

# La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

## EDITORIAL

Lettre trimestrielle de  
l’Institut Français  
de Shiatsu

N°91 – AUTOMNE 2024-

8 € -

le 12 septembre 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](http://www.shiatsu-institut.fr)

[www.reflexologie-institut.fr](http://www.reflexologie-institut.fr)

page facebook

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

C’est la rentrée! Après des vacances qui je l’espère ont été reposantes et ressourçantes pour tous, la reprise des activités fait valoir ses attentes et ses nécessités. Alors chacun prépare ses affaires, son cartable, ses dossiers, ses locaux, etc.

Nous ne faisons pas exception et cette année avons décidé de changer les tatamis de l’Institut. Et oui, une grande décision. Après plus de 30 années de bons et loyaux services (ils dataient de 1989!), le temps était venu de leur laisser finir leur vie tranquillement. Et ce sera le cas car, suite au mail que nous vous avons adressé à tous, la quasi-totalité de ces tatamis ont trouvé preneur parmi vous, sauf 3 d’entre eux. Nous étions ravis de cette nouvelle qui leur évitait de finir en déchetterie, ravis de les voir démarrer une nouvelle vie, dans le respect de leur histoire, entre les mains de praticiens fiers de les recevoir. Ils sont partis dans toute la France, après être venus du Japon, en voiture ou en camionnette, sans doute couvés du regard pendant tout le voyage.

La transition fut faite entre les anciens et les nouveaux tatamis. Ce n’était pas non plus une mince affaire: 20 tatamis représentent 500 kgs à descendre et 500 autres kgs à monter au 3ème étage sans ascenseur. Nous avons fait appel pour cela à une association « Les Lulus dans ma rue », qui fait œuvrer des personnes sans emploi et leur permet ainsi de gagner un pécule bienvenu.

La vie est généreuse quand l’intention est juste et la conscience présente (vous découvrirez dans le dossier de ce trimestre combien c’est vrai). Nous avions, en fin d’après-midi, descendus les 3 tatamis restants, déposés et protégés sur la palette de livraison et pris rendez-vous avec le service des Encombrants de la Ville de Paris pour le lendemain matin. Quelle ne fut pas notre surprise, en quittant l’Institut vers 19 h., de constater que quelqu’un les avait déjà emportés! Eux aussi allaient donc commencer une nouvelle vie et c’est tant mieux.

Cette transition signe pour nous une rentrée en confiance pour l’Institut, malgré un contexte plutôt incertain et délétère. Une confiance dans notre capacité à traverser les périodes les plus compliquées, à continuer à



## Tatamis...

transmettre un enseignement qui exige et nourrit du meilleur. D’ailleurs ces nouveaux tatamis éclairent l’Institut d’une très belle lumière, d’un vert tendre et profond. Nous ferons tout pour la respecter et la préserver.

Cette confiance a d’ailleurs reçu un étonnant clin d’œil, venu directement du Japon. En effet, comme vous pourrez le lire plus loin, nous avons accueilli cet été un représentant du Japan Shiatsu Center (école Namikoshi), venu prodiguer du Shiatsu à des sportifs dans le cadre des Jeux Olympiques. Un honneur pour nous d’être ceux vers qui cette école de référence envoie ses élèves arrivant à Paris. Alors que dire de tout cela.

Ces nouveaux tatamis sont la signature d’une « continuité renouvelée ».

Investir dans le présent et l’avenir, c’est s’investir en eux, c’est y être présent, au propre comme au figuré. La conscience mise dans cette présence féconde la réalité qui en émane. Vous nous avez souvent entendu évoquer l’importance de l’intention. Il ne s’agit pas de volonté, il s’agit de cohérence entre notre « conscience de jour » (le volontaire/conscient) et notre « conscience de nuit » (le non volontaire/non-conscient).

Nous enseignons cela dans les modules de Psycho-énergétique et Psychologie du Praticien. Vous pourrez lire dans le dossier de cette Lettre jusqu’où cette idée peut aller. Vous découvrirez combien la notion de conscience a besoin d’être élargie, bien au-delà de ce qu’aujourd’hui, même les milieux scientifiques en pensent. Vous découvrirez combien nous sommes au bord d’une déflagration à ce propos, du même ordre que celle qui secoua le monde de la psychologie avec la proposition de la notion d’inconscient collectif par Carl Gustav Jung. Car il semble bien que la conscience individuelle soit elle-même reliée à une conscience collective, dont elle se nourrit et qui la féconde, au-delà du temps et de l’espace, telles que ces notions sont intellectuellement comprises.

Alors occupons ces espaces, nourrissons les de nos projets et de nos exigences. Il en poussera quelque chose.

Belle rentrée à tous.

Michel Odoul.

## Mort ou pas... une question de conscience?

Le dossier que nous vous proposons, pour cette rentrée 2024, est un dossier particulièrement intéressant puisqu'il porte sur la conscience. Un vaste sujet qui demande attention et réflexion, qui exige concentration et acuité. Cependant, même si sa lecture demande tout cela, son contenu est déjà plus ou moins connu (ou a minima pas inconnu), en tout ou partie, pour nombre d'entre vous ayant suivi au moins le module M.T.C..

Car cette conscience dont nous allons parler, ce n'est pas le « simple » conscient classiquement compris. Elle est ce qui *est* et *fait* la particularité des êtres vivants que nous sommes. Un conscient et un non-conscient, cette globalité du Chenn ou Shenn des concepts de la M.T.C. puis plus avant de ceux de la Psycho-énergétique. C'est de l'Être ou de l'âme dont il s'agit peut-être, de cette essence noble qui nous donne une conscience de nous même et de notre interaction permanente avec le monde et les autres. C'est la source d'une conscience d'appartenance à quelque chose qui nous dépasse.

Ce dossier s'appuie sur la synthèse de très grande qualité, faite par Stéphane Solve, praticien référencé et assistant à l'Institut, d'un ouvrage que je lui avais suggéré de lire et pourquoi pas de résumer. Il a accepté de le faire et l'a très bien fait. Le contenu de cet ouvrage intitulé « Mort ou pas », écrit par le Pr Van Lommel, éminent cardiologue néerlandais, est parfois abscons, c'est vrai. Mais il est tellement puissant et révélateur, parce qu'il pose un regard scientifique sur des concepts parfois un peu philosophiques ou abstraits. C'est pourquoi j'avais confié cette synthèse à Stéphane, du fait de son background scientifique et sachant son intérêt pour la physique quantique.

L'intérêt de cet ouvrage, pour les praticiens de l'Institut est double. Tout d'abord, l'abord des EMI (expérience de mort imminente) est majeur. En effet, de nombreux patients ayant été victimes d'un malaise cardiaque, peuvent avoir vécu une telle expérience et ne pas oser l'évoquer, par peur du jugement voire de la moquerie, continuant ainsi à porter une mémoire quasi coupable de cette expérience indicible.

Ensuite, dans la deuxième partie de son ouvrage, le Pr Van Lommel pose des hypothèses particulièrement intéressantes et osées (pour un « scientifique ») sur ce que peut être la conscience. Or pour nous, l'intérêt de ces hypothèses est qu'elles entrent totalement en résonance avec ce qui est enseigné à l'Institut et viennent en corroborer les présupposés.

C'est pourquoi, à travers différents encarts grisés, je viendrai préciser le propos pour le mettre en lien avec nos apports.

Alors installez-vous confortablement, prenez un crayon ou un stylo et lisez attentivement.



### Un dossier proposé par Stéphane Solve et Michel Odoul.

#### **Un ouvrage majeur sur le phénomène des EMI.**

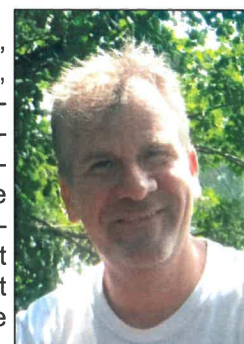
Le Dr Van Lommel, cardiologue, a publié une étude prospective sur les EMI (Expériences de Mort Imminente) dans le journal « à comité de lecture » *Lancet* en 2001, en s'appuyant sur l'échantillon statistique de ses 162 patients ayant rapporté une EMI (expérience de mort imminente) à la suite d'un arrêt cardiaque.

