuel.** Dos très sensible, surtout le haut du dos, la nuque et les trapèzes. « Le travail n'arrange rien », dit-il,

mais il constate en m ê m e temps qu'il n'a pas d'amélioration quand il est en congé.



- ✓ Aggravation quand il est contrarié. Déjà au collège, il avait le cou bloqué régulièrement. Or il a vécu l'infarctus de sa mère quand il avait 12 ans. Il évoque « une sensation de quelque chose de brûlant, pointu dans la nuque, je ne peux plus bouger la tête, et puis ça s'estompe ».
- ✓ Sensation de poids sur les épaules depuis très longtemps.
- ✓ Sommeil très perturbé depuis la maladie de sa mère, il a beaucoup de mal à s'endormir, il « gamberge » beaucoup, se couche tard (vers minuit), et se lève fatigué. Il ronfle, et sa compagne dit qu'il fait quelques apnées. Je lui conseille d'aller consulter pour ce problème, qui peut expliquer sa fatigue du matin, et sa moindre récupération nerveuse aussi.
- ✓ Appétit, digestif, élimination, Ok Aime le salé, les laitages et les fromages. Je lui explique que les

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

Christiane Singer.

De la souffrance à la métamorphose...



laitages peuvent majorer les symptômes de la peau, et les douleurs.

- ✓ Maux de tête rares.
- ✓ **Moral** : des hauts et des bas, pas facile avec sa chérie, il pique des grosses colères, et n'arrive pas à discuter, ça tourne en dispute dès qu'il y a désaccord. Elle lui reproche d'être comme un enfant qui fait des caprices. Il ressasse beaucoup et se dit très rancunier.
- ✓ **Cardio tension**. Il n'en sait rien. Il va en temps normal en salle de sport 3 fois par semaine. Il dit avoir vraiment besoin de se défouler.
- ✓ Type terre dans le sens trapu, carré, mais très élégant en même temps, avec de très beaux yeux bleu-gris, donc beaucoup de bois aussi.
- ✓ **Vie professionnelle** : a changé de métier après la mort de sa mère, s'est aperçu qu'il n'était pas fait pour être coiffeur. A repris des études en alternance, il est directeur d'un magasin de location de matériel de bricolage, travaille avec des très jeunes, peu mûrs et pas très bosseurs, dit-il. Leur manque de motivation l'exaspère. Beaucoup de stress avec la situation actuelle.
- ✓ **Vie personnelle** : en couple depuis 18 mois, ce n'est pas « simple », car forts caractères tous les deux. Il part en claquant la porte, sa compagne lui dit qu'elle ne veut plus le voir, que c'est fini entre eux, mais ils sont très amoureux l'un de l'autre quand même. Ils se retrouvent donc toujours.
- ✓ **Contexte familial**. Parents divorcés quand il avait 3 ans. Sa

mère a quitté son père, elle avait un compagnon, un enfant est né quand il avait 4 ans, en 95, et elle s'est séparée à nouveau. Elle s'est « remise » avec mon père, et re-séparée, et ça a été comme ça tout le temps, raconte-t-il. Quand il avait 12 ans, elle a fait un infactus à 49 ans, puis un cancer des poumons, à 53 ans, lui avait 16 ans, puis rechute à 58 ans, lui avait 21 ans, et décès à 60 ans, lui avait 23 ans et demi.

- ✓ Des frères et sœurs ? C'est une famille compliquée, dit-il. Sa mère avait 3 enfants d'un premier mariage, avec un mari violent. Il a donc deux demi-sœurs de 45 et 32 ans, et un demi frère de 38 ans. (sa mère les a eus à 21, 24 et 28 ans). Il ne voit plus ses deux « sœurs » depuis la maladie de leur mère. Elles ne s'en sont pas du tout occupées, et il n'a jamais revu son « frère » qui a été délinquant et a fait de la prison à répétition. Il a aussi un autre demi-frère, que sa mère a eu quand il avait 4 ans. Elle en avait 41. Il s'entend très bien avec lui, ils ont été élevés ensemble. Son père à lui considère ce petit frère comme son fils. Il s'entend très bien avec son père, il était très fusionnel avec sa mère, d'où une très grande difficulté à vivre son absence.

Un premier traitement.

Voilà toutes informations que j'ai pu recueillir lors du premier entretien. Sur cette base, je décide de faire un Shiatsu fondamental, avec un équilibrage de la zone dorsale entre Foie + et Poumon - .

J'ai enchaîné avec un travail des épaules + muscles latéraux de la nuque (type Namikoshi) à plat dos. Pendant que je pratique, je

suis interpellée par 3 tatouages vraiment bizarres, dont l'un me fait immédiatement penser aux matricules des prisonniers dans les camps nazis.

Je termine avec un pétrissage et les étirements du haut du dos et de la nuque (les points 20 VB sont tendus ++).

La prise de pouls me donne les infos suivantes:

- ✓ globalement plus forts à droite qu'à gauche
- ✓ Quantitatif Rate ++ Foie + C+, rein -, 1 trou dans GI
- ✓ Qualitatif : poumon feu, Pouls TF précipité ++ comme haché, idem MC, se calme progressivement puis normal. Pouls TF et Mc bien présents, mais j'ai du mal à identifier une qualité.

Devant la quantité d'informations et l'intuition qu'il y a « du lourd » derrière tout ça, je décide de travailler les 3 points de base que nous connaissons, pour restaurer l'ensemble. Je tonifie donc tour à tour à droite puis à gauche les points 6 RP, 36 E, et 4 GI.

Je termine le travail avec le gros moxa chinois, en dispersant le point 14VC (point d'alarme du cœur), et en tonifiant le point 17VC (point d'alarme du maître-cœur) pour apaiser son rapport à l'émotion.

Une histoire familiale?

Au moment où il se relève et se rhabille, je l'interroge au sujet des tatouages que j'ai vus pendant la séance. Sur la face externe de son avant bras gauche, il porte « *Better die standing, than living on your knees* ». C'était, paraît-il la « grande phrase » de sa mère. Il a fait faire ce tatouage quelques mois avant sa mort. Il la savait condamnée.

Les plus grandes clartés me viennent souvent ainsi, par leur versant obscur: c'est qu'il y a sans doute en nous d'autres lumières que celles des sens et de la raison...

Christian Bobin.

De la souffrance à la métamorphose...



Il a un autre tatouage sur l'avant bras droit, face interne, qui me fait penser aux matricules de la déportation, avec une date 22-06-1954 C'est la date de naissance de sa mère, tatouée un an jour pour jour après son décès. Je lui demande s'il avait peur de l'oublier, et il me répond oui !!

Un troisième tatouage se situe sur la face interne de son bras droit. Ca prend tout l'espace, avec des lettres reliées *S S P*, comme Simon, son petit frère, Sylvianne sa mère, et Patrick son père, me confie-t-il. Et lui, je lui demande pourquoi il n'y figure pas? Lui est le porteur de cette lignée, donc il n'a pas besoin d'être inscrit là, me répond t-il. Ce dernier tatouage est fait juste avant la mort de sa mère. Je lui demande si c'est comme une promesse faite? Oui... me dit-il.

Un lourd passé.

Puis je lui demande enfin s'il a encore ses grands parents. Façon détournée de voir si ce « matricule » est en lien avec quelque chose de ce côté-là.

Il a encore une grand mère paternelle, peu de relations avec elle, son grand père paternel est décédé en 2019 d'un cancer des sinus, il a enterré son grand père maternel hier matin, mort de vieillesse. Sa grand-mère maternelle est une ancienne résistante, déportée à Auschwitz... Femme publique connue, elle est décédée en 2016 à 86 ans d'une embolie pulmonaire. Il me dit que les relations entre sa mère et sa grand-mère ont toujours été très compliquées. Sa maman a eu une tuberculose osseuse à l'âge de 1 an et a été « abandonnée à une maison de soin » jusqu'à ses 3 ans, elle n'a jamais vu ses parents pendant ces deux années là... Puis elle s'est mariée avec un homme

violent, sa grand-mère le savait, et n'a rien fait, dit il.

Je clos la séance en lui demandant s'il peut identifier à qui il en veut le plus dans sa famille, il répond assez vite « à mes deux sœurs aînées qui ont abandonné ma mère malade ». Et votre frère aîné? « Lui, ce n'est pas pareil, il est rayé du paysage depuis que j'ai 2 ans. »

Je lui parle de « la lettre » (voir module de Psychologie du Praticien, ou « Aux sources de la maladie » chez Albin Michel). à écrire, à chacune d'elle, pour déminer un peu le terrain. Vu le psoriasis, je sais qu'il y aura une lettre à écrire à sa mère.

