

La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

Lettre trimestrielle de
l’Institut Français
de Shiatsu

N°84 – HIVER 2022-
8 € -
le 8 décembre 2022.



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.

Moutons...

J’ai été interpellé, il y a quelques semaines par une info « anodine » mais tellement insolite qu’elle a piqué ma curiosité. Certains réseaux sociaux se sont en effet fait l’écho, amusé et moqueur, d’un fait divers plutôt surprenant, révélé par un agriculteur chinois. Ce dernier, éleveur de moutons dans une ferme de la région de Baotou, en Chine, a découvert, début novembre, sur les images de vidéosurveillance de son troupeau, que celui-ci avait un comportement bizarre. En effet, un certain nombre de moutons tournaient en rond, sans arrêt ni repos, jour et nuit, jusqu’à l’épuisement. De plus, au fur et à mesure, de plus en plus de moutons rejoignaient le cercle parfait constitué par leurs congénères. Les vidéos ont fait le tour du monde et suscité tant de questions.

La docte science a bien sûr donné sa réponse: « la listériose »! Selon les savants vétérinaires, ce comportement serait dû à cette bactérie qui infecterait surtout les ovins et les bovins vivant dans de mauvaises conditions. Magnifique d’insuffisance cette réponse, puisque de nombreux troupeaux sont atteints de listériose et ne tournent pas ainsi en rond tous ensemble et dans le même sens. De plus, les ovins atteints de listériose finissent par mourir, ce qui n’est pas le cas des moutons chinois. Alors quoi? Que se passe-t-il donc en Chine...

Un autre scientifique anglais, de l’Université de Hartpury à Gloucester, le Pr Matt Bell, propose une autre explication... qui fait rêver et laisse pantois. Voici ce qu’il en dit: « *les moutons pourraient être sous l’emprise du stress suite à un enfermement trop prolongé dans un enclos trop étroit pour le troupeau. Les moutons développent ainsi un comportement stéréotypé qui finit par être suivi par d’autres, agrandissant petit à petit l’étrange cercle animal.* »

Si j’ai bien compris ce que nous dit ce vétérinaire, des moutons stressés, en particulier par un confinement trop strict et

des conditions de vie difficiles, développent des comportements de soumission et de conformité, qui les font tourner en rond, inlassablement et en silence, sous l’œil médusé des caméras de surveillance...

Je crois que je vais me pincer, pas vous? Ne parle t-il vraiment que de moutons? Cela concerne t-il uniquement la Chine?

Quel clin d’œil moqueur, pour ne pas dire ironique de la Vie! La science qui nous propose l’enfermement comme réponse au “risque” est celle qui nous répond que c’est sans doute ce qui fait tourner les troupeaux en rond... Et que de plus en plus d’individus

rejoignent le troupeau, par mimétisme, conformité, stress, peur ou soumission aux signes de l’autorité ou de la majorité. Faut-il s’en inquiéter ou n’est-ce qu’anecdotique? Si l’on élargit le propos au delà des ovins, peut-être.

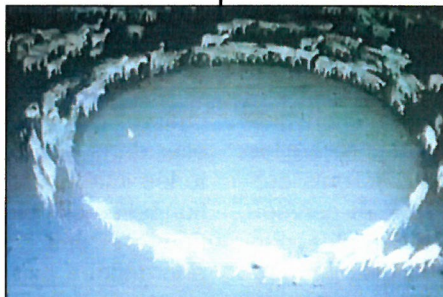
Si on y voit un message de la Vie qui nous dit combien on peut lui faire confiance, non. Le recul et la distanciation seront toujours des réponses irrémédiables face au doute et à l’insécurité.

Les fêtes de fin d’année nous le suggèrent, a minima dans l’inconscient collectif. La naissance du Christ (ce qui sauve) fut suivie de la fuite en Egypte pour protéger la vie en devenir face à la hargne destructrice d’Hérode. Mais ce fut en rêve que Joseph fut informé du risque, c’est à dire de façon symbolique. C’est son ouverture de conscience qui lui permit d’accepter, sans condition, le message.

Au plus profond de nous existe une essence noble dont l’attitude est toujours bienveillante vis à vis de nous. Cette bienveillance a juste besoin de notre “présence attentive”.

Belles fêtes à tous.

Michel Odoul.



Le corps est un royaume...



Un dossier proposé par Lukasz Jablonski.

Voici la suite du dossier proposé par Lukasz Jablonski autour de la question du sens, des liens corps/esprit vue par le biais des neuro-sciences (dossier de la précédente Lettre), de la M.T.C. et de la Psychoénergétique (dossier de cette Lettre).

A l'identique de la première partie où il s'est appuyée sur des analogies (cerveau du bas, cerveau du haut), éclairantes et facilitantes, il propose ici une métaphore forte issue de la M.T.C., celle du « corps royaume ». Il propose également une analogie très parlante pour le lecteur d'aujourd'hui, celle de la façon dont nos smartphones fonctionnent.

Un nouvel article riche et précis, qui une nouvelle fois met en exergue ce principe majeur de la M.T.C., à savoir que la santé naît de l'unité et la maladie du morcellement. Prenez un crayon et du papier et lisez attentivement, quelque soit votre niveau de connaissance ou de formation. Cet article vous enrichira, notamment en précisant en quoi le calme et le recul sont les ingrédients précieux à la prise des « bonnes décisions » voire des bonnes inspirations (cf l'édito).

Michel Odoul.



Le corps est un royaume à unifier.

Nous avons vu dans la précédente Lettre comment la genèse d'une maladie pouvait être lue à la lumière de la neurobiologie. Nous avons vu que le système nerveux, dans son ensemble, tente en permanence de créer de nouvelles connexions entre les différents cerveaux (cerveau du haut et cerveau du bas), entre les différentes parties du corps, entre l'histoire passée et le présent d'une personne. Nous avons vu que la dissociation au sens neurobiologique était la signature d'une tentative, en cours, de réunifier 2 parties séparés. La qualité de la relation est un élément qui améliore la capacité d'un individu à réintégrer des événements passés pour en tirer de nouvelles ressources.

La dissociation neurobiologique permet de comprendre comment se passent les choses au niveau du système nerveux. Il semble alors cohérent de poser l'hypothèse que le corps sert de condensateur à la tension liée à la dissociation. Mais la lecture neurobiologique ne donne pas d'indication sur la zone du corps concernée par la dissociation et le morcellement. Pourquoi telle zone du corps, plutôt

qu'une autre, devient-elle le siège de la résolution de cette dissociation ?

Dans cet article, nous allons poursuivre ce sujet en s'approchant de la cartographie de la psycho-énergétique. Nous allons laisser le champ de la neurobiologie pour aller dans une analyse qui emprunte les images de la médecine traditionnelle chinoise (MTC). De là nous verrons comment la psycho-énergétique permet de décrypter le sens porté par la tentative de réunifier 2 parties en tension.

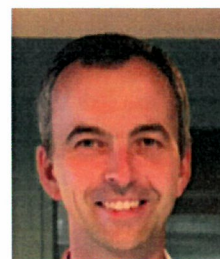
Le corps est un royaume

Il est possible de représenter le corps comme un royaume (voir illustration page suivante). C'est à dire un territoire avec des reliefs, des courants et des étendues de terres et d'eaux. Il est peuplé, et cette population a besoin de nourriture, de protection mais aussi de sens pour réaliser des projets afin de progresser.

Le royaume a besoin d'un empereur pour en assurer l'équilibre et l'harmonie.

En médecine chinoise, l'organe Coeur est appelé l'Empereur. Il est associé à la psyché organique du Chenn (Shen). Une psyché or-

ganique peut être vue comme le programme interne qui anime un organe. Un peu comme les applications dans nos smartphones. Certaines permettent de s'orienter, d'autres de communiquer, d'autre encore de travailler etc. Le Chenn est l'application de base qui permet aux autres de fonctionner. Ce qu'on appelle l'OS, dans le monde Apple et sinon Android. et dont on fait une mise à jour régulièrement. La MTC dit que le Chenn est porteur de l'intelligence, de la conscience et de la capacité de coordination des choses en nous.



Pour assurer leur équilibre, les territoires du royaume ont besoin d'une autonomie relative, c'est à dire d'une certaine liberté de faire et de choisir, et en même temps d'une force organisatrice qui donne la direction et protège. Le royaume a besoin d'une entité qui a suffisamment de recul et de sagesse (connaissance profonde) pour prendre des décisions sur ce qui se passe dans chaque territoire de son royaume. C'est l'empereur, « Fils du Ciel », via l'entité viscérale du Chenn, qui occupe ce rôle central.

La force de l'âme fait aussi rayonner le corps.

Wilhelm von Humboldt.

Le corps est un royaume...

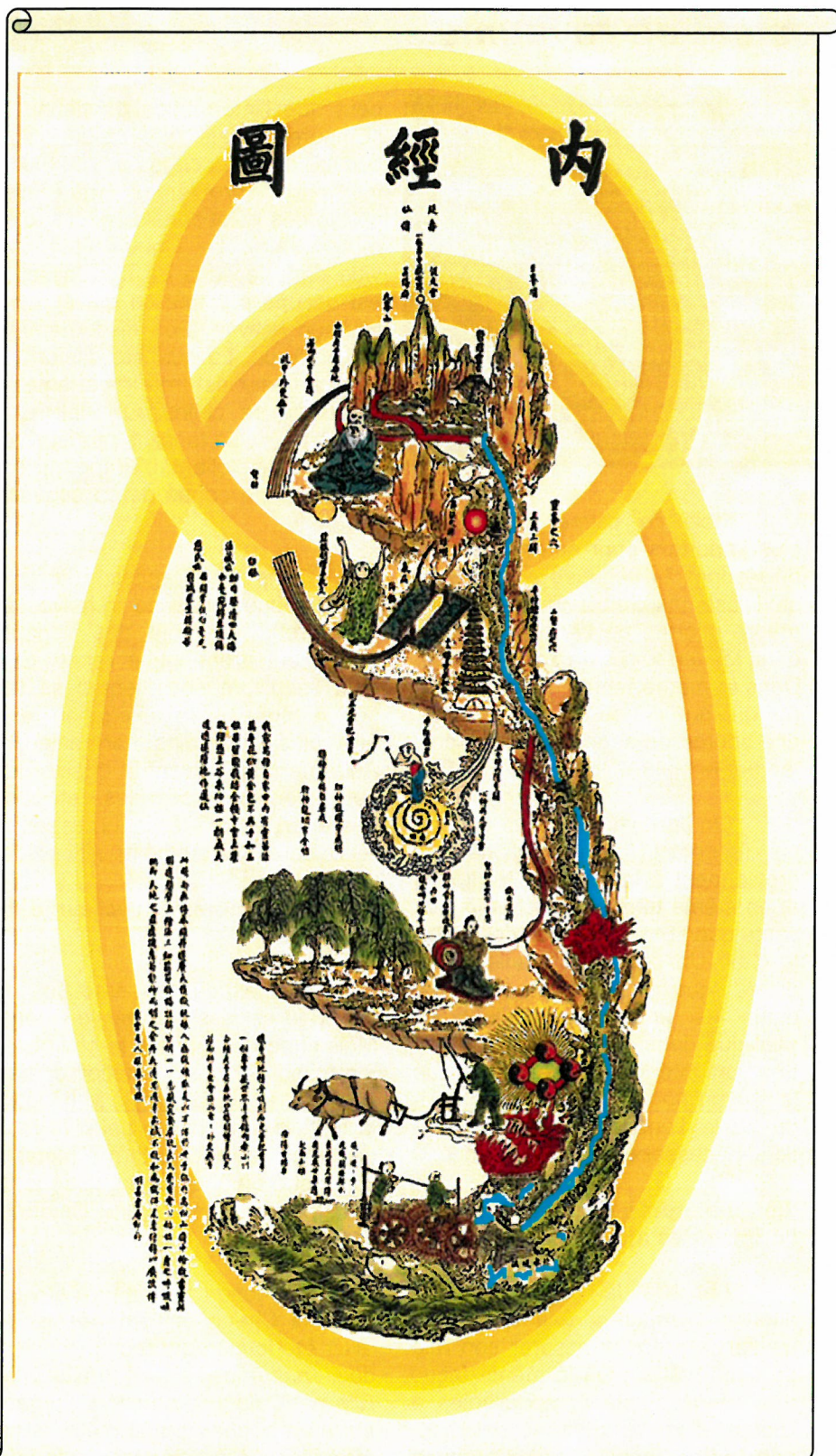


L'Empereur sur le terrain.

