

# La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

## EDITORIAL

Lettre trimestrielle de  
l’Institut Français  
de Shiatsu

N°92 – HIVER 2024-  
8 € -  
le 4 décembre 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.

Nous voici arrivés dans cette période si particulière qui s’appelle « les fêtes de fin d’année ». Cette simple formule réveille et évoque tant de choses pour chacun d’entre nous. Des fêtes, de la joie, des retrouvailles familiales, des yeux d’enfants qui brillent, des cœurs qui battent et le plaisir simple et noble de partager et d’offrir.

En même temps que j’écris cela, je sens quelques gorges qui se serrent, quelques toux qui expriment qu’il n’en est pas toujours ainsi. C’est parfois vrai, ces périodes peuvent être compliquées voire douloureuses car elles mettent en exergue les zones d’ombre existantes.

Et les raisons sont nombreuses et souvent non-conscientes. L’histoire de chacun se percute avec les tensions du moment et l’intimité ou la proximité de ceux avec qui nous vivons ces moments. Ce qui nous fait souvent oublier la retenue et la maîtrise juste et nécessaire des émotions toxiques. Alors les « comptes se règlent » parfois.

Il faut comprendre que cette période particulière de l’année peut être, inconsciemment, propice à cela. Ce sont les fêtes de fin d’année! C’est-à-dire une fin, une page qui se tourne, un bilan qui se fait, etc. Tout cela porte une idée de mort symbolique, de passage à autre chose, nécessaire et incontournable. Ce sont les « vieilles peaux de l’année qui se termine » que nous tentons d’abandonner. Cela peut faire sans doute mal et de facto cela augmente la tension ressentie et vécue.

Alors que faire, et comment faire? Nous avons la clé symbolique qui peut nous aider. Les fêtes de fin d’année sont éclairées, enluminées par les enfants et leur capacité naturelle à se réjouir. Ils vivent l’instant, pleinement et sans pollution des événements rencontrés dans l’année. Ils se projettent, parfois plusieurs semaines avant, dans l’attente et la montée de l’excitation et du plaisir du « moment des cadeaux ». Cette joie et cette attente sont saines parce qu’elles ensemencent l’Être et le subtil. Elles sont « engrais du meilleur espéré » si ce n’est attendu. Ce moment était symboliquement la sanction des comportements passés de l’année. Avoir été « sages » et « gentils » bien sûr, et avoir fait ce qu’il fallait pour grandir, etc. C’est tout cela que représente le « Père Noël » ou tout autre figure de ce qui observe ce que nous sommes et faisons, sorte de référence barbue et bienveillante qui ne juge pas mais nous pousse à « être meilleur ».

Tout ceci n’est-il pas un peu mièvre pour nos époques barbares qui nous donnent à croire

## Frimas...

que la civilisation est dépassée, n’est plus « tendance »? Je ne le crois pas une seconde, même si le doute peut parfois nous effleurer de son aile noire et froide. Certes l’hiver est la saison du froid, mais seulement de la mort apparente. La vie qui se rétracte sous ses frimas, n’est que protection et en aucun cas destruction. Elle sait qu’elle pourra se nourrir de tout ce qui fut récolté et engrangé. Toute la nature le sait. Ce n’est que ce qui est moribond qui s’en va en se faisant désagréger par le froid, comme les toxines du corps d’ailleurs. Ce qui est vivant résiste dans le sens où les énergies mobilisées alors, reconstituent, en profondeur les forces pour les temps à venir des saisons lumineuses.

Nous en savons quelque chose, à l’Institut. Le temps présent de l’arrivée de cette fin d’année, pouvait être vécu comme une fin, ou en tous cas comme une crise. Le contexte économique et politique, la volatilité des engagements, la plupart du temps de dernière minute, etc. ont rendu la gestion compliquée. A cela se sont surajoutés les changements profonds liés au départ de certains animateurs, partis voguer vers des cieux nouveaux.

Nous avons intégré toutes ces données et nous sommes nourris de ce qui avait été construit et pérennisé. C’est ce qui nous a permis, en un temps très court, de reformater voire recréer des modules aussi fondamentaux que Diététique Energétique, Techniques Internes, Anatomie pour le Shiatsu, Physio-pathologie, Anatomie Fondamentale, et Anatomie pour la Réflexologie. Grâce à Elske Miles ou à moi-même, la transition s’est faite naturellement pour certains modules. En revanche, Lukasz Jablonski, qui devait reprendre, revisiter ou recréer tous les modules qui avaient été animés par David Sayag, a fait un travail énorme et a repris avec succès l’ensemble des modules.

Alors ce fut la fête, effectivement à la clôture du module d’Anatomie Fondamentale. Une fête partagée avec toute l’équipe des assistants capés, qui était présente. Car cette fête était celle du futur, des perspectives à venir, du nouvel élan de l’Institut, débarrassé des frimas et des doutes. Nous avons initié le mouvement, dès la rentrée de septembre en investissant dans de nouveaux tatamis et, bien avant, en proposant de nouveaux modules de protocoles.

Alors joyeuses fêtes de fin d’années à tous. Que 2025 réalise tous les projets que 2024 vous aura permis d’initier.

Michel Odoul.

*La joie de l'âme fait le beau jour de la vie, en quelque saison que l'on soit.*

*Sénèque.*



## **Equilibre... une étonnante résonance.**

Décidément, les publications récentes sont des sources d'inspiration pour notre Lettre. Après le livre publié par le Pr Van Lomell, c'est un nouvel ouvrage qui nous a donné envie d'écrire ce dossier. Vous savez tous combien pour nous, à l'Institut, l'indissociable intrication entre le corps et l'esprit est un sujet central. Ou plutôt d'ailleurs, leur non-dissociabilité.

Au-delà des concepts basiques et fondamentaux de la M.T.C., c'est à travers la Psycho-énergétique, puis la Psychologie Corporelle Appliquée, puis la Psychologie du Praticien, puis l'Anatomie Fondamentale, que nous transmettons tout ce qui peut faire de nous des praticiens du meilleur niveau, positionnés au meilleur niveau et agissant au meilleur niveau. C'est cette démarche et cette exigence qui nous placent à la hauteur et font de nous les praticiens d'un « art » ainsi que le conçoivent les japonais pour le Shiatsu.

Alors, dans cette idée, il est toujours réjouissant de découvrir des auteurs qui oeuvrent dans le même esprit et expriment, dans leur mots et leurs concepts, les mêmes principes que ceux que nous enseignons. Un peu comme des « marcheurs sur le Chemin de Compostelle », solitaires pendant des kilomètres, et qui se rencontrent, lors d'étapes ou de carrefours. Ils rencontrent « un autre » eux même et partagent l'essence commune d'une démarche de vie. C'est nourrissant, c'est rassurant, cela amène de la cohérence et une incomparable confiance pour garder le regard vers l'horizon que l'on s'est fixé.

