

La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

Lettre trimestrielle de
l’Institut Français
de Shiatsu

N°89 – PRINTEMPS 2024-
8 € -
le 12 mars 2024.



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.

Relance, renouveau ou resucée d’ancien. Chaque printemps est une période très particulière puisqu’elle est celle des jours qui augmentent et celles des vieux frimas de l’hiver qui ne veulent pas partir.

Alors on sort pour profiter des premiers rayons et on rentre précipitamment dès la première ondée. Et celle-ci ne veut laisser aucun doute ou espoir. Alors l’ondée se traduit en giboulées. Le vent et l’intensité de la pluie vous traversent et pénètrent jusqu’à l’os, vous rappelant le froid et la nécessité à encore garder de la chaleur à l’intérieur. C’est nécessaire et même essentiel, sinon le refroidissement ou le virus s’engouffreront dans la première faille venue, même une simple fatigue.

Pourtant nous aimerions tant pouvoir tout de suite et sans limite « revivre dehors » et profiter de la lumière solaire. Certes, mais tout cela demande un travail préalable, une préparation du terrain et un peu de patience. Les fleurs qui sortent trop vite rencontrent parfois les gelées tardives, si dévastatrices pour les fruitiers.

Le bonheur, l’enthousiasme de voir revenir les beaux jours, touche tout le monde. Cependant, attention à l’emballage comme vous pourrez le découvrir dans l’article de Lukasz Jablonski. Un enthousiasme dans l’inflation crée le feu et hypnotise les Moi infatués d’eux-mêmes, par une lumière qui, comme pour les insectes, les attire... et les brûle.

Et c’est vrai bien au-delà de la philosophie. Combien nombreux sont ceux qui dès le début du printemps et dès les premiers soleils, quittent le pull, s’installent aux terrasses et... prennent froid.

Alors oui, le printemps est là et présage de l’été qui suivra. Oui, les jours et les températures vont augmenter et oui les activités vont reprendre. Mais restons calmes et laissons le temps nécessaire à cela, faire son travail. Nous ne savons pas grand-chose de la situation économique et politique. Nos sociétés sont encore vraiment dans les giboulées, et celles-ci sont plutôt sérieuses. De grandes marées d’une amplitude inhabituelle, sont annoncées, en espérant que le vent des tempêtes ne s’en mêle pas. Et si c’est, comme je le crois, au propre comme au figuré, ce n’est sans doute donc pas le moment de sortir découvert.

Relance...

Nous avons encore besoin de nous appuyer sur l’intérieur, sur sa chaleur sécurisante, ou ses murs qui nous protègent. Dans le printemps de nos activités, soyons capables de nous adosser à notre acquis et aux références apprises. C’est eux qui nous protègent, nous évitent de nous enflammer, de vouloir aller trop vite en besogne. Il n’est pas question ici de rétractation, mais de retenue, de juste humilité face à la demande du patient. Au risque sinon de lui projeter nos croyances ou certitudes, rentrant ainsi dans le piège de la toute puissance. Je ne voudrais à ce propos que vous renvoyer aux règles d’éthiques et de déontologie régulièrement énoncées à l’Institut.

Mais soyons tranquilles. Comme avec le présomptueux qui a voulu croire qu’un ciel bleu et quelques rayons signifiait l’été sans nuages, et que de ce fait il pouvait enlever la capote de son véhicule rutilant, une ondée viendra toujours nous rafraîchir les idées... Sans gravité la plupart du temps... sauf si l’élévation de température de l’égo inflationniste a été trop grande. Alors là, tout peut voler en éclat.

Respectons les codes et les étapes, respectons les patients et leurs demandes, en ce printemps naissant. C’est cela l’essence de notre travail. Ces énergies sont celles du mouvement, de la mise en mouvement, de l’accueil et de l’intuition, si elles sont respectées. Elles risquent sinon de devenir très vite des énergies d’excitation, d’agressivité, de manipulation et de colère si les choses « résistent ». Et cela peut être intense. Il suffit d’écouter les Quatre Saisons de Vivaldi, et en particulier Le Printemps qui rend de façon admirable ce côté imprévisible et mouvementé du doux vent printanier qui soudain s’emballe.

Alors bonne relance de printemps. Les énergies saisonnières et le dragon de Bois (énergie cohérente avec la saison) pourvoient, si nous savons les respecter et leur faire confiance. Ils pourvoient si nous ne perdons pas de vue que ce qui doit être au centre de notre rôle, et de notre préoccupation, c’est la personne objet du soin, que ce soit le patient ou parfois nous-mêmes. C’est ce que nous apporte Misogi.

Michel Odoul.



Les étoiles éternelles apparaissent dès qu'il fait sombre.

Thomas Carlile.



Fascination...

Fascination? Pourquoi évoquer cette question dans un dossier de la Lettre de l'Institut? En quoi cela a-t-il quelque chose à voir avec nos pratiques et nos savoir-faire? C'est justement là qu'est la question. Notre savoir-faire est profondément dépendant de notre savoir-être et de ce qui nourrit notre démarche tout en répondant à notre besoin profond.

Vous avez tous appris, en particulier lors du module de M.T.C., combien le paradigme qui est le nôtre est adossé à une idée centrale et originelle « le microcosme est construit et fonctionne à l'identique du macrocosme ». Il en est une résonance, un miroir, un écho. Or, en nos temps actuels, le macrocosme nous donne à voir un paysage dans lequel les sociétés se crispent, les civilisations s'affrontent, en allant toutes vers la tension et la tentation de la puissance et de la toute puissance.

En tant qu'individus participant à ce monde, nous ne sommes pas exempts d'une contamination potentielle, dont un des effets délétères, pour nos pratiques, serait la recherche de cette toute puissance. Celle-ci peut nous fasciner et nous emporter, si nous n'y prenons garde et perdons de vue notre rôle fondamental. C'est ce qu'aborde avec finesse, l'article de Lukasz Jablonski, tout comme l'Aromathèque de Elske Miles.

Alors lisez plutôt.



Un dossier proposé par Lukasz Jablonski.

Trouver la vérité n'est pas trouver le bonheur. Une fois que vous avez vu la vérité cela ne vous empêche pas de souffrir. S'il en va autrement c'est que vous n'avez rien vu. Thich Nhat Hanh

Il est des maladies qui ne disent par leurs noms. On ne leur associe aucune physiologie ni aucune mécanique pathologique. Sourdes, elles vont comme une lame de fond dans les profondeurs de l'individu. Elles empruntent des noms communs du langage : honte, culpabilité, fascination, ou encore désespérance et vanité. Plus ou moins insaisissable quand on s'en approche. Chacune ayant quasiment une couleur identifiable. Entre la noirceur de la honte et le gris pâle de la désespérance, ou encore le vert sombre de la culpabilité, il y en a une dont je voudrais vous parler ici. Tellement écarlate qu'on la prend pour lumineuse. Tellement saillante qu'on signerait sans réfléchir à tout ce qu'elle semble proposer. C'est celle des 5 « maladies » dont j'ai saisis les contours le plus tardivement. C'est en recoupant des histoires de patients que cela m'est apparu petit à petit. Le premier point commun, et qui peut vous concerner, est qu'il s'agit le plus souvent de praticiens d'approches qui peuvent être variées : cor-

porelles, énergétiques, psychothérapeutiques, mais aussi dentiste ou médecin.

Une banale histoire de fatigue

La plus emblématique est celle d'un homme de 27 ans. La première fois qu'il prend rendez-vous c'est pour une consultation de médecine générale. Il se plaint d'une fatigue profonde. La 1^{ère} chose qui me frappe est son hygiène de vie exemplaire. A ses dires, il se déplace exclusivement à vélo, fait très attention à la qualité de son alimentation et de l'Eau qu'il boit. Il dort bien ne prend aucun médicament, ni ne se vaccine. Je ne trouve aucun antécédent notable médicalement parlant, ni chez lui ni dans sa famille. Son métier est d'aider des clients grâce à des outils de soins qu'il décrit comme quantiques. Techniques dont je n'avais jamais entendu parler et qui, m'explique-t-il, peuvent aussi s'utiliser à distance. Je lui prescris une prise de sang et nous programmons 2 séances de shiatsu.