Son approche « prospective » a consisté en l'interrogation systématique des patients revenus du coma par la question : « Avez-vous des souvenirs des suites de votre perte de conscience ? ». En cela elle se différencie des études rétros-

pectives, déjà existantes, où des patients reviennent sur leur expérience en répondant à une annonce et pour lesquelles le temps écoulé depuis l'EMI peut introduire un biais statistique.

En effet, l'auteur met en évidence l'importance cruciale de la façon dont les individus ont intégré cette expérience hors du commun. Celle-ci est souvent difficile, voire douloureuse à accepter, selon la personnalité et les facteurs sociaux. Elle dépend en effet foncièrement de la façon dont elle est perçue par l'entourage (personnel médical, famille et proches). Une mauvaise communication (entourage sceptique) ralentit, selon lui, le processus d'intégration.

Ainsi, d'une part, l'étude prospective permet au patient de se sentir immédiatement accepté et écouté. Elle offre également un cadre scientifique plus formel à l'étude puisque les patients concernés sont suivis et convoqués régulièrement pour suivre les développements consécutifs.



Un certain nombre de comportements récurrents a ainsi été mis en évidence à la suite d'une EMI :

*Si je recommençais ma vie, je tâcherais de faire mes rêves encore plus grands.*

*Georges Bernanos.*



## **Mort ou pas..... une question de conscience?**

- ✓ un moindre intérêt pour l'aspect matériel de l'existence,
- ✓ un intérêt certain pour de l'acquisition de nouvelles connaissances (théologiques, philosophiques, psychologiques et scientifiques notamment),
- ✓ le développement de la compassion et de l'expression spontanée des sentiments,
- ✓ une hypersensibilité,
- ✓ **u n e h y p e r e s t h é s i e** (exacerbation des sens), etc.

A ce sujet, l'auteur remarque que les personnes ayant vécu un arrêt cardiaque et/ou un coma sans EMI développent également ces mêmes nouveaux centres d'intérêt, 8 ans en moyenne après leur accident quand le délai n'est que de 2 ans pour les personnes ayant vécu des EMI.

Avec l'objectif de toucher un public plus large le Dr Van Lommel publie un livre en 2007 (révisé en 2011 et publié en français en 2012) intitulé « *Mort ou Pas : les dernières découvertes médicales sur le EMI* » qui enrichit les résultats de son étude initiale. Il y ajoute en effet les résultats des 42 études sur les EMI publiées dans des journaux scientifiques ou des monographies entre 1975 et 2005, comptant au total près de 2 500 patients !

L'ouvrage comporte 15 chapitres dont les huit premiers présentent, en particulier, à l'aide de nombreux exemples, illustrés de multiples références (376 articles et une bibliographie considérable !) et présente:

- ✓ Les différents critères de classement des expériences d'EMI en fonction de la profondeur de celle-ci,
- ✓ Les événements fréquemment vécus : décorporation, bien-être et complétude totale, conscience d'être mort, sensation de

connaissance absolue, perte de notion de temps et d'espace, déplacements instantanés, tunnel débouchant sur une lumière blanche indéfinissable, rencontres et échanges télépathiques avec des défunts de la famille et/ou « des êtres de lumière »,

- ✓ L'impossibilité pour les théories physiologiques (anoxie), psychologiques (choc dû à la peur de la mort) ou pharmacologiques (médication) entraînant la cessation progressive de l'activité cérébrale, d'expliquer ces expériences conscientes. Notons que l'anoxie entraîne le blocage de certains récepteurs du cerveau et libère conjointement des endorphines et des substances psychotropes comme le DMT (Diméthyltryptamine). C'est sur cette réaction physiologique que de nombreux scientifiques s'appuient pour expliquer les phénomènes vécus lors d'une EMI.

Même si l'auteur démontre l'irrecevabilité de ces propositions « phénomène d'illusions » suggérées par la médecine car provoquées par des substances chimiques, il rappelle tout de même que l'injection de DMT pour des dosages particuliers provoque des expériences similaires à celles vécus par le « EMIstes » à savoir :

- ✓ sentiment de détachement du corps,
- ✓ pensées lucides et accélérées, sentiment d'amour inconditionnel,
- ✓ rencontre avec des « êtres de lumière », etc.

Mais cela n'est aucunement incompatible, pour lui, avec sa proposition d'explication du phénomène par le concept de *non-localité de la conscience*, tel qu'il le présente dans la suite de son ouvrage.

*L'intérêt de la première partie de l'ouvrage du Pr Van Lommel est majeur pour tous les praticiens. Il pose en effet des bases scientifiques et humaines fondamentales pour vulgariser ces expériences bouleversantes que sont les EMI (expérience de mort imminente), connues également sous le nom de NDE (near death experience).*

*Ces expériences furent étudiées dès le début des années 70 par un médecin, le Dr Raymond Moody et rapportées dans plusieurs ouvrages. Cependant, la communauté scientifique a rejeté ces propos et recherches et méprisé les centaines de témoignages pourtant existants.*

*Ce mépris fut une vraie souffrance supplémentaire pour toutes les personnes ayant vécu une EMI, et ne pouvant en parler avec quasiment personne. Les choses ont sans doute un peu évolué même si cela reste à démontrer. J'ai en effet reçu, il y a peu, en consultation, une jeune femme, médecin et fille de médecins cardiologues parisiens ayant vécu cette expérience. Elle fut stupéfaite du fait que j'évoque la question avec elle et me confia sa honte de n'avoir pas su ni pu en parler à personne autour d'elle, jusqu'au niveau familial pourtant aimant et présent. Toutes ces manifestations ne pouvaient qu'être illusion...*

*Elle confia alors, très émue, que cela allait changer profondément son rapport à ses patients ayant fait un malaise cardiaque avec coma.*

### **Une question de conscience?**

Finalement, en se concentrant sur les conclusions des seules 4 études prospectives disponibles à l'époque de la publication de son livre (2 britanniques, 1 américaine en plus de la sienne), l'auteur de préciser que chacune des études rapporte, pour les patients cardiaques :

## Mort ou pas..... une question de conscience?

- ✓ Le même pourcentage d'EMI pendant l'arrêt cardiaque,
- ✓ Aucune explication physiologique ou psychologique de l'EMI n'a pu être formulée,
- ✓ L'EMI se produit pendant la période de mort clinique, ni juste avant ou juste après l'arrêt du cœur,
- ✓ L'arrêt du cœur entraîne la perte progressive et totale de toutes les fonctions cérébrales.

Le maintien de la conscience, et parfois de sensations, est pourtant expérimenté alors que le cerveau ne manifeste plus d'activité mesurable et où toutes les activités cérébrales telles que les réflexes du corps, du tronc cérébral et de respiration ont cessé. Il apparaît donc qu'une conscience lucide soit possible indépendamment du cerveau et de l'organisme.

Si j'ai résumé si rapidement la première moitié de l'ouvrage, c'est que, selon moi, le réel intérêt du livre se trouve dans sa seconde partie quand l'auteur aborde la quête de la localisation de la conscience, la relation cerveau-conscience et suggère différentes théories explicatives.

Préalablement, il rappelle que la conscience dépend des trois structures cérébrales suivantes :

- ✓ Le système réticulaire activateur ascendant (SRAA) situé dans le tronc cérébral
- ✓ Le cortex et en particulier les lobes frontaux, pariétaux et temporaux ;
- ✓ Les connexions entre le cortex et le tronc cérébral via l'hypothalamus et l'hippocampe.

Toute déficience dans les connexions entre ces différentes parties conduit à l'inconscience puis au coma.