Lisez plutôt.

Michel Odoul.



**Un dossier proposé par Lukasz Jablonski.**

Comme dans tout domaine, et notamment ceux du soin et des médecines, il existe une intense activité de réflexions et de recherches qui s'accompagnent de nombreuses productions écrites. Le développement des réseaux numériques a permis d'ajouter à l'écrit les vidéos. Les techniques et les approches deviennent tellement nombreuses qu'il est facile de s'y perdre. Chacun revendiquant l'originalité de sa méthode quand ce n'est pas directement le miracle des résultats qu'elle prétend permettre... Il ne se passe pas une semaine sans que je reçoive des informations sur la dernière substance que tout le monde devrait prendre ou sur le processus que tout le monde devrait suivre pour enfin aller mieux...

Alors pourquoi choisir de vous parler de l'approche de Bernard Sensfelder : l'einothérapie ? Habituellement, rien que l'exotisme du nom m'aurait fait reculer. On me prête son dernier livre qui

a été une série de surprises. J'ai commencé par aller voir une vidéo de l'auteur qui présente en quelques minutes son travail.

Première surprise en le découvrant : une sorte de « monsieur tout le monde » qui parle simplement, parfois en balbutiant ou en riant, et qui livre sans détours son cheminement : ce en quoi il a cru dur comme fer, ses désillusions, ses errances, mais aussi ses révolutions. Bernard Sensfelder est d'abord psychologue, d'orientation psychanalytique. Il a connu les grandes années de cette pratique aujourd'hui simplement dénommée « talking cure » (le soin par la parole) dans les études qui s'intéressent à l'efficacité des soins. Dans les premiers temps de sa pratique de psychanalyste il était convaincu que pour aller mieux il fallait déterminer le pourquoi du mal être. Savoir pourquoi on souffrait permettait de ne plus souffrir.

C'est au chevet d'un patient qu'il vit une première révolution qui va le bouleverser et radicalement inverser



le propos : « aller bien est un ressenti, pas une pensée ». Le mal être est un ensemble de sensations, pas un concept intellectuel. Il publiera d'ailleurs en 2019 un livre intitulé « votre corps en sait plus que votre cerveau ». Il découvrira au travers des neurosciences que « penser » est la dernière chose qui s'active dans le vécu d'une situation. On ressent. Puis surgit la pensée. Alors avec la raison et le goût de l'exploration chevillés au corps, il poursuit ses recherches non pas en écartant ce qu'il faisait jusqu'alors mais en l'enrichissant. En faisant des mises à jour, dirions nous de nos jours. Il ne tombe pas dans le piège du dualisme corps-esprit qui aurait pu le



*La joie de regarder et de comprendre est le plus beau cadeau de la nature.*

*Albert Einstein.*

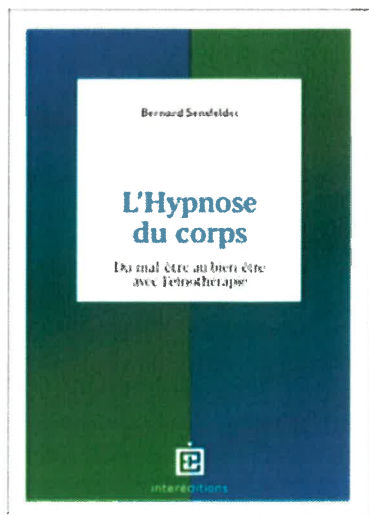


## **Equilibre... une étonnante résonance.**

faire passer d'un extrême à l'autre. C'est à dire qu'il ne délaisse pas la raison pour n'aller que dans le ressenti. Il critique d'ailleurs ces 2 extrêmes. Autant sa pratique psychanalytique d'antan que les approches où on peut se perdre dans la totale subjectivité des ressentis. Il reconnaît, simplement par l'observation, qu'il y a un ordre et une hiérarchie entre le ressenti et la pensée. Entre le corps et le mental.

A mesure qu'il évolue dans sa démarche, il s'intéresse à ce qui fonctionne et qui inclut (au lieu d'exclure). Sur le fond, il s'agit pour lui de respecter le patient, son vécu, le récit qu'il fait et ce qu'il décide de faire. Partir du ressenti pour élaborer une solution raisonnée rend possible le passage du mal être au mieux être. L'inverse ne fonctionne pas.

Son dernier livre « l'hypnose du corps » (éd. Dunod, 26 €) est une magnifique synthèse de ce qui peut être proposé à un patient, et qui devrait être fondamentalement su par tout praticien qui accompagne des patients.



Le récit prend la forme d'un dialogue entre un psychologue

« classique » et l'auteur. Il débute en rappelant que la séparation du corps et de l'esprit est à l'origine de toutes les tensions et des souffrances.

Selon lui les souffrances sont liées à des mémoires accumulées dans le corps. Il situe ces mémoires dans les fascias. Ces fines membranes qui recouvrent tous les tissus du corps sans exception et qui constituent une sorte de maillage qui peut transporter de l'information ou l'emmagasiner. Il résume les blocages à 3 éléments : les peurs, les culpabilités, et ce qu'il nomme les ambiances qui correspondent à la manière dont on peut percevoir les atmosphères autour de nous.

Lorsqu'il y a dissonance entre le corps et l'esprit, les fascias font des noeuds que ce soit en raison d'une peur, d'une culpabilité ou d'une atmosphère « mal vécue ». Ces blocages empêchent l'information du ressenti de monter au cerveau et parasitent les informations que le cerveau tente d'envoyer au corps. Tout s'en retrouve altéré. La perception de ce qui se passe autour de soi, mais aussi en soi, n'est plus claire. La pensée se trouve brouillée. En d'autres termes, la personne n'est plus totalement en prise avec le réel au présent. Le bien-être apparaît lorsque nous sommes pleinement dans la réalité et que nous y faisons face. Le mal être s'installe lorsque nous y résistons ou que nous tentons de contrôler ce qui se passe.

Puis, l'auteur explique en quoi consiste sa méthode, l'éinothérapie qui s'appuie sur une technique simple d'hypnose légère qui permet au patient de petit à petit libérer les tensions engrangées dans le corps au gré de son vécu. Progressivement, l'auteur aborde la

question du sens et de l'origine des symptômes. Non plus dans une quête du pourquoi comme à ses débuts, mais dans une tentative de questionnement de son patient pour lui permettre de retisser le fil de son histoire. Le propos est étayé d'exemples issus de sa pratique ainsi que d'exercices pratiques.