Pour assurer son rôle, l'Empereur est informé en permanence de ce qui se passe dans son royaume. Cela est rendu possible par 2 vecteurs d'information, le sang et l'influx nerveux. L'Empereur ne peut être à la fois sur le terrain et suffisamment en retrait pour prendre sereinement les décisions qui conviennent. Il dispose pour cela de ministères qui s'assurent des bons fonctionnement de ce qui est nécessaire à l'harmonie est à l'équilibre.

L'Empereur demeure informé en permanence par un ministre particulier, le Maître-Coeur qui est appelé le premier ministre en MTC. Bien que cela ne soit pas un organe au sens de la biologie occidentale, le Maître-Coeur possède des fonctions organiques. Il gère le réseau vasculaire (artériel et veineux). C'est par lui que les informations parviennent au Coeur via le sang. A l'inverse, c'est par le sang que les ordres et les consignes de l'Empereur parviennent dans les territoires. Le premier ministre est en quelque sorte le représentant de l'Empereur sur le terrain, à la manière d'un émissaire. Comme le Coeur, le Maître-Coeur est en lien avec la psyché organique du Chenn. Dans la lecture de la MTC, le Coeur représente le pan conscient de l'Empereur. Le Maître-Coeur incarne le pan non-conscient, c'est à dire profond.

Sur le plan neurologique, le Coeur est en lien avec le système nerveux volontaire. C'est celui qui permet de guider nos actions et de capter consciemment les informations sensibles. Alors que le Maître-Coeur est en lien avec le système nerveux autonome qui gère de manière involontaire le fonctionnement des viscères, la circulation des fluides, la répartition des nutriments, la décharge des toxines, la protection par l'immunité, la régénération des



Le « Corps Royaume ».

Le sacré ne consiste pas de savoir beaucoup, d'observer ou de penser beaucoup. Le grand secret du sacré est d'avoir beaucoup aimé.

Saint Thomas d'Aquin.

Le corps est un royaume...



tissus et le renouvellement cellulaire, etc. Ce sont tous les processus en nous (et ils sont nombreux) qui échappent à notre conscience.

Enfin, une dernière particularité de ce premier ministre est qu'il est en lien avec les strates les plus profondes de l'individu : son inconscient est lui même relié aux différents inconscients (collectifs, familiaux, universel, etc).

Les conditions d'un royaume en équilibre.

Chaque territoire a besoin de recevoir 2 types d'énergies. Une qui est nourricière, de nature yin. On la nomme Yong Qi en MTC. Une qui est protectrice, de nature yang. On la nomme Wei Qi en MTC. Un territoire a besoin d'être suffisamment nourri pour fonctionner mais aussi défendu et protégé pour préserver son intégrité.

L'Empereur, quant à lui, doit réunir certaines conditions pour assurer ses fonctions. Le Chenn permet le discernement et la clarté d'esprit. On dit en MTC que la principale qualité du Coeur est le vide. Il s'agit ici du vide dans le sens de la disponibilité à recevoir (les informations notamment). Ce vide apparaît dans le silence intérieur et en l'absence de mouvements de l'esprit. De la même façon que la lampe a besoin du vide pour éclairer, le Coeur a besoin de calme pour être réceptif. Cette disponibilité et ce calme sont les ingrédients indispensables qui permettent à l'Empereur de recevoir et de percevoir ce qui est important. Il peut ainsi prendre sereinement les décisions justes pour maintenir l'équilibre dans son royaume. C'est dans le calme, que ce qui est important, peut parvenir à la conscience de l'individu.

De la même façon que la lampe a besoin du vide pour éclairer, le Coeur a besoin de calme pour être réceptif. Cette disponibilité et ce calme sont les ingrédients indispensables qui permettent à l'Empereur de recevoir et de percevoir ce qui est important.

Mais ce calme est encore plus important pour que l'Empereur puise dans la sagesse profonde et se laisse inspirer. L'Empereur demeure informé de ce qui se passe dans les territoires de son royaume. Dans le même temps, il est informé par quelque chose de plus profond, une source de sagesse qui est portée par le Maître-Coeur.

On peut voir le Coeur comme un réceptacle d'informations qui proviennent à la fois des territoires et en même temps d'un champ plus vaste que l'Empereur sait consulter, le Ciel. Un peu à la manière des astres que l'Empereur consultait dans les anciennes civilisations, sauf que dans notre lecture ces astres sont intérieurs. C'est à dire que le champ non-conscient d'un individu porte l'ensemble des informations nécessaires à sa croissance.

Les désordres de l'Esprit sont à l'origine des maladies.

Lorsque la conscience est altérée, l'Empereur (via le Chenn) ne parvient pas à assurer son rôle de coordination. De la même façon que les applications apparentes à l'écran d'un smartphone fonctionnent difficilement si le programme de fond (l'OS) dysfonctionne. Il se

peut que l'information parvienne à l'Empereur mais que celui-ci soit occupé ou préoccupé par l'agitation intérieure (problèmes matériels, problèmes relationnels, excès d'émotion, etc). Le Coeur n'est pas vide dans le sens de disponible. Il est occupé par tout ce qui encombre son activité. Son discernement est perturbé. La quantité d'informations à traiter est trop importante et la qualité de celles qu'il délivrera, sera altérée. La tension intérieure et le conflit s'installent. L'Empereur est alors comme coupé de sa sagesse profonde.

Dans cette agitation, il y a comme une absence relative de l'Empereur. Ce sont des aspects autres qui prennent le relais. Suivant l'équilibre sous lequel se fait son « règne », la délégation peut être plus ou moins harmonieuse. Autrement dit suivant la qualité des autres entités viscérales, et donc des énergies qui les nourrissent, le relais sera plus ou moins efficace.

L'émotion comme vecteur d'information.

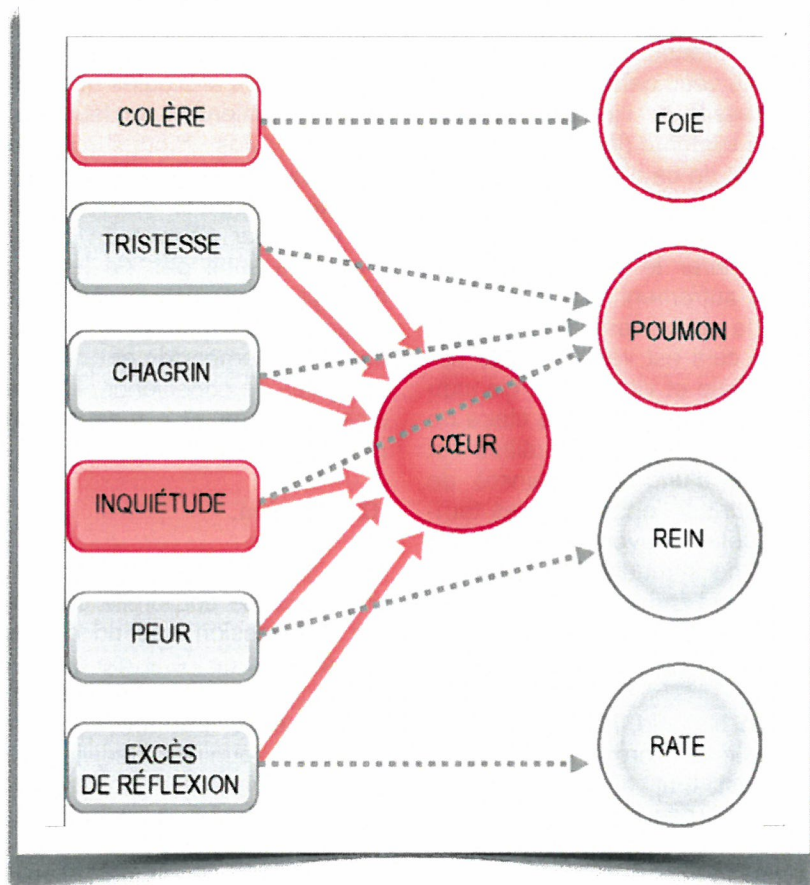
La gestion des émotions en générale est assurée par le Chenn. Mais chaque organe a la charge de « métaboliser » une émotion en particulier : le foie la colère, le poumon la tristesse, le rein la peur, la rate-pancréas l'envie. Le terme métaboliser est à entendre dans le sens de transformer pour rendre l'information assimilable.

L'émotion fait des va-et-vient entre le Chenn et l'organe jusqu'à avoir été totalement reçue et entendue (parvenue à la conscience). Elle peut alors retourner à l'organe qui en a la charge afin d'être transformée en « nutriment » puis intégrée. C'est comme si le message

Eduquer veut dire être un exemple. Tout le reste est du dressage.

Oswald Bumke.

Le corps est un royaume...



Toute émotion passe par le cœur.

Illustration issue de « La psyché en médecine chinoise ».

Giovanni MACIOCIA. Ed. Elsevier Masson

porté par l'émotion avait besoin d'être distillé jusqu'à en extraire ce qu'il y a de plus subtil pour la vie psychique et notamment la compréhension de son royaume par l'Empereur. On rejoint ici le « connaît toi, toi-même » socratique.

Si ce processus ne peut s'achever, l'organe va gérer en continu l'émotion sans pouvoir la digérer et l'intégrer. L'émotion qui n'a pas livré jusqu'au bout son information, demeure dans l'attente et l'organe en question va devoir la gérer. Par conséquent, son énergie sera inhabituellement consommée. L'énergie de l'organe se retrouve bloquée. C'est en cela que l'émotion est « négative ».