A la 1^{ère} séance de shiatsu, le bilan énergétique montre un rein en vide. Le méridien du rein a la charge de la réserve de fond d'énergie et donc la réponse à la fatigue et au stress. Rien de surprenant jusque

là. Les résultats de la prise de sang montrent des signes de déminéralisation. Ce qui est très surprenant. Comment un jeune homme avec une vie saine, sans maladie sous jacente, peut-il avoir une fatigue au point d'en perdre des substances aussi vitales que les minéraux ? Le rein est le méridien qui a la charge de la gestion de ces sels et, de facto, de la minéralisation (osseuse, dentaire notamment). Il filtre et retient les minéraux qui sont indispensables à l'équilibre global. D'autres examens montreront qu'aucun organe n'est en souffrance chez lui. Il restait une piste. Si ce n'est pas du point de vue organique (du yin) qu'est le problème, il devait nécessairement être du côté de l'esprit (du yang).



Un enthousiasme qui n'en est plus un...

En m'intéressant à sa pratique professionnelle je comprends mieux sa fatigue. Au premier abord son outil de travail peut sembler original voire ésotérique. Mais c'est la manière dont il en fait usage et l'intention avec laquelle il s'en sert qui attire mon attention. Je réalise



Fascination...

en l'écoutant que la plupart du temps il n'explique pas à ses clients ce sur quoi il choisit d'agir. Se jugeant de bonne foi, il me dit être en mesure de savoir ce qui est bon pour eux. Plus frappant encore du point de vue déontologique, il utilise ses outils pour travailler sur des personnes sans leur demander leur aval (les membres de la famille du client par exemple, voire des personnes qu'il estime avoir besoin de soins). Derrière sa posture, en apparence pleine d'enthousiasme, il apparaît clairement quelque chose qui ne respecte pas le motif ayant conduit ses patients à consulter.

Y aurait-il un « problème à l'enthousiasme » ?

L'étymologie du mot enthousiasme est intéressante puisqu'elle signifie « être inspiré par le divin ». C'est à dire par ce qui est subtil en soi. C'est donc quelque chose qui a tout à fait sa place dans une consultation. Seulement, il implique d'être ancré dans sa pratique. Non seulement pour le praticien lui-même, mais aussi dans la relation avec son patient. Or le motif de consultation autant que les ressentis du patient constituent ce à quoi il convient de se référer. Au prix, sinon, de déséquilibrer ce rapport à l'autre. Nous y reviendrons.

En l'écoutant, me revient à l'esprit l'histoire des hippies, qui dans les années 60, pensaient pouvoir améliorer l'état du monde en adressant par courrier une dose de LSD à tous les chefs d'états et généraux des armées du globe. De là, le LSD qui était utilisé dans le domaine de la psychiatrie s'est vu interdit...

Je réalise que l'apparence de ce jeune homme plein de bonnes intentions est un premier leurre. Il est déjà bien au delà d'un simple enthousiasme. Les niveaux auxquels il pense avoir accès le consomment et cela suffit à expliquer son état. Je lui tends une perche en lui demandant

si la subtilité des informations qu'il manipule (*ndlr : terme bien choisi pour le cas...*) dans sa pratique ne peuvent pas en être la cause. Je lui explique que plus une information est subtile plus elle requiert de temps à être intégrée jusque dans la densité (le minéral, l'osseux). Je lui dis que j'ai l'impression qu'il manipule beaucoup de ces informations subtiles dans son travail. Comme il ne semble pas saisir mon explication, je prends mon cordon de chargeur de téléphone et je lui dis : « imaginez qu'on tente de faire passer le voltage du TGV dans ce cordon ». Je capte un mouvement de retrait dans sa posture. Je me dis que quelque chose a bougé. Je ne vais pas plus loin et lui propose de passer au shiatsu. Je fais un travail de fond sur le terrain avec une tonification du rein. La nuit qui suit la séance est agitée. Il a des palpitations et des maux de tête. Je lui explique en quoi cet inconfort peut être un signe de rééquilibrage qui s'opère.

Une révolte

La 1^e consultation avec ce patient a lieu la veille de ses 27 ans. Cet âge est porteur d'une symbolique particulière et constitue un seuil dans le cycle saturnien de 28 années. Il concerne la nécessaire pacification de la puissance au péril de la perdre. Il s'agit de la transition entre la rébellion envers ce qui ordonne à l'acceptation de ce qui structure l'être de l'intérieur. Ce qui ordonne peut être lu de différentes manières : cela peut être ce qui donne des ordres, tout autant que ce qui organise, commande, permet de, donne l'approbation etc. Accepter que quelque chose ordonne les choses en nous peut être vécu, pour certaines personnes, comme une privation telle de liberté intérieure que la résolution de la tension vécue ne peut se faire que dans la brutalité : « *plutôt mourir que d'être privée de sa liberté* ». Cet âge est tristement célèbre par son

« forever club » qui regroupe toutes ces stars du rock et du cinéma décédées de morts brutales à... 27 ans : suicides, overdoses, accidents. (Allez lire la page wikipedia sur le sujet).

Pour autant, le patient dont je vous parle ne semble pas être un rebelle ou une rockstar en ébullition. Avant le 2^e shiatsu, je l'amène à parler de son père. Je prends comme prétexte qu'il porte le nom de son épouse, et qu'il n'est pas issu d'une culture où c'est la coutume. Il me décrit un père dur et autoritaire. Or la symbolique du cycle saturnien (Saturne, le père qui dévore ses enfants), est porteuse de cela. C'est à dire que ce qui représente la 1^e autorité dans la vie de la personne (le père) n'est vécu que de manière contraignante voire castratrice, provoquant dans un premier temps une réactivité qui peut amener à ces extrêmes si rien ne vient la tempérer.

A la fin de l'échange je lui propose le travail de la Lettre (comme cela est enseigné dans le module Psychologie du praticien). Il ne me rappellera qu'un an après (un mois avant ses 28 ans). Il ne vient pas au cabinet mais prend un bref rendez-vous de téléconsultation. Il souffre désormais de douleurs des 2 hypochondres, autrement dit de l'ensemble du foie... (*ndlr : nouvelle symbolique mythologique ! Prométhée croyait faire le « bien » des hommes, en leur donnant le Feu des dieux. Les hommes s'en servirent pour faire la guerre ! En punition, Zeus enchaîna Prométhée à un rocher, l'attachant ainsi à ce qu'il avait « installé » dans la densité et envoya chaque nuit un aigle lui dévorer le foie, qui ensuite repoussait chaque jour*). Je lui demande comment s'est passé l'après 2^e séance d'il y a un an. Il me dit que sa fatigue va mieux, qu'il a commencé la lettre à son père mais ne l'a pas terminée. Il me dit avoir une organisation plus saine dans sa pratique. Je lui fais les prescriptions

Fascination...

d'usage médicalement parlant. Je n'ai plus jamais eu de ses nouvelles, ni même reçu les résultats des examens médicaux que je lui ai prescrits, ce qui en creux signifie qu'il ne les a sans doute pas faits.

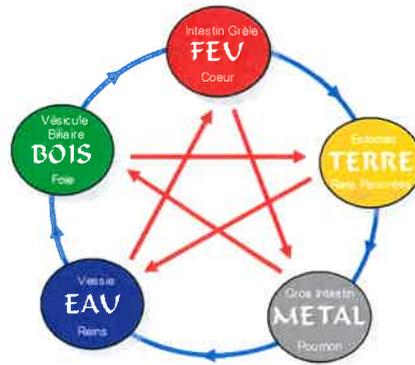
Les apports de la MTC : ce qui équilibre le subtil en nous

Voyons maintenant comment tout cela fonctionne dans une lecture énergétique.

Les informations les plus subtiles qui peuvent se présenter à l'esprit d'un individu (impressions, intuitions, déjà-vus, ou encore prémonitions voire médiumnité) sont d'abord captées, un peu à l'image d'une antenne qui capte une onde. L'état de la personne est donc garant de la qualité de ce qui est capté. Mais la personne se trouve aussi impactée par ces informations. C'est là où l'hygiène (alimentation, sommeil, repos, misogi, etc) ont leur importance chez le praticien. Ensuite ces informations ont besoin d'être métabolisées. C'est à dire digérées, assimilées, triées et éventuellement éliminées avant de garder ce qui pourra s'intégrer dans les profondeurs. Tout ce processus requiert du temps et va emprunter des « canaux » qui ne passent pas par le conscient, mais nécessite néanmoins de l'énergie. Ce sont les énergies du Maître Coeur (MC) et du Triple Foyer (TF) qui ont la charge de ce travail, notamment parce qu'ils gèrent tous les éléments non conscient. Il s'agit du système nerveux autonome sur le plan physique et de l'inconscient sur le plan de l'esprit.