Les diverses techniques d'imagerie médicale (EEG : Electroencéphalographie, MEG: Ma-

gnétoencéphalographie, IRMf : Imagerie par Résonance Magnétique fonctionnelle, TEP :Tomographie par Émission de Positons) ont montré qu'une expérience consciente spécifique peut activer un grand nombre de centres cérébraux parfois très éloignés les uns des autres. Cependant, la médecine moderne est incapable d'expliquer le lien entre cerveau et conscience créant en cela une brèche qui, à ce jour, n'a jamais été colmatée explique-t-il.

La médecine parle simplement de corrélations entre des activités cérébrales enregistrées et la conscience. Or, il est impossible d'établir aujourd'hui un lien répétable entre un état d'activité neuronale et un certain état de conscience.

A l'opposé, lors des phases de sommeil profond pendant lesquelles la conscience est absente, il apparaît que la communication entre les différentes aires corticales est interrompue bien qu'une activité cérébrale soit toujours mesurable. Puis la sortie du sommeil montre une reprise lente et progressive des connexions entre le tronc cérébral, le thalamus et le cortex préfrontal.

S'agissant du stockage des informations et en particulier des souvenirs, l'auteur propose une structure du cerveau en hologramme. En effet, si chaque synapse de dendrites de cellule nerveuse du cortex cérébral contenait 1 bit d'information (unité élémentaire de codage de l'information prenant les valeurs 0 ou 1), l'ensemble des fonctions cérébrales nécessiterait plus de  $10^{14}$  bits de traitement de l'information, ce qui est, anatomiquement et fonctionnellement, totalement impossible. Des résultats d'expériences (Karl Lashley – 1920) viennent soutenir cette hypothèse : des rats ayant subi une ablation de certaines parties de leur cerveau continuent d'accomplir des tâches complexes apprises avant l'opération. Par ailleurs

de nombreuses expériences montrent, d'une part l'incroyable neuroplasticité du cerveau, mais également que son anatomie et ses fonctions sont grandement influencées par l'esprit (Mario Beauregard - 2007).

S'appuyant sur les expériences de *non-localité* des EMI (certains patients réalisent des déplacements instantanés vers des endroits connus d'eux, simplement en y pensant) et sur la perte des notions d'échelle de temps linéaire (équivalent aux phénomènes oniriques dont l'histoire racontée par le rêve suit une chronologie déroulée à l'échelle humaine mais qui ne durent en réalité que quelques millisecondes sur les enregistrements cérébraux), l'auteur propose un rapprochement avec la Physique Quantique. Il fait en particulier référence à ses deux aspects, vitesse d'interaction infinie et non-localité, qui sont des fondements de base de la théorie, pour suggérer une théorie non locale de la conscience. Et à partir de là, ça se corse...

L'auteur soutient que ces principes (transfert instantané d'information, intrication et non-localité) sont essentiels à la compréhension de la relation cerveau-conscience. Selon lui, la conscience, complète et infinie avec ses souvenirs accessibles, a son origine dans un espace non-local sous la forme de fonctions d'onde indestructibles et non-mesurables directement. (en physique quantique, la fonction d'onde d'une particule n'a pas de signification physique et tangible, c'est son carré qui représente sa probabilité de présence à un endroit donné, à un temps donné).

Selon Van Lommel toujours, les fonctions d'onde contiennent tous les aspects de la conscience sous forme d'informations qui sont toujours présentes dans le corps et autour de lui, non-localement. Le cerveau et le corps ne fonctionnent que comme des stations re-

*L'espoir est comme un phare. Il n'arrête pas la tourmente mais il guide toujours dans la bonne direction.*

*Anonyme.*



## **Mort ou pas..... une question de conscience?**

lais recevant une partie de la conscience individuelle et totale sous la forme de champs électromagnétiques (mesurables) et perpétuellement changeants.

Pour pousser un cran plus loin, ce modèle d'une conscience non-locale dans un espace non-local n'est pas seulement une description mathématique mais bien un espace métaphysique dans lequel la conscience peut exercer une influence. En effet, puisque l'espace non-local possède des propriétés subjectives ou phénoménales, la conscience non locale fonctionne comme l'origine ou la base de tout, y compris le monde matériel dans lequel nous évoluons.

*Les notions évoquées à ce stade par la Pr Van Lommel rejoignent sans ambiguïté possible celles présentées lors du module de Psycho-énergétique. Seul le vocabulaire change.*

*Nous sommes très précisément en présence des concepts de Ciel Antérieur et de Ciel Postérieur, de ce continuum représenté par la lemniscate du schéma qui permet la mise en lien avec les notions psychologiques de conscient et de non-conscient.*

*Le temps et l'espace n'ont pas lieu d'être, les frontières disparaissent ouvrant la porte au champ de tous les possibles. C'est dans ce champ « vide » que s'inscrivent les choix d'incarnation non-conscients », dont l'expression dans le plan phénoménal n'est que la traduction.*

On pourrait appeler « vrai vide » ou « vide absolu » l'espace non local car le vide et l'espace non local sont identiques puisque connectés non localement et impossibles à distinguer l'un de l'autre. La conscience englobe l'espa-

ce non local et votre conscience, comme la mienne, englobe tout l'espace. C'est même chaque fragment de notre conscience qui englobe tout l'espace, puisque chaque « portion » d'infini est elle-même infinie. Telle est la signification exacte du concept de non-localité.

*Y-a-t-il ici quelque chose de différent de la proposition jungienne de l'inconscient individuel et de l'inconscient collectif? Qui constitue cette matrice de l'humanité entière, hors du temps et des frontières, dont aucun de nous n'est dissocié ou indemne ?*

A ce stade, je n'ai pu m'empêcher de faire un parallèle entre les notions de vide absolu proposé par l'auteur et celui du champ de Higgs dont les particules élémentaires jaillissent lorsqu'elles interagissent avec des photons pour conduire à la réalité inertielle de la matière.

Proposé par deux groupes de chercheurs théoriciens totalement indépendants (Robert Brout, François Englert en Belgique d'une part, et Peter Higgs en Ecosse, d'autre part) en 1964 à quelques semaines d'intervalle, le champ de Higgs et sa particule d'interaction associée, appelée boson de Higgs ont été mis en évidence dans les accélérateurs du LHC (Large Hadron Collider) au CERN en 2012. Cette particule indétectable directement, mais par l'entremise des effets qu'elle a sur des particules élémentaires, est le pilier central sur lequel repose la théorie dit du modèle standard qui a cours aujourd'hui. Le prix Nobel de Physique a été attribué à Brout et Higgs en 2013 pour leurs brillants travaux théoriques (Englert est décédé en 2011). Quand vous saurez que le champ de Higgs est un « simple » champ scalaire et

que vous vous souviendrez des cours de MTC, au paragraphe « énergie », peut-être serez-vous aussi interloqué que je l'ai été par cette découverte... Mais là, je m'é gare car l'aventure de la découverte du boson de Higgs mériterait un article à lui tout seul.

*Que dire ici, si ce n'est vous renvoyer à la lecture du dossier publié dans La Lettre de l'Institut, du printemps 2018 (accessible sur le site), intitulé « Les fascias et les ondes scalaires, trames matricielles du vivant ».*

*La cohérence va vous bluffer, jusqu'à la particularité des ondes scalaires, non sinusoïdales mais spiralées... comme l'hélice de l'ADN, comme la spirale intentionnelle que vous apprenez dans le module « Points Antiques », ou le massage « en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre ».*

*De plus, la fameuse découverte du boson de Higgs valide le principe explicatif que nous utilisons lors de certains modules. Lorsque l'on ne peut pas démontrer spécifiquement un élément, c'est par les effets qu'il produit qu'on peut poser l'hypothèse cohérente de sa réalité, même si celle-ci n'est pas directement perceptible.*

Troublant est le lien que l'on peut également faire avec le psychisme d'un individu tel que défini par C.G. Jung, c'est-à-dire constitué d'éléments de la vie personnelle du sujet en lien avec des représentations issues de l'inconscient collectif (mythes et symboles universels, etc.).