Pour éviter d'encombrer l'Empereur, ce processus se localise dans un organe. Comme si le système énergétique cherchait à protéger le Chenn et donc la conscience de l'individu. La MTC explique d'ailleurs que si le cœur est touché, tous les organes seront perturbés. Si l'OS du smartphone dysfonctionne, toutes les applications sont touchées. Nous verrons que cette comparaison a une limite. Le Chenn n'a pas besoin d'être protégé puisque dans sa dimension verticale (celle du Maître-Cœur), il est doté d'une capacité d'accueil et de solutions infinies.

De la dissociation neurobiologique à la psycho-énergétique.

Nous pouvons ici faire le parallèle avec la neurobiologie dont nous avons parlé dans le précédent article. Le pan de la psyché mis à l'écart de la conscience est géré par l'organe qui métabolise en continu sa charge émotionnelle négative. La dissociation neurobiologique maintient cette tension dans une certaine autonomie au sein de l'organe, mais hors de portée de la conscience, donc de l'Empereur. Ce faisant, les ressources véhiculées par cette émotion sont elles aussi rendues inaccessibles par cette mise à l'écart.

La contrée où a lieu le blocage peut alors être le siège d'un déséquilibre : soit elle manquera de nourriture (Yong Qi), soit elle sera insuffisamment protégée (Wei Qi), soit elle tentera de fonctionner par ses propres moyens. Il peut alors s'y installer un désordre et la contrée peut se trouver envahie, attaquée ou affamée. Tout ceci peut avoir lieu sans heurt au début, puis la personne pourra commencer à ressentir, un inconfort, puis des tensions jusqu'à l'apparition d'une maladie.

C'est là que la notion de blocage prend tout son sens. Ce blocage a lieu dans un organe en particulier et donc dans un territoire du royaume. Il faut entendre organe au sens de la MTC: par exemple, si cela concerne l'énergie du foie qui gère la colère. Le territoire concerné peut être l'organe lui-même, mais aussi tout ce que gère l'énergie du foie. C'est à dire les tendons, les ongles, les yeux, la vue. Le territoire « foie » se compose de plusieurs contrées toutes concernées par un type d'émotion commune : la colère. Cette émotion est comme le climat dominant de cette contrée. L'information portée par l'émotion ne parvient pas à la conscience

tant que ce blocage persiste. On peut comprendre ici pourquoi les techniques psycho-corporelles et psycho-énergétiques (dont le shiat-su, les réflexologies et la phyto-énergétique) peuvent avoir autant de bénéfices sur la santé. En libérant, le blocage et la tension emmagasinée dans le corps, elles remettent en circulation l'énergie et les ressources sous-jacentes.

La souveraineté comme immunité.

Nous pouvons comprendre avec cette comparaison comment une contrée peut se retrouver coupée du système. Tant qu'elle est le siège d'une tension, elle pourra continuer à fonctionner de manière autonome, mais sans bénéficier de l'évolution de l'individu. Un peu comme si un territoire géographique ne bénéficiait pas du progrès de l'ensemble. L'être porteur de blessures demeure morcelé, et par conséquent, coupé d'une partie de ses ressources et de ses qualités. L'individu ne vit qu'à moitié (voire moins). Il est dans la survie. Il fonctionne au travers de modes automatiques et stéréotypés qui sont toujours des compensations. Cela lui évite de souffrir mais entrave sa croissance.

Par ailleurs, une part blessée et coupée du système demeure une fragilité propice à l'invasion. L'autonomie liée à la mise à l'écart de ce pan fait qu'elle ne bénéficie plus totalement de l'énergie nourricière et protectrice du royaume. Elle ne dispose pas de tous les moyens pour se défendre. Un peu comme un enfant, elle se débrouille seule avec ses moyens. La contrée du royaume qui lui correspond peut se retrouver envahie ou attaquée ce qui physiologiquement correspond à être infectée par des agents extérieurs. Ce morcellement ne constitue pas seulement une brèche dans l'immunité physiologique. Avoir une conscience altérée de certains vécus douloureux, mais aussi de certaines qualités, coupe la zone correspondante de l'énergie

nourricière et protectrice. Voilà pourquoi on dit en MTC que la maladie apparaît là où la conscience la quitte.

L'hôte et l'invité.

Le processus de mise en lumière du vécu peut être lu comme une nécessité de l'instance la plus haute du système (le Chenn) à être au courant de ce qui se passe dans son royaume. Il ne s'agit pas d'être au courant pour savoir, mais pour mieux éclairer le royaume en retour. Dit autrement, prendre conscience de ce qui est vécu au moment où cela est vécu est une nécessité vitale et vitalisante. Un individu qui a une conscience claire de son histoire et de ses qualités est synonyme d'une souveraineté de l'Empereur sur l'ensemble des territoires. Cette souveraineté est garante d'une immunité forte. Plus le royaume est uni en conscience et plus le terrain est solide et impénétrable.

En biologie, Claude Bernard écrivait : « le microbe n'est rien, le terrain est tout ». Ce n'est par conséquent pas tant l'agent extérieur qui prime, mais bien l'état général du terrain. Il semble en être de même pour l'esprit. Ne peut y pénétrer que quelque chose pour lequel l'espace est resté vacant. Trouver suffisamment d'espace pour se laisser informer par ce qui se cache derrière un conflit intérieur, est vitalisant. Mais bien qu'en sachant cela, cette traversée reste inconfortable.

Ne peut pénétrer réellement la conscience, pour la nourrir, que ce qui provient des profondeurs de la personne elle-même. C'est ce que l'individu retire, par lui-même, d'une expérience qui le nourrit vraiment. C'est là qu'intervient la sagesse profonde du non-conscient (porté par l'énergie du Maître-Coeur). La prise de conscience provient de l'intérieur, mais à partir d'un champ plus vaste que soi.

La prise de conscience est un peu comme la mise à jour de nos applications de smartphones. Elles corrigent les anciens dysfonctionnements, améliorent la sécurité du système et apportent de nouvelles ressources. Cette analogie avec le smartphone est d'ailleurs une des analogies que j'utilise avec les patients pour leur illustrer comment nos modes comportementaux et nos façons de penser agissent. J'insiste souvent sur le fait que pour enlever un programme, il ne suffit pas de le balayer d'un geste sur l'écran. Mais qu'en revanche, en mettant en place un nouveau comportement issu de leur prise de conscience, il est possible qu'au fur et à mesure il remplace l'ancien.

Conclusion.

Nous venons de voir comment la zone corporelle concernée par une tension dépend de l'émotion et donc de l'énergie qui la porte. La mise en lumière des zones tensionnelles permet non seulement de réunifier l'individu, mais aussi de remettre à disposition des qualités gigantesques et bloquées par l'émotion négative. Plus l'unité progresse, plus l'immunité psychique est forte et plus l'état de santé est important.

Mais il demeure une question: qu'est ce qui gouverne le mouvement permanent du système intérieur à tenter d'intégrer et d'associer les émotions négatives, les parts blessées, et ainsi à retrouver une unité ?

Nous verrons dans un troisième article que le mouvement d'association permanent du système intérieur n'est pas une mécanique sans raison. La question du sens pousse l'Être à l'unité et à la croissance. Nous poserons alors des hypothèses sur le pourquoi de ce mouvement d'unification.

Lukasz Jablonski.

Restaurer la libre circulation dans les sinus, par la Réflexologie plantaire.



Un dossier proposé par Elske Miles.

Dans ce dossier, Elske Miles nous propose un éclairage réflexologique sur une affection mal connue bien que parfaitement ressentie dans le corps et la tête: la sinusite. Elle ouvre la perspective en nous suggérant que les sinus sont un espace à libérer des encombrements pour mieux pouvoir occuper notre propre espace de vie. Dégager nos sinus, s'est aérer notre esprit, accueillir de la conscience, oxygéner l'âme. Nous sommes totalement dans l'esprit du dossier de Lukasz Jablonski ou de l'édito: l'espace disponible est ce qui donne le potentiel de recul, de distance face à toute situation tensionnelle ou souffrance. Or c'est là une des clés d'une réponse juste par ce que ciblée et non symptomatique face à ces situations. Pour chaque cycle du cursus de Réflexologie, Elske nourrit ainsi le potentiel « action » des praticien(ne)s (lisez d'ailleurs à ce sujet le témoignage de l'une d'entre elles, page 14).



Restaurer la libre circulation dans les sinus par la réflexologie plantaire

Les réflexothérapies plantaires font partie des techniques corporelles les plus efficaces pour rétablir le bon fonctionnement des sinus et ceci en travaillant très loin (au niveau des pieds) à l'opposé même des sinus. Il s'agit ici d'un des principes fondamentaux en réflexologie: la stimulation d'une zone corporelle qui se situe à distance de la région du corps affectée par le symptôme.

Les rhumes et refroidissements fréquents en la saison hivernale, additionnés aux multiples stress de la fin d'année et à la fatigue peuvent mettre à rude épreuve notre capacité à garder la tête au clair. Toute personne ayant souffert un jour d'une sinusite carabinée sait intimement l'importance de ces espaces creux pour la respiration, pour le moral et pour la bonne entente avec son entourage.

Chris Stormer qui a développé la réflexologie « douce » métamorphique par laquelle vous entrez dans le cursus des réflexologies à l'Institut, parle de manière éloquent de l'importance des sinus dans son protocole global d'harmonisation. Elle dit que les sinus sont les « espaces de jeux des pensées ». Il en découle que l'inspiration - la pensée transverse, associative, libre et jubilatoire - a besoin d'espa-

ce libre, *non encombré*, pour entrer en nous.

En cette époque propice à l'accumulation et à l'encombrement, je vous propose d'approfondir la place qu'occupe le travail sur les zones réflexes des sinus. Ce travail est très utile pour *désencombrer* l'espace vital chez un patient. C'est par exemple le cas d'une personne ayant l'impression de survivre jour après jour en répondant à des urgences que lui impose un emploi du temps trop chargé plutôt que de vivre pleinement.

Je vais profiter de cette occasion pour faire un point sur la physiologie, sur la dimension énergétique et sur la résonance psycho-émotionnelle des sinus. Cela permettra de préciser le geste ainsi que l'attention du praticien lorsqu'il stimulera les zones réflexes des sinus sur les pieds mais également d'inscrire ses choix thérapeutiques dans une vision d'ensemble.

Les précisions anatomiques et physiologiques permettent une localisation optimale des zones réflexes des différents sinus sur les pieds en réflexothérapie zonale. Il est tout aussi utile aux praticiens qui travaillent avec la technique douce pour comprendre l'esprit dans lequel aborder ces zones réflexes très importantes.

Les sinus sont des cavités dans les os du crâne et de la face. Ils sont reliés aux fosses nasales et

participent au domaine respiratoire sur le plan subtil. Ils appartiennent donc à l'énergie du poumon qui permet à l'énergie du Ciel de rentrer en nous pour nous animer et nous inspirer. Les élèves de l'Institut ayant suivi la formation en MTC savent combien les notions de territoire et d'espace sont fondamentales pour l'équilibre de l'énergie du poumon qui porte justement cette dynamique.