La MTC nous explique par le cycle d'engendrement comment chaque méridien en alimente un autre, et par le cycle de contrôle comment chaque méridien en tempère un autre.

Ces 2 cycles décrivent les différents rapports des énergies entre elle. Or, les méridiens du Maître Coeur et du Triple Foyer ont besoin d'une énergie du Rein et de la Vessie suffisamment constantes pour assurer leurs rôles équi-



Les Cinq Principes

brants. Si le Maître Coeur est « trop » sollicité par la gestion des champs subtils, l'énergie du Rein finira par s'épuiser. On dit en MTC que le Feu épuise l'Eau. Cet axe Eau-Feu (Rein-MC, appelé shao yin) est la première façon dont la fatigue peut apparaître dans ce type de situation, et qui concerne le patient.

Le Feu et l'Eau du Rein

Il existe une autre façon qui implique le fonctionnement de l'énergie du rein elle-même. Le rein assure la réponse au stress via 2 versants. Un 1^{er} versant qui consiste à répondre au stress quand il se produit. Il s'appuie sur l'adrénaline en terme d'hormone. Il nous met en action, et face au danger nous permet de lutter ou fuir. En MTC, on parle du Feu du Rein. Le 2^e versant consiste à éteindre « l'incendie » généré par la réaction au stress et s'appuie sur le cortisol (la cortisone naturelle que nous produisons tous et qui est une sorte de pacifiant physiologique). En MTC, on parle de l'Eau du Rein. Comme dans tous les jeux d'équilibre, il est nécessaire que le Feu et l'Eau du Rein soient en équilibre. Si je fais face trop souvent au stress je vais déséquilibrer cette balance du Rein. Mais si je réponds aux situations de stress uniquement par la passivité, en évitant de faire face ou de me confronter, je vais également rencontrer une situation de déséquilibre de cette balance Eau-Feu. Cette 2^e situation se rencontre chez certains pratiquants de méditation ou de qi cong. Ces pratiques consistent à

régénérer l'énergie par le calme, le silence, le retrait voire l'immobilité. Mais elles peuvent aussi générer des déséquilibres : à force de développer une capacité à prendre du recul, le pratiquant ne passe « plus suffisamment » à l'action. Le refuge qu'elle constitue est devenu l'habitat. Le Rein s'épuise dans sa globalité par excès d'Eau.

Le grand Ciel commun

En MTC, on parle de la Terre et de yin pour nommer tout ce qui est palpable et mesurable, et on parle de Ciel et de yang pour nommer tout ce qui est subtil et non mesurable. Le corps d'un individu est sa Terre, alors que son esprit est son Ciel. La part de l'esprit la plus subtile, la plus vaste, la plus infinie, la plus universelle nous relie à tout et nous est commune. De la même manière que nous sommes tous formés de poussières d'étoiles comme le disait Hubert Reeves au niveau de la matière qui nous compose, nous sommes, au niveau céleste, tous reliés par un subtil vaste et lointain. Sur le plan énergétique, le méridien du Maître Coeur vectorise l'énergie qui nous relie à ce subtil (ou ce grand Ciel). Les dimensions accessibles dans ces niveaux peuvent émerveiller, ravir ou enthousiasmer en amenant une sorte de légèreté voire de joie. (C'est d'ailleurs le Maître Coeur qui a la charge de la joie de vivre en MTC). Mais lorsque l'attention se fixe et boucle sur ces informations subtiles, il n'est plus question d'enthousiasme mais de fascination qui étymologiquement veut dire « être immobilisé par un regard » ou encore « être pris sous l'effet d'un sort ». Les champs subtils au lieu de participer au travail et d'en nourrir l'essence même, deviennent un but en soi.

Le risque de la fascination

Un praticien qui rompt le respect de l'équivalence vis à vis de son patient en imaginant savoir à sa place ou pire ressentir à sa place se prend symboliquement pour le dieu de l'autre. Cela est d'autant plus préjudiciable que le soin a une portée subtile comme c'est le cas dans

Nous pouvons connaître le monde comme nous le voulons, il aura toujours son côté jour et son côté nuit.

J. W. Goethe



Fascination...

les approches énergétiques, mais aussi psychothérapeutiques. Pour l'exercice de la chirurgie, la matière charnelle constitue par elle-même la garde fou à toute fascination. L'opération peut avoir réussi, cependant la mort du patient reste un échec pour le praticien. Peu de place ici pour une quelconque fascination...

Mais attention quand il s'agit de répondre à une demande précise du patient et que la position du praticien consiste à décider pour lui ce qu'il a à décider, à choisir ou pire à savoir ce que l'autre ressent. Faire fi du va et vient entre la question au patient et sa réponse amenuise le lien entre son ciel (son esprit, ses choix) et sa terre (son corps, son ressenti). La fascination constitue alors une sorte de scellement de l'avenir pour un autre que soi. On confond l'information subtile qui nous parvient pour exercer une pratique avec la vérité concernant l'autre. Bref, on se prend pour un dieu omnipotent. Or qui d'autre que l'autre pour valider, choisir, décider ?

Plus le choix du travail thérapeutique correspond à ce que le patient « demande » plus le travail découle naturellement. Alors que plus le travail s'appuie sur ce que le praticien pense juste (voire impose) plus le travail semble vain. Le praticien s'épuise parce qu'il rentre alors dans une « lutte contre » en ne répondant pas au niveau de la demande du patient. Il semble que l'autonomisation soit un indispensable à la potentielle guérison et qu'à l'inverse « faire à la place du patient » soit un poison.

Le syndrome d'Anakin

Dernière étape de cette évolution qui, naissant de l'enthousiasme (être inspiré par le subtil en soi) pour aller à la fascination (être sous le charme immobilisateur du subtil), est la révolte colérique et destructrice que ce processus peut engendrer. Dans l'histoire du patient que je vous

raconte, il revient consulter avec une douleur du foie, c'est à dire l'organe qui gère la colère en nous (du point de vue de la MTC). Le praticien qui ne parvient pas à valider que ce qui lui parvient subtilement est nécessairement ce qui est bon pour l'autre, se révolte, se met en colère intérieurement et se met à imposer ce que l'autre doit faire pour aller bien. C'est le dernier degré de la posture du sauveur. Lumineux en apparence, inspiré en façade, il n'opère en fait que pour son propre compte.

Il est des mythes qui relatent cette évolution : l'épopée de Gilgamesh (dont on vous parle dans le module olfactothérapie) ou bien la chute de Lucifer dans la Bible. Il y a un mythe beaucoup plus proche de nous qui est compté dans la saga Star Wars. Sur fond de lutte intergalactique entre les forces du bien et du mal, on nous raconte l'évolution du plus brillant et du plus talentueux des chevaliers. Prenant conscience petit à petit de son talent et de sa puissance, sous la protection d'un maître (ce qui ordonne), il entend l'appel séduisant des sirènes de la toute puissance (la part sombre en lui). Les forces du mal cherchent alors à le recruter : utiliser son talent non plus pour défendre mais pour anéantir. Il appuie alors sur un point sensible en chacun : la petitesse de l'égo. Le vaillant chevalier réalise les limites de son incarnation dans la matière. Il ressent qu'il n'est qu'une part du grand tout et pas le grand tout lui-même. Fixé sur son propre intérêt, il oublie qu'il participe à quelque chose de plus vaste que lui. Refusant son impuissance, il rentre dans une colère noire qui détruit tout allant jusqu'à provoquer la mort de celle qui l'aime. Sa chute se termine dans la lave brûlante d'un volcan lorsqu'il perd le combat contre son maître (celui qui l'ordonne et le prévient de ne pas sombrer). Il est alors récupéré par les forces sombres qui le réparent comme une machine (par le progrès mécanique que per-

met le mental tout puissant).