En s'appuyant sur le formalisme de non localité de la conscience, le Dr Van Lommel propose ensuite trois modèles expliquant les processus de transfert d'information entre le cerveau et la conscience. Attention, ça se corse en-

## Mort ou pas..... une question de conscience?

core, même si je ne présente ici que celui pour lequel il a une nette préférence et qui est basé sur la cohérence de spin quantique (moment magnétique des particules chargées).

Cette cohérence de la relation de phase des fonctions d'onde qui décrivent les particules élémentaires, constitue le principe même sur lequel fonctionne l'imagerie à résonance nucléaire (facile !). Dans une machine IRM, les spin des noyaux d'hydrogène de l'eau et des graisses des neurones s'alignent avec le champ magnétique puissant auquel ils sont soumis. Ils réagissent alors par résonance à un signal radio qui baigne tout le corps, par l'émission d'un photon chacun. Ceci permet la localisation des atomes. Selon la densité des photons reçus, une cartographie des organes du corps pourra être établie par contraste.

Mais l'auteur va plus loin encore en supposant que l'ADN (Acide Désoxyribonucléique) de nos cellules participent au décodage des informations reçues de l'espace non-local. En effet, il est établi que seulement 5% de l'ADN code effectivement des protéines dans le corps. Les 95% restant est étonnement appelé « ADN oubliée » car sa fonction n'a jamais été identifiée à ce jour. Cependant, on sait que plus un organisme est complexe et plus sa proportion d'ADN non-codante est importante.

Et l'auteur de proposer que cet ADN joue le rôle d'interface entre la conscience non locale et le corps permettant à chaque cellule individuelle de fonctionner comme interface. Cette proposition permet également d'établir un lien direct avec l'épigénétique (en fonction des informations reçues de la conscience non-locale, des gènes seront activés ou désactivés).

Au même titre, l'hérédité et la conscience avec souvenirs forment par le biais de notre ADN le lien qui connecte passé et avenir. Toute

matière, y compris les cellules, molécules, atomes de notre corps est composée de 99,999% de vide et ce vide est rempli d'énergie et d'information provenant de l'espace non-local exactement comme si l'univers autour de nous était saturé d'information (énergie).

*Deepak Chopra, médecin américain, spécialiste de l'Ayurveda, s'est beaucoup penché sur la question des liens explicatifs pouvant être faits entre l'énergétique et la physique quantique. Il a d'ailleurs publié de nombreux ouvrages sur la question, comme par exemple « Le corps quantique » ou bien « La vie sans condition ». Cela lui a bien souvent valu les foudres et le mépris d'une certaine partie de la classe scientifique nord-américaine.*

*Ces deux écrits sont pourtant particulièrement intéressants à découvrir, en dehors de tous les autres. C'est là qu'il écrit que « toutes proportions gardées, la distance existant entre deux synapses nerveuses, est équivalente à celle existant entre deux planètes dans notre univers ». Et de rajouter en suite que « ce que nous mettons dans ce vide intersidéral, va déterminer notre état de santé ou de maladie »...*

Par conséquent, notre ADN est toujours en contact avec toutes les formes possibles d'information de l'espace non-local. L'ADN transmet l'information directement et non localement, via des systèmes cohérents à des cellules et des systèmes organiques distants. Mais l'information est aussi communiquée indirectement par les « protéines signaux », les protéines messagères et les anticorps produits par l'ADN et transportés par le flux sanguin jusqu'à la membrane des cellules. Le parallèle avec la MTC est ici aussi assez bluffant.

De l'information est aussi échangée, via les champs électromagnétiques induits par l'ADN dans les neurones et circulent dans le

*Cette idée rejoint à nouveau totalement les principes fondamentaux de la M.T.C. lorsque celle-ci nous propose de considérer que « la maladie apparaît dans l'organe quand la conscience qui l'habite le quitte ». Il est difficile d'être plus précis.*

corps grâce aux systèmes nerveux central, sympathique et parasympathique. Enfin, il y a échange indirect d'information à partir du cerveau (hypophyse, épiphyse et tronc cérébral) par l'intermédiaire des neurones et des neuropeptides (également produits par l'ADN dans certaines cellules).

L'ADN serait donc le coordinateur personnel direct et indirect de toute information qu'exige le fonctionnement optimum de notre corps. Et pour ce faire, il reçoit l'information nécessaire depuis l'espace non-local. L'auteur interpelle le lecteur par différentes questions pour soutenir son modèle comme par exemple:

- ✓ « Comment se fait-il que certains processus chimiques cellulaires se produisent un million de fois plus vite dans les organismes vivants qu'en laboratoire, dans les conditions les plus favorables ? »
- ✓ « Qu'est-ce que l'hérédité si ce n'est la capacité de se rappeler ce qui fut et qui peut être. »

L'hérédité est la préservation des propriétés conscientes, c'est-à-dire de la capacité de nous souvenir consciemment, notre volonté de prendre des décisions conscientes en fonction de nos expériences (les émergences de l'Inconscient en font partie !), capacité qui conduit au savoir et à la connaissance. L'hérédité ne serait qu'une autre façon de nommer la mémoire. « Peu importe que nous définissions la mémoire comme une propriété de la conscience ou un principe biologique, car ces mots n'indiquent que les différents niveaux auxquels fonctionne et se manifeste non localement le même type d'information ».

## Mort ou pas..... une question de conscience?

DOSSIER

Tout ceci nous conduit à nous interroger sur ce contenu « héréditaire ». Cette notion rejoint complètement la notion d'Annales Akashiques telle que nous la présentons lors du module de Psycho-énergétique.

Tout ceci nous conduit à comprendre combien tout ce que nous sommes et pensons dans « l'ici et maintenant » n'est que le résultat de ce que nous avons été, et l'engrais potentiel de ce que nous allons être...

Rejoignant ainsi l'idée fondatrice de l'absence du hasard dans le phénoménal qui nous arrive, et notamment le traumatisme ou la maladie.

« L'hérédité et la conscience avec dépit d'une activité cérébrale souvenirs forment par le biais de notre ADN le lien qui connecte passé et avenir ».

Le lien avec la roue du développement de la psycho-énergétique est, une fois de plus ici, assez troublant n'est-ce pas ?

### En conclusion.

Le travail de ce médecin est considérable. Au-delà de nous proposer une synthèse claire des travaux publiés sur les EMI et d'en dresser les conclusions importantes, il nous propose plusieurs théories permettant d'expliquer cette expérience consciente vécue en

Une conscience non locale dans un espace non local et des « antennes » (l'ADN) permettant le transfert de l'information dans les deux sens, sont pour lui une théorie explicative. La transversalité qu'il établit avec beaucoup de talent et de clarté, avec différents champs de connaissances : mécanique quantique, philosophie, physiologie, éthique, épigénétique, morphogénétique (Rupert Sheldrake – 2003), nous invite plus que jamais à consolider, pour soi, une vision holistique de la vie.

Stéphane Solve.



**Mort ou pas,**  
**Les dernières découvertes médicales sur les EMI.**  
Pr Pim Van Lommel  
Éditions Interéditions  
Prix: N.C.

L'ouvrage du Pr Van Lommel qui sert de source à ce dossier, semble être épuisé. Quelques exemplaires se négocient sur des sites marchands, malheureusement à des tarifs pas toujours raisonnables.



## - 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 septembre: le jeudi 12 (matin)

En octobre: le mercredi 2 (matin).

En novembre: le lundi 25 (matin).

En décembre: le mardi 3 (après-midi).

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 septembre: le jeudi 12 (après-midi)

En octobre: le mercredi 2 (après-midi).

En novembre: le vendredi 15 (matin).

En décembre: le mardi 3 (matin).

## Un rappel d'histoire...

Cette rentrée va voir la réalisation d'un module important pour la pratique et l'usage énergétique des huiles essentielles, le module de Phyto-énergétique. Pour des raisons liées au contexte général et aux suites de la crise sanitaire, ce module avait dû être reporté plusieurs fois. Il nous a semblé judicieux de rappeler son histoire, ce qu'il est et quels sont son apport et son contenu unique, puisqu'il s'agit d'une approche développée par Elske Miles et moi-même, exclusivement pour les praticiens formés à l'Institut.