Il se lève, se sent très détendu, grand sourire, et me dit « je me sens hyper léger! Ça fait du bien! » Rendez vous pris pour le 16 octobre En fin de journée je reprends ma fiche, et je fais des recherches sur sa grand-mère. Ce que je découvre est glaçant. Cette famille est dénoncée comme faisant partie des résistants, et arrêtée. Sa grand-mère, Simone est torturée par Klaus Barbie pour savoir où sont cachés ses frères et sœurs, elle a 13 ans. Elle est déportée avec sa mère, qui est gazée un mois plus tard. Son père, Simon, (même prénom que son petit fils, son demi frère) est déporté avec 2 neveux. Puis marche de la mort vers Ravensbruck, 2 colonnes de prisonniers se croisent : elle reconnaît son père et lui parle, un SS le fait sortir du rang, et l'abat d'une balle dans la nuque devant elle, elle a presque 15 ans.... Je fais le lien avec les douleurs fulgurantes dans la nuque...

Un premier bilan.

Ce bilan n'est pas simple, loin de là. Par où commencer? Que choisir de faire? Tout d'abord une

synthèse.

✓ **Au niveau physique:** Kystes ++ Psoriasis, tendinites épaules et coudes, entorses chevilles, 1 grosse à gauche, dos sensible ++ cervicales, nuque, tensions ++ Sommeil, se couche tard, se réveille fatigué. Bref, beaucoup de manifestations et de tensions.

✓ **Au niveau énergétique :** Trapèzes (maîtrise sur le monde) et nuque (oui/non)TF ? IG ? GI ? Psoriasis M ? P ? R ? VB ? F ? Rumine ++ E, Epaules et coudes : TF ? IG ? GI ? P ? Avec dans les tendinites B/F. Entorses: Bois? Kyste RP ? P ?, sommeil GI pour le lâcher prise, ou feu ? Dos, vessie ? Foie pour les muscles ou acidité ? Déséquilibre zone foie + et P- en lecture du dos, se couche tard à minuit, heure de charge du TF 21 à 23h, réveil 6H30 (P 3h à 5h)?

Que de questions et de pistes!

✓ **Au niveau des pouls :**

Quantitatif Rate ++, Foie + C+, rein -, 1 trou dans GI

Qualitatif : poumon feu, Pouls TF précipité ++ comme haché, idem MC, se calme progressivement puis normal. Pouls bien présents, difficile de donner une qualité.

✓ **Au niveau Psycho énergétique:** les kystes, mémoire émotionnelle? Le sacro coccygien, l'aine et le ventre à gauche infectés, Terre/Métal/Feu? Le psoriasis difficulté d'accepter ce qui se passe, poser l'armure, s'ouvrir à la tendresse des autres et pour soi même, faire la paix avec sa mère à l'intérieur, pas forcément très maternelle? Le dos tendu, porte beaucoup sur son dos, (familial et professionnel)? Les tendinites épaules et coudes : rapport à l'action tendu, le faire, volonté de

maitrise (pour l'épaule), et pour le coude, l'acceptation de ne pas tout maîtriser, contrôler (frères et sœurs ?) ? Les tensions trapèzes : maîtrise sur le monde? Les tensions épaule : contrainte ou empêchement venant de l'extérieur, dans le champ de l'agir? Les tensions nuque, cou : contrainte ou empêchement venant de soi même qui touche aussi le champ de l'action. Le vide Poumon sur le dos, du mal à se protéger, ou du mal avec la conscience de sa valeur à lui ? La tension sur le Foie +, qui suis-je ? Colère ?

Une foule d'informations et de questions également à ce niveau. Et je me pose beaucoup de questions. Alors je note quelques pistes: Axe shao yin à la fois R/C, mais plus encore R/MC? MC/TF : peut être devrai-je faire 1 couplage de points MC et TF dans quelques séances? Il me faudra voir également du côté de sa grand mère maternelle, je n'ai pas senti d'admiration ni d'émotion quand il en parle. J'envisage de lui conseiller le travail de la Lettre à sa mère ?

Que faire?

Après cette séance plutôt chargée, et après avoir repris tous les éléments, je demande à Michel s'il peut m'aiguiller pour la suite. Voilà sa réponse à mon mail.

« Après lecture de toutes tes notes et avec ce dont tu m'as parlé, je crois que tu as là un cas compliqué. C'est ce qui entraîne la confusion des infos et la difficulté à les organiser. Sur l'ensemble tu as très bien capté l'essentiel. Mais je crois que tu te fais embrouiller le choix par toutes les manifestations physiques et les infos psycho énergétiques qui se mélangent.

Je crois que sur un cas comme celui-là, il te faut travailler sur du « générique », du global. Cet homme est une mémoire douloureuse vivante qui a besoin d'être apaisée. Il lui faut se réconcilier avec son incarnation et celle qui lui a permis de s'incarner (sa mère). Bien sûr que l'histoire familiale est lourde, mais elle ne lui appartient que pour la place qu'il lui donne.

Bref, je crois qu'un protocole avec le petit dos et les 3 points de base, s'impose sur plusieurs séances (2 ou 3 au moins). A cela tu rajoutes « simplement » une Signature d'acceptation sur le 1R (paix, tranquillité, confiance, acceptation, pardon). Et laisse le travail se faire en profondeur chez lui. En termes de lettre, la personne centrale à qui il doit écrire, ne sont pas ses sœurs (colère consciente, perçue et de surface) mais sa mère (colère profonde, inconsciente, qui le ronge). Les autres n'ont que peu d'importance. A part lui même bien sûr (il doit ensuite s'écrire) »

Merci de cet éclairage Michel, je vais donc continuer sur ma lancée petit dos, peut être étirements en fonction de ce qu'il va amener, et 3 points de base, + 1 rein en signature générique.

C'est vrai que tout ça sur une seule séance, c'était un peu costaud comme masse d'infos.. J'avais un peu cette intuition que cette mère qui "l'abandonne" à ses 3 ans pour avoir un petit avec un autre, qui en plus va s'appeler Simon comme son arrière grand père résistant, et qui revient vivre au foyer quand ça l'arrange et qui repart, donc qui n'est pas fiable, pouvait aussi être un problème.

Tu mets en lumière cette colère rentrée contre elle, dissimulée derrière tellement de chagrin de l'avoir perdue, qu'il en justifie toutes ses colères à cause de son départ... J'y vois plus clair sur l'orientation à donner pour l'amener à prendre conscience de cette colère qui le ronge.

Deuxième séance: le 13 octobre 2021 à 9h.

Je suis frappée par sa voix beaucoup plus posée qu'il y a 2 semaines, il se dit bien détendu, même si les tensions des trapèzes et de la nuque reviennent un peu depuis quelques jours.

Il a écrit à ses deux sœurs comme prévu, et a senti le besoin d'écrire aussi à son frère aîné et à sa grand mère maternelle. Ça lui a

plu de pouvoir tout dire à chacun de ces destinataires. Il a brûlé les lettres comme convenu, après relecture.

Il dit qu'il a un bien meilleur sommeil, et que quand il se réveille, ça ne tourne plus en boucle dans sa tête, et qu'il se rendort bien.

Côté prise de pouls: beaucoup de choses sont rentrées dans l'ordre, et notamment TF et MC qui étaient très précipités la dernière fois, comme une cavalcade irrégulière... Il reste une légère faiblesse du rein, et encore un peu de feu sur le poumon.

J'ai donc suivi les conseils de Michel, et j'ai fait un petit dos, avec pétrissage, étirement et bascules du bas du dos, puis pétrissage et étirement du haut du dos et de la nuque. Puis les 3 points de base, suivis du 1 du rein avec la signature générique *paix tranquillité, confiance, acceptation, pardon*. Sur le pied gauche, j'ai ressenti une légère résistance sur le mot *acceptation*, puis ça s'est « ouvert » au passage suivant.

J'ai remarqué aujourd'hui qu'il avait deux orteils réunis (les 2ème et 3ème du pied droit). Je lui ai expliqué que l'énergie de l'estomac servait entre autre à digérer les événements de sa vie, et que l'orteil du milieu, était en lien avec la capacité à faire la part des choses. Il a aussitôt réagit en disant " c'est tout le contraire de moi, ça !!!"

Je l'ai mis sur la piste de sa relation à sa mère, je l'ai questionné sur le fait qu'il dit que sa mère a été "abandonnée" entre 1 et 3 ans, pour sa tuberculose osseuse. Je lui suggère que peut être lui aussi a eu l'impression d'être abandonné quand elle l'a laissé au même âge, et qu'elle est revenue avec un enfant de plus l'année suivante. Il ne se souvient pas de ça... Il me redit combien la relation entre sa mère et lui a été fusionnelle, et combien il l'aimée. Il dit qu'elle lui manque énormément.