Il devient par la même l'asthmatique le plus célèbre de la galaxie, Dark Vador. Et là aussi la symbolique est surprenante. L'asthme est une difficulté à expirer (et pas à inspirer). L'asthmatique n'éprouve pas de difficulté à laisser le subtil céleste entrer en lui. Mais il cherche par la constriction (la force volontaire) et l'inflammation (les émotions négatives) à retenir ce céleste comme pour se l'approprier. A mesure qu'il veut le faire sien, il s'asphyxie. La particularité du Ciel est qu'il est commun à tous (nous respirons le même air) et disponible pour chacun (il est insaisissable). Cette retenue est d'autant plus vaine que le non-volontaire finit toujours par relâcher la tension et laisser un air nouveau nous ré-inspirer. (ndlr : et Dark Vador affiche sans détour ce vers quoi il va chercher « la force », c'est le bas, c'est l'énergie noire qu'il appelle pour lui seul puisqu'il la refuse à ses soldats : Il est entièrement vêtu de noir, la couleur associée au Rein. C'est cette énergie qu'il épuise, et par incidences ses propres racines).

Conclusion

En quoi tout cela peut éclairer nos pratiques (réflexologies, aromathérapie, shiatsu) ? Peut-être sur un point essentiel : le respect du patient tout d'abord, dans toutes ses dimensions. Mais aussi du respect de soi autant dans ses ressources que dans ses limites. La connaissance pointue d'un domaine donne de la puissance. Il est toujours du même procédé : lorsque le moyen devient le but, le risque de déséquilibre voire de chute devient immense. Je crois qu'il est des boîtes de Pandore ou autre Arche d'Alliance qu'il faut accepter de laisser closes. Si certains mystères semblent cachés ce n'est peut-être pas pour priver d'un pouvoir mais pour en protéger les apprenants.

Lukasz Jablonski.

Voici un nouveau témoignage, proposé par Anne Buchholzer, praticienne en Charente Maritime et en cours de formation à l'Institut. Nous sommes ici en présence d'un témoignage très « japonais ». Il comporte une dimension on ne peut plus claire et pragmatique de la pratique du Shiatsu dans un cadre pouvant sembler inattendu, la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de la Région! Lisez ce témoignage qui démontre combien la confiance et la persévérance paient, et combien le Shiatsu est un outil qui ne déçoit jamais.

Le témoignage d'Anne s'enrichit d'une autre facette, plus subtile de notre travail. Il stimule la « poétesse » en elle. Ainsi qu'elle nous l'écrit: « *le poète reste inclassable. Il utilise sa pensée, ses sensations, ses intuitions et ses sentiments/émotions pour écrire un poème. Le Shiatsu est un déclencheur de création pour moi. Je ressens le besoin d'écrire après avoir reçu un Shiatsu. C'est l'un de ses nombreux bienfaits.* ». C'est fort et profondément vrai. Vous m'avez souvent entendu dire que la M.T.C. est une médecine poétique. Au Japon, dans les devoirs des samouraïs, la connaissance des arts et la pratique de la poésie étaient des pratiques « obligées ». Selon les codes du Bushido, elles façonnaient l'âme et rendaient le guerrier noble et juste.

Michel Odoul.



Participation à l'AG de la CPAM le 5 décembre 2023

Tout commença par un message de la CPAM en juin 2023. Le comité organisateur de l'AG du 5 décembre 2023 cherchait des volontaires pour animer des ateliers en rapport avec la santé et le bien-être. Les personnes intéressées devaient répondre par écrit. Je répondais illico prestement que je serai ravie d'animer un atelier shiatsu. Suite à mon courriel, je fus invitée par zoom par deux organisateurs et donnais quelques précisions sur le shiatsu et mes besoins logistiques. Quand l'entretien se termina, je n'avais aucune idée de l'issue favorable ou défavorable de ma participation à l'AG, le comité d'organisation devait se réunir en juillet.

Je reçus la réponse juste avant mes vacances fin juillet. C'était OK. Je participerai aux ateliers proposés de 10h à 13h au stade rochelais de La Rochelle, lieu où se déroulerait l'AG. J'aurai une loge (15 m², un palace !) où je pourrai donner des shiatsu assis et allongé. Après avoir lu la réponse positive, je n'ai pas pu m'empêcher de pousser un cri de joie !!

Il restait 4 mois pour préparer une démo de 10-15 minutes pour le jour J, le but étant de proposer cet atelier au plus grand nombre. 9 personnes étaient prévues entre 10h et 13h. Les chanceux devaient s'inscrire en arrivant à l'AG. A ma grande surprise, le tableau fut vite rempli et plusieurs personnes furent déçues de ne pas participer.

Le jour J, je me retrouvais dans une loge entre l'atelier Premier Secours et l'atelier Gestes et posture. L'atelier yoga du rire était dans un autre endroit. Les organisateurs l'avaient déplacé plus loin. Je pouvais donc donner des shiatsu dans un endroit calme et paisible.

Toutes les personnes inscrites ont pu ainsi découvrir les bienfaits du shiatsu. A 13h, une personne non inscrite arrive en courant entourée par 5 collègues et négocie pour recevoir un shiatsu. Comment refuser devant tant d'insistance ? Finalement, je lui donne 10 minutes de shiatsu facial pour une démo découverte.

Je remercie Laurie, praticienne à La Rochelle, de m'avoir donné des conseils une semaine avant l'AG pour que tout se déroule au mieux. J'avais prévu une boîte de mouchoirs au cas où. A peine 10 minutes sur le dos et une receveuse a évacué sa tristesse en pleurant. La boîte de mouchoirs fut utile à ce moment-là.

Ce fut une belle expérience pour les personnes qui ont reçues et pour moi-même. Des femmes et des hommes de tout âge avec des morphologies différentes, des tendus et des détendus, des êtres humains comme vous et moi avec ou sans douleur, qui, le temps d'un shiatsu, ont goûté au lâcher prise, chacun à leur manière.



Peut-être une porte pour donner des shiatsu pendant la pause méridienne à la CPAM ? Voilà pour l'intervention à la CPAM.

Poème.

Extrait du Module de MTC Première partie: "Le Bois est lié au Printemps (saison qui débute le 4 février), à l'Est, au Vent, à la couleur Verte et à la planète Jupiter. Sa phase énergétique correspond à la mobilisation, à l'extériorisation, à l'énergie qui croît, au retour au Yang. Sa phase évolutive correspond donc à la naissance."

Un vent de floraison

L'hiver cède la place au vent de floraison.

*Sous un soleil timide, éclot le perce-neige ;
Se réveille la vie, apparaît le bourgeon ;
Dans la chaleur du nid gazouille l'oisillon,
La nature verdit, merveilleux florilège
De couleurs par milliers, de sons au diapason,
Pour une renaissance, ô puissant sortilège !*

L'hiver cède la place au vent de floraison.

*L'être vivant ressent la valse du manège,
Celle qui fait tourner les cœurs sous l'édrédon,
Entrainant la jeunesse aux joies de l'abandon ;
Même les plus âgés apprennent le solfège,
Plantent fleurs au jardin en terre qui s'allège.
Entre pluie et soleil, rentrent à la maison,
Quand le ciel s'assombrit et tombe le grêlon.
S'enivrer du printemps, n'est-ce pas sacrilège !*

Anne Buchholzer le 03/02/2024.

Ainsi que nous l'avions annoncé, dans la Lettre de décembre, le module de Diététique énergétique sera pris en charge par Lukasz Jablonski.

Dans ce cadre, nous avons profité de cette opportunité pour revisiter le contenu de ce module. Nous avons travaillé avec Lukasz, à son adaptation, à ce que peut être la vision contemporaine de la diététique. Quelles peuvent être les données « occidentales » centrales, à connaître pour les praticiens (sels minéraux, vitamines, etc.), quel outil peuvent-ils acquérir, concret et pragmatique, pour le conseil nutritionnel et comportemental du patient?

Tout en conservant les bases référentielles incontournables de la M.T.C., nous avons demandé à Lukasz Jablonski d'investir les places du praticien ET du patient, afin d'éclairer les besoins de chacun et y répondre au mieux. Les saveurs sont une donnée essentielle mais également la façon de les utiliser et les gérer. Savez-vous qu'il existe 5 vitamines, une associable à chacun des 5 principes? Que la nutrition équilibrante passe par des choix éclairés de nutriments mais également par certaines formes de jeûnes? Et que la plupart, pour ne pas dire tous, des « régimes » sont des pièges à retardement parfois dévastateurs.

Et que dire de la boisson, du contexte des repas, de l'alimentation saisonnière et de l'adéquation aliment/besoin/terrain?

C'est une révolution douce et profonde que va nous proposer Lukasz dans ce module, dont l'adaptation démontre à tous points de vue combien une connaissance juste, n'existe pas « contre » une autre mais en complément de celle-ci. La démonstration de la grandeur des racines de la diététique chinoise et de la finesse des branches de la diététique occidentale, voilà ce que vous découvrirez dans ce module.