Lisez plutôt.

### La phyto-énergétique : l'approche énergétique des huiles essentielles.

#### Le début de l'histoire...

Au début du nouveau millénaire, est née, en France-berceau de l'aromathérapie scientifique- une toute nouvelle discipline dans le domaine des huiles essentielles. Il s'agit d'une approche que l'on peut qualifier d'« énergétique » parce qu'elle trouve ses bases dans les principes fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise et le réseau complexe des méridiens énergétiques qui parcourt l'organisme.

Toutefois, ce sont les bases rigoureuses de l'approche française de l'aromathérapie, s'appuyant sur la composition biochimique des huiles essentielles, qui sont les pierres angulaires de cette approche novatrice. Il s'agit d'appliquer des huiles essentielles sur des points d'acupuncture afin de rééquilibrer la dimension énergétique du corps. Bref, une acupuncture aromatique sans aiguilles !

Mais voyons un peu comment est née la phyto-énergétique. Le Docteur Valnet ainsi que tous les grands noms de l'aromathérapie française, se sont tous intéressés à l'étude des caractéristiques énergétiques ou bio-magnétiques des huiles essentielles. C'est le Docteur Valnet qui a introduit les travaux scientifiques d'un de ses

contemporains, Louis Claude Vincent, au domaine de la médecine naturelle. Le bio-electronigramme de Vincent permet d'évaluer scientifiquement les valeurs électriques de toutes sortes de solutions. Au début de ses recherches, cet ingénieur s'efforçait de trouver un moyen d'objectiver la qualité de différents milieux aquatiques selon la provenance des eaux. Il s'est aperçu de l'effet de la qualité de l'eau- selon sa provenance- sur la santé de toute une population de villageois dans la vallée du Jourdain où il était en poste dans les années 1950.

Le Docteur Valnet s'y intéressa de près pour développer sa vision d'une médecine de terrain. C'est encore aujourd'hui le bio-electronigramme de Louis Claude Vincent qui permet de déterminer les valeurs électromagnétiques des huiles essentielles. L'approche française est indissociable de cette vision double : à la fois biochimique et électromagnétique.

Ailleurs sur la planète, et ceci depuis plus de cinq mille ans, la vision orientale du fonctionnement du microcosme comme du macrocosme intègre, avec beaucoup de succès, la dynamique énergétique dans sa médecine.

La mise en relation de deux visions- l'une, électromagnétique, l'autre, énergétique- avait trouvé dans le bio- electronigramme de Vincent, sa concrétisation la plus opérationnelle. Il est évident que l'outil permettant de déterminer les

valeurs électriques de différentes huiles essentielles peut permettre aussi d'en déterminer la résonance énergétique. Il fallait juste y penser, et explorer les possibilités en résultant.



C'est alors que Michel Odoul découvre l'approche française des huiles essentielles en m'invitant à venir enseigner l'aromathérapie française au sein de son institut de formation professionnelle. L'Orient a alors rencontré l'Occident. De cette rencontre est née une discipline novatrice, la phyto-énergétique, qui préconise l'utilisation des huiles essentielles de manière énergétique. Cette approche, réellement préventive plutôt que curative retrouve l'essence même des « médecines globales », c'est-à-dire le traitement du terrain avant celui de la manifestation. Les huiles essentielles deviennent ainsi de véritables aiguilles d'acupuncture subtiles dont l'action rééquilibrante globale est étonnante.

Ce texte est un extrait de l'ouvrage « Le grand livre des huiles essentielles » Editions First Collection « pour les nuls »

**Je vous donne rendez vous lors de la prochaine session du module de phyto énergétique des 24,25 et septembre 2024 !**

Elske Miles.



## CONSULTATIONS ~ TEMOIGNAGE ~ EXPERIENCE ~

Une fois n'est pas coutume, le témoignage de pratique qui suit est anonyme... ou plus exactement, le temps des vacances étant passé depuis sa remise, je dois avouer que je devais avoir vraiment besoin de repos car je ne me souviens plus qui me l'a transmis. Cela n'enlève rien à l'intérêt de son contenu, totalement en prise avec le fil rouge de cette Lettre.

Je remercie sincèrement son auteur(e), qui, je l'espère, s'il se reconnaît, se manifestera. Son nom sera publié dans la prochaine Lettre.

Lisez plutôt.

Michel Odoul.



### **Patience et simplicité.**

Lorsque l'on commence la pratique du shiatsu ou de la réflexologie, on apprend des protocoles. Ils sont simples, efficaces et permettent d'agir de manière générale pour répondre à l'ensemble des déséquilibres énergétiques. Puis de stage en stage, on apprend de nouvelles techniques, plus précises, plus spécifiques et plus efficaces. Il est normal de commencer la pratique dans cet ordre.

Donner une Ferrari à un jeune conducteur, c'est le mettre en danger, lui et les autres. Toutefois, à force d'évoluer dans les techniques avancées, on en oublie parfois la simplicité. C'est ce que Valérie m'a rappelé il y a quelques semaines en consultation. Cette patiente souffrait de maux de tête depuis plusieurs mois. Elle avait passé tous les examens médicaux classiques, mais aucun traitement ne la soulageait. Lors de la première séance, nous avons rapidement identifié le contexte émotionnel qui lui « prenait la tête ».

Contrairement aux migraines installées depuis des années qui sont parfois difficiles à appréhender, j'avais déjà accueilli des patients souffrant de ce syndrome douloureux « récent ». En général deux séances étaient suffisantes.

Après trois séances avec Valérie, nous avons bien relâché ses cervicales, ses tensions dorsales, libéré le méridien du foie, de la vésicule biliaire car elle se faisait beaucoup de « bile ». Nous avons également eu l'opportunité de travailler le poumon pour la soutenir dans les choix qu'elle devait faire. Le quatrième point du méridien du

gros intestin avait été incontournable à chacune des trois 3 séances. Elle avait également eu l'opportunité de faire un « exercice de la lettre », pour pacifier les relations tensionnelles, tant vis à vis des autres que d'elle-même. (un outil bien connu des praticiens qui ont fait le stage psychologie du praticien)

Seulement voilà, Valérie revient pour une quatrième séance. Elle se sent mieux mais sa tête la fait toujours souffrir. Et me voici désemparé. Le bilan mécanique ne montre plus rien de bloqué, la prise des pouls et la palpation du ventre ne montrent aucun déséquilibre significatif. Qu'allais je bien pouvoir faire ? Qu'est ce que j'avais raté ? Qu'à cela ne tienne. Je reprends tout à zéro et fait une séance générale d'harmonisation. La palpation et la dynamisation de l'ensemble du corps allait à la fois restaurer l'équilibre général et peut être révéler quelque chose de nouveau.

Après 40 minutes de shiatsu général, la patiente qui était sur le ventre se retourne et passe sur le dos. Je commence alors à pétrir ses épaules. Je sens une tension et une activité énergétique sur l'avant de ses deux épaules (méridien du poumon) tel que nous apprenons à le sentir en Techniques internes. Me voici en train de suivre la piste de cette tension qui descend jusqu'aux coudes. Et me voici en train de faire des pressions étagées, des épaules jusqu'aux coudes. Classiquement, ces techniques de détente que l'on apprend au amma se font en trois passages. Mais la tension ne lâche pas et se fait même plus précise. Je continue alors les passages, des épaules aux coudes, sans discontinuer, avec le sentiment que

quelque chose est en train de se passer. Pourtant une petite voie résonne et me dit, c'est une technique de base, ça ne suffira pas, trouve autre chose. Mais si le mental refuse d'y croire, le corps lui ne ment pas. Alors je fais confiance à la sensation et poursuit le travail. Les pressions alternées ont duré de longues minutes, qui m'ont semblé une éternité...