Dans le cycle d'engendrement (une des dynamiques énergétiques décrites par la MTC) l'énergie du poumon nourrit l'énergie du rein et renforce ainsi notre capacité d'adaptation au stress, notre capacité de résistance face aux épreuves de la vie. Ainsi, peut-on expliquer que pour avoir « les reins solides », il est fondamental de respirer profondément, sans entrave, d'où l'intérêt de pratiquer la respiration abdominale de manière consciente au quotidien. Une bonne hygiène respiratoire entretient la vitalité. Or, les sinus sont des espaces vides « remplis » d'air au cœur même des os de la face. L'os étant en lien avec l'énergie du rein, les sinus qui se trouvent en son sein nous « parlent » de cette dynamique vitale entre le principe du métal qui « engendre » et « nourrit » celui de l'eau.

Restaurer la libre circulation dans les sinus, par la Réflexologie plantaire.



Voyons ce qui se passe lors de la douloureuse affection que nous appelons une sinusite. L'intérieur de ces cavités est tapissé d'une muqueuse qui peut devenir le siège d'une inflammation très douloureuse, la sinusite. L'origine d'une sinusite peut être virale, bactérienne, fongique ou tout simplement allergique. Dans tous les cas, la muqueuse qui recouvre l'intérieur de la cavité gonfle sous l'effet de l'inflammation locale - ce qui bouche l'accès aux cavités nasales.

Les sinus peuvent se remplir de mucus et de pus quand il y a une infection à l'origine de la sinusite. Toute inflammation des sinus augmente la pression intracrânienne et s'avère très douloureuse lors d'une inflammation aiguë, et moins douloureuse, mais constante et « sourde » en cas d'une sinusite chronique. Les sinusites chroniques donnent une impression d'avoir la tête lourde et les pensées confuses.

Comme cela est le cas pour tout état inflammatoire latent et chronique, une sinusite chronique épuise la vitalité de la personne qui

en souffre ainsi que la vivacité de son esprit.

Nous avons quatre sinus bilatéraux différents qu'il faut savoir distinguer: les sinus frontaux, les sinus maxillaires, les sinus ethmoïdaux et les sinus sphénoïdaux. Lors d'une sinusite, il est rare (mais pas impossible) que plusieurs sinus soient atteints. Suivant le sinus affecté, nous aurons différents symptômes. Je vous propose de découvrir ces quatre sinus d'abord de manière anatomique et physiologique en étudiant le tableau de synthèse ci-dessous.

Synthèse des 4 sinus				
	Sinus frontaux	Sinus ethmoïdaux	Sinus maxillaires	Sinus sphénoïdaux
Localisation	sur le front au niveau des archedes sourcilières	au niveau de l'ethmoïde entre les yeux	au niveau des pommettes sous les yeux	dans le sphénoïde, l'os du crâne le plus profond, le moins accessible, derrière les yeux
Qui?	La sinusite des adolescents et des adultes	La sinusite « préférée » des jeunes enfants et des adolescents	L'atteinte des sinus la plus fréquente chez l'adulte	l'atteinte de ces sinus profonds est la plus rare, mais la plus à risque pour de sérieuses complications neurologiques et ophtalmologiques
Signes classiques de l'inflammation	Douleur s'intensifie en penchant la tête en avant	Douleur s'intensifie en s'accroupissant	Douleurs au niveau de la face, et douleurs dentaires diffuses	Le nez se bouche quand on s'allonge sur le dos; un écoulement constant dans l'arrière gorge; des maux de tête diffus et constants.

Du point de vue strictement anatomique, les sinus n'interviennent pas directement dans la respiration. On peut tout à fait respirer par le nez, même en cas de sinusite, à condition qu'il n'y ait pas de congestion nasale qui accompagne la sinusite.

La fonction des sinus est donc complexe : sans avoir un lien direct avec la respiration, ces cavités influencent la qualité de l'air qui entre en nous par le nez. Au sein de ces cavités, l'air est réchauffé et humidifié avant de rentrer dans les

poumons. Mais les sinus font bien plus que simplement assurer cette qualité de l'air que nous respirons. De leur amplitude dépend l'atmosphère dans laquelle nous baignons, l'atmosphère dans laquelle nous réfléchissons - atmosphère qui est indissociable de l'impression que nous avons de notre réalité. A l'image des « espaces de jeux de la pensée », les sinus semblent bel et bien jouer un rôle dans l'inspiration plutôt que simplement sur le fait respiratoire.

De ce fait, j'aime les

comparer à des cloches dont la qualité du son dépend de la forme du vide qui constitue la cloche. La métaphore est d'autant plus heureuse que le mot « carillon » signifie une série de « quatre cloches ».



Il s'avère que nous avons deux « carillons » dans les os du crâne. Certainement est-ce pour nous aider à mieux résonner / raisonner? Tel un carillon de cloches dont la mélodie résonne au plus profond de l'âme, les sinus ayant une belle amplitude libre donnent une résonance particulière à notre voix, porte-parole de notre conscience.

Quittons un instant les cieux et les « grandes envolées lyriques » (dixit Michel) et revenons sur terre, aux pieds. Pourquoi la réflexologie plantaire propose-t-elle une si grande efficacité dans l'amélioration des sinusites les plus carabinées?

Le premier élément de réponse se trouve dans l'état de détente nerveuse que procure le soin plantaire. En ceci, le protocole global de la technique douce est remarquable d'efficacité. En permettant à une personne stressée - ayant des sinus congestionnés - de se détendre, de se déconnecter momentanément de la charge mentale que lui impose son rythme quotidien, le soin en réflexologie *redonne de l'espace* à la personne. C'est un temps de respiration que

la personne s'accorde. Et c'est exactement ce qui manque lorsque vous souffrez d'une sinusite. Et, parallèlement à cette affirmation on peut dire que c'est ce manque d'espace de respiration qui est à l'origine de l'inflammation des sinus.

Le deuxième élément de réponse se trouve dans la stimulation précise et appropriée (telle que vous l'avez apprise dans votre formation aux différentes réflexologies) des zones réflexes des sinus. Suivant la technique de réflexologie plantaire que vous utilisez, les cartographies des zones réflexes des sinus et les techniques de stimulation diffèrent.

Pour chaque technique de réflexologie plantaire que j'enseigne à l'Institut, voici quelques précieux compléments d'informations pour vous permettre de préciser le sens de votre travail.

La technique « douce » sud-africaine

La technique métamorphique (1er cycle de formation) sollicite avec beaucoup d'attention et douceur les zones réflexes des

sinus localisées sur les sommités des orteils en y apportant une compréhension psycho-émotionnelle directement en lien avec la « lecture » émotionnelle du pied. Je vous propose dans le tableau ci-dessous, quelques orientations globales pour vous permettre de mieux appréhender la problématique de la personne qui vient vous consulter avec une sinusite.

La technique chinoise

La réflexologie plantaire orientale (deuxième cycle de formation) aborde le problème de la sinusite en proposant de disperser la pression émotionnelle excessive (de nature yang) dans la tête en stimulant des points « hors méridien » sur les orteils.

Ces points sont appelés les points « qiduan » que nous pouvons traduire par les « dix directions ». En dispersant l'énergie yang excessive de cette manière, le praticien ramène son client à retrouver du calme intérieur, à se poser. Cet état d'équilibre est en effet le contraire de celui de la dissipation de la cohérence de sa pensée dans les dix directions...

Tableau : correspondances et sens des déséquilibres dans les zones réflexes (ZR) des sinus suivant la cartographie de la technique « douce »

ZR Gros orteil	ZR 2e orteil	ZR 3e orteil	ZR 4e orteil	ZR 5e orteil
Sinus dans leur ensemble	Sinus frontaux	Sinus ethmoïdaux	Sinus maxillaires	Sinus sphénoïdaux
L'orteil de la pensée.	L'orteil de l'estime de soi	L'orteil de l'action	L'orteil de l'expression de soi	L'orteil de l'évolution
Révèle l'espace disponible pour la réflexion en général.	Révèle l'espace de liberté que nous accordons à nos intuitions	Révèle l'espace de flexibilité que nous laissons à nos actions	Révèle l'espace de liberté d'expression et de créativité que nous nous accordons	Révèle l'espace d'écoute intime que nous nous accordons pour accomplir notre chemin de vie
ZR perturbée: traduit le vécu d'une chape de plomb qui pèse sur sa vie. Perte de repères importante, dépression.	ZR perturbée: traduit le vécu d'une forte irritation face à une critique subie	ZR perturbée: traduit le vécu d'une importante frustration quant au manque de liberté d'action	ZR perturbée: traduit le vécu d'une forte répression de notre créativité	ZR perturbée: traduit le vécu d'enfermement, le sentiment d'être dans un cul de sac, sans issue.



Les points hors-méridiens
« Qiduan - les points des « dix directions »

La technique de la podoréflexologie appliquée

La réflexothérapie zonale (RTZ troisième cycle de formation) nous donne la cartographie la plus précise pour identifier avec beaucoup de précision des lésions cicatricielles existant au sein des différentes zones réflexes des os de la face surtout en cas de sinusites chroniques.

Voyez ci-après des illustrations schématiques des sinus sur lesquelles on s'appuie pour localiser avec précision des zones réflexes des sinus sur les pieds ou sur la face.

Ces précisions anatomiques me permettent de vous donner une cartographie en réflexothérapie zonale plantaire indiquant avec précision l'emplacement des zones réflexes des sinus sur les deux gros orteils.

Les choix thérapeutiques, hormis le travail de stimulation appropriée des zones réflexes des sinus, appris à chaque niveau du cursus, incluront toujours de nombreuses tractions et étirements pour laisser respirer les articulations des pieds.

La théorie de la réflexologie est inséparable de l'idée de l'analogie formelle entre deux parties du corps. Tout lien analogique permet d'établir une puissante résonance entre les deux parties distinctes du

corps afin de rééquilibrer le flux libre dans l'organisme. Il existe un lien nerveux évident entre le bas du corps et les pieds. Ces derniers sont innervés à partir des dernières lombaires et le sacrum. De plus, du point de vue analogique le calcaneum (le plus grand os du pied) reflète spécifiquement le sacrum (le plus grand os de notre colonne vertébrale). Quand nous choisissons les pieds comme interface pour la réflexologie, nous nous mettons en lien avec le sacrum (par le biais de l'innervation des pieds et par le biais de l'analogie réflexologique) et avec l'énergie du rein (de par le trajet du méridien du rein qui prend sa source sous le pied).

En guise de conclusion, j'attire votre attention sur le fait que le sacrum est un très grand os contenant deux rangées de 4 orifices. Seroit-ce pour assurer la « qualité vibratoire » du sacré en nous?