Les 2 forces de cet ouvrage résident dans la simplicité du propos tout d'abord. Aucun terme de concepts médicaux ou psychologiques n'est employé, et pourtant tout semble être dit. Il emploie un langage accessible à tous. Le second atout est la cohérence de l'auteur que l'on retrouve tout au long du livre et qui fait le ciment de sa démarche guidée par une curiosité intacte et une remise en question éclairée. Combien de points, abordés dans ce livre, résonnent avec les fondamentaux des modules de l'Institut. L'auteur insiste sur la posture juste du praticien et de son intention dans l'accompagnement de son patient. Il en dessine les contours en rappelant qu'il s'agit avant tout de permettre au patient de redevenir autonome en acceptant l'incontournable tentation de faire à sa place ou de lui donner des solutions toutes faites. Il n'écarte pas la place de l'intuition, mais il invite à toujours la remettre en prise avec ce que le patient amène comme vécu.

Quel praticien de l'Institut n'a pas entendu quelque chose de similaire? Par exemple, de ne jamais travailler un point sans être en mesure d'en argumenter le choix. Cela n'empêche pas les intuitions aussi fulgurantes puissent-elles être. Il en va non seulement de l'hygiène d'un praticien professionnel mais aussi du respect du patient. Comment imaginer qu'une incohérence ou que de la pensée « magique » et

*L'émotion est le moteur du changement, et la joie son essence.*

*O. Lockert.*



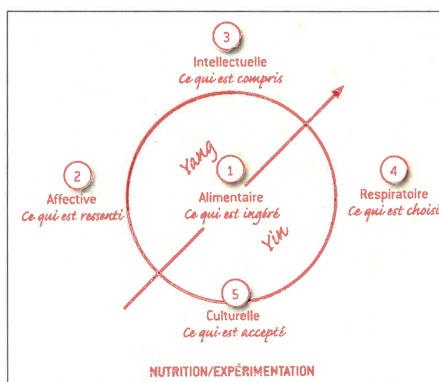
## **Equilibre... une étonnante résonance.**

chaotique puisse constituer un moyen de retrouver une cohérence et une unité chez une personne en souffrance ?

Que c'est réjouissant de voir que quelqu'un qui a l'expérience de Bernard SENSFELDER tient de tels propos et arrive aux mêmes conclusions que ce que nous cherchons à transmettre à l'Institut. Alors même, que son parcours n'emprunte pas celui de la médecine chinoise ni de l'énergétique. Il cite ces domaines avec prudence, prétextant qu'il n'est pas suffisamment expert... Quelle humilité ! Il parle de notions issues de la MTC mais dans un langage qui lui est propre. Pour vous illustrer jusqu'où va la résonance de son travail avec ce que nous faisons, je voudrais vous évoquer comment il procède pour induire l'hypnose légère qu'il utilise avec ses patients. Tout en ayant une grande expérience de techniques hypnotiques il n'en a retenu qu'une seule : celle de faire fixer visuellement le point du lâcher prise (le 4GI) avec une intention et une respiration particulière. Et pourtant il ne semble visiblement pas connaître les points... Vous l'aurez compris, la découverte de son travail a été un cadeau de fin d'année avant l'heure.

Tout ce qui précède peut être mis en perspective avec ce que nous pratiquons et ce sur quoi nous nous appuyons, à savoir la MTC. Tout d'abord, les cycles dit de nutrition et d'expérimentation, enseignés en Psycho-énergétique, montrent que toute expérience passe par 5 phases : la rencontre avec l'expérience suivi du ressenti puis de sa compréhension. Ensuite viennent le choix que cette expérience impli-

que et la décision qui en découle. Dit autrement, dans toute expérience se succèdent : la rencontre, le ressenti, la compréhension, le choix et la décision.



Bernard Sensfelder ne rentre pas dans autant de détails, mais son travail avec les patients l'a conduit à dégager la même logique organisationnelle. La MTC dit les choses un peu différemment et va plus loin dans leur explication. La qualité de la communication entre le ressenti et ce qui l'amène à la conscience, pour orienter une action, nécessite l'existence d'un centre organisa-

teur. En MTC, le Chenn (ou Shen) occupe ce rôle. Il s'agit de la psyché organique associée au Coeur que l'on nomme également l'Empereur pour montrer son importance. On peut imaginer les choses en disant que l'Empereur est informé de tout ce qui se passe dans le corps par les innombrables informations sensorielles. Certaines proviennent de l'extérieur et ce sont les 5 sens qui permettent de les capter. D'autres proviennent de l'intérieur et ce sont toutes les différentes « peaux » qui comportent des capteurs. Ces peaux recouvrent les organes, les viscères, les

muscles, les articulations mais aussi les artères, et sont en contact les unes et les autres justement via les fameux fascias. Tout ce qui se passe dans notre corps remonte à l'Empereur qui reçoit, fait la synthèse et coordonne des actions, que ce soit la régulation d'un système (par exemple la température corporelle) ou une parole ou un geste.

On peut comprendre aisément pourquoi dans la MTC on dit que la qualité première du Coeur est le vide, dans le sens de disponibilité à recevoir. L'Empereur a besoin de calme sur le plan émotionnel, c'est à dire sur la quantité et l'intensité des messages qui lui parviennent. Il peut ainsi prendre des décisions avec discernement et recul. Si à l'inverse, il est surchargé de demandes ou que celles-ci ne sont pas claires, sa réponse sera d'autant plus incertaine, c'est à dire inadaptée. Des messages brouillés parvenant au Coeur donneront des actions brouillées. Cela est autant vrai pour des gestes ou des paroles que pour le fonctionnement habituel de toutes les fonctions organiques : pression artérielle, faim, soif, appétit, digestion, respiration, renouvellement des tissus, etc.

Pour être précis, il existe 2 Chenn un premier qui gère les actions volontaires et un autre qui gère les actions non volontaires via le système nerveux autonome. Si on s'amuse à dénombrer le nombre de choses qui ont lieu dans le corps sans intervention de notre volonté consciente, on approcherait les 100%. N'oublions pas qu'en MTC il n'y pas de distinction entre le corps et l'esprit. Et qu'il existe des comportements de l'esprit comme il existe des attitudes du corps. Les pensées

*L'espérance est une espèce de joie qui, semblable à l'or en feuilles, se dé-  
veloppe et s'étend sur tous les moments de la vie.*

*Francis Bacon.*

## Equilibre... une étonnante résonance.



sont comme les gestes que fait notre esprit, et nos attitudes corporelles sont comme les pensées de notre corps. C'est simplement le jeu des équilibres entre les deux qui donnera de la cohérence et par conséquent un état de bien être et de bonne santé. Alors qu'une dysharmonie entre le corps et l'esprit générera du mal être et une santé qui se dégrade. Nous pourrions résumer en disant que si un individu a une conscience claire de ce qu'il vit et décide, il sera en bonne santé physique et mentale.