Face à sa réticence, j'utilise la technique du « semage de graine ». Je lui raconte l'histoire de quelqu'un d'autre qui avait un pso-

riasis : cette personne a pris conscience qu'en fait, elle ne se sentait pas tant aimé que ça par sa mère qui « *allait voir ailleurs* », avait des enfants avec des pères différents, qu'il avait le sentiment d'avoir manqué de tendresse, de douceur, d'attention. Il avait pu identifier derrière tout ça une vraie frustration, et une colère impossible à dire, parce qu'il aimait vraiment sa mère, il en était sûr. Il avait accepté de faire une lettre à sa mère, et il avait été surpris de voir monter du fond du cœur, de la rancœur, de la colère, et que son psoriasis ait disparu ensuite.

A voir la tête de Steve et ses yeux légèrement embués, je vois que ça a percuté. Je lui demande si ça lui va d'écrire cette lettre à sa mère. Il est d'accord, parce qu'il se sent déjà beaucoup mieux, et a envie d'aller au bout du chemin, maintenant.

Après mon « retour post séance » à l'IFS, Michel me dit : *Il a l'air de comprendre pas mal de chose. Reste à savoir jusqu'où il sera capable de « couper » avec sa mère...*

Troisième séance le 25 novembre 2021.

Steve a eu une très forte réaction, comme une crise d'angoisse, avec aérophagie, palpitations, le

soir du 2ème rendez vous, au point d'appeler le Samu dans la nuit... Sans doute l'illustration que je lui avais donnée en parlant « d'un autre » l'avait-elle percuté assez fortement. Il a écrit à sa mère.

Lors de cette troisième séance, je consolide encore les bases, avec un Shiatsu « petit dos », les bascules et étirements, bas et haut, les 3 points de base. Le feu du Poumon a disparu, le Rein est regonflé, le terrain semble rééquilibré.

Il se sent bien, n'a plus de maux de tête, ni de douleurs de nuque, il se sent « délié » dit-il. Quel joli mot **dé-lié** ! Je lui parle de la lettre à s'écrire à lui-même, et à garder sur lui, il est d'accord. Il est complètement convaincu qu'écrire à sa mère lui a enfin permis de faire son deuil.

Son amie, qui est venue elle aussi en consultation, me dit qu'il a complètement « décroché » (!) de cette fidélité 24h sur 24 avec sa mère depuis, au point qu'il en a oublié l'anniversaire de sa mort la semaine dernière... Ses tensions et son caractère colérique ont disparu, et ils parlent de devenir parents ensemble !...

Je crois que la métamorphose est en marche et qu'il va pouvoir enfin devenir lui-même, dans cette

lignée familiale certes complexe, mais qui est la sienne....

Quel cadeau magnifique de voir une personne prisonnière de son histoire, se redresser, après une prise de conscience pas simple, mais si c'était facile d'accoucher, ça se saurait !

Voici la réponse de que me fit Michel lorsque je lui confiais cela : *« C'est toujours un moment particulier et fort, lorsque que l'on assiste à une telle métamorphose, à laquelle on a un peu participé. Quand on mesure jusqu'où ça va (ils ont décidé de donner de la vie, de l'accueillir)... c'est un peu vertigineux, non? »*

Babeth Doucet.

Merci Michel de ton accompagnement, de tes conseils, de ta présence indéfectible, merci de nous permettre d'être les témoins de ces métamorphoses. Merci de ta confiance qui me permet d'oser, qui me permet de dépasser mes peurs aussi...

Quand je pense que cette aventure à l'IFS est partie de mon amie venue te voir en fin de vie pour un cancer incurable, et qui avait mis mes pas dans les tiens... Quel cadeau elle m'a fait ce jour là...



Analyse et synthèse de ce cas.

Je crois qu'à la lecture d'un tel cas, vous avez pu mesurer combien notre travail peut être riche, passionnant, émouvant et tellement efficace. Et même plus que cela car conduire à la métamorphose un être en chemin, c'est plus que soigner, c'est révéler, réveiller, libérer une conscience. Ce n'est pas un vœu pieux, ce n'est pas un fantasme ou une hypothèse théorique. C'est une réalité. Babeth est praticienne dans les Alpes. Son patient est un homme dans la force de l'âge qui trainait avec lui, depuis des décennies une souffrance physique incontestable, qui dormait mal et détruisait sa vie à petit feu, par rétractation de son âme blessée dès sa petite enfance. Or aujourd'hui, il est redevenu un point de vie, dont le couple se pacifie et qui envisage de donner la vie. Alors quel doute ou quelle suspicion peut trouver place ici?

C'est certes vertigineux, mais n'est en rien le résultat d'un hasard. C'est le résultat d'un travail, profond et confiant. Des années de pratiques ont formaté le geste de Babeth. Des années de suivi des cursus et de tous ces modules qui, comme « Pratique de Consultation » ou « Protocoles » donnent une méthodologie et une humilité face au bagage apporté par le patient. Ils permettent, comme l'a fait Babeth, une récolte de toutes les informations, directement symptomatiques, ou circonstancielles. Ils donnent la capacité à accepter de percevoir et recevoir d'autres informations, qu'un regard permet de capter, comme de « simples » tatouages ou bien une date ou un âge particulier. Car parfois, bien que semblant anecdotiques, ces infos là sont essentielles.

C'est cette capacité transverse de lecture « liante » de toutes les données récoltées, qui tisse le portrait véritable du patient qui vient nous voir. Est-il nécessaire de féliciter Babeth pour son travail? Oui, même si ce qu'elle a lu dans les yeux de son patient et de son amie, ont été le plus cadeau.

Michel Odoul.

Dans cette Lettre David Sayag a eu envie de nous faire connaître un complément alimentaire, convaincu de son intérêt. Nos modes de vie nous conduisent à épuiser certaines de nos capacités (récupération, cicatrisation, stress, âge, etc). Notre alimentation a par conséquent besoin d'être « complémentée » car elle n'est plus véritablement à même de tout compenser, que ce soit pour des raisons de qualité des aliments comme des modes alimentaires eux-mêmes.

L'intérêt des compléments alimentaires est évident, dans la condition où ils savent rester des compléments. Préparés par des laboratoires qui maîtrisent les produits et leur fabrication, tout comme leur composition, ils sont devenus incontournables. Choisissez les de préférence « bio », gage d'une culture évitant les risques les plus importants.

Celui présenté ci-après par David Sayag, fait partie de ces produits. Son intérêt est clair, et David n'en a aucun (à notre connaissance :)) avec le laboratoire qui le fabrique. En cette période de « sortie de crise », que nous allons vivre, il va nous falloir des forces, de l'énergie, car la résilience en demande beaucoup. Alors s'appuyer sur une plante comme le cresson, c'est-à-dire un « crucifère », ne peut que mieux nous aider à porter notre croix... (crucifer...).

Lisez plutôt.



Un super booster à mettre dans nos assiettes !

Si l'alimentation est la première médecine, la qualité de ce que nous ingérons doit être une priorité. Il faut évidemment favoriser le bio et la production locale et de saison. Hélas, la qualité de nos assiettes va en diminuant. Je me plais souvent à rappeler que les pommes d'aujourd'hui contiennent 100 fois moins de Vitamine C qu'il y a 50 ans ! Dans nos sociétés exigeantes et stressantes, les coups de pouces sont souvent nécessaires et les compléments alimentaires font à présent partie de notre quotidien.

Certains d'entre vous le savent, je suis curieux de nature et toujours à la recherche de nouveaux produits innovants. Difficile d'être un « geek de la naturopathie » car dans l'ensemble, nous avons tous fait le tour des compléments alimentaires de base : Acelrola (vitamine C), Spiruline, Jus d'herbe d'orge, Lanoline (vitamine D),... tous ces produits sont à présent des compléments alimentaires incontournables, biens connus de nos patients. En parallèle, les laboratoires sortent régulièrement de nouvelles synergies, ou s'attardent sur un composé particulier.

J'ai fait une trouvaille merveilleuse de simplicité et française s'il vous plait, le « Supercress ». C'est un complément alimentaire à base de cresson ! Et oui, ce crucifère est notre ami. Originaire du Moyen Orient, on l'utilisait déjà au 16ème siècle pour ses vertus médicinales. Le cresson pousse dans des eaux de source ou des lieux humides. Sa saveur est légèrement poivrée. Il a le niveau de densité nutritionnel le plus élevé de tous les aliments.

Il contient de nombreuses vitamines (principalement C et A, les principaux anti-oxydants), des minéraux (notamment du fer, du calcium et du magnésium) mais également des acides gras insaturés protecteurs du cœur et anti cancéreux.