Alors rendez-vous les 6 et 7 mai 2024.

Michel Odoul.



Salut David, en route vers de nouvelles aventures et bon vent !

Après plusieurs années-un peu plus de deux décennies, en fait-passées à l'Institut, comme stagiaire puis comme formateur, David Sayag a décidé de faire le choix de se consacrer pleinement et totalement à sa nouvelle activité de coach.

Il l'a exercée quelque temps en parallèle avec son activité de formateur à l'Institut. Celle-ci s'est avérée très vite prenante, au point que, il y a déjà quelques mois, il avait demandé à ne plus faire partie des praticiens référencés. Et au début de l'année, il a décidé de sauter le pas au regard du développement de son nouveau job.

Nous sommes bien évidemment ravis pour lui, ce qui ne nous exonérait pas de réfléchir et de décider comment organiser la reprise et le suivi des activités que nous lui avons confiées. Merci à lui d'ailleurs de nous avoir assuré rester totalement disponible pour aider « les re-

preneurs » des différentes formations qu'il animait, si nécessaire.

Notre réflexion fut nourrie de nombreuses composantes car pour nous, l'animation d'un module n'est pas la simple restitution d'un contenu. Elle s'appuie sur un formateur qui soit imprégné du terrain et de la culture de l'Institut. Dans ce cadre :

Elske Miles reprend les formations en lien avec la réflexologie, le module d'Anatomie pour les réflexologies et le module RP Techniques Internes

Lukasz Jablonski, en tant que médecin, reprend les modules d'Anatomie pour le Shiatsu, le module de Physio pathologies et le module d'Anatomie Fondamentale. Rappelons que c'est également lui qui reprend l'animation du module de Diététique Énergétique Chinoise (voir plus haut).

Je reprends personnellement le module de Shiatsu des Techniques Internes, que David avait repris il y a quelques années, à la

suite de Roland San Salvatore qui lui-même l'avait développé à ma demande. J'animerai également le module Retour sur Shiatsu Fondamental et étirements que j'ai élaboré.

La question de l'animation du module de Shiatsu fondamental avait préalablement été réglée dans un autre cadre puisqu'après l'avoir créé il y a plusieurs années, j'en avais confié l'animation aux 3 formateurs Shiatsu de l'époque, ensemble ou en binômes. L'an dernier, lors de la réunion pédagogique d'octobre 2023, Jacques Blanc avait souhaité en assurer seul l'animation comme cela avait été le cas pour David pendant un certain temps.

Bien entendu, et comme à chaque fois, ces changements seront pour nous l'occasion de rebalayer le contenu des modules et fascicules, afin, si nécessité il y a, de les adapter encore mieux aux besoins des praticiens. Nous vous tiendrons informés.

Michel Odoul.

Voici un témoignage magnifique proposé par Claire Meyer, praticienne référencée, installée à Liège et dont vous avez déjà pu lire certains textes. Le témoignage qui suit est fort, puissant, profond, lumineux et réjouissant. Il est tellement éclairant, dans le thème de la présente Lettre. Il est le témoignage de l'humilité, de l'humanité et de l'enthousiasme du praticien, à sa juste place et de ce fait tellement « puissant ».

Car tous les témoignages évoqués par Claire, sont bien au-delà de simples tensions dorsales, digestives ou de sommeil. Ce sont ceux de personnes frappées par le cancer, dans leur corps, dans leur vie, dans leur être. Les blessures sont profondes, les cicatrices larges et longues, que ce soit physiquement ou psychiquement. Ce sont des êtres malmenés que Claire rencontre. Ce sont des êtres perdus qu'elle ré-apprivoise, inlassablement, sans doutes et sans pathos, avec sa gentillesse naturelle. Cette Claire si retenue et timide qui devient capable d'accompagner des douleurs abyssales... Je suis touché par son parcours, par la confiance sans limite qui est la sienne et qui ressemble tant à celle que ses patients mettent en elle.

Par delà le fait qu'elle montre combien le Shiatsu peut avoir une action profonde et indéniable (ce sont des cancéreux qui rapportent ses effets, c.a.d. des personnes qui n'ont plus de temps à passer avec la politesse ou les retours flatteurs), Claire démontre combien l'humilité et la capacité à accueillir le patient, dans ce qu'il est, là où il est, est l'essentiel. C'est ce qui recadre en permanence l'objectif et ce qui est le centre du soin. De ce fait, l'outil ne peut que rester à sa place d'outil. Et c'est à son tour ce qui fait qu'on peut l'adapter au besoin réel et non en faire un but (voir article Lukasz). Alors, de dos, assis, couché sur le côté, etc., Claire saisit les opportunités de travail sur les méridiens ainsi « offerts » à son geste. N'est-ce pas cela, l'humilité véritable? Celui des deux qui s'adapte à l'autre, c'est le praticien!

Merci Claire pour cette bouffée d'oxygène.

Michel Odoul.



Retour d'expérience

Depuis juin 2023, j'ai la chance et le grand plaisir de proposer du shiatsu dans le cadre de la Fondation de l'Hôpital de la Citadelle à Liège pour les patients suivis dans les services d'oncologie de l'hôpital.

En quelques mois, j'ai rencontré de belles personnes, des leçons de vie ambulantes ! Quelques exemples en vrac, que je nomme par des lettres :

A. porte des paillettes autour des yeux pour mettre des paillettes dans sa vie et de la lumière sur les cernes apportées par la maladie et les traitements.

B. s'est totalement repositionnée dans son rôle au sein de sa famille et elle a débuté une reconversion professionnelle.

C. avait eu l'intuition en quittant sa classe avant l'opération qu'elle n'y reviendrait pas alors qu'elle est une institutrice engagée et passionnée. Après un long chemin de traitements entre chimiothérapie, radiothérapie, chirurgie, ... d'une année, elle a décidé de se donner le temps de se reposer pour la première fois dans sa vie. En outre, elle a intro-

duit une demande auprès de sa hiérarchie pour retourner au travail en menant le projet qui l'anime profondément, un projet transversal d'écoresponsabilité. Tout cela se met tranquillement en place pour la rentrée des classes de septembre 2024.

D. a subi l'ablation d'une partie des lèvres au niveau de la vulve à la suite d'un cancer. Au cours de l'entretien, elle confie qu'elle a été abusée sexuellement dans son enfance. Au moment de se relever du futon, elle fait le lien avec son rapport à l'autorité et la manière avec laquelle elle n'est pas/ne se sent pas entendue par cette autorité. Le lendemain, elle avait rendez-vous avec une psychologue de l'hôpital avec qui elle a pu continuer le chemin et, le surlendemain, elle devait rencontrer le médecin conseil de la mutuelle. Une autre figure d'autorité qu'elle redoutait. Ce rendez-vous s'est très bien passé. Le médecin était à l'écoute et bienveillant. C'était totalement nouveau pour elle.

E. était très angoissée par le diagnostic de sa maladie et encore plus nerveuse que d'habitude. Quelques jours après la pre-

mière séance de shiatsu, son fils lui a demandé quel médicament elle prenait pour être aussi calme ces derniers temps.

F., bon vivant et bonne fourchette, apprend qu'il va être amputé de tout son estomac. En se relevant du futon, il prend conscience qu'il est dans un chemin de deuil non seulement de son estomac mais de la vie qu'il avait avant et qui ne pourra plus être la même.

Je pourrais multiplier les exemples de prises de conscience et de changements majeurs dans la vie de ces personnes mais je vais plutôt continuer en vous partageant des exemples de ce que le shiatsu peut apporter au niveau des symptômes physiques.

La plupart des patients, sont des dames souffrant d'un cancer du sein. Bon nombre d'entre elles ont des douleurs au niveau des bras. Elles ont toutes vu une nette amélioration après les séances de shiatsu. L'une d'entre



elles a de grosses douleurs et des soucis de paresthésie inexpliqués au niveau du bras droit mais consécutifs à son opération. Elle avait beaucoup de mal à dormir car elle devait bouger le bras sans cesse. Le soir même de la première séance de shiatsu, elle a pu laisser son bras dans la même position et elle dort nettement mieux depuis. Lorsque je travaille sur les méridiens du bras, elle ressent comme de la douleur plus forte au moment où l'énergie du méridien se remet à circuler puis la douleur disparaît et les ressentis de son bras s'améliorent nettement pendant toute une période.