Ce qui vient d'être dit peut autant être transposé au travail d'un praticien que ce soit dans la phase de l'entretien avec le pa-

tient que dans la qualité du soin qui sera prodigué. Plus le praticien est dans une posture juste, habité par un vide-présent dans l'écoute des propos du patient et des tensions qu'il peut ressentir, plus il offre au patient un espace clarifiant pour sa souffrance et la possibilité d'en dénouer ce qui brouille sa résolution. Le rôle d'un praticien n'est nul autre que ceci. Être juste présent pour prendre la mesure de ce que vit le patient, et suffisamment en retrait pour qu'il trouve lui même les solutions. Cela implique un esprit clair instant après instant et un calme plein.

Il est d'ailleurs intéressant de noter que Xin en chinois est à la fois le nom de l'organe Coeur

au sens énergétique, et en même temps ce qui dans la pensée chinoise signifie « la racine de la raison ». Sur ce point il est possible de comprendre que la cohérence globale dans la démarche d'un individu entre la direction qu'il emprunte dans son histoire et la manière dont il se perçoit est déterminante de sa santé et de son bonheur. Et je crois que c'est cela que nous ne cessons de transmettre au travers du shiatsu et des réflexologies.

Je vous souhaite de lumineuses fêtes de fin d'année,

Lukasz Jablonski.

## ~ LECTURE DE CHOIX ~ ~ LECTURE DE CHOIX ~



### Rebâtir Notre-Dame de Paris

Le livre officiel de la restauration.

Par Mathieu Lours

Editions Taillandier Prix: 49,90 €.

Cette fin d'année nous propose de vivre un événement national et international: la résurrection de Notre-Dame. Toute la planète fut marquée par le dramatique incendie qui faillit la réduire à néant, il y a 5 ans. Pourtant, ce drame fut peut-être bien une chance, un électrochoc des consciences: un symbole pouvait mobiliser toute une planète. Quelle bouffée d'oxygène que cela! Ne revenons pas sur les miraculeuses préservations des œuvres majeures comme la Vierge au pilier ou cette coulée de plomb semblant étonnamment émerger de la Piéta de marbre et plus précisément de la main du Christ.

Ce livre nous parle d'autres miracles. Il fait parler tous ces charpentiers, sculpteurs, grutiers, restaurateurs, compagnons du devoir, etc. qui tous témoignent d'une transfiguration véritable de leur travail et d'eux mêmes. Ils ne frappaient plus la pierre, ils ne coupaient plus des arbres, ils ne restauraient pas des charpentes ou des fresques, ils participaient à une œuvre! C'est l'image d'eux-mêmes et de leur travail qu'ils ont restaurée et les photos de cet ouvrage le montrent bien dans la brillance de leurs yeux. Et le résultat est somptueux, démontrant, si besoin est, que, de la vérité de l'intention dans le geste, ne peut émerger que de la beauté.

Nous touchons là au mystère véritable de la Vie, à la présence du Sacré en toute chose qui est portée par une intention « verticale ». Tout ceci peut nous faire penser aux Kami japonais ou à la puissance de l'intention. Et à l'indéfectible lien entre le corps et l'âme ou l'esprit.

Ce livre est à avoir et à offrir. Il restera une trace mémorielle de ce moment de grâce que les promesses horizontales du consumérisme tenteront sans doute de nous faire perdre de vue.

Michel Odoul.





Rien n'est plus d'actualité, en cette période de fêtes à venir, que de savoir qu'il nous sera sans doute très profitable de mettre en place une petite diète ou de céder à la tendance très courue du « dry January ». Pourquoi pas. Nos corps vont sans doute devoir gérer et assumer nos écarts certes festifs mais parfois excessifs. Ils vont peut être aussi devoir cumuler les éventuelles tensions ou rappels émotionnels que les fêtes de fin d'année génèrent parfois, que ce soit du fait de la solitude vécue ou bien du fait de s'être senti « mal accompagné ». Or nous savons tous combien le champ psycho-émotionnel peut avoir des résonances sur le corps. Nettoyer celui-ci va nettoyer aussi des pans plus subtils qui lui sont associés. Les conséquences en seront une meilleure préservation du capital santé, mais également une meilleure capacité à assumer le changement et à aller vers le nouveau dans un élan léger et confiant. C'est ce que nous propose Laurie Roturier en partageant son expérience personnelle. Ce que nous propose aussi Jacques Blanc dans son article page 13.

Lisez plutôt.

Michel Odoul.



## *Retour d'expérience « Détox, dépur ».*

C'est ma deuxième année d'expérimentation de la cure de détox/dépur proposée par Michel dans la Lettre n°81 de mars 2022, et voici mon retour d'expérience.

Après avoir testé plusieurs plantes telles que le desmodium, le radis noir, l'artichaut, le jus de bouleau, le jus de citron chaud, etc., la cure de Michel a capté toute mon attention en combinant ces ingrédients avec la notion de dépur, qui m'était nouvelle.

J'ai donc décidé de la suivre, et ce à deux reprises ! Je l'ai même recommandée à une patiente cette année.

J'ai commencé par relire l'article, établi une liste des ingrédients à acheter, puis élaboré un planning journalier. En effet, cette cure requiert un certain investissement, à la fois organisationnel et financier (environ 150 euros pour les 3 semaines). Mais j'étais prête à cet effort, j'y ai même pris du plaisir, et le faire dans cet état d'esprit évite les frustrations, source de toxines émotionnelles (acidité).

Alors oui, cela peut sembler restrictif, imposant, contraignant... mais si elle est entreprise au bon moment, pour les bonnes raisons, ces aspects dispa-

raissent. La sensation de renaissance prime sur tout le reste. C'est un exemple supplémentaire montrant que l'acceptation des règles et des contraintes est source de libération.

Globalement, en me concentrant sur les aspects positifs de la cure, j'ai ressenti une liberté accrue, un apaisement des tensions musculaires, une meilleure tonicité physique générale, une envie renouvelée de savourer la vie pleinement, le plaisir retrouvé dans les choses simples, une créativité décuplée, des rêves enrichis et je me sens également plus confiante. En résumé, un véritable sentiment de renaissance m'a envahi. Et c'est bien là l'objectif du renouveau, n'est-ce pas ?

Mais il y a eu des défis ! La première année, j'ai fait un cauchemar intense pendant la cure. Ce rêve a mis en lumière une tension inconsciente. Il m'a permis de résoudre et de mieux comprendre une facette de moi-même qui m'était jusqu'alors insoupçonnée.

Pour cette deuxième année, mon expérience a été différente. J'ai ressenti un véritable regain d'énergie pendant la cure, suivi d'une fatigue physique intense en fin de traitement, comme si mon

organisme peinait à se nettoyer. Un rêve significatif a suivi, me permettant d'évacuer une tension émotionnelle.