Selon la phytothérapie, le cresson est utilisé en tisane à petite dose pour soutenir le système digestif et la vésicule biliaire. Son goût poivré signe la présence de métal et de feu. La plante a des vertus tonifiantes et permet d'éliminer « l'humidité » de l'organisme appelé également « glaires » en naturopathie (ndlr : et « tan » en M.T.C.). Ces dernières intoxiquent nos articulations et notre système digestif produisant arthrose et fatigue. Par ses composés, le cresson renforce également l'énergie des reins et la vitalité générale.

Le Supercress est un excellent soutien pendant les périodes de changement de saison ou les phases de fatigue physique ou mentale. Sur des périodes d'un mois ou deux. Un petit sachet par jour saupoudré sur vos légumes du soir ou dans votre shaker du matin vous apportera un excellent complément d'énergie. A titre personnel, j'en prends au petit déjeuner mélangé avec une banane écrasée ou saupoudré sur des œufs « coque ». Attention, cela ne remplace pas une alimentation saine et variée !



Je suis un grand amateur de spiruline, de klamath (ndlr : une algue particulièrement riche en antioxydants) et de jus d'herbe d'orge qui ont toujours fait partie de mon rituel matinal. Mais il est important de varier les apports et de ne jamais se cantonner aux mêmes compléments. Nous avons la chance de pouvoir compléter notre arsenal de santé et de bien-être avec un tel produit d'une rare qualité biologique et énergétique et en plus d'origine française.

Alors bonne cure !

David Sayag.

Redécouvrir le « Ravinsara » (*Cinnamomum camphora* CT cinéole) de Madagascar.

L'huile essentielle de Ravinsara est certainement connue de tous les élèves de l'Institut. C'est effectivement une des plus grandes réponses en aromathérapie française pour soutenir les défenses immunitaires, pour décongestionner les voies respiratoires et pour assainir l'air ambiant. Elle est célèbre pour son innocuité et convient quasiment à tout le monde en respectant les indications thérapeutiques d'usage.

Et c'est justement pour cette raison, que je vous propose de la redécouvrir ici. Quand on pense trop bien connaître quelque chose, on a parfois tendance à prendre pour acquis ce que l'on en connaît, et on peut ainsi passer à côté de sa valeur inestimable.

Ravinsare ou Ravensare?

Il s'avère qu'il y a plusieurs « Ravensares » et donc plusieurs huiles essentielles qui s'appellent « ravensare » ou « ravintsare » ou encore « ravinsara »...

Il y a donc un réel risque de confusion entre différentes espèces botaniques de « ravensare » en provenance de Madagascar. En Malgache, « ravensare » veut simplement dire « la bonne feuille ». Cela signifie que les Malgaches appellent « ravensare » les feuilles d'une ou de plusieurs espèces d'arbres ayant des vertus médicinales. Ce sont des feuilles qui « font du bien », qui sont « ravensare ».

Or il existe de nombreuses plantes médicinales qui font du bien. La flore malgache est d'une richesse inouïe et très variée, d'une partie de l'île à l'autre. Il s'agit d'une île aussi grande que la France! On comprend donc facilement comment une plante reconnue pour ses vertus thérapeutiques au nord de l'île et une autre plante, qui pousse dans une autre région, connue éga-

lement pour ses vertus thérapeutiques, peuvent toutes deux être appelées des « ravensare », tout en désignant des espèces botaniques différentes.

Quelques précisions.

Je vais donc d'abord vous apporter des précisions quant à l'identification botanique des différentes HE Ravintsare/ Ravensare/ Ravinsara (différentes orthographes du même mot malgache) que nous trouvons actuellement sur le marché international. Il est très important de se référer à l'identification botanique précise quand on travaille avec des huiles essentielles.

Ce sont justement ces précisions qui vont nous permettre de découvrir cette grande huile essentielle. Elles nous permettront de lui donner sa place parmi les H.E. protectrices du foie et de ne pas la cantonner à la sphère respiratoire!

Actuellement on trouve trois HE différentes qui portent toutes le nom vernaculaire se rapprochant du mot malgache, « ravensare ». Il ne faut surtout pas les confondre. Toutes ces HE ont évidemment des propriétés thérapeutiques différentes qui sont cohérentes avec leurs profils biochimiques spécifiques et leurs fragrances, impossibles à confondre.

A l'heure actuelle, nous en distinguons trois:

- ✓ **HE Ravinsara** (*Cinnamomum camphora* CT cinéole)
- ✓ **HE Ravensare aromatique** (*Ravensara aromatica* feuille)
- ✓ **HE Havoza** qui signifie « bois parfumé » (*Ravensara aromatica* écorce)

C'est la première ravintsare, HE *Cinnamomum camphora* avec la spécificité biochimique CT cinéole, qui est la plus connue et à l'honneur

ici, dans mon aromathèque.

Les deux autres « ravensara aromatica » viennent de la distillation respectivement des feuilles et de l'écorce d'un tout autre arbre endémique de Madagascar et dont le nom scientifique est *Ravensara aromatica*. Cet arbre, inconnu en Europe et en Asie, a été identifié par Sonnerat au 18ème siècle à Madagascar. Je vous propose de découvrir ces deux huiles essentielles malgaches une autre fois.

HE Ravinsara *Cinnamomum camphora* CT cinéole.

Comme le nom latin l'indique, cette huile essentielle est obtenue par la distillation des feuilles du Camphrier de Chine (Chine + amomum qui signifie « laurier » + Camphre) qui pousse à Madagascar. On la célèbre pour son innocuité, et pourtant le camphre est une molécule neurotoxique qui est obtenue par la distillation du camphrier! Toute la différence se trouve dans le biotope dans lequel évolue la plante.

En plus de son appellation vernaculaire, la précision de son nom latin est donc indispensable pour l'identifier correctement. Il s'agit de HE *Cinnamomum camphora* (le camphrier originaire d'Asie: l'Inde, la Chine et le Japon) qui développe un chémotype très particulier à Madagascar. C'est ce qui lui donne son odeur caractéristique de cinéole. On l'appelle donc HE *Cinnamomum camphora* CT cinéole.

Les biotopes.

Le Japon.

Quand le camphrier (*Cinnamomum camphora*) pousse



Redécouvrir le « Ravintsara » de Madagascar.

au Japon où il est endémique, ses feuilles élaborent du camphre (le bornéone) qui est une molécule toxique pour le système nerveux à dosage important, mais neurotonique à dosage faible. Parmi les arbres les plus grands au monde, nous trouvons certains camphriers du Japon, notamment celui qui a une circonférence de 17 m et une hauteur de 30 m qui vit depuis plusieurs siècles à Jakushin dans la préfecture de Kumamoto. Par ailleurs, le camphrier est, aux côtés du Ginkgo biloba, le premier arbre à revenir à la vie dans les décombres de la ville d'Hiroshima après sa destruction totale par la bombe atomique. Pour cette raison, le camphrier est associé à l'esprit de la renaissance éternelle. C'est un arbre qui porte la signature de l'énergie du foie, de la résilience et du printemps qui fait toujours jaillir à nouveau la vie après un rude hiver...



Un camphrier pluriséculaire.

La Chine.

Quand le camphrier pousse en Chine où il est également endémique, ses feuilles nous donnent une huile essentielle fortement anti-infectieuse à très large spectre contenant une grande majorité de linalol. C'est ce que nous appelons HE Bois de Hô ou encore le Bois de Shiu (Cinnamomum camphora avec la spécificité biochimique CT linalol). C'est une huile essentielle dont la fragrance est sublime et fleurie, d'une chaleur qui reconforte le cœur. En Chine, cet arbre est associé à l'arbre de Vie.

Madagascar.

Le camphrier qui s'est acclimaté à Madagascar nous fournit HE Cinnamomum camphora CT cinéole qui ne contient pas de camphre et n'est donc pas toxique du tout.



Cinnamomum camphora CT cinéole

Cette HE contient majoritairement (jusqu'à 65%) de cinéole expectorant - ce qui explique son efficacité en cas d'infection de l'arbre respiratoire. Pour le reste du profil biochimique de cette HE, nous comptons un taux élevé de monoterpènes (environ 30% : Alpha-terpinéol 11% sabinène 11% pinène 7%) et environ 10% de monoterpénols. C'est ce profil biochimique qui en fait une référence de choix pour la sphère respiratoire, mais aussi un tonique général qui, de plus, est parfaitement tolérée par la peau.

De multiples effets: physiques.