G a un cancer du rein et des voies urinaires à gauche et de très grosses crampes avant et après être allée à la selle. Ces crampes étaient présentes déjà un an et demi avant le diagnostic du cancer. A la fin de la première séance, elle était détendue et calme et elle m'a dit : « c'est bon de ne pas avoir peur des crampes ».

H. avait une grande cicatrice sur toute la face avant du corps. Cette cicatrice la chatouillait beaucoup. Lorsqu'elle est revenue à la deuxième séance de shiatsu, elle avait oublié que sa cicatrice la chatouillait.

En ce qui concerne les techniques utilisées, je dois les adapter aux possibilités de chacun. Par la force des choses, je fais peu de petits dos mais je travaille très souvent en position latérale sur les points du méridien de la Vessie.

J'utilise beaucoup le travail sur les méridiens, les étirements du Do In dans la mesure du possible, certaines parties des protocoles Namikoshi que nous avons eu l'occasion d'apprendre à l'Institut, le travail sur les points et tout ce que nous avons appris de pétrissages qui apportent de la détente comme les pétrissages des trapèzes et de la nuque.

En tant que praticienne de shiatsu, cette magnifique expérience m'apprend à voir la vie autrement et à réaliser avec force ce que je savais déjà mais qui ici devient évident, incontournable, je ne suis pas là pour guérir les gens mais pour les accompagner avec ce merveilleux outil qu'est le shiatsu sur leur chemin.

Une autre magnifique expérience qui m'est donnée de vivre depuis le mois de septembre 2023, c'est d'accompagner une personne polyhandicapée dans un centre d'accueil pour adultes. J'y ai découvert un lieu qui ressemble à une grande maison pleine de joie avec des pensionnaires et des éducateurs bienveillants et accueillants.

I. a perdu la sensation de satiété et ne peut plus s'exprimer hormis à propos de tout ce qui touche le fait de manger et l'heure des repas. Comme il se mobilise moyennement facilement, il n'était pas envisageable de l'allonger par terre pour travailler. En accord avec l'équipe du centre d'accueil, nous avons décidé qu'il pourrait

s'allonger dans son lit pour recevoir les soins. Etant donné qu'il a vécu des situations traumatisantes, je le laisse se positionner comme il l'entend. La plupart du temps, il se positionne sur le côté en me tournant le dos. Par conséquent, je travaille beaucoup les points de la vessie. Parfois, il se retourne et je peux travailler sur ses mains, rarement sur les pieds. Ces derniers temps, il m'a laissé toucher son ventre et j'ai pu travailler sur les trois foyers.

Quel bel apprentissage à nouveau : I. ne pourra jamais me dire ni ce qu'il ressent ni si cela lui fait du bien. Je peux juste constater qu'il est de plus en plus en confiance et vient volontiers s'allonger pour recevoir le soin. Un beau retour fut celui de l'éducateur qui travaille l'après-midi et que je n'ai vu qu'une seule fois puisque je ne viens jamais qu'en matinée : il m'a dit qu'il savait quand je venais car, à chaque fois, I. était calme et apaisé.

Ces deux expériences sont arrivées à un moment où je me sentais prête à travailler dans ces cadres spécifiques. Je suis vraiment heureuse de ces belles propositions de la vie et de réaliser que notre formation nous prépare à toutes sortes de situations.

Bonne pratique à tous !

Claire Meyer.

- CHOISIR ET LIRE - VIENT DE PARAÎTRE -



Nouveauté livre : Une nouveauté? Non pour ce qui est de l'ouvrage portant ce titre. Oui pour ce qui est de son contenu. Plus de 40 pages ajoutées pour constituer cette version « augmentée du « Lexique ». Un titre différent tout en étant proche de l'ancien. Une mise à jour avec des pathologies actuelles comme l'apnée du sommeil, la désespérance, la thyroïde ou le coeur brisé. Bref comme pour tous les ouvrages qui s'inscrivent dans le temps, une adaptation à l'évolution des domaines concernés, à savoir ici, le sens de la maladie. Alors, bonne « lecture de mise à jour ».



Printemps... Utiliser les huiles essentielles de façon « responsable ».

Elske Miles vous propose ici une Aromathèque particulière, à propos du thème de la présente Lettre. Elle revient sur la nécessaire et incontournable responsabilité du praticien dans son usage ou son conseil d'usage des huiles essentielles.

Lisez plutôt.

Un peu d'histoire.

S'il y a bien une discipline dans le domaine des médecines complémentaires qui a le vent en poupe c'est celle de l'aromathérapie. Je rappelle rapidement l'origine de cette approche médicinale complémentaire. Le terme « aromathérapie » est un néologisme créé par le chimiste parfumeur lyonnais, René-Maurice Gattefossé. Le mot paraît en impression papier la première fois en 1936 dans son ouvrage : *L'Aromathérapie : les huiles essentielles, hormones végétales*. Ce livre voit le jour suite à l'expérience personnelle de ce parfumeur qui a bénéficié des vertus anti-infectieuses, cicatrisantes et calmants de l'huile essentielle de Lavande vraie après avoir subi de graves brûlures chimiques lors d'un accident dans son laboratoire en 1910. L'application (en désespoir de cause et en l'absence de traitement médicamenteux à l'époque) de l'huile essentielle de lavande vraie sur la peau nécrosée par la gangrène gazeuse a permis de stopper la nécrose tissulaire, d'apaiser la douleur et de cicatriser parfaitement les plaies de Gattefossé. C'est la première fois que les propriétés anti-infectieuses des huiles essentielles sont démontrées aussi incontestablement et présentées au monde médical.

Cette histoire permet de rappeler que nous sommes très loin d'une médecine « douce » quand il s'agit d'utiliser ces produits naturels aux propriétés thérapeutiques exceptionnelles. L'aromathérapie a ses racines en France, solidement ancrée dans la médecine naturelle. Il est tout aussi remarquable que son expérience des vertus indéniables

des huiles essentielles sur le plan pondéral ne fait pas oublier à Gattefossé son appréciation de la dimension plus subtile des HE. C'est le parfumeur qui ajoute à son livre fondateur de l'aromathérapie le sous-titre qualifiant les huiles essentielles d'hormones végétales. Ainsi, dès le début de l'utilisation des huiles essentielles à visée thérapeutique, l'aromathérapie échappe-t-elle à une vision réductrice, moléculaire, strictement pharmaceutique des remèdes.

Les préconisations.

Les HE sont et font bien plus que leurs molécules isolées. C'est justement leur caractère intrinsèque de messagers (« hormones végétales ») qui informent notre organisme de manière subtile par le biais de la fragrance et par le profil biochimique unique de chacune.

Pour utiliser les huiles essentielles de manière responsable dans un cadre professionnel, il est indispensable de connaître le profil biochimique de l'huile essentielle. Certaines huiles essentielles contiennent en effet un pourcentage plus ou moins important de molécules toxiques (pour le foie, pour le système nerveux, pour le développement du fœtus, pour la peau, etc...). Seule la connaissance biochimique permettra à l'utilisateur d'éviter de commettre des erreurs dans les conseils et les applications. C'est donc la base de l'aromathérapie mais ce n'est pas le tout.

Il est tout aussi indispensable de comprendre la dimension informationnelle plus subtile, tout aussi agissante que la dimension biochimique « pure ». Pour rappel: une

huile essentielle est un produit naturel aux principes actifs très concentrés, issu de la distillation à la vapeur d'eau de plantes aromatiques. En plus de savoir utiliser ses propriétés sur le plan physique, nous devons savoir conseiller son « Esprit » ou son « Spiritus » de manière appropriée et responsable.



Le cadre d'une utilisation professionnelle étant posé, regardons maintenant les raisons pour lesquelles le praticien se doit de rester extrêmement vigilant en utilisant les huiles essentielles dans sa pratique professionnelle.

La fascination exercée par ces remèdes aux parfums intenses sur la psyché est évidente. Ainsi que les risques de cette fascination. Il suffit de faire un tour dans les rayons de la cosmétique et de la parapharmacie en supermarché pour se rendre à l'évidence: les huiles essentielles sont séduisantes, merveilleuses, intrigantes et nous mènent (littéralement) par le bout du nez... C'est aussi là une part de leur valeur thérapeutique: l'olfaction est le moyen le plus direct pour influencer le cerveau. D'ailleurs le rhinencéphale (autrement appelé le cerveau limbique) est au cœur de nos humeurs, de nos comportements, de notre mémoire. Une fragrance peut exercer sur nous un attrait irrésistible: c'est notre instinct qui répond à la sollicitation. La raison n'a pas une grande place à ce niveau.