En conclusion, cette cure offre à la fois un réconfort grâce à ses bienfaits tonifiants et relaxants, rôle de la détoxification en lien avec le principe du Bois (la renaissance, le démarrage). Ainsi qu'une réelle amélioration de la confiance en soi, rôle de la dépur et en lien avec le principe de l'Eau (la dépur, le nettoyage). Elle apporte également un certain inconfort, apparemment nécessaire et bénéfique, en mettant en lumière les zones d'ombre physiques (fatigue) et psychiques (cauchemars).

Et que c'est agréable d'aborder l'année sur des bases saines et purifiées ! Je pourrais même dire que cela m'inspire de la fierté.

Laurie Roturier  
Praticien référencée à  
La Rochelle (17)..

## Un bienfait indéniable...

L'article que nous propose Elske Miles dans cette Lettre, porte sur la Réflexologie « Douce », Sud Africaine. La plupart d'entre vous a sans doute déjà entendu parler, à l'Institut, de cette pratique, ou bien lu des articles à son sujet. L'intérêt de ce qui suit est particulièrement important, car au-delà du rappel de certaines données de base, Elske fait référence à un témoignage d'une élève qui, dès son module d'Initiation, a pu constater des effets spectaculaires de cette pratique. Une démonstration, sans conteste, de l'opérativité immédiate des techniques enseignées.

Lisez plutôt.

Michel Odoul.



### La réflexologie « métamorphique » : à l'écoute de l'âme...

C'est toujours avec joie que je parle de la technique sud-africaine de réflexologie « métamorphique » qui marque le point originel de mon cheminement personnel en tant que praticienne professionnelle en réflexologie plantaire il y a trois décennies déjà. Cette vision particulière des pieds a façonné toute mon approche de la réflexologie. Je mesure toujours et encore l'importance fondamentale de ce travail corporel: dans ma pratique, comme dans les retours d'élèves que j'ai formés ici à l'Institut.

Récemment, j'ai reçu un témoignage de la part d'une élève qui fait partie de la promotion qui vient de démarrer le cursus en réflexologie cette année. Je remercie Nadine qui se prépare à passer l'examen de réflexologie de confort pour son témoignage sur lequel je vais m'appuyer pour illustrer l'effet bénéfique de cette technique globale sur l'état psycho-émotionnel, nerveux et humoral.

Ce témoignage devrait aussi aider les autres élèves à dédramatiser le travail de rédaction des trois « cas » qu'ils préparent pour passer ce premier examen pour l'obtention du diplôme de confort en réflexologie. Comme vous allez voir, il convient simplement de rester attentif aux pieds du receveur afin de constater d'éventuelles évolutions dans leur aspect au fur et à mesure que vous lui procurez des soins.

Pour rappel, voici quelques éléments visibles qui devraient retenir votre attention:

- ✓ la présence de callosités,
- ✓ les différences de température,
- ✓ les différences de texture de la peau dans certaines zones,
- ✓ la qualité de la circulation sanguine,
- ✓ les congestions lymphatiques éventuelles,
- ✓ les éventuelles colorations sur certaines zones du pied.

Le cadre du premier soin permet de demander en toute simplicité au receveur de vous signaler s'il souffre d'un problème en particulier. L'idée n'est pas de proposer une stratégie thérapeutique spécifique pour y répondre, mais de mesurer l'évolution dans l'état de bien-être général ressenti par la personne en lui procurant le soin de confort (dont le déroulement reste toujours le même).

Ici, dans le cas que Nadine présente, il s'agit d'une femme qui dit très mal dormir. L'évolution nette de l'aspect général des pieds de cette jeune femme, semble corroborer l'amélioration de son état de santé général et le retour à un sommeil récupérateur plein de rêves après les soins.

L'idée que nos pieds puissent révéler notre état de santé accompagne la réflexologie plantaire depuis ses débuts aux Etats Unis dans les années 30. C'est Chris Stormer en Afrique du Sud qui en fait une véritable technique de « lecture » des états psycho-

émotionnels à la fin des années 80.

Je vous propose un rapide aperçu de ce postulat qui se trouve à la base des réflexologies plantaires.



**Chris Stormer**

Du point de vue énergétique, l'idée de pouvoir déterminer l'état de vitalité de l'organisme en palpant les tissus du pied est cohérente avec l'idée que l'énergie du rein reflète la vitalité de l'organisme dans son ensemble. Ne dit-on pas que l'énergie du rein est le « grenier » de l'énergie? Le seul point d'acupuncture que nous trouvons au niveau de la plante des pieds est bel et bien le point source du méridien du Rein qui s'appelle d'ailleurs « source jaillissante ». Il s'avère que le pied tout entier démontre une similitude de forme avec le rein chapeauté de ses glandes surrénales.

Dès l'élaboration de la réflexologie plantaire aux Etats Unis par Eunice Ingham au début du siècle dernier, il a été question d'« histoires » que les pieds



« racontent » comme le démontrent clairement les titres des deux ouvrages écrits par Ingham: *Stories the feet can tell* (1938) et *Stories the feet have told* (1951).



**EUNICE D. INGHAM STOPFEL**  
(Auteur et conférencier)

Dans la technique d'Ingham, c'est le bilan palpatoire des zones réflexes sensibles qui permet de révéler une congestion dans l'organisme. Pour Ingham, c'est surtout l'absence de zones douloureuses qui détermine la bonne santé à tous les niveaux. Elle vise à restaurer la libre circulation dans l'ensemble des pieds par sa technique de pressions rythmiques sur des zones incriminées et vivement sensibles à la palpation.

Dans son livre, *Ce que les pieds ont raconté grâce à la Réflexologie* (1951) Eunice Ingham dit: « *La douleur est un mécanisme de protection de l'organisme; une réaction désagréable qui répond à une stimulation massive des nerfs sensoriels* ». Ainsi, grâce à cette technique particulière, une douleur manifestée dans une zone réflexe des pieds ne doit pas être considérée comme indésirable mais plutôt comme une alliée, une aide qui nous indique où se situe le malaise et qui attire notre attention sur une telle fonction altérée » (ndlr: *la maladie apparaît dans le corps là où la conscience n'est plus*, nous dit la M.T.C.).