Si on se cantonne simplement à un point de vue biochimique, on ne trouvera pas de justification de ses vertus anti-virales hors du commun. Pourtant, HE Ravintsara Cinnamomum camphora CT cinéole est indispensable en cas de varicelle, de manifestations herpétiques, d'hépatites virales, d'Epstein Barre,

HE Cinnamomum camphora CT cinéole ne contient pas de camphre. Elle ne présente donc aucune toxicité.

de zona etc. La liste est longue et les contre-indications minimales.

On exercera toutefois la prudence habituelle liée au taux important que contient HE Ravintsara de la molécule puissamment expectorante, le 1,8 cinéole. Pour cette raison, on évitera son utilisation chez les bébés ayant fait des convulsions et chez les asthmatiques en période de crise.

La prudence habituelle liée au taux important de 1,8 cinéole que contient HE Ravintsara, s'impose. Pour cette raison, on évitera son utilisation chez les bébés ayant fait des convulsions et chez les asthmatiques en période de crise.

De multiples effets: psychiques.

Il est temps de re-découvrir HE Ravintsara Cinnamomum camphora cinéole pour ses vertus protectrices, en plus de la sphère respiratoire, de la sphère hépatique. Son efficacité transparait dans la Signature du camphrier d'Asie. On y trouve à la fois la résilience et le réconfort! C'est certainement pour cette raison que HE Ravintsara (Cinnamomum camphora CT cinéole) permet d'améliorer la qualité du sommeil chez une personne en surmenage. Parfaitement tolérée par la peau, vous pouvez faire une friction en vis-à-vis du foie (au niveau du flanc droit) le soir avec 4 gouttes de cette huile essentielle. Cette application permettra également d'apaiser l'anxiété.

Elske Miles.

La richesse du cas présenté dans cette Lettre est particulièrement forte et interrogante. Comment une mémoire émotionnelle ou des vécus peuvent-ils ainsi impacter la santé? Comment peut-on comprendre les mécanismes sous-jacents à une telle force somatisante? Tous ceux qui ont suivi, a minima, les modules de Psycho-énergétique, ont déjà des notions explicatives, selon les principes de la M.T.C. Avec l'article de Lukasz, vous allez pouvoir enrichir votre perception avec une dimension neuro-psychologique très éclairante. Prenez un crayon et lisez jusqu'au bout. Vous verrez combien ce qui vous est enseigné à l'Institut, est cohérent et validé par les recherches scientifiques. Vous verrez combien la notion « d'équilibre de système » est majeure et vient valider que « la santé naît de l'unité et la maladie du morcellement ». Vous comprendrez autrement le caractère néfaste des émotions négatives, des stress ou des plaies non cicatrisées. Vous comprendrez combien Babeth a su restaurer la synergie « cerveau du haut et cerveau du bas » de Steve...

Lisez plutôt.



La théorie polyvagale, ou comment réguler le lien entre le cerveau *du haut* et le cerveau *du bas*.

De manière classique, sur le plan anatomique, le système nerveux est divisé en 2 parties : le système nerveux central qui comprend l'encéphale et la moelle épinière, et le système nerveux périphérique qui comprend les nerfs moteurs et sensitifs.

Sur le plan fonctionnel, on différencie le système nerveux volontaire du système nerveux autonome (ou neuro-végétatif). Le premier gère les fonctions volontaires et les phénomènes conscients alors que le second gère les fonctions involontaires (viscères, système cardio-circulatoire, système immunitaire, système endocrinien, etc).

Dans son organisation, le système nerveux volontaire (SNV) est « divisé en 2 parties », le sensitif et le moteur.

Dans son organisation, le système nerveux autonome (SNA) est divisé en 2 parties : le sympathique (ou orthosympathique pour les puristes) qui assure les réactions de fuite ou de lutte, et le parasympathique qui permet la restauration des ressources, le relâchement et la mise au repos. Le système sympathique est organisé en rameaux nerveux étagés tout le long de la moelle épinière alors que le parasympathique est principalement constitué par le nerf vague. C'est un nerf qui « vagabonde » de la base du cerveau dont il émerge pour se promener au niveau du cou, de la poitrine, de la zone abdominale et génito-urinaire. C'est le SNA qui nous intéresse ici, du fait de son intrication et de son interaction avec nos vécus et nos comportements.

Les 2 fonctions distinctes du nerf vague :

En 1994, le physiologiste Stephen PORGES propose un enrichissement de l'organisation du nerf vague et de ses fonctions avec le modèle de la théorie polyvagale (TPV). Comme son nom l'indique, il s'agit de considérer plusieurs fonctions du nerf vague. Cela ne signifie pas que nous en ayons découvert un nouveau, mais qu'il est possible de regarder le système nerveux autonome un peu différemment que dans la description classique sympathique-parasympathique. Je ne reviendrais pas sur les effets du système sympathique qui, dans le modèle de la TPV, reste inchangés dans leur description. Une fois activé, le sympathique sécrète l'adrénaline qui accélère les fonctions cardio-vasculaires, mobilise les ressources musculaires permettant de fuir ou de combattre la source du stress.

La TPV propose de « distinguer » le nerf vague dans ce qu'il innerve au dessus du diaphragme et dans ce qu'il innerve en dessous du diaphragme. Stephen PORGES parle de nerf vagal dorsal pour les fonctions sous-diaphragmatiques parce qu'il émerge au niveau du tronc cérébral de manière dorsale (en arrière), alors qu'il parle de nerf vagal ventral pour les fonctions sus-diaphragmatiques parce qu'il émerge au niveau du tronc cérébral de manière ventrale (en avant). Pour éviter les confusions, je vous propose de parler de vagal *yin* pour ce qui est de la partie inférieure du nerf vague (sous le diaphragme) et de vagal *yang* pour celle au dessus du diaphragme.

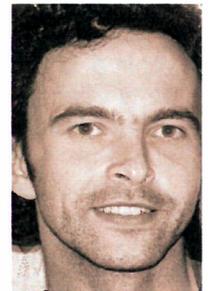
Le concept de Stephen PORGES.

Il lui est venu en s'intéressant à la réaction au stress dans l'évolution des espèces et du système nerveux.

Les plus anciennes espèces comme les reptiles ont comme premier comportement de se figer face aux dangers. Les poissons ont davantage développé les possibilités de fuite ou de combat alors que les mammifères ont des spécificités qui impliquent la proximité et un niveau de contact social beaucoup plus élaboré pour pérenniser l'espèce.

D'autres auteurs parlent d'ailleurs de vagal « ancien » pour le vagal *yin* puisque ces fonctions sont présentes depuis plus longtemps chez les espèces : digestion, évacuation, restauration des réserves, gestions des fonctions génito-urinaires. Alors qu'ils parlent de vagal « nouveau » pour les fonctions en lien avec ce que la MTC nomme le foyer supérieur (au dessus du diaphragme) : gestion des émotions et de l'esprit en lien avec le coeur et la capacité de projection dans le futur du Poumon qui sont indispensables à la communication et la vie sociale et affective.

Habituellement, on parle du système nerveux autonome soit pour décrire la réaction au stress, soit la phase de récupération. Le modèle de la TPV est intéressant parce qu'il permet de décrire ce qui se passe au niveau du système nerveux autonome lorsqu'il n'y a pas de danger. Absence



de stress ne signifie pas uniquement repos, absence d'activité ou restauration des ressources dépensées pendant un stress. De la même façon, être en activité n'est pas uniquement le fait d'un stress. L'éclairage de la TPV permet de faire la différence entre action et réaction, entre motivation et compensation, et de façon plus large entre vivre et exister. Un autre intérêt de ce modèle est de permettre des ponts avec l'énergétique, la psychologie (et notamment l'ennéagramme) et les théories de l'attachement (Bowlby, Winnicott, etc).

Le vagal « du dessous » : le vagal yin.

Il gère toutes les fonctions qu'on attribue habituellement au système nerveux parasympathique pour la restauration et la récupération. Tous les organes concernés sont sous le diaphragme. C'est celui qui « active » toutes les fonctions qui impliquent d'être passif. L'estomac a besoin de calme pour assurer ses fonctions digestives. L'intestin grêle nécessite une stabilité émotionnelle pour faire le tri et assimiler la part jugée nourrissante. Le gros intestin connaît son pic d'activité en fin de nuit avec le phénomène nommé par les physiologistes le « house-keeping » (littéralement l'entretien ménager). Les systèmes génito-urinaire et reproductif ont besoin de tranquillité pour assurer leurs fonctions. Les activités du vagal yin prédominent au repos ou à chaque fois que le fonctionnement du système neuro-végétatif nécessite la restauration des réserves et la récupération. Au niveau énergétique, il gère les fonctions des organes et viscères des foyers moyen et inférieur. En cas de stress majeur toutes ces fonctions deviennent secondaires et le flux sanguin est détourné au profit des organes nécessaires à la fuite ou la lutte : coeur, vaisseaux artériels, poumons, muscles, vision de face.