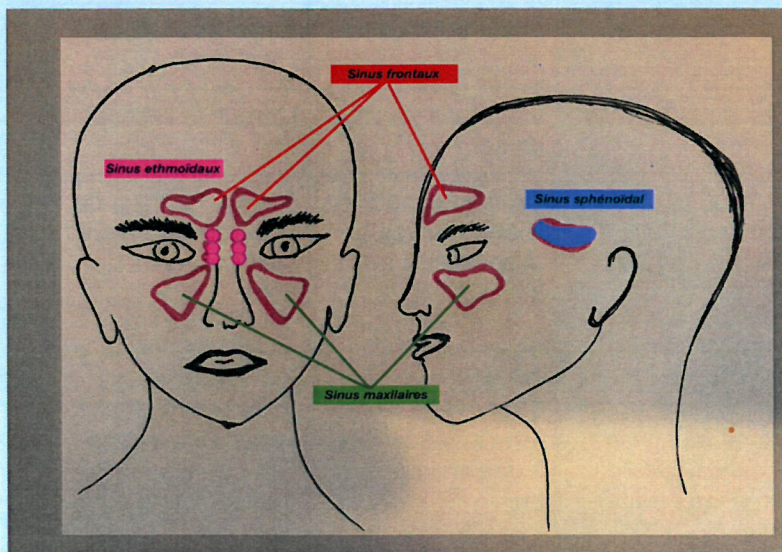
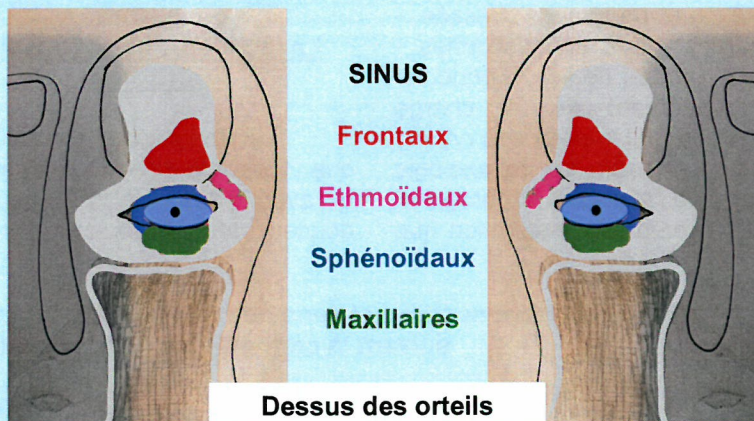
Cette structure osseuse comportant des espaces libres nous rappelle évidemment les sinus dans les os du crâne. Pour aller plus loin dans l'analogie, vous remarquerez que la forme du sacrum rappelle celle du sphénoïde.

Quelle que soit la technique (ou l'assemblage de techniques) de réflexologie plantaire que vous choisirez, il est fondamental de garder à l'esprit le sens profond de garder à l'esprit l'espace vital qui convient pour faire vider le trop plein intérieur et y restaurer une vibration qui résonne dans l'être entier !

Bonnes pratiques!

Elske Miles.

Références de la Photo p. 9 = Les cloches du chapitre de la cathédrale Saint-Étienne à Metz. Photo RL /Maury GOLINI



Le 05 octobre 2022 a eu lieu, à l'Institut, une session de « retour d'expérience ». Cette session exceptionnelle à laquelle ont été conviés tous les praticiens référencés, s'inscrit dans notre logique de suivi et d'accompagnement des élèves de l'Institut et des praticiens installés. Il s'agit d'un outil de « veille » important pour nous car il nous permet de répondre à nos exigences et en particulier celle de l'adaptation de nos formations aux besoins qui sont les vôtres sur le terrain, et ce en temps réel.

Dans ce cadre nous avons adressé aux personnes concernées, un questionnaire préparatoire pour ce retour d'expérience. Nous remercions les nombreuses réponses reçues.

BILAN d'après ce qui ressort des questionnaires :

Un certain nombre d'informations ressortent des retours, que ce soit à titre global, tout comme à titre plus spécifique.

A/ de façon générale :

a/ Une question récurrente.

Une question émerge à propos du « **référencement des praticiens** » et des exigences qui sont les nôtres. Cette question est récurrente, au point que nous avons inséré un texte sur la page du site de l'Institut. Notre réponse reste la même à chaque fois : « **le référencement d'un praticien engage l'Institut vis-à-vis du public qui s'adresse à lui. A travers la communication permanente de Michel, dans de nombreux médias ou autres, c'est notre image qui est concernée par ce référencement. Si le public fait appel à des praticiens formés par l'Institut, c'est un contrat de confiance qui est ainsi passé. Il ne s'agit pas d'aller chercher un nom dans une liste. Il s'agit de faire appel à quelqu'un ayant développé une certaine compétence.** »

Lorsque l'on propose un référencement, cela implique de facto, des critères de référencement.

Ceux-ci sont de 2 ordres.

Tout d'abord vis-à-vis de l'Institut et en retour de l'investissement fait en termes d'image, tout comme la gestion du site pour sa page « un praticien près de chez vous », le fait d'être adhérent est une évidence. Dans le respect des élèves, cette adhésion est la même pour les praticiens référencés que pour les autres stagiaires. Son montant n'a pas changé depuis plus de 15 ans.

Ensuite, vis-à-vis de l'Institut ET de la patientèle, le respect du cadre administratif est majeur. C'est ce qui conduit chaque année au « rappel » des différents documents administratifs à fournir. Cette obligation contraignante vous protège vis-à-vis de toutes les instances et vous évite la tentation du travail « hors » légalité. Enfin, la nécessité du « maintien à jour des compétences » nous permet de valider, directement et indirectement, votre pratique et votre positionnement vis-à-vis de ce qui vous a été enseigné et vis-à-vis du respect de la demande des patients. S'ils appellent l'Institut ou vont sur le site, c'est parce qu'ils veulent du Shiatsu, de la Réflexologie, de la Psycho-énergétique, et la garantie permanente de votre compétence. Des modules sont là pour cela.

b/ A propos des cursus.

Totale adaptation des 1ers et 2^{ème} cycles de Shiatsu et de réflexologie. Quelques attentes complémentaires dans les 3^{ème} cycles

Il ressort des réponses reçues que les premiers cycles, que ce soit en Shiatsu ou en Réflexologie, sont très bien adaptés au besoin, tant en ce qui concerne la forme que le contenu. Une seule remarque concerne le module « Techniques avancées en Shiatsu » à propos des techniques « ouverture des membres » et « ouverture des méridiens » qui gagneraient à être plus différenciées.

Les modules de Pratique de consultation Shiatsu et Réflexologie sont des modules « clés »

Quelque que soit le cursus (Shiatsu ou RP), l'ensemble des retours concernant les modules « Pratique de Consultation » est ce-

lui d'un grand ressenti de satisfaction. Un praticien professionnel installé depuis plusieurs années, nous a confié « c'est avec ce module que j'ai appris à construire un entretien de 1 heure ».

Les modules « Protocoles » correspondent à l'attente et sont adaptés aux situations rencontrées en consultation.

Pour les deuxième et troisième cycles, que ce soit en Réflexologie et en Shiatsu, le sentiment de satisfaction exprimé est le même pour les modules « Protocoles ».

B/ de façon plus spécifique :

Les remarques et questions ont concerné les différents cycles à trois niveaux différents.

a / les formations « techniques » et pratiques :

Au niveau des modules techniques, plusieurs remarques émanent des réponses au questionnaire.

Pour le Shiatsu :

Tout d'abord pour le module Shiatsu Initiation, est exprimé le souhait que l'on termine le deuxième jour avec une synthèse finale de l'enchaînement.

Toujours dans le cursus de Shiatsu, un besoin clair de « retour » sur les techniques d'étirements, sur le placement des points antiques et des points d'alarme est exprimé. Enfin, pour ce qui concerne les techniques de préparation, une place plus importante est souhaitée de façon récurrente pour les techniques misogi

Pour la Réflexologie :

Au niveau de la pratique, les remarques concernent principalement le deuxième cycle de Réflexologie et la Réflexologie Chinoise : il y a un ressenti plutôt général « d'insuffisance de pratique » tant au niveau des placements de points antiques qu'au niveau de la prise des pouls.

En ce qui concerne le troisième cycle de Réflexologie, un module

de Perfectionnement ou de retour sur la technique de Podo-réflexologie Appliquée est souhaité.

De plus le souhait de rendre le module « diététique » obligatoire en RP est explicitement exprimé, ce module étant considéré comme important dans les conseils et questionnements vis-à-vis des patients.

Pour le Shiatsu et la Réflexologie :

Un souhait clair est exprimé concernant le développement de nouveaux modules « Protocoles », dans ces deux cursus.

b / les formations « théoriques »

Au niveau des formations théoriques, les remarques exprimées sont de deux ordres, le besoin d'approfondissement de certains apports et le souhait de modules complémentaires.

Au niveau des modules existants, leur densité est notée et globalement acceptée et comprise. En revanche un besoin de retour sur les éléments de MTC (entités viscérales, points d'alarme) ainsi qu'un « retour » sur les données apportées dans le module « Points Antiques » sont assez unanimement exprimés.

Il en est de même pour les données acquises lors du module du troisième cycle Points Antiques 2, évoquant les « cycles temporels » (grands cycles, cycles moyens, cycles courts). Une difficulté de mise en pratique est rencontrée en consultation. Le souhait de les revoir et de les travailler, directement (un module « retour sur ») ou indirectement (un module Pratique avancée de consultation), est expressément évoqué.

Les remarques unanimes de la part des élèves ayant suivi le cycle Huiles Essentielles, nous a conduit à une réflexion propre à réorienter ce cursus et ce vers une formation « appliquée », protocolaire comme en shiatsu et en réflexologie.

Enfin, un souhait récurrent émerge des réponses au questionnaire, celui de la création d'un module sur « l'esprit des points » (origine, idéogramme, sens ancien, etc.).

c/ les « accompagnements » (soirées, retour sur...)

Le troisième niveau de remarques concerne « l'accompagnement », c'est-à-dire les formations « non-obligatoires (post-graduate), le suivi de pratique (soirées encadrées) et l'accompagnement à l'installation et aux débuts dans la pratique professionnelle.

On voit bien que les besoins d'accompagnement exprimés sont de deux ordres : un besoin « technique » et un besoin administratif et sociétal.

- **Au niveau technique, les besoins concernent un approfondissement ou un accompagnement dans la conduite de l'entretien et dans ce qui conduit aux choix des techniques à utiliser**, une fois le repérage des déséquilibres effectué. Un deuxième besoin plus général et moins précis, concerne la capacité à faire des liens utiles entre les pratiques et les théories. Ce besoin devra être précisé.

Nous ne saurons trop rappeler le rôle essentiel du module Pratique de consultation pour répondre aux questionnements des praticiens..

- **Au niveau administratif et sociétal, le besoin exprimé est celui d'un accompagnement à l'installation et à l'information administrative.**

La réponse existe déjà avec le « dossier d'installation » remis à chaque demande de praticien. Il contient toutes les informations légales (statut administratif et fiscal, charges à prévoir et budgéter, documents nécessaires au référencement, type d'assurance responsabilité civile professionnelle, coordonnées, etc.).

L'attente exprimée semble être plus large, autour éventuellement d'un module de « savoir-être » du praticien (installation et pièges à éviter, hygiène de vie personnelle, préparation et protection, etc.) ?

NOS REPONSES.