Ingham précise toutefois que sa technique de stimulation très vigoureuse doit être adaptée à la sensibilité du receveur: « *Si le patient est nerveux et très tendu avec des points réflexes extrêmement sensibles, vous devez au début faire une compression légère. Ne donnez pas de traitements trop rapprochés, pas plus de deux répétitions dans la semaine dans des cas de ce genre* ». (Ingham: *Ce que les pieds peuvent raconter grâce à la Réflexologie*, 1936)

Bien que cette invitation à la modération fasse partie de l'approche d'Ingham pour aborder les états nerveux, c'est en Afrique du Sud, à la fin des années 80 que Chris Stormer apporte sa touche toute particulière à la réflexologie plantaire pour aborder directement la dimension nerveuse et humorale chez tout le monde. Stormer invente ce qu'elle appelle la stimulation des zones plantaires par la reptation « de plume ». Il s'agit d'une stimulation très légère des zones réflexes sous-cutanées sur la plante des pieds.

Sa technique de réflexologie plantaire « douce » s'inscrit dans la continuité de la technique classique de réflexologie plantaire (la méthode Ingham) tout en se distinguant radicalement de cette méthode. Eunice Ingham cherchait à stimuler les zones réflexes douloureuses dans les pieds pour restaurer un équilibre physique. Chris Stormer ne vise pas à stimuler uniquement les zones sensibles, mais toutes les zones plantaires. C'est une technique de détente tellement efficace que le receveur du soin en oublie la présence du praticien et entre dans un état de somnolence très vite pendant le soin.

La grande particularité de cette technique d'une simplicité déconcertante se trouve dans la dimension subtile qu'elle met au premier plan, d'où le toucher particulièrement léger qui la caractérise. Comme le rappelle si justement

Chris Stormer, en anglais le mot pour la plante du pied, « *sole* », est l'homonyme du mot pour désigner l'entité profonde de l'être, son âme, appelé « *soul* » en anglais... Cette approche consiste à « lire » les états d'âme sur les pieds de ceux qui reçoivent le soin. Ainsi, toute transformation du pied fait-elle écho à une transformation de l'être au niveau subtil et profond.

Le cursus des réflexologies commence par l'apprentissage de la technique sud-africaine de réflexologie « douce » pour plusieurs raisons: tout d'abord, l'apprentissage du déroulement du soin est simple; ensuite, il y a très peu de contre-indications à la pratique de ce soin qui convient de ce fait presque à tous. C'est ce qui fait de cette technique le choix idéal pour une technique de soin de confort. Enfin, cette vision des pieds amène le praticien à prendre conscience de la grande responsabilité de sa position « aux pieds » de ses clients. Il s'agit d'une posture à la fois disponible et neutre, indispensable pour permettre au receveur de se remettre « debout » dans sa propre vie.

Le simple fait d'observer les pieds, même sans savoir interpréter les diverses manifestations, permet de tendre l'oreille respectueusement à l'histoire de vie qu'ils racontent. Et l'écoute, rien que l'écoute, apaise déjà les cris de détresse.

Je laisse parler les pieds...  
Place au témoignage de Nadine.



**Réflexologie plantaire « douce » - Témoignage : Effet bénéfique du petit protocole (de 20 à 30 minutes) sur des jeunes femmes victimes de violence.**

Je suis la première personne qui propose la réflexologie plantaire à intervenir ici. "Ici" c'est un lieu d'accueil et d'orientation (LAO)



pour jeunes femmes victimes de graves violences. Certaines d'entre elles ont été placées là sur décision de justice, pour les protéger. Elles ont entre 15 et 25 ans.

Je ne pratique pas au centre d'hébergement dont l'adresse est tenue secrète, mais au LAO. C'est là qu'interviennent toutes les personnes pouvant leur venir en aide : éducatrices, psychologues, juristes, conseillères conjugales et familiales, masseuses, professeuses de yoga... Il est ouvert en semaine, jusqu'à 18h. Il dispose notamment d'une pièce conviviale où elles peuvent venir la journée et d'une pièce où il est possible de s'isoler pour faire un soin dans un cadre propice. Il y a là tout le matériel nécessaire : une table de massage, des chaises, un point d'eau avec du savon et du liquide vaisselle, une bassine pour le bain de pied et des serviettes.

Mon interlocutrice est une patiente régulière qui travaille pour cette structure. Elle m'a demandé un jour si je voulais bien intervenir en bénévolat au LAO. J'ai dit oui, très rapidement.

Avec l'accord de sa directrice et en liaison avec la coordinatrice des activités, nous avons monté un atelier dont l'objectif était de proposer une fois par mois, de juillet à septembre, un soin de réflexologie plantaire douce. Mes créneaux étant limités, j'ai choisi de faire le petit protocole, qui dure deux fois moins longtemps que le protocole classique, pour répondre à un maximum de personnes. J'ai donc pu offrir trois créneaux à chaque déplacement. Le centre gère les demandes selon le principe de la « première arrivée, première servie ».

Mon premier atelier est le 18 juillet. Ma première cliente m'indique juste qu'elle ne dort pas très bien. Après le bain des pieds et l'entretien, elle s'allonge sur la table.

Ses pieds, couverts de callosités et de tâches plus foncées que sa peau, ne ressemblent pas aux pieds des jeunes femmes à qui j'ai l'habitude de faire des soins de réflexologie de confort. Suivant les grandes lignes de la « lecture » des pieds qui nous est enseignée à l'institut, les pieds de cette jeune femme sont particulièrement « cabossés » par la vie malgré son jeune âge. Ils portent les signes d'une grande négligence.

La prise de contact n'est même pas encore terminée que ma cliente s'est endormie. Le soin se termine sans qu'elle ne se réveille. J'enveloppe les pieds dans un linge et me lève, la chaise racle sur le sol...elle dort toujours... je fais couler l'eau du robinet et me lave les mains... toujours pas de réaction. Je m'approche et, tout doucement, je lui dis que c'est fini, elle ouvre les yeux, tourne la tête vers moi et me sourit. Quel bonheur de la voir aussi détendue ! Je la reverrai encore deux fois. En août, elle se souvient avoir passé une bonne journée après le soin et avoir bien dormi et beaucoup rêvé. Lors du deuxième soin, elle s'endort encore mais elle se réveille d'elle-même à la fin du soin. Je constate que la peau de ses pieds est plus homogène et moins sèche. Après le troisième soin en septembre, l'aspect général de ses pieds (tant au niveau de la qualité de la peau que de la couleur) s'est nettement amélioré. A la fin du soin, elle m'explique qu'elle a 19 ans aujourd'hui, et que pour son anniversaire, entre autres cadeaux, elle va s'offrir une séance de pédicurie !

Quelques semaines plus tard, j'apprendrai qu'elle allait vraiment mieux : elle avait pu passer d'un accompagnement individuel, qui est réalisé avec différents professionnels, à un accompagnement collectif. C'est un signe évident d'une importante « métamorphose » dans sa vie. Les autres femmes que j'ai vues au cours de ces trois mois avaient

toutes, elles aussi, des problèmes de sommeil et des pieds couverts de callosités. Elles aussi ont toutes eu le sourire à la fin du soin, parfois un gentil commentaire et toujours des remerciements. L'une m'a dit "Le mal est parti" et m'a demandé à rester encore un peu allongée pour profiter au maximum de ce moment.