Le vagal du « dessus » : le vagal yang

La partie située au dessus du diaphragme a une action principalement sur le coeur, les vaisseaux et les poumons. Au repos, il existe une action permanente du nerf vague qui freine le rythme cardiaque autour de 60 pulsations par minutes. Alors que le rythme spontané du coeur, sans ce frein, est autour de 100. Il a une ac-

tion équivalente de régulation de la tension artérielle et bronchique. Au niveau énergétique, il participe aux fonctions des organes du foyer supérieur (coeur, poumon et maître-coeur). Jusqu'ici rien de nouveau. La fonction du vagal yang devient intéressante lorsque l'ensemble du système nerveux (volontaire et autonome) est en harmonie. Cela signifie qu'il n'y a pas de danger perçu (à l'extérieur mais aussi à l'intérieur) et que les ressources de fond ont suffisamment été reconstituées par le repos et leur restauration. Le vagal yang va mettre l'individu en mouvement à la manière d'un enfant curieux d'explorer le monde. Il va lui donner l'élan spontané d'aller à la rencontre de l'autre et du monde. C'est l'état que l'on cherche à développer par la méditation, les arts énergétiques internes (Chi Qong, Tai Chi, Yoga, etc), la cohérence cardiaque ou le contact avec la nature. Je développerai le propos plus loin, mais il me semble important de préciser la notion de système nerveux globalement en équilibre.

Le cerveau du haut et le cerveau du bas

Pour comprendre quand et comment a lieu l'harmonie dans le système nerveux dans son ensemble (volontaire et autonome), quittons un instant la TPV pour parler « cerveau ». On peut résumer le système nerveux en 2 niveaux : un cerveau haut et un cerveau bas. Cette présentation n'est pas strictement superposable à l'anatomie, mais je la trouve éclairante et simplifiante sur le fonctionnement du système nerveux.

Le cerveau du haut est celui qui gère toutes les fonctions rationnelles, la capacité d'abstraction, la conscience consciente, les habilités sociales, la créativité, la capacité à prévoir et à organiser un projet. Il correspond sur le plan anatomique au cortex et la partie haute du cerveau limbique (qui gère les émotions élaborées).

Le cerveau du bas comprend la partie archaïque du cerveau (cerveau reptilien) qui assure les fonctions de respiration, de faim, de régulation de la température corporelle et la partie du cerveau limbique qui gère les émotions brutes, l'intuition et l'imaginaire. Il est davantage en lien avec la conscience non-consciente et le non-volontaire (ou l'autonome). Une ma-

nière de simplifier les choses serait de dire que le cerveau du haut c'est la « tête » alors que le cerveau du bas c'est le « ventre ».

Alors que le cerveau du haut est principalement moteur, c'est à dire qu'il envoie des informations motrices au corps (du haut vers le bas), le cerveau du bas renseigne sur ce qui se passe en envoyant des informations sensibles (du bas vers le haut). Le cerveau du bas nous donne des informations sur l'état de nos besoins (satisfait ou non). La faim ou la peur se ressentent dans le ventre qui informe le haut, qui a son tour prend une décision de mise en action ou de figement.

Si le besoin est nourri par la stratégie choisie par le cerveau du haut, l'ensemble du système est en harmonie. Il y a collaboration efficace entre les 2 cerveaux qui fonctionnent main dans la main. Dans le langage de la TPV, on dit que système nerveux dans son ensemble est dans un état de régulation. L'information circule de manière fluide entre le haut et le bas, entre ciel et terre, entre yin et yang, entre coeur et raison. On pourrait faire ici le parallèle avec les axes centraux et verticaux de la MTC : Vaisseau Conception, Vaisseau Gouverneur et Tchong Mai (ou Mo) qui permettent le lien entre le haut et le bas au niveau des énergies.

Les situations de stress à la lumière de la TPV

Lorsque la réponse adaptative du système est dépassée, on dit en TPV que le système se dérègle. Cette dérégulation peut se faire au niveau du sympathique ou du vagal. Je tiens à préciser que le terme déréguler ne signifie en aucun cas que le système fonctionne mal. Il signifie simplement que le système est en déséquilibre vis à vis de son homéostasie et qu'il est en train de chercher un moyen de la rétablir. Régulation et dérégulation ont lieu en permanence dans notre organisme. Manger du sucre fait augmenter la glycémie qui est un déséquilibre, rétabli par la sécrétion d'insuline, etc.

Le système sympathique est celui qui est à l'affût des signaux de danger, c'est donc celui qui va s'activer en premier. En état de stress, le vagal yin (fonctions sous le diaphragme) est désactivé sous l'effet de l'a-

adrénaline pour mettre toute l'énergie dans la fuite et le combat. En effet, rien ne sert de digérer, de produire des urines et d'envisager la reproduction dans un état de survie. Au niveau du foyer supérieur, l'adrénaline va faire que le coeur s'accélère, la pression artérielle augmente, les bronches se dilatent et les muscles se mobilisent pour préserver la survie.

Le modèle TPV ne parle pas de dérégulation pour le vagal yang. Le vagal yang du foyer supérieur est toujours présent. C'est simplement que l'activation du sympathique au niveau des systèmes cardiovasculaire et respiratoire dépasse le frein vagal de l'état de repos basal. Cette précision n'est pas neutre parce qu'elle permet un premier pont avec la notion énergétique du centre de la poitrine où siège quelque chose qui est toujours disponible. Cet endroit de la conscience qui demeure intact quelque soit le vécu, correspond au point d'alarme du Maître-Coeur. La médecine ayurvédique avait saisi ce sens en lui donnant le nom de "chakra cardiaque" qui signifie en sanskrit « qui ne peut être atteint ». Au niveau physiologique, cela se traduit par le fait que la survie individuelle est prépondérante à la croissance de l'espèce. Il faut d'abord préserver la continuité avant d'envisager d'aller au delà de soi. Cependant une part de la conscience demeure toujours présente à partir de cet endroit du corps quelque soit la situation.

Les états dérégulés du sympathique et du vagal yin.

On a pu voir que le système sympathique (versant yang du système nerveux autonome dans sa présentation classique) est le premier système à s'activer en cas de stress. Dans la situation où la stratégie de lutte ou de fuite est en échec parce que le danger perdure ou s'intensifie, le système sympathique va se déréguler.

C'est la dernière tentative de l'animal pris par son prédateur qui met ses dernières ressources pour s'enfuir ou se débattre. C'est le mouvement de rejet que décrivent les victimes d'agression ou toutes ces situations où les personnes déploient une ressource considérable et in-

soupçonnée jusque là. Pour pouvoir tenir, le corps produit des substances antalgiques non-opioïdes (non dérivées de la morphine naturelle). Le but n'est pas d'anesthésier mais de tenir bon dans l'adversité. C'est ce que l'on peut ressentir en cas d'exercice physique intense. La douleur est atténuée pour permettre le maintien de l'activité.

Si cette dernière tentative échoue, les stratégies actives ainsi épuisées vont amener le vagal yin en dérégulation. C'est la prostration qui correspond à un état équivalent à une phase extrême du repos (un état de yin extrême). Les surrénales sont essorées. L'animal pris dans les filets de son prédateur est comme mort, la tension artérielle chute et le coeur ralentit fortement. Dans cet état de totale passivité, le corps est inondé de substances opioïdes (morphiniques naturels) qui anesthésient la douleur et abrège la souffrance. La morphine a comme effets secondaires de bloquer les fonctions « métal » du corps : elle constipe et ralentit le rythme respiratoire au point de pouvoir arrêter la respiration, en cas de surdosage (*ndlr: c'est apparemment ce qui a frappé nombre d'individus pendant la crise anxieuse actuelle*).

Dans cet état d'effondrement, le Prô (psyché organique portée par le Poumon qui assure l'instinct de survie) s'éteint petit à petit. Dans l'état du vagal yin dérégulé, la conscience est altérée, l'individu perd le contact avec lui même. Il peut d'ailleurs ne pas se rappeler de ces instants. Dans les cas extrêmes, il va aller jusqu'à se dissocier, c'est à dire qu'une partie de sa conscience ne pourra pas réintégrer immédiatement l'ensemble de la structure psychique. Il pourra avoir une amnésie ou une difficulté à reconstituer le fil des événements. C'est la genèse du traumatisme au sens psychologique et la genèse de la maladie au sens de la MTC qui nous dit que la maladie apparaît là où la conscience a quitté une zone du corps. C'est le moment où l'énergie des Reins est effondrée. Le maintien du couple yin-yang (corps-esprit), dont le Rein a la charge, est arrivé à sa limite.