Et puis, choses inattendue : les tensions se sont progressivement effacées et la patiente à fondu en larme. Elle avait enfin lâché. Il avait fallu faire preuve de patience et faire confiance à des techniques simples et basiques. Mon égo avait été gentiment piégé par la volonté de faire au lieu d'écouter, par le désir de résultat au lieu de laisser simplement la vie faire son travail de rééquilibrage.

Valérie n'a plus ses migraines et a mis en place les décisions nécessaires à son équilibre. Elle s'était cristallisée dans des insécurités qui l'empêchaient d'agir. La détendre, tout simplement, avec des méthodes de base, lui a permis de faire le reste. Lorsque nous sommes confrontés à la souffrance, le patient et le praticien ont toujours le désir d'aller « vite ». Mais rappelons-nous que dès qu'une logique thérapeutique s'installe, la personne qui vient nous rencontrer porte le nom de « Patient ».

Nous sommes obligés de composer avec son rythme et ses potentiels. Claude Morand écrivait : le temps ne respecte pas ce qui se fait sans lui.

Bonne pratique.

Auteur(e) (pour l'instant) inconnu.

### **La confiance, la tranquillité, la détermination ... et la réussite d'un projet voire d'un rêve**

A votre avis, quel lien peut-il bien exister entre le Japon, la Gambie, les Jeux Olympiques et...le shiatsu ?

Le lien s'appelle Hideyasu YAMASHITA. Japonais de 56 ans, élève puis praticien de l'école Namikoshi, il est passionné par les voyages, par l'Afrique en général et les pays d'Afrique anglophone en particulier, dans la mesure où il parle anglais.

En juillet, Kazuo Watanabe, qu'un certain nombre d'entre vous connaît en tant que formateur de l'école Namikoshi, prend contact avec moi pour me demander si nous pourrions recevoir Hideyasu YAMASHITA qui arrivait en France pour suivre une équipe des JO. Ayant entendu parler de nous, à Tokyo dans le cadre du Japan Shiatsu Center, dans les meilleurs termes, il souhaitait absolument nous rencontrer lors de son passage à Paris. Nous acceptâmes et rendez vous fut pris pour le 24 juillet.

Nous sommes donc revenus spécialement à Paris pour l'accueillir. Nous avons pris contact avec les praticiens référencés les plus proches de Paris compte tenu des problèmes divers et variés de transport et d'hébergement liés aux JO à Paris ainsi que de la période de vacances et du délai particulièrement court du rendez vous. Jacques, formateur, Akiko, qui a été notre traductrice, Fanny et Reyhan ont pu se libérer pour le recevoir à l'Institut avec nous.

Le rendez vous a commencé par une surprise, nous avons compris que Hideyasu venait accompagner une équipe japonaise aux JO. Il n'en était rien, tout d'abord parce que les équipes japonaises n'ont pas besoin de praticiens shiatsu. Les entraîneurs, personnel soignant des sportifs sont formés au shiatsu qui est une de leurs compétences. Cela n'a pas empêché Hideyasu de leur rendre visite dans leur quartier olympique. Hideyasu nous raconta son voyage et répondit aux nombreuses questions qui nous brulaient les lèvres. Nous pûmes conclure cette rencontre par un amical repas lors duquel Hideyasu put apprécier la cuisine à la parisienne et en particulier les escargots!

Mais alors qu'allait donc faire Hideyasu aux JO ? Il venait tout simplement réaliser un de ses rêves : *suivre et si possible traiter en Shiatsu, une équipe anglophone participante aux JO !!!*

Il venait donc d'arriver dans une ville hyper sécurisée, où le QR code était le sésame incontournable, où les hébergements étaient... compliqués et où les équipes sportives étaient « mises sous cloche » compte tenu des risques divers évoqués au jour le jour par les différentes instances... Quel culot, quel pari!

Nous avons ainsi appris que Hideyasu était parti du Japon, seul et de son propre chef. Il a pris l'avion jusqu'à Istanbul et ensuite il a pris le train jusqu'à Paris, via un certain nombre de capitales européennes (Vienne, Salzbourg, Munich). Dans certaines d'entre elles, il est allé à l'ambassade du Japon pour voir comment trouver des pistes, des idées, des conseils pour travailler pendant les JO De Paris.

Ayant voyagé en Gambie précédemment, en arrivant à Paris, il a pris rendez vous avec le secrétaire de l'ambassadeur de Gambie pour lui parler du shiatsu et de ses bienfaits. Le secrétaire ravi du shiatsu reçu l'a d'une part, présenté à l'ambassadeur qui lui aussi a découvert les bienfaits de cet art et d'autre part l'a reçu chez lui pendant toute la durée des jeux.

Et vous savez quoi ? L'ambassadeur a obtenu une accréditation officielle à Hideyasu pour suivre l'équipe des sept sportifs de Gambie en Taekwondo, natation et athlétisme.....pendant les JO. Tous ont pu bénéficier des bienfaits du shiatsu.

Un incroyable voyage dont, seules, la détermination et la confiance d'Hideyasu, lui ont permis de dépasser tous les obstacles envisageables. Il ne s'est jamais posé les « mauvaises questions », celles des impossibilités. Une sacré leçon d'inébranlable confiance et d'une conscience connectée au global qui a initié les contacts nécessaires à la réussite du projet.

Découvrez les photos !!!!

*Sois l'arbre qui se détourne de son ombre et monte vers le soleil. Le vent qui souffle dans les branches peut dire « ombre, ombre ». Les feuilles disent « soleil, soleil »..*

*Joë Bousquet.*



**Hideyasu YAMASHITA à l'Institut. Une belle rencontre!**



**Quelques escargots au pied de Mouffetard!**



**Hideyasu avec l'Ambassadeur de Gambie et les officiels de l'équipe olympique !**



**Hideyasu pratique avec les sportifs dans le cadre du village olympique!**

Voici un nouveau texte, toujours issu de cette collection de petits bijoux qui s'appelle « Le goût de... », chez Gallimard., notre volume étant celui qui concerne le Japon. Dans cette Lettre, l'éclairage porte sur le sentiment d'une conscience qui dépasse les sens et touche l'être de plein fouet. Vaste sujet sur lequel le texte ci-dessous nous fait une nouvelle fois toucher du doigt le paradoxe japonais. Il concerne la vie d'homme, Lafcadio Hearn, a priori défavorisé par un « destin occidental » sans relief et sans perspective. Est-ce cette vacuité qui a laissé de la place libre en lui, pour accueillir, presque comme un impact, le Japon en lui et y conduire sa vie, jusqu'à sa mort. Son destin sans pareil en a fait un japonais à part entière, reconnu et accepté par tous.

Lisez plutôt.

### Premiers pas dans le pays enchanté

Lafcadio Hearn est né en 1850 dans les îles Ioniennes, d'un père médecin irlandais et d'une mère grecque. Abandonné par ses parents, il est malmené par la vie. A New York, il survit en écrivant des articles pour des journaux. Au printemps 1890, un éditeur lui propose de se rendre au Japon.

À quarante ans, pauvre, solitaire et fatigué, il atteindra le « pays enchanté », où il trouvera sérénité, épouse et repos éternel. Témoin intelligent et sensible, il exprime son émerveillement devant la beauté de toutes les petites choses qui s'offrent à lui, une vie douce et discrète : *«C'est comme si au sortir d'une pression atmosphérique trop forte, on entrait dans un air clair et tranquille.»*

Aujourd'hui, dans ces rues exotiques, l'ancien et le nouveau se combinent si bien qu'ils semblent chacun se mettre réciproquement en valeur. La rangée de minuscules poteaux télégraphiques blancs, qui portent les nouvelles du monde entier à des journaux imprimés en un mélange de caractères chinois et japonais; la présence dans une maison de thé d'une sonnette électrique au bouton d'ivoire à côté de laquelle on a collé une énigme orientale; un magasin de machines à coudre américaines côtoyant la boutique d'un fabricant d'images bouddhiques; la devanture d'un photographe attenante à celle d'un marchand de sandales de paille: tous ces faits ne présentent point d'incongruités frappantes, car chaque exemple d'innovation est placé dans un cadre oriental qui semble s'adapter à tous les tableaux.