Mon interlocutrice me dit qu'elle remarque l'effet bénéfique sur l'état d'humeur des femmes qui reçoivent ce petit protocole en réflexologie douce.

Nadine.

#### En conclusion.

Je reste toujours autant émerveillée qu'au début de mon parcours professionnel en Afrique du Sud de la portée à la fois profonde, respectueuse et durable de la technique « métamorphique ».

Dans le témoignage de Nadine, nous voyons l'évolution dans l'état d'être d'une personne après trois sessions seulement à un mois d'intervalle d'un soin court (de 20 à 30 minutes) en réflexologie douce. Au début du parcours, ses pieds « parlaient » d'une profonde lassitude, du manque d'égard pour sa vie et de la négligence. Au moment du troisième soin, l'aspect de ses pieds avait déjà entièrement mué, ce qui coïncidait avec une prise de conscience de sa valeur.

Pour cette jeune femme, la décision de célébrer le jour de sa naissance en s'offrant une séance de pédicurie est tout simplement le signe qu'elle s'est reconnectée à sa beauté intrinsèque, qu'elle a décidé de la nourrir et de se redresser dans sa vie pour partir du bon pied!

Elske Miles.

## CONSULTATIONS ~ TÉMOIGNAGE ~ EXPÉRIENCE ~

Le témoignage de consultation qui suit est édifiant. Il est édifiant en termes de conduite de consultation, en termes de choix de techniques utilisées et en termes de résultats. L'impact du travail effectué par Babeth Doucet est en effet tel, que des effets collatéraux ont transformé le quotidien non seulement de la patiente, mais également celui de tous ceux qui partagent ce quotidien avec elle.

Je remercie sincèrement Babeth Doucet de ce témoignage digne de ce qui s'étudie lors des modules de Pratique de Consultation. C'est la raison pour laquelle il est présenté selon les notes prises lors des consultations.

Lisez plutôt.

Michel Odoul.



### Situation personnelle :

J'ai reçu en consultation, une dame de 52 ans, qui vient parce qu'elle a depuis 3 ans, **de grosses douleurs d'épaules, surtout la gauche, et un problème de mains très sèches**. Ses mains peuvent être rouges et crevassées, surtout au niveau des palmures, sur le dessus, et **les majeurs et annulaires sont les plus touchés**. Elle met des gants toute la journée pour protéger ses mains. Elle en met même parfois la nuit car il arrive que ça saigne.

Je lui demande quelles sensations elle a sur les mains, elle me répond que ça brûle, ça pique, c'est chaud parfois, et ça gratte aussi un peu et ça évolue par crises. Je lui demande ce que ces symptômes l'empêchent ou l'obligent à faire. Elle me répond d'une part qu'elle a honte de ses mains, et que les protéger avec des gants lui permet de ne pas les montrer. Elle est aussi dispensée du ménage, de la vaisselle, car son mari a décidé de prendre une femme de ménage pour la soulager.

Elle me dit qu'elle a fait des tests allergologiques, qui n'ont rien donné, et elle a un traitement à base de corticoïdes locaux pour calmer quand ça flambe, ainsi que du Xanax qu'elle prend parfois pour calmer sa nervosité.

En antécédents médicaux, elle a été **opérée de la vésicule biliaire**, à 34 ans. Et elle s'est fait une entorse au pied gauche en loupant un trottoir il y a 2 ans, à 50 ans.

Mariée, 2 garçons jumeaux qui ont 5 ans, elle les a donc eus à 47 ans. Elle les décrit comme très turbulents, et fatigants. Son mari les gère beaucoup, car elle a peu de patience et peu de résistance nerveuse dit-elle.

C'était compliqué d'avoir des enfants plus jeunes, car à 30 ans, elle a enterré sa mère malade d'une SLA (sclérose latérale amyotrophique). Elle l'a beaucoup aidée et a aussi soutenu son père depuis l'âge de 24 ans. Sa mère avait 52 ans quand elle est décédée. Son père s'est remarié assez vite après ce décès, et elle me dit qu'avec son père, ils ne parlent jamais d'elle. Mais qu'ils ont de bonnes relations. A ma question, « vous auriez envie ou besoin de parler de votre mère avec lui ? » Elle me répond avec des yeux embués que oui, que sa mère lui manque vraiment.

Elle a une sœur aînée, avec qui il y a eu un gros clash au moment du décès de leur mère. Sa sœur a fait du chantage auprès de son père par rapport à la succession, ni elle, ni son père ne l'ont revue depuis.

### Situation professionnelle :

Travaille depuis 10 ans chez Gaz et Electricité de Grenoble : bureautique, comptes, fichiers Excel, pas passionnant, mais ça me permet de travailler à 80 pour cent et d'avoir des horaires corrects.

Elle se dit **constipée** depuis toujours, et se souvient qu'on lui donnait de la paraffine enfant.



Elle s'est cassé plusieurs **dents** à cause d'un **bruxisme** très fort, elle ne se souvient plus de quand ça a commencé. Elle pense que ça date d'une dizaine d'années. Ça va mieux depuis la grossesse des garçons. Elle porte une gouttière la nuit.

Elle dit qu'elle a des **tensions dans le haut du dos**. Elle est en début de ménopause. Appétit ok, cardio tension ok Elle dit qu'elle est très **stressée** (et ça se voit !) elle a **trop de choses à gérer**, n'arrive plus à tout faire, **se couche épuisée le soir**, les enfants sautent partout, sont bruyants...

Je lui demande si son mari l'aide auprès des enfants, et elle me répond « il fait presque tout pour me soulager, sauf les douches et les repas. Les repas sont fatigants, ils ne tiennent pas en place, se lèvent 10 fois, se font gronder, et recommencent. On croule sous la lessive parce qu'ils se salissent à chaque repas, et en plus, moi qui suis très **maniaque**, la maison est sans dessus dessous tout le temps. » Je lui demande si elle se met la barre haute tout le temps, « oh ça oui, je ne supporte pas l'imperfection ».



Pendant l'entretien, je vois une femme très rétractée, tendue. Son teint est pâle, et elle bouge sans arrêt.

**Première séance :** en avril 8h heure solaire. Shiatsu petit dos, très tendu, petit à petit je le sens qui accepte les pressions. Les trapèzes sont très durs, étirement des zones hautes, un petit chapelet de craquements se fait entendre. La rotation et l'inclinaison de la nuque sont très limitées.