Nos réponses et réflexions suite aux différentes remarques exprimées et validées avec les formateurs lors de la réunion pédagogique:

1/ **La « relance praticien » qui se faisait à chaque période « anniversaire » de l'installation ne se fera plus qu'au titre de l'adhésion annuelle et de la fourniture des documents URSSAF et assurances. En cas de non respect du maintien annuel à jour des compétences le référencement prendra fin d'office, sans aucune relance de notre part.**

2/ Pour ce qui est des **demandes d'informations en lien avec la pratique professionnelle**, nous rappelons **qu'une veille administrative et fiscale existe déjà**. Chaque fois que nécessaire ou opportun, nous vous alertons par mail sur les éventuelles nouveautés, telles que les évolutions fiscales, administratives, venant de la société civile

Des **sujets de lecture** en lien avec la pratique professionnelle, ou bien les **nouveautés proposées par l'Institut** (suivi praticien, nouveaux modules professionnalisants) sont présentés dans la **Lettre**, sans oublier les partages d'expérience d'autres praticiens.

C'est dans ce cadre que nous vous signalons systématiquement les publications concernant nos domaines ou plus spécifiquement l'Institut, comme par exemple le dernier article de Psychologie Magazine (itw de Elske Miles), dans lequel un encart renvoie sur la liste des praticiens référencés. Chaque fois qu'elles se présentent nous signalons enfin les opportunités « commerciales » que l'Institut reçoit pour ses élèves, après avoir validé leur pertinence et leur caractère équitable.

Nous rappelons ici que sur le site de l'Institut, dans la page réservée aux adhérents, existe une page consacrée à ce type d'informations d'une part et à la lettre trimestrielle d'autre part.

3/ Concernant le premier cycle de Shiatsu, nous allons réfléchir sur les suggestions de légères modifications évoquées pour les premier et deuxième modules.

4/ La question du besoin de **revoir des techniques enseignées** dès les premiers modules a également été posée, que ce soit en Shiatsu ou en Réflexologie. Une voie de réponse envisagée est celle de la **création de module de « Retour sur... »** les techniques enseignées. Ces modules viendraient en lieu et place des modules de « Perfectionnement ».

Il en est de même pour les deuxième et troisième cycles, une réflexion est posée à propos des formations théoriques et techniques. Le besoin de revenir sur certaines données (points antiques) ou certaines techniques (étirements dorsaux, bilans énergétiques) nous conduit à élaborer des modules de « Retour sur ... ». Afin de ne pas alourdir le cycle concerné, ces modules feront partie du « Post Grad ». Ils seront ainsi non obligatoires, chacun restant libre de les suivre ou non. Nous vous tiendrons informés.

5/ Au delà du satisfecit largement exprimé pour **les modules « Protocoles »**, une demande expresse a été faite **d'élargir la palette existante**, tant en qui concerne le Shiatsu que la Réflexologie. De nouveaux sujets sont à l'étude comme par exemple l'endométrieose et les dysménorrhées, etc..

Nous vous tiendrons informés.

6/ Dans ce cadre, la question d'une **nouvelle venue de représentants japonais** du Shiatsu à l'Institut, a été posée. Nous sommes pour l'instant confrontés à la complexité des conditions d'organisation générée par la crise sanitaire, en particulier pour le Japon. Les frontières se réouvrent. Aussi nous verrons comment faire au mieux pour renouveler cette expérience formidable.

7/ Pour ce qui de la question du suivi et de l'entretien des capacités techniques, une vraie question se pose à nous à propos des **soirées de pratiques**.

Ces soirées qui avaient pour but de permettre les échanges de pratique, dans le cadre de l'Institut et sous la supervision d'un référent assistant capé, ont beaucoup souffert des 2 années et demie de crise que nous venons de traverser. En clair, depuis quelques mois, pratiquement plus personne ne vient profiter de ces soirées. Le 8 octobre 2022, il n'est venu...personne!! Le 3 décembre, deux personnes sont venues! Sans doute la formule n'est-elle plus vraiment adaptée (distances, temps ou difficultés de transport parisiens le soir, élèves venant de toute la France, etc.). **De ce fait, les soirées de pratique sont supprimées (voir page 19).**

La pratique régionale, avec des élèves « proches » fonctionne toujours et chaque fois que demandées les coordonnées « mail » d'autres élèves (les plus proches) sont confiées au demandeur. Ce, à condition que ceux-ci aient donné leur accord (en cochant la case prévue à cet effet sur le bordereau d'inscription) et en aucun cas une liste ne sera donnée (pour éviter certaines « prospections »).

Pour la pratique à l'Institut et sous la supervision d'un référent, **l'option de demi-journées de pratique est étudiée.**

EN CONCLUSION.

Dès le 1^{er} trimestre 2023

- ✓ mise en place du nouveau cursus d'aromathérapie avec un nouveau module d'initiation en mars 2023 et la création du module HE appliquées (ou module Protocoles HE) au Shiatsu et à la Réflexologie en septembre 2023.
- ✓ suppression des soirées de pratique Shiatsu et Réflexologie et publication d'un calendrier de demi journées de pratique.

- ✓ création dans la Lettre trimestrielle d'un nouveau thème : « la parole est donnée à un praticien ». On y trouvera des expériences d'installation, erreurs à ne pas commettre, pièges, solutions. Les praticiens installés évoqueront les problèmes **concrets** rencontrés : administratifs, fiscaux, etc...

Aussi, n'hésitez pas à partager votre métier, comment vous avez réussi votre installation, quelles sont les choses que vous avez mises en place, comment ça a fonctionné, quelles les éventuelles difficultés que vous avez rencontrées, les craintes ou les peurs qui ont pu exister. N'hésitez pas à nous adresser cette matière formidable qui peut nourrir tous ceux installés sur le territoire et qui peuvent se sentir seuls ou désarmés. Nous prendrons la responsabilité de sélectionner, pour chaque Lettre trimestrielle les témoignages les plus pertinents.

- ✓ pérennisation des articles de partage d'expérience de consultation : alors, partagez votre expérience de consultation, les cas qui vous ont marqués, etc. (voir pages 14 et 15).

A partir du planning 2023/2024 publié en janvier 2023 et applicable à partir du 2^{ème} semestre 2023

- ✓ création de modules « Retour sur... »
- ✓ RP Ingham,
- ✓ Shiatsu fondamental et techniques d'étirement
- ✓ Bilans énergétiques (prise de pouls, placements de points)
- ✓ Retour sur Points Antiques 2
- ✓ Adaptation des modules 1 et 2 de Shiatsu
- ✓ Création de nouveaux protocoles

Encore Merci à tous les praticiens pour leurs réponses qui nous permettent de proposer les cursus les plus adaptés et les plus professionnels !!

Merci aux formateurs pour leur oreille attentive et leur faculté d'adaptation, gage du meilleur niveau professionnel des cursus proposés.

~ TEMOIGNAGE ~ ~ RETOUR D'EXPERIENCE EN CONSULTATION ~

Les témoignages qui suivent sont un retour d'expérience particulièrement intéressants. Ils montrent, pour le Shiatsu et la Réflexologie, combien vos pratiques peuvent être efficaces, dès les premiers niveaux et combien la capacité à donner du sens, booste d'une formidable façon les techniques employées.

Afin de conserver à ces témoignages leur dimension « consultation », nous avons laissé toutes les infos fournies par chacun, dans leur chronologie, à l'instar d'une véritable fiche de consultation.

Lisez plutôt.



Je vous écris pour vous faire part de mon émerveillement face à la réflexologie sud-africaine.

J'ai commencé ma pratique en cabinet en shiatsu de confort et réflexologie douce en début d'année.

Un jour, une personne qui s'appelle Marie-Daisy (j'adore ce prénom :-)) vient me voir. Elle a un peu plus de 60 ans et souffre d'une tendinite à l'épaule gauche. Elle a été traitée par son kiné au cours de nombreuses séances mais ne voit plus d'amélioration. Elle vient frapper à ma porte n'ayant jamais reçu de shiatsu ni de réflexologie plantaire. La douleur n'est plus située au niveau de l'épaule: elle irradie de l'épaule au coude et sa mobilité est fortement limitée.

Je me vois difficilement lui faire un shiatsu, je lui propose alors la réflexologie douce. A l'issue de la première séance, elle se relève heureuse, bluffée avec cette expression "ouah, c'est le pied !".

Je la revoie un mois après. Elle dort mieux, a toujours mal au bras. On commence à évoquer ensemble les pistes en psycho-énergétique. Elle évoque sa sensation de ne jamais rien faire de bien, les réflexions de son mari sur son incapacité à faire, à accomplir telle ou telle tâche. Elle a fini par croire qu'elle était incapable

de se débrouiller seule, par perdre confiance en elle.

Je lui propose à nouveau une reflexo douce pour ce 2e rdv en insistant sur les zones articulaires du bras.

A nouveau, un mois après, elle revient. Et là : elle m'annonce être allée nager à Etretat et s'être rendue compte qu'elle n'avait plus mal. Elle m'en fait la démonstration, lève son bras et en effet, a récupéré sa mobilité. J'avoue qu'à ce moment là, il m'a fallu quelques efforts pour ne pas montrer ma stupéfaction devant le constat de sa progression !

Nous avons à nouveau travaillé en réflexologie douce, pour la 3e fois. A la fin de la séance, elle me glisse qu'elle tousse depuis 3 ans. une toux irritative qui l'agace. Elle me dit en avoir parlé aux médecins, avoir pris nombre de sirops et que ces traitements n'ont rien arrangé.

Je me souviens alors que lors de notre entretien initial, j'avais noté que sa mère était décédée 3 ans auparavant. Je lui fais remarquer la "coïncidence"... "Ah oui..." me dit-elle, "c'est vrai".

Je lui demande alors si elle a pu tout dire à sa mère, si rien n'est resté coincé dans sa gorge.... Et là, son regard se trouble: oui, bien sûr elle avait des choses à lui dire. Je lui



conseille alors de lui écrire, pour se libérer.

Nous nous revoyons pour la dernière séance, la quatrième: La première chose qu'elle me dit en entrant dans le cabinet avec un grand sourire: "et bien.... je ne tousse plus !" Son entourage lui en a fait la remarque, Elle est ravie ! Son épaule va bien.

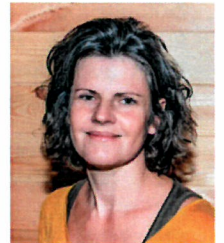
On travaille une nouvelle fois en Réflexologie douce. Ce fut la dernière fois que je l'ai vue.

Cette rencontre fait partie de mes moments forts. L'association de cette méthode merveilleuse avec l'apport de la compréhension via la psycho-énergétique est fabuleuse!

C'est une leçon également quant au travail du global et non sur les points symptomatiques. Libérer, laisser du champ pour que la personne puisse établir sa propre voie de guérison... (ndlr: à nouveau le recul et la distance!)

Encore merci pour vos enseignements, pour nous permettre de vivre des moments comme celui-ci

Céline Dubuc.



Voici un témoignage que je voulais vous transmettre.

Patient argentin né un 21 janvier à Buenos Aires. Expert comptable. Marié, une fille.