Mais, pour le premier jour du moins, le vieux seul est nouveau pour l'étranger, et suffit à absorber son attention.

Il me semble alors que tout ce qui est japonais est délicat, exquis, admirable; ne fût-ce qu'une paire de baguettes de bois dans un sac en papier orné d'un petit dessin, ou un paquet de cure-dents en bois de cerisier attaché par un lien de papier portant des inscriptions merveilleuses en trois couleurs différentes; ou la petite serviette bleu de ciel ornée d'un dessin de moineaux en vol, avec laquelle mon kurumaya s'éponge le visage. Les billets de banque, les moindres piécettes de cuivre sont des objets d'art; et la ficelle tressée qui sert au boutiquier pour attacher votre emplette est un amusant bibelot.

Les curiosités et les bibelots vous ahurissent par leur multitude même; de tous côtés où vos regards se posent, vous voyez d'innombrables choses merveilleuses, jusqu'ici incompréhensibles.

Mais il est imprudent de les regarder. Chaque fois que vous avez regardé quelque chose, une force mystérieuse vous contraint à l'acheter, à moins que, comme il arrive souvent, le vendeur souriant vous ayant invité à inspecter tant de variétés d'un seul article (dont chacun est particulièrement désirable), vous ne vous enfuyiez saisi de terreur devant vos propres impulsions. Le boutiquier ne vous demande jamais d'acheter, mais ses marchandises sont enchantées, et si vous vous laissez tenter, vous êtes perdu! Le prix modeste des articles vous induit à la ruine, car le nombre d'objets artistiques peu coûteux est inépuisable. Le plus grand navire traversant le Pacifique ne saurait

contenir tout ce que vous désirez acheter. Car bien que vous ne vous avouiez pas la chose à vous-même, ce que vous désirez vraiment acheter, ce n'est pas le contenu du magasin : vous désirez la boutique et le boutiquier, et les rues de magasins avec leurs amusantes draperies et leurs habitants pittoresques, la ville tout entière, la baie et les montagnes qui la ceignent, l'ensorcellement blanc du Fuji-Yama surplombant le tout dans un ciel sans nuages, le Japon tout entier, en vérité, avec ses arbres magiques et son atmosphère lumineuse, avec toutes ses îles, ses villes, ses temples, et ses quarante millions d'êtres les plus aimables de l'univers.



traduit de l'anglais par Marc Logé  
Le Japon, © Mercure de France.

*Avec Setsu, fille de samourai de haut rang dont il aura quatre enfants, Lafcadio Hearn formera un ménage heureux, vivant simplement à la japonaise. Il obtiendra la nationalité japonaise et deviendra Koizumi Yakumo.*

*C'est ce nom qui figure sur sa pierre tombale à Matsue, celui du premier Européen que les Japonais acceptèrent pleinement comme l'un des leurs. À sa mort, ils furent des milliers à suivre son cercueil, entermé selon les rites bouddhiques. À Matsue, on peut visiter le Musée Mémorial Lafcadio Hearn.*

## Intention et conscience..

Nous avons tous, dans nos pratiques, entendu cette phrase : « *l'intention guide l'énergie* », et que nos actes doivent être effectués en « conscience ».

Derrière ces affirmations évidentes pour nous, il est bon de rappeler quelques précisions à ce sujet et voir à quel point il s'agit de quelque chose de très concrêt.

« L'intention » dans un geste n'est pas une décision du mental qui a décidé que les choses doivent être comme il l'a voulu. Ce n'est pas une question de volonté, mais la suite logique d'un processus incluant nos connaissances théoriques, notre éthique de soin, le résultat de l'entretien avec le patient, et sans doute aussi une forme d'intuition.

Enfin, pour qu'un geste thérapeutique soit juste et adapté, il faut avant tout comprendre pourquoi on a décidé de l'appliquer.

Ramené à notre pratique du Shiatsu, il serait bon par conséquent qu'à chaque mouvement réalisé dans un protocole, on en ait compris son sens et son utilité. Ceci afin que le geste technique soit le plus juste possible.

Pour illustrer ce qui précède, prenons l'exemple du travail d'harmonisation générale du niveau 1. Je ne vous apprendrai rien en vous disant que la main qui agit est dans le prolongement de l'avant-bras... (si, si, vérifiez....).

Dans ce protocole, pour les 4 premiers mouvements, (pressions sur le dos, chemins parallèles, pattes de chat et pattes de chat latérales), notre intention est de réaliser des appuis globaux sur tous les trajets de méridiens, nos avant-bras seront donc perpendiculaires au dos du patient, et nos mains largement ouvertes, l'appui se faisant de ce fait, vers le sol.

Pour l'étirement de la colonne vertébrale, comme son nom l'indique, nous réalisons un étirement, et non une pression vers le sol, l'avant-bras et la main réalisant cet étirement, et remontant en direction de la tête, seront donc dirigés dans cette direction. L'angle avec le dos ne dépassera pas 30°.

Il en est de même pour les étirements latéraux. Ils doivent être exécutés en direction de l'épaule unilatérale, l'avant-bras étant pratiquement parallèle au flanc correspondant.

Pour ce qui est des petits et grands « ponts », le but est ici de travailler sur tous les points d'assentiment du dos. Les avant-bras sont perpendiculaires à celui-ci, et, pour respecter la localisation des points « Shu », (au niveau de chaque vertèbre), vous devrez exercer un appui avec les pouces de la 3<sup>e</sup> vertèbre dorsale jusqu'au pli interfessier, en vous déplaçant d'une largeur de pouce environ (soit la largeur d'une vertèbre).

Concernant la « vrille », rappelez-vous qu'il s'agit à la fois d'exercer un appui vers le sol, et en même temps d'une torsion, les avant-bras toujours à angle droit avec le dos.

Enfin pour les « becs de perroquet », le principe est le même que pour les « ponts », sauf que les pressions s'effectuant avec 4 surfaces de doigts (pouces et index de chaque main l'une au-dessus de l'autre), il faudra se déplacer de 2 largeurs de pouces entre 2 appuis.

Ces principes sont à conserver pour le travail du haut du dos et du crâne+visage. Par exemple, pour tout le travail autour des oreilles (nous sommes sur des trajets de méridiens), la pression s'effectuera en direction du crâne. Les avant-bras qui donnent la direction de l'appui sont perpendiculaires à ce crâne, vos coudes doivent

par conséquent être largement écartés.

Toute cette pratique s'effectuera, comme il se doit, à partir du transfert de l'énergie venant de notre « hara », et en conscience. Etre « en conscience », cela signifie que dans chaque geste de la vie quotidienne, dans chaque geste thérapeutique, dans chaque pression exercée sur le corps d'un patient, toute notre attention et notre concentration doivent être dévolues à ce geste.

Dans l'absolu, « être en conscience » nous évitera de nous tordre une cheville, de laisser tomber un objet, de nous cogner contre un mur ou un meuble, et à notre niveau de praticien, d'avoir une écoute juste du patient, qu'elle soit verbale ou corporelle. Cela passe entre autre par le fait de « prendre le temps de.... ».

Je vous propose à titre expérimental un petit exercice qui est celui de la « marche consciente » : il est accessible à tous : il s'agit pendant une période assez longue (au moins 20 minutes), de marcher très, très lentement, et de prendre conscience de chaque appui au sol, du développement du pied sur le sol, du mouvement des genoux, des muscles qui travaillent et de ceux qui sont au repos, du transfert de votre centre de gravité, de la position de votre colonne, de votre sacrum, de votre verticalité, de votre respiration etc....

Cela permettra aussi de tester votre patience, tout simplement....

Bonne reprise, et bonne « conscience » à tous.



Jacques Blanc.

## Quelles réponses donner à la désespérance?

Une nouvelle étude alarmante vient d'être publiée à propos de la désespérance rencontrée chez les populations « jeunes » des classes de 12-15 ans et de 17-25 ans.