Cet effet irrésistible qui nous attire et fait tourner la tête donne à croire

Printemps... Utiliser les huiles essentielles de façon « responsable ».

que les huiles essentielles sont des parfums naturels qui, de ce fait, ne peuvent être toxiques. Ce n'est pas le cas sauf si on utilise les huiles essentielles dans des dilutions très fortes (sans dépasser 1% HE dans une synergie avec 99% d'huile végétale) pour une application cosmétique sur une zone corporelle limitée. Mais là on quitte le thérapeutique.

Plusieurs exemples de ce qu'il ne faut pas faire.

Malheureusement l'engouement pour les huiles essentielles peut faire apparaître des dérives. Je vais vous citer plusieurs exemples d'utilisation à mauvais escient des huiles essentielles pour vous alerter à rester vigilants.

Le premier constat d'une utilisation de ces produits à tout va et de manière inconsidérée est celui d'une réaction allergique. Malheureusement une personne qui a trop utilisé d'huiles essentielles (trop en quantité, trop souvent ou les deux) et qui développe une réaction allergique ne pourrait plus jamais les utiliser. Une fois que la réaction allergique a été déclenchée, on ne peut plus utiliser ces produits que l'organisme associe désormais à des agresseurs.

J'ai rencontré à plusieurs reprises des revendeurs d'huiles essentielles dans des sociétés de vente pyramidale d'huiles essentielles, qui sont devenus allergiques. Le marketing de leurs huiles essentielles pousse à une sur-consommation des HE. Les produits sont présentés dans un packaging fort attractif et sont souvent conditionnés dans des formats ultra-pratiques (il y a une synergie prête à l'emploi pour tout et pour tous les jours) incitant à les utiliser tout le temps.

Plusieurs de ces sociétés de vente pyramidale à domicile ont mis sur le marché des huiles essentielles pour la voie orale de manière très tentante: elles sont conditionnées sous la

forme de micro-billes (de la taille des granules d'homéopathie) dans de petits flacons tout mignons que vous pouvez emporter partout avec vous. C'est pratique, c'est bien vu et très intéressant... à condition de savoir limiter les prises journalières ! Or, le produit est vendu sans conseils d'utilisation (ni mention de contre-indications qui pourrait décourager la vente...).

J'ai même trouvé récemment (à mon grand étonnement!) des gélules vides de plusieurs tailles que le consommateur peut lui-même remplir des HE qu'il veut. Là on vient de franchir un cap dans l'irresponsabilité des vendeurs de produits pour l'aromathérapie. Comment voulez-vous que le client s'y retrouve et ne fasse pas d'erreur? La voie orale reste la plus risquée tant au niveau neurotoxicité de certaines HE qu'au niveau de l'hépatotoxicité d'autres.

Un autre exemple de mauvais usage consiste en l'obstination qui peut parfois accompagner l'utilisation des huiles essentielles en cas d'infections. Ainsi ai-je déjà rencontré plusieurs fois des personnes refusant toute autre stratégie thérapeutique après plusieurs mois de traitement aromathérapeutique. Même si une synergie d'huiles essentielles démontre en laboratoire (in vitro) une grande efficacité dans l'inhibition des bactéries prélevées chez la personne infectée, elle peut s'avérer inefficace dans le terrain spécifique de cette même personne (in vivo). Dans ce type de cas, la responsabilité d'un praticien à sa juste place, est de toute évidence d'envoyer la personne vers le médecin traitant qui prescrirait certainement des antibiotiques.

Cela me fait penser à un client qui est venu me voir en consultation suite à plusieurs mois de traitement aromathérapeutique et d'antibiotiques pour une infection respiratoire grave. Il avait deux sessions de kiné respiratoire par semaine pour le soulager de l'encombrement dans

ses bronches. Après avoir découvert lors de l'entretien qu'il avait souffert dans sa petite enfance de coqueluche, je lui ai conseillé l'application sur le thorax, lors de ses sessions de kiné respiratoire, de quelques gouttes d'une HE qui n'est jamais testée pour son efficacité anti-infectieuse dans les aromatogrammes car elle est tellement « douce », modérée dans son effet décongestionnant que les médecins aromathérapeutes l'utilisent surtout en cas de bronchiolite du nourrisson. Ce n'est qu'à ce moment que mon client a commencé à gagner sur son infection chronique. C'est l'« esprit » de cette huile essentielle, modérément antiseptique, qui provient d'une plante qui rampe (comme un nourrisson) qui semble avoir répondu à cette très ancienne blessure chez mon client.

Je parle volontiers de cet exemple car le simple fait de « connaître » la résonance symbolique, informationnelle de l'esprit de la plante distillée avec l'esprit subtil de l'humain ne dédouane pas le praticien de la rigueur dont il faut continuer à faire preuve dans sa connaissance biochimique de la plante.

Je cite encore un exemple dont j'ai entendu parlé chez une cliente adepte de la sympatothérapie endonasale. Le praticien naturopathe lui a administré une « touche » d'HE Basilic exotique sur une zone réflexe dans le nez sans diluer cette HE agressive pour les muqueuses dans une huile végétale. La cliente a mis un bon mois avant de récupérer la sensibilité d'un côté de son corps qui s'est trouvée anesthésiée par cette séance de réflexologie endonasale! Le praticien lui aurait expliqué que son choix d'HE Basilic exotique était fait pour permettre à la cliente d'accéder à sa dimension spirituelle, à sa « basilique » intérieure!!! ...???

Malheureusement, j'ai encore beaucoup d'exemples de cet ordre où le praticien exerce un excès de zèle

Nous allons bien lorsque notre troupeau va bien.

Un berger en Mongolie, parlant de sa responsabilité.

- AROMATHEQUE - - AROMATHEQUE -

Printemps... Utiliser les huiles essentielles de façon « responsable ».

ou applique des choix thérapeutiques aussi farfelus que dangereux.

Pour conclure.

Dans le domaine de l'utilisation des huiles essentielles, le praticien n'a pas droit à l'à-peu-près, ni à l'obstination pour obtenir un résultat. C'est une thérapie qui nécessite de la rigueur et du

respect. Le praticien professionnel se doit de donner des conseils d'usage clairs à sa clientèle: quoi? où? quand? combien? et combien de temps?

Sans formation sérieuse aux huiles essentielles, l'utilisation des HE ainsi que leur conseil dans le cadre professionnel équivalent à jouer avec le feu. Or, les

huiles essentielles sont des outils thérapeutiques agissant aux trois niveaux de l'être: le corps, l'esprit et l'énergétique. Quelle responsabilité que la nôtre pour en assurer une utilisation responsable, efficace et respectueuse !

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 **18 janvier, 5 février, 14 mars. Les prochaines émissions auront lieu le 2 avril, 2 mai, 4 juin et 4 juillet 2024.** Vous pouvez réécouter en podcast ces émissions multi diffusées.



Inexploré Digital: L'INREES édite un journal trimestriel « Inexploré » et une plateforme digitale. En **janvier 2024**, dans ce cadre un podcast intitulé « mon corps, cet allié vers la connaissance » pour lequel Michel a été interviewé est mis en ligne.

<https://www.inexplore.com/podcasts/corps-allie-connaissances-miriam-gablier-michel-odoul-franck-fouqueray-symboliques-somatique>



- ARTICLES A SIGNALER - - ARTICLES A SIGNALER -

Magazine Vivre, ce trimestriel canadien francophone consacre dans son **numéro de janvier, février et mars 2024**, 12 pages et la page de couverture à une interview de Michel, « la santé c'est une invitation à la verticalité, à la conscience et à l'unité. » .Le livre « Dis moi comment aller chaque jour de mieux en mieux » est le support de cet échange avec la journaliste.

La version numérique est disponible : <https://www.magazinevivre.com/>



Ouverture des hanches et des psoas.

Un exercice proposé par Jacques Blanc.

Notre pratique nous amène très régulièrement à utiliser les techniques « d'ouvertures », entre autres celles concernant les hanches, lieu de stockage de mémoires émotionnelles en rapport à nos « appuis relationnels » au monde extérieur.

Si l'on pouvait donner une image illustrant ces tensions inscrites dans ces hanches, ce serait celle d'une « béquille » inconsciente que l'on utiliserait pour avancer dans la vie, pour se stabiliser.