Vient me voir pour des problèmes d'hémorroïdes contractées à son arrivée en France il y a 19 ans de cela. Ça se produit chaque année mais depuis l'arrivée de son nouveau manager (« c'est un pervers narcissique ») il y'a 7 ans, ça se produit chaque mois. Il a même eu une fissure anale l'été précédent

(notre 1^{ère} séance a lieu un 21 février).

Son médecin lui a prescrit une crème. Il n'y a pas de sang, juste une boule. Son père a été opéré pour les mêmes problèmes à l'âge de 53 ans (l'âge du patient au moment du 1^{er} rdv).

Son manager rabaisse les gens en vue de les faire démissionner et aime les menacer. Patient très digne, type Métal, ne se laisse pas faire.

Très sportif (natation tous les midis). Alimentation équilibrée. Boit du thé vert tous les matins.

A besoin de dormir bcp depuis tou-

jours mais se couche en ce moment à 23h30 pour se réveiller à 5h et n'arrive pas à se rendormir. Se réveille fatigué. Fatigue tous les jours à l'arrivée sur son lieu de travail à 9h. Se sent très bien à 13h30.

Aime le vert et le bleu. Adore l'été et aime le printemps. N'aime pas l'hiver. Adore l'épice.

Je lui propose la lecture psycho-énergétique des problèmes d'hémorroïdes.



~ TEMOIGNAGE ~ ~ RETOUR D'EXPERIENCE EN CONSULTATION ~

1^{ère} séance, 21 février, Pouls à 18h40 : faiblesse des yin. RP-, E+.

Je fais un Shiatsu fondamental (zone dorsale très bombée, peau dorsale très rouge après le petit dos, zone de vide entre les omoplates (zone du Cœur) et sur la zone de l'estomac)

Moxas : 7R / 9P / 4GI.

L'Intention mise dans le travail des points : soutenir la puissance de fonds / défense du territoire / lâcher-prise.

Conseils : noter systématiquement sur un carnet la date des abus de son manager.

Limiter le thé vert pour passer au oolong et tisanes (privilégier liquides chauds)

Après test d'allergie, appliquer HE Ravinstara à l'intérieur des poignets 3x/j et 4gtes le soir sur plexus solaire

2^{ème} séance le 28 février :

Arrivé chez lui au retour de séance « j'ai eu une énorme envie de pisser » et « 2 j après la séance mes hémorroïdes avaient totalement disparues, je n'en revenais pas »

Se sent plus calme et a une meilleure énergie. « quand j'applique la ravinstara je sens mes bras vibrer jusqu'à mes épaules »

Pouls à 18h30 : VB++ et Feu sur les 15 1eres pulsations / E++/ R++ / MC++, RP et IG faibles

Je fais un Shiatsu Fondamental : zone dos Masunaga : rouge sur GI et haut du dos + bilan abdomen léger : zone estomac en tension / zone IG le chatouille.

Ho/Sha sur trajet estomac (il a une excroissance très moche à côté du 36 E, je lui demande s'il a jamais montré cela à un dermatologue : il me dit oui, le médecin à dit qu'il n'y avait pas de problème. ça date en fait d'une chute à vélo quand il était enfant)

Puis **moxas** sur 3 pts de base

Pas de conseil, juste une question : est-ce que ce manager se comporte comme cela avec tout le monde au travail ? Insight : « Ben non, il ne fait ça qu'avec moi »

3^{ème} séance le 28 mars:

« C'est incroyable ce qui s'est passé : j'ai enfin compris que je pouvais démissionner ! »

Il cherche en ce moment un nouveau travail, a pris rv avec 2 DRH. Dort moins mais a plus d'énergie et se sent vraiment mieux. Il comprend que ça n'est pas à un hasard s'il a rencontré 1 manager abusif

Petit-dos + poussées et étirements des hanches + déblocage haut du dos. Pouls à 18h50 : TF-/ F++/ VB++/ R+/V+

Bilan énergétique appris durant tech interne : attiré par RP

Moxas : 3TR + 1R

Couplage avec les doigts entre point HO et Ting de la RP côté gauche puis couplage entre les 2 Tings de la RP Harmonisation des 3 foyers avec avant-bras puis couplage manuel Ming Men et 8VC

Conseils : passer à eucalyptus radié car « attention à ne pas utiliser la même HE en pondéral plus de 3 sem d'affilée). + Ylang Ylang
Je lui propose de revenir me voir au changement de saison.

4^{ème} séance le 14 juin suivant :

Vient me voir uniquement pour du préventif. M'informe qu'il va passer son 5^{ème} entretien avec la même entreprise pour devenir leur consultant. Bonne énergie, se sent motivé. Il est stressé par les entretiens

Petit-dos + étirements du haut du dos, Zone dos-thorax tendues, peau rouge. Je masse la nuque
Pouls 18h30 : tendance métal. F+/R+. Sinon RAS

Moxas : 9P/4GI

Puis nettoyage (tech interne) de points sur haut du dos et nuque : 20VB, 10V, + visage : 14VB et 3^{ème} œil

Puis contact entre Ting et Ho du poumon.

Benjamin Curtet.

~ CONSEILS ~ ~ RETOUR D'EXPERIENCE DU TERRAIN ~

L'importance de l'assurance professionnelle.

A 10 jours de la fin de mon préavis de 6 mois, je reçois par mail, une lettre d'avocat me disant que mon nouveau bailleur n'est pas au courant de ce préavis et donc que je dois rester dans les lieux ou repartir sur un préavis de 6 mois !!! Quelle ne fut pas ma surprise !! Pour eux, c'est un problème de formalisme.

J'ai donc décidé de contacter mon assurance professionnelle : Gerbault. Je leur ai expliqué mon problème, ils m'ont écouté et ils m'ont signalé que je pouvais me

servir de ma protection juridique pour laquelle j'avais souscrit. Ils m'ont demandé d'envoyer le dossier en ma possession, qu'ils transféreront à la protection juridique, et que j'aurai une réponse dans les 24 heures. Effectivement, le lendemain après-midi, j'ai reçu la validation de mon dossier, par l'assistance juridique, les tarifs de la prise en charge et des contacts d'avocats à Versailles.

J'ai donc contacté un avocat spécialisé dans les baux, lui ai transmis tout mon dossier et, il m'a bien donné raison. Comme quoi, j'étais dans mon bon droit ! Ensuite, j'ai contacté un huissier pour faire l'état des lieux et lui remettre les

clés, comme il m'a dit de faire. Tout ceci en 10 jours de temps...

Aujourd'hui, au vu de l'écoute qu'ils m'ont apportée et de la rapidité de leurs réponses, l'assureur Gerbault, m'a fidélisé ! Par la même occasion, cette histoire m'a fait prendre conscience de l'importance d'avoir une assurance responsabilité civile et professionnelle et une protection juridique à la hauteur de notre métier. Encore merci à eux de m'avoir soutenu.



Stéphane Tanguy.

L'Aromathérapie en hiver...

Elske Miles vous propose dans cette Aromathèque, de (re) découvrir une HE de Thym très particulière, Thym Saturéoïde. Cette huile essentielle est une vraie petite merveille car elle est à la fois « symptomatique » (elle agit sur des affections précises) et à la fois plus subtile et verticale car elle agit aussi sur le terrain psycho-émotionnel. Une belle essence pour cette fin d'année.



Lisez plutôt.

HE thym marocain dit thym à feuille de sarriette (HE thymus saturéoïdes), une précieuse huile essentielle adaptogène pour réguler la réponse immunitaire.

Si vous avez suivi le cours d'initiation à l'utilisation des huiles essentielles à l'Institut, vous vous rappellerez l'origine historique de l'aromathérapie. Le biochimiste et parfumeur lyonnais, René-Maurice Gattefossé, a découvert les vertus médicinales des huiles essentielles en soignant, avec l'huile essentielle de lavande vraie, la gangrène gazeuse dont il était atteint suite à une explosion dans son laboratoire.

Nous lui devons le néologisme « aromathérapie » pour désigner cette nouvelle médecine naturelle dont il a apporté les preuves indiscutables. Cependant, avant de retenir le mot « aromathérapie », Gattefossé avait hésité entre deux possibilités: la *thymothérapie* et l'*aromathérapie*. C'est la dernière qui l'a remporté car Gattefossé voulait éviter une confusion qui pourrait faire croire qu'il n'utilisait que des HE obtenues par la distillation des thyms. Le thymus auquel Gattefossé voulait faire allusion dans sa nouvelle thérapeutique (thymothérapie ou aromathérapie) concernait l'organe, le thymus, siège de notre immunité.

Les thyms (ou thymus - les plantes désignées par le même mot que l'organe lymphoïde responsable de notre immunité) font preuve d'une immense capacité à s'adapter à leur biotope. Ils savent synthétiser des molécules spécifiques, uniques à ce biotope. Ce qui renforce l'asso-

ciation de ces plantes aromatiques à la réponse immunitaire des organismes, qui fonctionne de manière similaire (en se « souvenant » des agents pathogènes rencontrés afin de s'y adapter et d'y survivre).

Dans mon aromathèque pour cet hiver, je vous présente une espèce de thym bien particulière: HE Thymus saturéoïde ou HE Thym à feuilles de sarriette, encore appelé thym marocain car il est originaire d'Afrique du Nord. La particularité biochimique de HE Thym saturéoïde est la présence du bornéol. Il s'agit d'une molécule très particulière qui régule de nombreuses fonctions dans le corps, notamment au niveau du système de défenses et du système nerveux. C'est une molécule qui soutient également d'autres principes actifs tout en régulant leur impact sur l'organisme. Le bornéol semble augmenter la biodisponibilité d'autres composés actifs dans de nombreux remèdes. Pour cette raison il est très intéressant à utiliser en synergie avec d'autres huiles essentielles.

De plus, le bornéol a de puissantes activités antalgiques et anti-inflammatoires sans pour autant avoir de toxicité notoire. Cette molécule permet de faire baisser le taux de gamma globulines dans le sang en cas de forte réaction immunitaire. Les gamma globulines sont des protéines dans le sang qui interviennent dans la réponse immunitaire lors d'une infection. Ce sont les globules blancs qui ont la responsabilité de cette réaction défensive. Lors de la rencontre avec des agents pathogènes les globules blancs se mettent à produire des immunoglobulines qui sont autrement appelés des anticorps dont la précieuse fonction est de barrer la route à l'agent infectieux rencontré.

Dans le cas d'une hyperactivation des globules blancs, ces derniers finissent par fabriquer trop de ces immunoglobulines pro-inflammatoires - ce qui peut entraîner une réaction néfaste pour l'organisme. C'est pour cela que, en aromathérapie médicinale, HE Thym saturéoïde est systématiquement utilisée en cas de maladies auto-immunes qui donnent lieu à des conditions inflammatoires chroniques s'avérant délétères pour l'intégrité de l'organisme.