Un récent rapport de l'Assurance Maladie, structure administrative au cœur de la question des médicaments prescrits en France, attire l'attention sur une inquiétante hausse de la consommation d'antidépresseurs chez les jeunes.

De nombreux médias se sont fait l'écho de cette hausse. La consommation de ce type de médicaments a bondi de 60% chez les 12-15 ans, entre 2019 et 2023.

Ce chiffre est ahurissant! Et il vient corroborer ce que nous constatons tous au quotidien, personnellement, familialement ou professionnellement. Ce fut d'ailleurs un tel constat qui me conduisit à élaborer et proposer un nouveau module de Protocole intitulé « Traiter la désespérance ».

Rendez-vous compte, on estime à près d'un million (936.000 selon l'Assurance maladie), le nombre de jeunes gens ayant eu en France, en 2023, la prescription d'un psychotrope! Les instances sortent doucement de leur silence et admettent le problème. Elles admettent également que la crise sanitaire et ses confinements brutaux et aveugles peuvent avoir un lien avec ce phénomène. Certains tentent de créer aussi un lien de causalité avec le virus, qui attaquerait certains neurones.

Le milieu psychiatrique est quant à lui plus précis et plus clair

sur la question. Une grande part de cette « pandémie » psychiatrique, serait dûe aux 3 confinements successifs de 2020 et 2021. Que ce soit le Pr Michel Lejoyeux, chef du service psychiatrique à l'hôpital Bichat ou le Pr en psychiatrie à l'Université Paris Cité, tous semblent d'accord sur la question.

Pour l'ensemble de la communauté médicale, la prescription d'antidépresseurs n'est pas une réponse satisfaisante même si elle peut être un recours en cas d'urgence ou d'absence de solutions autres. Et nous sommes entièrement d'accord. La question de la dépression des jeunes n'a pas à être confondue avec une simple déprime ou avec les troubles liés à l'adolescence. La dépression est dangereuse car elle peut conduire au pire.

Nous évoquons d'ailleurs également ses conséquences comportementales lors du module de Protocole Douleur. Il faut vraiment être vigilant aux signes multiples de la souffrance intérieure. Le premier niveau de vigilance et d'alerte est bien sûr celui de la famille, puis vient ensuite l'école, en particulier lorsque le corps enseignant constate des changements de comportement chez le jeune.

Mais la vigilance des praticiens est aussi extrêmement importante, directement ou indirectement.

Directement, lorsque le malaise est identifié et que la consultation a été sollicitée par le jeune ou par les parents. Le praticien aura alors le devoir de clarifier la relation d'aide. Il sera question d'accompagner, pas de « guérir ». Il sera question d'expliquer, de donner du sens, de restaurer de la confiance, en soi et dans le futur. Il sera question de

responsabiliser le suivi du jeune par les parents et de se positionner comme un accompagnant, en expliquant les techniques utilisées et leur potentiel d'action. Les techniques enseignées lors du module « Désespérance » vont dans ce sens et sont particulièrement pertinentes.

Indirectement, lorsque le praticien percevra des marques physiques d'une atteinte à soi (scarification, percings multiples, marques de peau, etc.) ou de difficulté à la relation à l'autre (regard perdu ou fuyant, incapacité à exprimer des ressentis, perte d'appétit, de moral, difficulté voire impossibilité à se projeter dans le futur, hypnotisme des réseaux sociaux, dégradation du sommeil, etc.). Face à tous ces signes, le praticien a un devoir d'alerte vis-à-vis des parents. Il a un devoir de proposer des réponses d'aide tout en rappelant la nécessité absolue d'un suivi médical psychiatrique pour les cas les plus graves.

Une fois toutes ces précautions respectées, notre pratique peut réellement aider. Par le toucher, la réinstauration d'un rapport à soi qui réveille des ressentis anesthésiés, par le travail de rééquilibrage du Prô et de la capacité à se projeter dans le futur, par la capacité à donner du sens à ce qui lui arrive, nous pouvons aider le jeune (et le moins jeune...) à sortir de l'ornière.

Alors comment mieux conclure qu'en reprenant les termes du Pr Lejoyeux qui *encourage la promotion des facteurs de protection contre les maladies mentales, comme l'activité physique, le lien social et familial, les activités physiques qui donnent un sens à la vie.*

Michel Odoul.



Dis moi où tu as mal, je te dirai pourquoi.....

30 ans dans quelques jours....Une histoire de confiance....

Vous connaissez tous ce livre, pilier de la fondation de l'Institut, de son développement et de son rayonnement, allez, osons le dire national et international.

Vous vous dites, je le connais depuis toujours et pour une grande partie d'entre vous, c'est certainement vrai. Pour l'anecdote, sachez que lors d'un prochain stage de shiatsu, la fille d'une stagiaire ayant suivi la formation il y a environ 15 ans, va suivre les traces de sa mère....

Lorsque Michel a publié Dis moi où tu as mal en 1994, il était loin de se douter que son propos et la façon de le transmettre allaient rendre cet ouvrage intemporel et universel. Pourquoi ce livre interpelle tant tout un chacun, en France, en Chine, en Estonie, en Ukraine, en Russie, aux Etats-Unis, en Italie, en Espagne, etc.....depuis aussi longtemps ?

Tout a commencé par une consultation, puis deux, puis trois, où les patients lui ont dit : « C'est tellement juste ce que vous dites mais ce qui nous manque, c'est de n'avoir aucun écrit, aucun livre auxquels se rapporter, pour continuer votre consultation, pour faire le point, etc...Pourquoi n'écrivez vous pas ? » Et l'aventure a commencé.

Un livre c'est aussi un titre et là tout particulièrement, la confiance était au rendez vous ! Michel voulait s'adresser dans son livre directement aux patients, leur parler d'eux en parlant aussi de lui, montrant combien le Chemin de la Vie est partagé, il voulait donc un titre interpelant : Dis moi où tu as mal, je te dirai pourquoi

s'est immédiatement imposé à lui...mais pas aux éditeurs de l'époque (avant Albin Michel).

Le titre a été refusé pour la raison que ce n'était pas un titre vendeur, pas adapté au domaine, etc... Alors Michel a dit, tant pis, dans ce cas le livre ne sera pas publié ! Vous connaissez la suite.....

Un livre c'est aussi une couverture, et le canon de Vitruve de Léonard de Vinci s'est lui aussi imposé.

Michel voulait une préface et notre ami médecin Thierry Medynski a su écrire LA préface. Aucune autre ne pouvait tellement résonner avec les écrits de Michel !

« Les planètes étaient alignées.... » dit-on en astrologie, pour parler d'un chemin qui se fait apparemment totalement naturellement. Cette fluidité n'est pas un facteur de chance mais plutôt le résultat d'une détermination sans faille.

Aujourd'hui, Albin Michel qui a repris l'édition du livre au début de ce 2<sup>ème</sup> millénaire a décidé de « fêter » ce que le monde de l'édition appelle un « long seller », un best seller qui dure depuis si longtemps et pour longtemps encore compte tenu de son intemporalité. Je reprendrai les mots des Editions Albin Michel **30 ans ! Un phénomène éditorial.**



Albin Michel va publier, en octobre, un livre « anniversaire » à tirage limité avec une couverture particulière (mais soyez rassurés, le canon de Vitruve et le titre sont bien là) enrichis d'un texte supplémentaire et d'un poster spécifique à cette édition, délicatement glissé dans une enveloppe en fin d'ouvrage. Voici la photo de cette prochaine parution dont l'éditeur affirme qu'elle ne rend pas compte de la beauté et de la qualité de cette réalisation.

Quelle fierté de partager avec vous tous qui nous aidez à faire vivre l'esprit voulu par cet écrit fondateur, un tel succès renouvelé.

Alors, bonnes consultations, bons conseils aux patients et longue Vie à nos pratiques....

Nelly Odoul.



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, Jian-guang,  
Katharina, Laurie, 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

Consulter le certificat

### 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...**