Et lors d'un évènement souvent brutal (séparation, deuil etc.), cette « béquille » nous est enlevée. La conséquence se manifeste par des tensions profondes des muscles de la hanche qui vont évoluer le plus souvent par de l'arthrose, créée ou aggravée par la « compression » de l'articulation.

Dans un autre domaine, pour les élèves ayant suivi le module « Protocole Dysménorrhée et endométriose » récemment animé par Michel, vous aurez pu voir l'importance de ce double muscle Psoas/Iliaque. On l'appelle le « toboggan du rein » en ostéopathie, car le Psoas sert un peu de « berceau » à l'organe rein. Il pourra être tendu lors d'une fatigue de fond importante, mais également lors de stress, peurs profondes ayant à voir avec des situations ou des changements touchant les référentiels profonds de l'individu.

En plus de la séance adaptée au cas que nous aurons à traiter, il me semble intéressant de proposer quelques postures au patient, pouvant compléter le travail corporel réalisé.

En voici quelques unes, dont certaines seront familières aux pratiquants de yoga .

Pour chacune d'entre elles, tenir la posture sur 4 ou 5 respirations complètes minimum.

Pour compléter les ouvertures de hanches :

Photo 1 (voir ci-après) : poser les fesses contre un mur, et ouvrir les genoux de manière à ce que les plantes des pieds se touchent. Garder la posture en s'aidant avec les 2 mains qui aident progressivement à « l'ouverture ».



Photo 2 : assis, en tailleur, le buste le plus droit possible, passer les avant-bras à l'intérieur des mollets, et venir saisir les chevilles par l'avant. S'aider des 2 coudes pour ouvrir progressivement les hanches.

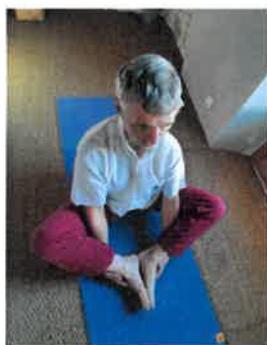


Photo 3 : position que l'on nomme en 1/2 lotus : assis, une cheville posée le plus près possible de l'aîne opposée. La main côté « hanche ouverte », posée

sur le genou, aide à l'ouverture, tandis que l'autre main est posée loin en arrière de façon à ce que le buste se tourne côté opposé à la hanche que l'on veut ouvrir.



Photo 4 : même principe que sur la posture précédente, mais elle est réalisée en étant allongé sur le dos./

Pour compléter le travail des muscles Psoas et Iliaque :

Photos 5 et 6 : un genou au sol, entre les 2 mains à plat, s'asseoir sur le talon du même côté. L'autre jambe



est tendue à l'arrière, pointe du pied tendue également, et le genou en contact au sol.

L'exercice : accrocher le sol avec la pointe du pied côté jambe tendue, pousser sur celle-ci pour décoller le genou du sol, et rajouter une torsion du buste côté opposé.

Photos 7 et 8 : debout jambes écartées largement, mains sur les hanches.

L'exercice : tourner un pied vers l'extérieur, dans l'axe du bassin, puis fléchir sur le genou du même côté, **en gardant le bassin dans le même axe.**



Cette liste d'exercices est bien sûr non exhaustive, et pourra être pratiquée ...par tous, praticiens y compris !

Excellent printemps à tous,

Jacques BLANC

Merci de vous inscrire, par courrier ou par mail, au plus tard le 10 mai 2024.
Une convocation vous sera adressée à partir du 15 mai 2024.

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

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

Examens de Praticien de Confort en Réflexologie Plantaire.

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

La prochaine session a lieu le jeudi 27 juin 2024 et s'adresse aux personnes ayant terminé le 1^{er} cycle de réflexologie plantaire douce au plus tard en juin 2023. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de juin 2023 peuvent se présenter à cette session.

Examen de Praticien Professionnel en Réflexologie Plantaire.

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

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

La session a lieu le jeudi 27 juin 2024. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 2^{ème} cycle de réflexologie dont le module de RP Chinoise au plus tard en juin 2023 et ayant suivi le module de physio pathologies. Une épreuve pratique portera sur les techniques de réflexologie chinoise et sur les données anatomiques. L'épreuve écrite portera sur des cas théoriques de RP Chinoise, des questions sur la MTC, d'anatomie, de physio pathologies, etc. Elle permet aux personnes ayant échoué en juin 2023 de se représenter.

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

La prochaine session a lieu le jeudi 27 juin 2024. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 3^{ème} cycle de réflexologie et ayant commencé leur cursus de réflexologie depuis au moins 4 ans et ayant réussi la 1^{ère} partie de l'examen de praticien professionnel au plus tard en 2023. Une épreuve pratique et une épreuve théorique aborderont le contenu du 3^{ème} cycle mais également de l'ensemble du cursus.



Examens de Praticien en Shiatsu de confort.

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

Le prochain examen a lieu le mercredi 26 juin 2024 et s'adresse aux personnes ayant terminé la MTC au plus tard en septembre 2023. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de juin 2023 peuvent se présenter à cette session.

Examen de Praticien Professionnel en Shiatsu.

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

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

La prochaine session a lieu le mercredi 26 juin 2024 . Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 2^{ème} cycle de shiatsu et ayant commencé leur cursus de shiatsu depuis au moins 3 ans. Une épreuve pratique portera sur les techniques du shiatsu fondamental et sur les données anatomiques. L'épreuve écrite portera sur des cas de psycho énergétique, de diététique, d'anatomie, de physio pathologies, etc. Elle permet aux personnes ayant échoué en juin 2023 de se représenter.

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

La prochaine session a lieu le mercredi 26 juin 2024 . Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 3^{ème} cycle de shiatsu et ayant commencé leur cursus de shiatsu depuis au moins 4 ans et ayant réussi la 1^{ère} partie de l'examen de praticien professionnel au plus tard en 2023. Une épreuve pratique et une épreuve théorique aborderont le contenu du 3^{ème} cycle mais également de l'ensemble du cursus. Elle permet aux personnes ayant échoué en juin 2023 de se représenter.



- INFOS JOURNEES DE PRATIQUES -

Dates de pratiques du trimestre.

Réflexologie Plantaire.

Elles ont lieu de soit 10 h. à 12 h. (matin), soit de 14 h. à 16 h. (après-midi)

Merci donc de n'arriver qu'un 1/4 d'heure avant, cela permettant de préparer la salle.

En mars: le vendredi 22 (matin) En mai: le lundi 13 (après-midi).
En avril: le lundi 1er (après-midi). En juin: le lundi 10 juin (matin).

Merci de venir avec un drap de bain.

Dates de pratique du trimestre

Shiatsu

Elles ont lieu de soit 10 h. à 12 h. (matin), soit de 14 h. à 16 h. (après-midi)

Merci donc de n'arriver qu'un 1/4 d'heure avant, cela permettant de préparer la salle.

En mars: le vendredi 22 (après-midi) En mai: le jeudi 23 (matin).
En mai: le vendredi 3 (matin), et, En juin: le lundi 17 juin (après-midi).

Le site de l'Institut est une vitrine exceptionnelle pour vous.

La page « **Trouver un praticien référencé par l'IFS** », 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 ...



Institut Français de Shiatsu



Accès Adhérent Nous contacter



Les Formations

Shiatsu
RéflexologieS
Huiles essentielles

Trouver un Praticien référencé par l'IFS

Comment et quand devenir Praticien ?

L'Institut Français de Shiatsu

Présentation de l'IFS, nos références, le cadre de travail, les formateurs, nos partenaires, Accès et hébergement

Michel Odoul

Qui est Michel Odoul ?
Les livres, les prochaines conférences, les formations et concepts mis au point

L'Équipe de l'IFS

Responsables:

Michel
Nelly

Animateurs de stage

Jacques Blanc
Lukasz Jablonski
Elske Miles
Michel Odoul

Assistant(e)s « Capés »

Babeth, Carolyn, Elodie,
Laurent, Stéphane.

Assistants de stages

Aurélia, Cécile, Céline,
Evelyne, Helga, Jean Sébastien,
Jianguang, Katharina, Laurie,
Muriel, Nathalie, Reyhan, Sophie,
Stéphane et les autres.

Au 1/01/2024

275 stagiaires en cours de formation
(790 stagiaires formés en 2023)



Taux de satisfaction : 98,5%
(source: questionnaires stagiaires)
Nombre de formateurs : 4

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...