En plus de son taux notable de bornéol, HE thym saturéoïde contient environ 20% de phénols qui sont agressifs pour la peau. Habituellement les HE qui contiennent des phénols en contiennent plus de 60% - ce qui, en plus de l'agressivité pour la peau, s'avère toxique pour le foie par voie orale. Cependant les 20% de phénols présents dans HE Thym saturéoïde nous permettent de faire une dilution de cette HE à seulement 30% avant de l'appliquer sur la peau. Il est par conséquent possible d'utiliser des quantités plus importantes de HE Thym saturéoïde en application cutanée qu'avec la dilution à 5% qui est conseillée pour les autres thyms contenant majoritairement (jusqu'à 70%) des phénols dermocaustiques.

ATTENTION:
Il s'agit toutefois d'un remède extrêmement puissant. Pour cette raison, HE Thym saturéoïde ne convient ni aux jeunes enfants, ni aux femmes enceintes.

L'Aromathérapie en hiver...

Le profil biochimique très particulier de HE thym saturéïde CT bornéol en fait une HE de choix en cas d'infection chez toute personne ayant une réponse immunitaire excessive. En plus de ses propriétés anti-infectieuses à très large spectre, elle est relativement bien tolérée par la peau. Vous pouvez aisément l'inclure dans une synergie à appliquer sur le thorax et le dos en cas d'infection respiratoire coriace. Sa présence aura pour effet de renforcer et d'équilibrer l'activité des autres HE dans le mélange.



Quelques suggestions.

Je vous propose ci-après quelques exemples de synergies utilisant Thym Saturéïde:

Exemple de synergie en cas d'infection respiratoire chronique:

- ✓ 20% HE Niaouli (Melaleuca quinquénervia)
- ✓ 20% HE Ravintsare (Cinnamomum camphora CT cinéole)
- ✓ 10% HE Thym saturéïdes
- ✓ 50% HV Nigelle

Appliquez 6 à 8 gouttes du mélange sur le thorax et/ou le dos 4 fois par jour jusqu'à amélioration.

HE Thym saturéïde est aussi très intéressante à intégrer dans un mélange antalgique en cas de douleurs articulaires. Elle peut

être utilisée en unitaire dans une dilution à 30% pour une application régulière au niveau des articulations douloureuses ou encore être incorporée à d'autres HE pour un très bon résultat synergique.

Exemple de synergie en cas de douleurs articulaires:

- ✓ 15% HE Laurier noble
- ✓ 5% HE Gaulthérie couchée
- ✓ 10% HE Thym saturéïdes
- ✓ 70% HV noyaux d'abricot

Faites pénétrer 6 à 8 gouttes dans la peau au niveau de l'articulation douloureuse par un massage. Cette application peut se faire au besoin en fonction de l'amélioration de la douleur.

N'hésitez pas à inclure HE Thym saturéïdes dans une synergie de massage pour réchauffer certains muscles en profondeur. Elle a d'importantes propriétés myorelaxantes.

Exemple de synergie pour faire lâcher les tensions musculaires dans des zones ciblées du corps :

- ✓ 5% HE Laurier noble
- ✓ 5% HE Basilic CT chavicol méthyle éther
- ✓ 5% HE Thym saturéïdes
- ✓ 85% HV Macadamia

Faites pénétrer 10 à 20 gouttes de la synergie dans les zones musculaires ciblées (les trapèzes par exemple ou encore les cuisses).

Vous pouvez utiliser cette même synergie pour faire un massage sur des zones plus étendues, notamment à la fin d'un effort sportif pour faciliter la récupération. Dans ce cas, prenez soin de diluer d'avantage la synergie. Pour 20 gouttes de la synergie, rajoutez 20 gouttes d'huile végétale neutre.

C'est précisément cette qualité réchauffante de HE Thym saturéïde qui peut soutenir une personne sur le plan psychologique.

Quand vous avez l'impression que vous manquez de courage pour affronter les épreuves de la vie ou que vous vous sentez abattu par ce que vous percevez de la réalité de la vie, HE thym saturéïde pourra vous aider à sortir de ce sentiment d'abattement.

Dans ce cas, l'application se fait sur le thorax au niveau du sternum (là où se situe justement le thymus, le siège du Moi) avec une dilution à 5% HE Thym saturéïde. Cette application peut se faire matin et soir pendant une semaine, ou encore matin et soir le jour de votre naissance pendant un mois.

C'est aussi un excellent tonique nerveux et rééquilibrant immunitaire. En cas de grande fatigue due à du surmenage, vous pouvez vous faire masser le bas du dos avec une dilution à 5% HE Thym saturéïdes le soir jusqu'à ce que vous retrouviez votre vitalité.

Enfin, la fragrance même de cette HE réchauffe le coeur. C'est une chaleur qui insuffle la vie, une chaleur qui fait du bien. N'hésitez pas à ajouter 5 gouttes HE Thym saturéïdes à une synergie à diffuser pour apporter cet esprit profondément réconfortant au sein de votre maison ou dans votre cabinet de soin.

Alors, que proposer de mieux pour Noël et le Jour de l'An ?

Elske Miles.



- EMISSIONS 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 les **13 octobre, 10 novembre et 6 décembre 2022**.

Vous pouvez réécouter ces émissions multi diffusées.



- ARTICLES A SIGNALER - - ARTICLES A SIGNALER -

De nouvelles chroniques, originales et percutantes de Michel pour ce mensuel de santé et de bien être, dont le contenu est toujours aussi riche et fouillé.

Octobre 2022 : Une initiation saisonnière...

Novembre 2022 : S'élever au-delà des nuages...

Décembre 2022 : La saison des gripes...



La revue mensuelle « L'éléphant », qui se définit comme « la revue de culture générale », présente dans son numéro **d'octobre 2022**, sous la plume de Sophie Vo, un dossier sur le toucher. Huit pages sont consacrées à ce sujet qui nous intéresse, en particulier dans sa dimension thérapeutique.

Dans ce cadre, L'éléphant présente une interview de Marcel Crest, directeur de recherche émérite au C.N.R.S., Laboratoire de Neurosciences Cognitives (Marseille).

Il y évoque clairement les effets bénéfiques du Shiatsu, en particulier dans le traitement de la douleur. Il déclare ainsi : « *comme dans la technique du shiatsu, le massage thérapeutique insiste sur certains points de pression. C'est une thérapie complémentaire qui a été validée par énormément d'institutions médicales occidentales...* ». Merci à Stéphane de nous l'avoir fait découvrir.

Une vraie référence!

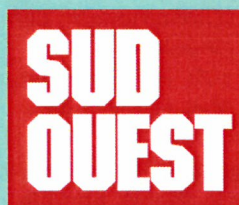


Nous avons découvert, à nouveau grâce à Stéphane, élève en deuxième cycle de Shiatsu et assistant, que dans le numéro du **2 novembre 2022, du quotidien Sud-Ouest**, a été publié un article sur l'intervention d'un praticien en Shiatsu, Camille Dhélin, sous le titre « Du shiatsu pour les élèves en décrochage scolaire ».

Ce praticien, qui ne s'est pas formé à l'Institut, est intervenu au lycée Maurice Ravel de Saint Jean de Luz, où il a obtenu des résultats probants qui ont conduit à cet intérêt de la presse locale. Bravo à lui pour son travail.

Les clins d'œil de la vie font que, par le plus grand des hasards, Stéphanie, élève de l'Institut, nous a demandé conseil car elle venait d'être sollicitée dans sa région du Gard, pour répondre à une demande de même ordre.

C'est réjouissant de voir que la société civile intègre de plus en plus le besoin et les effets positifs de nos approches.



- AU THÉÂTRE CE SOIR - AU THÉÂTRE CE SOIR -

L'entorse! Voilà un titre évocateur. Pour ceux d'entre vous qui lisaient la Lettre à l'époque, cette pièce de théâtre, a été jouée pendant tout le Festival d'Avignon 2018.

Nous nous étions faits l'écho de cette pièce et étions même allés sur place car son thème est directement tiré de « Dis moi où tu as mal, je te dirai pourquoi ». Elle y a rencontré un indéniable succès, au point que la Compagnie de la Fortune, la troupe de théâtre qui la joue et la met en scène, a décidé de renouveler l'expérience.

Dans ce cadre, la pièce sera rejouée les samedi 4 et dimanche 5 mars 2023, au Centre Culturel MJC de Crépy en Valois dans l'Oise (65 km de Paris), « Là où tout a commencé » comme l'indique le flyer. Car c'est effectivement là que la pièce fut créée et que nous pûmes assister à la première, en 2016.

Le spectacle commence à 18 h. 30, le samedi 4 mars et sera suivi d'une rencontre avec votre serviteur. Elle se fera dans le cadre d'une conférence/recontre avec le public. Je suis très heureux de pouvoir ainsi soutenir le projet.

Alors venez nombreux.

Michel Odoul.

Le Festival des Voix Intérieures
proposé par
Helène LAURCA
Après Paris et le Festival Off d'Avignon, retrouvez
L'ENTORSE
Au Centre Culturel MJC de Crépy en Valois, là où tout a commencé
Spectacle + conférence : 30 € la place
Réservations : 03 44 39 63 18

L'ENTORSE
PAR LA CIE DE LA FORTUNE
THÉÂTRE IN 201

Deux représentations
chacune suivie d'une conférence sur le thème de la pièce

Samedi 4 Mars 2023
Spectacle à 18h30
suivi d'une Rencontre à 20h30
avec **Michel ODOUL**
« Dis moi où tu as mal, je te dirai pourquoi »

Dimanche 5 Mars 2023
Spectacle à 14h
suivi d'une Rencontre à 16h
avec **Sarah SEREVIC**
« De l'état de victime à l'état d'amour »

Avec
Carole BROUSSAIS
Caroline DELOT
Helène LAURCA
Léa PROUST, RAUMER
Laurence TREMANS
Esterne GUINOT
et
Laur AL ENVERS

Michel Odoul
« Dis moi où tu as mal, je te dirai pourquoi »



- RAPPEL INFOS SOIREE DE PRATIQUE -

Merci de bien vouloir noter cette information au sujet des soirées de pratique.

Ainsi que nous le précisons dans l'article « Retour d'expérience » pages 11 à 13, il n'y aura plus de soirées de pratique à partir de janvier 2023.

Ces soirées qui avaient pour but de permettre les échanges de pratique, dans le cadre de l'Institut et sous la supervision d'un référent assistant capé, ont beaucoup souffert des 2 années et demie de crise que nous venons de traverser. En clair, depuis quelques mois, pratiquement plus personne ne vient profiter de ces soirées. Sans doute la formule n'est-elle plus vraiment adaptée (distances, temps ou difficultés de transport parisiens le soir, élèves venant de toute la France, etc.).

Pour la pratique à l'Institut et sous la supervision d'un référent, *l'option de demi-journées de pratique est étudiée*. A l'instar des soirées, ces demi-journées seront également gratuites. Nous vous tiendrons informés dès que les calendriers auront été établis.

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.

N'hésitez pas à aller le découvrir ...

Vous souhaitez connaître les dates de formation, les prix ou le contenu précis d'un module, la disponibilité ou bien lire, 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.

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

Camille, Cécile, Céline,
Evelyne, Florence, Helga,
Jean, Jianguang, Laurie,
Manon, Rémy, Sophie,
Stéphane et les autres.

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...