J'ai choisi pour illustrer le propos l'exemple d'une proie et de son

prédateur. Mais n'oubliez pas que c'est la manière dont la personne vit la situation qui compte, et non les faits extérieurs. Le prédateur peut s'appeler une pensée parasitante ou une croyance limitante... (*ndlr: ou un contexte anxieux...*).

« Etre suffisamment en sécurité pour prendre le risque de vivre »

Cette phrase de Deborah Dana, psychothérapeute et enseignante de la théorie polyvagale résume au mieux l'apport de ce modèle. Ce qui est enrichissant avec la TPV c'est que lorsque l'ensemble du système nerveux (volontaire et autonome) est en harmonie, on dit que le vagal yang est régulé. L'individu n'est plus en réaction face au danger ni en train de récupérer. Il est en mesure de quitter un rapport au monde régi par la dualité sécurité-danger. Il est prêt à prendre des risques pour évoluer parce qu'il sait mesurer ses limites et aller au delà.

Le vagal yang régulé permet l'action, la motivation, la mise en mouvement spontanée. Cet élan part de la zone du thorax et du coeur (foyer supérieur). L'individu est dans une propension à la curiosité vers ce qui lui est inconnu (du monde, des autres). C'est la joie qu'a un enfant à s'émerveiller de tout ce qui est animé par la vie. La situation inconnue n'est plus vécue comme un danger mais comme une opportunité d'évolution.

Plus l'ensemble est en équilibre, plus la capacité à prendre le risque de vivre est importante. Dans cet état, il domine un sentiment de conscience de soi unifié. L'être se verticalise car il sort de son rapport purement horizontal de confrontation au monde et aux autres. Autrement dit, il n'est plus en train d'exister (ou survivre) mais de vivre. Il est mû par une volonté d'être en interaction avec le monde en apportant ce qu'il a de singulier et en se nourrissant d'expériences nouvelles qui lui sont proposées. Il est dans une confiance consciente en la vie et en lui.

Rôles du sympathique et du vagal yin en état de régulation globale

L'état d'harmonie n'est pas synonyme de béatitude passive. L'individu est disponible pour aller vers ce qui l'anime profondément (ses valeurs, ses rêves, ses aspirations).

Les 3 niveaux du système nerveux autonome (vagal yang, sympathique et vagal yin) sont alors au service de l'être vivant qui le porte. L'engagement dans une direction inconnue demande de la mobilisation, c'est à dire d'aller à la rencontre de l'autre, d'un domaine, d'un lieu etc.

Le vagal yang régulé va alors s'appuyer sur le sympathique pour la mise en mouvement. Il n'est alors plus question de combat mais de combativité. L'adrénaline n'est plus sécrétée pour fuir mais pour faire face et aller de l'avant. Cela s'appuie sur l'énergie du Foie (qui gère la combativité). La présence d'émotion est alors utile pour prendre finement la mesure de ce qui est entrain de se passer. L'individu a une conscience claire de ses émotions parce que son Chenn est équilibré (psyché organique portée par le Coeur). Dit en langage MTC : « l'empereur est aux commandes de son royaume » (*ndlr: pour ceux qui ont suivi le Module Protocole « Traiter la désespérance », c'est le 18 VC*). Dit en langage psychologique : c'est l'adulte qui est à la barre du vaisseau et non un enfant immature (voir la 8e épreuve herculéenne).

Quant au vagal yin, il constitue un support par les ressources que l'individu aura su constituer (physiquement par une hygiène et psychiquement par sa culture). C'est le socle même de l'énergie portée par les Reins et qui détermine la qualité de l'énergie vitale circulant dans les méridiens. C'est aussi le Rein qui contient la part de l'énergie utile en cas de besoin pour tous les autres méridiens. L'individu est ancré et fier de ce qu'il est. C'est la fierté du Rein (porté son animal symbolique, le Coq) auquel correspond le sentiment d'appartenance horizontale en lien avec le Ciel Postérieur de l'individu.

Au niveau énergétique, le sens du service (dont je parlais plus haut) est géré par le Triple Foyer au travers de son animal symbolique associé, le Cochon. Ce méridien agit de façon profonde, presque secrète, comme un veilleur qui invite à chaque instant à l'équilibre de l'ensemble. Dans l'état régulé du vagal yang, ce sont les valeurs profondes de l'individu qui le mettent en action. L'individu a suffisamment conscience de ces valeurs pour les incarner (voir la 11e épreuve

herculéenne). Le Maître-Coeur, associé au Triple Foyer porte la conscience profonde de l'individu, celle qui connaît les « ordres » de son Ciel le plus lointain. Ceux qu'il a choisis en venant s'incarner. L'être relié à son Soi et débarrassé de la prison de l'horizontalité peut se réaliser, se verticaliser et s'individualiser. Il est ancré dans la fierté de ses origines (dans tous les sens du terme). C'est le sentiment d'appartenance verticale en lien avec le Ciel Antérieur de l'individu.

L'harmonisation entre 2 cerveaux : la co-régulation

Dans l'évolution des espèces, la nécessité chez les mammifères, et les humains qui en font partie, à entrer en relation avec ses congénères est essentielle à sa survie. C'est pour cela que le cerveau du haut est davantage orienté vers l'engagement social. C'est par la rencontre avec ce qui est inconnu que l'expérience donne une possibilité d'évolution et de croissance.

Le cerveau du haut mature avec les premiers âges de la vie. C'est aussi pour cela qu'on lui associe la mémoire explicite accessible à la conscience (celle des souvenirs). Alors que le cerveau du bas mature précocement. Il recueille toutes les informations sensorielles qu'il rencontre dès les premiers temps de la vie foetale. On retrouve ici la notion de Chenn pré-natal en MTC. Il est donc dépositaire d'une mémoire implicite, non-consciente (les processus de fonctionnement de fond du vivant et les archétypes). Le cerveau du haut a besoin du bon fonctionnement du cerveau du bas pour assurer ces fonctions. L'inverse n'est pas vrai. On peut être dans le coma et rester en vie.

La régulation du système nerveux n'est pas un phénomène inné mais acquis dans les premiers temps de la vie (les fameux 1000 premiers jours dont parle Boris Cyrulnik). Au cours de cette période, un enfant va progressivement apprendre l'auto-régulation entre son cerveau haut et bas par « contamination » positive avec des adultes qui lui serviront de repères. C'est par co-régulation avec la proximité d'adultes suffisamment auto-régulés qu'il pourra progressivement stabiliser son système intérieur. La manière dont il aura engrangé ces différentes expériences (au niveau du Roun, entité psyché organique portée

par le Foie) déterminera sa capacité à réagir au danger et au stress et donc la qualité de son énergie des Reins. La co-régulation est un préalable à l'auto-régulation. La présence de l'autre est donc incontournable pour forger son immunité (physique et psychique).

L'ocytocine, hormone du lien.

C'est là que l'ocytocine (l'hormone du lien social) joue son rôle. Elle est sécrétée à chaque fois qu'on se sent dans un lien sûr et profond (à soi, aux autres, au monde). Plus je vis des situations perçues comme sûres dans mes relations (à moi-même, aux autres et au monde), plus je produis d'ocytocine et plus je suis régulé. C'est alors le départ de nombreux cercles vertueux en nous : si je suis en bon terme avec moi-même, je le serai d'autant mieux avec autrui qui confortera ma conscience d'être en vie, qui me donnera l'élan à contribuer à la vie (la mienne, celle des autres et la Vie en général). Cela réglera davantage mon système nerveux dans son ensemble, ce qui stimulera ma curiosité à aller vers l'inconnu, ce qui me permettra de mieux comprendre le monde qui m'environne et donc d'être plus enclin à y participer activement et ainsi de suite... C'est cette hormone qui est prépondérante quand le vagal yang est régulé (*ndlr: un des effets du Shiatsu et de la Réflexologie...*).

Régulation, dérégulation et santé.

Il y a dans cette notion de régulation et dérégulation du système nerveux une clé de compréhension majeure de la santé. En effet, un système nerveux dérégulé est source de dysfonctionnements à tous les étages : organiques mais aussi psychiques, relationnels et sociaux. Un individu dérégulé est un individu qui se vit mal lui-même. Il a des difficultés d'apprentissage, des difficultés de relations à soi et à autrui. Il est davantage dans un fonctionnement par compensations qui servent de régulateurs intérieurs éphémères et non de motivations profondes. Or c'est elles qui l'animent et lui permettent de se réaliser. Pire, un adulte dérégulé est un parent dérégulant. L'étude ACE (Adverse Childhood experiences) menée pendant plus de 30 ans avec 26.000 américains sur les événements négatifs de l'enfance révèle que ce phénomène serait le facteur de santé le plus important aujourd'hui. Il augmente le risque de can-

- ECLAIRAGE - PERSPECTIVES - TRANSVERSALITE -

cers, de maladies cardio-vasculaires, inflammatoires et auto-immunes, de dépression bien plus que la malbouffe, l'alcool, le tabac ou la sédentarité. Et qu'aux Etats-Unis il tue davantage que les armes à feu et les accidents de la route réunis.

S'il nous fallait encore des preuves, que le stress comme on le nomme, peut avoir des conséquences déléteres sur la santé...

Je vous propose ci-dessous un tableau qui synthétise les fonctions

des 3 niveaux de la TPV.

Un très bel été « régulé » à tous.

Lukasz Jablonski.

Les 3 niveaux de la T.P.V.

Niveaux du SNA	Système régulé	Système dérégulé
Vagal yang (vagal ventral en TPV)	L'individu est suffisamment en sécurité pour prendre le risque de vivre. Il a un élan spontané à vivre des expériences inédites. Il est dans la curiosité de l'enfant qui découvre le monde. Il s'engage, communique sur ses besoins et participe au monde de manière pro-active. Il a une conscience claire et unifiée de sa vie. Il sécrète de l'ocytocine.	En cas de danger, il laisse les 2 autres systèmes assurer les fonctions de survie. Il participe en maintenant une conscience disponible et engrange de l'information sur la situation pour nourrir sa « culture ».
Sympathique	C'est le système de mobilisation. C'est par lui que l'individu se met en action et en mouvement pour réaliser ses élans, ses aspirations et ses valeurs profondes. Il est à l'affût des signaux de dangers (extérieurs et intérieurs).	En cas de danger, il active les voies de la survie qui permettent la fuite (s'écarter du danger) ou la lutte (écarter le danger). Il y a sécrétion d'adrénaline et d'anti-douleurs qui n'anesthésient pas l'action. La conscience est en train de se rétracter.
Vagal yin (vagal dorsal en TPV)	C'est le système d'immobilisation. Il permet la mise au repos, la récupération et la restauration des ressources. Il réunit les conditions à la reproduction de l'espèce. Il constitue le socle des fondamentaux (réserves d'énergie et confiance profonde en soi).	En cas d'échec des stratégies de lutte et de fuite, il permet la prostration. L'individu est coupé de sa conscience. Il peut être en cours de morcellement voire de dissociation. Il est inondé de morphine naturelle qui lui évite la souffrance et l'anesthésie.

- 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.

Soirées de pratique de Réflexologie Plantaire et de Shiatsu

Nous reviendrons vers vous en septembre pour décider, en fonction de la situation sanitaire, de la reprise des soirées de pratique.

- MODULE PROTOCOLES EN SHIATSU et en REFLEXOLOGIE -

Nous vous avons proposé, en mars, avril et mai 2021, de nouveaux modules de Protocoles, en Shiatsu et en Réflexologie. Manifestement ces modules correspondent à un vrai besoin actuel pour les praticiens puisque toutes les sessions ont été complètes. Ce n'est pas particulièrement surprenant. La crise que nous venons de traverser a profondément impacté de nombreuses personnes. Nous avons donc décidé de proposer de nouvelles sessions de ces modules :

- ✓ **les 6 et 7 avril 2022, pour le Protocole Shiatsu** (thème « Traiter la désespérance).
- ✓ **le 8 avril 2022 pour le Protocole RP Faciale** (thème « calmer le psycho-émotionnel).
- ✓ **les 9 et 10 avril pour le Protocole Réflexologie** (pour les élèves ayant à minima commencé le troisième cycle de Réflexologie. Thème « les articulations des épaules: capsulites, épaule gelée, arthite).

Alors à vos blocs notes.

- VIENNENT DE PARAÎTRE - OU RE-PARAÎTRE -

Vous avez le pouvoir de vous guérir.

David Sayag

Préface Michel Odoul

Editions Larousse. Prix :18,95 €

Au-delà de ce titre marketing, David nous offre un ouvrage dans lequel il présente sa vision du soin énergétique et des techniques d'auto-soin. Ses nombreuses années de pratique professionnelle ont nourri sa connaissance. Ses nombreuses années de présence à l'institut également. Elles ont élargi sa vision et son propos et cela transparait dans ce livre, où les propositions de soin touchent autant le corps que l'âme.

Un beau cadeau à faire ou à vous faire pour nourrir et enrichir votre été.



Je pratique le Shiatsu et la Réflexologie.

Synthia Andrews, Bobbi Dempsey, Michel Odoul

Editions First / Pour les Nuls. Prix :16,95 €

Avec cette nouvelle collection « Je pratique », les éditions First / Pour les Nuls, ont voulu offrir des ouvrages « pratiques », illustrés et détaillés, permettant au lecteur d'utiliser les techniques et exercices présentés et proposés. Ils ont donc demandé, à leur auteurs « experts » (en l'occurrence Elske et Michel), de travailler les sujets sur lesquels ils ont déjà publié pour la collection classiques « Les Nuls ». Un vrai travail d'écriture et de réécriture car ces deux nouveaux livres ne cherchent pas à remplacer ceux existant. Ils viennent au contraire parfaitement les compléter et les enrichir. Les « recettes » et les exercices foisonnent dans ces deux ouvrages et viennent répondre à de nombreuses situations du quotidien, des douleurs musculaires après le sport, en passant par la fatigue, les règles douloureuses, la détente et l'amour...

Alors, avant l'été...

Je pratique l'aromathérapie.

Elske Miles

Editions First / Pour les Nuls. Prix :16,95 €



Réflexologie. Les cahiers professionnels d'Aromathérapie.

Elske Miles

Editions Amyris. Prix :34 €

Enfin! Oui, enfin car ce livre, une pépite, qui était épuisé depuis plusieurs années, vient d'être réédité par Amyris. C'est une excellente nouvelle pour tous les praticiens, en particuliers en réflexologie. Cet ouvrage est une mine, d'une très grande richesse technique et informationnelle. Nourri des fondamentaux de la Réflexologie et de l'Aromathérapie, il fourmille de protocoles précis et complets. Et cette nouvelle édition s'est enrichie du concept de Phytoénergétique, spécificité de l'Institut. C'est un incontournable pour tous les professionnels.

A avoir et à utiliser sans retenue !



Le corps n'oublie rien.

Bessel van der Kolk.

Editions Albin Michel. Prix :27 €

Ce livre est le témoignage de 40 ans de pratiques de son auteur, psychiatre, professeur de pharmacologie psychiatrique et spécialiste du stress post traumatique à la Boston University. Sans détour, il raconte ses difficultés de praticien : ses recherches, ses doutes, ses illusions, les rencontres marquantes avec des patients qui ont transformé le médecin mais aussi l'homme. Avec honnêteté, il partage les impasses de la science médicale à traiter le trauma, comme l'inefficacité de l'approche psychanalytique mais aussi les espoirs qu'ont suscité certaines découvertes comme l'arrivée des anti-dépresseurs dans les années 80. Il reconnaît sans retenue le fiasco de ces psychotropes tout autant que les tentatives de classifier les maladies mentales, avec le DSM qui enferme plus qu'il ne traite.

Et puis, à la lumière des neurosciences et des travaux sur la conscience, il nous entraîne dans ce qui apporte des bénéfices aux patients : les thérapies par mouvements oculaires comme l'EMDR, le yoga, l'acupuncture, le neuro-feedback, l'approche IFS (internal family system), les thérapies psycho-corporelles et aussi le théâtre. La notion de trauma s'est élargie. Elle ne concerne plus seulement le fait d'un événement impactant mais inclut tous les vécus qui morcellent l'être. On découvre alors combien le trauma n'est pas une problématique du passé, mais une profonde difficulté à être dans le présent avec une conscience unifiée. La clé de voûte de toutes les approches qui fonctionnent est d'abord le passage par le ressenti du corps et la réintégration de fragments éparpillés. Cette capacité de restauration, qui implique la neuroplasticité, demeure mobilisable tout au long de la vie. Un livre vivifiant autant pour les patients que pour les praticiens.

A avoir et à utiliser sans retenue !

Lukasz Jablonski.



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 »

Babeth, Carolyn, Elodie,
Laurent, Stéphane.

Assistants de stages

Babeth, Claire, Elodie, Evelyne, , Laurie, Rémy, Sophie et les autres.

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

Allez découvrir ...

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

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

Ces sites sont mis à jour en permanence.

Vous êtes adhérent et

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

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

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