**Prise de pouls :** IG insuffisance, qualité feu sur foie et poumon.

- ✓ Méridien IG tonifié avec un travail sur le méridien dans son sens de circulation, en rythme rapide.
- ✓ Au petit moxa : 1F pour redonner au méridien sa qualité Bois, et point 8P pour redonner à ce méridien sa qualité métal.
- ✓ Point local 14 GI au gros moxa en dispersion, des 2 côtés, car ses douleurs d'épaules passent par ce trajet là.

Elle se relève et se dit détendue, elle a lâché quelques grands soupirs pendant la séance. Je vois une ébauche de sourire sur ce visage qui semblait figé de contrariété.

Je lui demande si elle a l'impression d'en avoir plein le dos, et lui explique la symbolique de la nuque et de l'épaule (pour la nuque : difficulté à exprimer, et le fait que ce soit elle-même qui s'empêche de dire, et pour l'épaule, Je lui demande si elle se sent contrainte ou empêchée de faire des choses dont elle aurait envie ou besoin). « C'est marrant ce que vous me dites, c'est exactement ce que je ressens depuis longtemps déjà ! »

Voyant qu'elle a bien compris le message, je lui demande si elle voit des personnes à qui elle aurait envie ou besoin de dire des choses, et à qui elle pourrait écrire une lettre, sans leur envoyer, en la brûlant après l'avoir relue. « Oh oui, à ma mère et à ma sœur, c'est sûr ! »

La séance se termine avec un petit conseil d'enlever ses gants au moins quand elle est chez elle, et la nuit, pour laisser sa peau respirer, et lui donner une chance de cicatriser.

**Deuxième séance :** mai 3 semaines plus tard, même heure. Elle a fait une lettre pour sa mère, était surprise de lui parler très tranquillement, ça lui a fait du bien de parler avec elle. Elle avait envie de garder cette lettre pour garder une trace de cet échange avec sa mère, mais l'a finalement brûlée après 2 relectures. Pour sa sœur, ça a été beaucoup plus houleux, elle a été très surprise de la violence qui sortait, « y compris avec des gros mots que je ne dis jamais » dit-elle. Très contente, elle s'est sentie plus détendue du côté du dos, des cervicales, et la douleur des épaules à complètement disparue, le transit va bien mieux. Elle a pris très peu de Xanax.

Ses mains ont évolué, elle arrive sans gants, elles sont parfois assez blanches puis quelques heures après rouges foncées, encore très sèches, mais la peau fait beaucoup moins mal, parfois, les tâches rouges migrent sur les avant bras, jusqu'au coude, et ça repart. C'est plutôt bon signe puisque le symptôme se libère en remontant (*ndlr : le processus de libération, cf Module de Psychoénergétique*). Un de ses fils s'est fait punir car trop turbulent à l'école, elle ne sait pas comment faire, comment gérer...

- ✓ Shiatsu petit dos, détente épaules trapèzes, shiatsu crâne et visage. Étirement zone haute et cervicales, globalement, c'est moins tendu. Point atlas sensible ++

**Prise des pouls :** rein et IG un peu Métal. Foie léger excès. Je travaille le méridien Foie dans le sens de l'énergie à un rythme calmant. Puis je travaille le point 10 rein pour redonner au méridien sa qualité eau,

et je travaille le point le point 5 de l'intestin grêle pour lui redonner sa qualité feu.

Je lui demande « *et si je vous dis le mot colère ?* » « *Ça me fait penser à mes garçons. Je suis très tendue par rapport à eux, j'ai l'impression de ne pas être à la hauteur, et de ne pas savoir les aimer* ». Cette question et surtout sa réponse m'ont permis d'être rassurée sur l'idée de lui proposer d'écrire une lettre pour chacun de ses garçons, et ensuite de brûler ces lettres, puis de s'écrire une dernière lettre à elle-même et celle-ci, de la garder sur elle.

Elle m'appelle quelques jours après la séance, et me dit qu'elle a été surprise de voir ce qu'elle pouvait avoir à dire à chacun de ses garçons, elle a été surprise de voir arriver des déferlantes de tristesse, et de colère aussi. Depuis, elle dit qu'elle est capable de leur lire une histoire le soir, ou de prendre le temps de faire un jeu avec eux. Elle ne culpabilise plus de prendre ces temps à ne rien faire pour être juste avec eux.

Ses mains vont bien mieux, dit-elle, mais le plus amusant, c'est le témoignage de son mari venu quelques semaines après en consultation, sans raison autre que de voir ce que c'était que cette technique qui a fait tellement de bien à sa femme ! « *Ma femme cachait ses mains, au boulot, dans la rue, et même à la maison, elle a retrouvé ses mains douces et belles et se met même du vernis à ongles, c'est dire comme elle est contente de montrer ses mains ! Et je suis super content de pouvoir recevoir des gestes de tendresse sans gants !* »

Babeth Doucet.  
Praticienne référencée  
en Shiatsu et Réflexologies  
à Herbeys (38).

L'investissement de chacun est essentiel pour la bonne intégration d'un praticien dans le tissu socio-économique de la région dans laquelle il s'installe. Il est la démonstration d'un « savoir être » indissociable d'une bonne pratique. Le témoignage de Laurie Roturier en est un exemple et la manifestation de sa bonne intégration à La Rochelle.

Lisez plutôt.

Michel Odoul.



## Octobre Rose à La Rochelle et sur l'île de Ré.



Lorsque je suis arrivée et que je me suis installée à La Rochelle, j'ai rencontré plusieurs praticiennes de shiatsu exerçant en cabinet.

Intéressée par l'organisation d'événements autour du shiatsu, j'ai été contactée il y a deux mois par l'une d'entre elles, membre de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel (FFST). Elle m'a infor-

mée que la présidente, Fanny Riques, encourageait les adhérents à soutenir Octobre Rose en faveur de la Ligue contre le cancer.

Suite à cette sollicitation, j'ai participé à une réunion avec quatre autres praticiennes venant de divers horizons (FFST, Syndicat, UFPS, IFS). J'ai proposé d'organiser trois journées de shiatsu assis à La Rochelle et pris en charge la liaison avec la Ligue contre le cancer de Charente-Maritime.

Cela nous a permis de conclure un partenariat avec la Ligue (une belle avancée pour notre collectif). Nous avons ainsi participé à deux événements majeurs : l'un au pied des tours d'entrée du port de La Rochelle, avec une tyrolienne pour soignants, aidants et patients, et l'autre sur la place de l'Hôtel de Ville, lors d'une initiation à la salsa...

En parallèle, une collègue a organisé une journée découverte du shiatsu sous toutes ses formes

(futon, table, chaise, do-in) sur l'île de Ré. Nous avons même eu l'honneur, à cette occasion, de recevoir la visite de Michel.



Au total, nous avons récolté près de 700 euros : un succès qui augure d'un bel avenir pour notre Collectif Shiatsu 17 ! Cette initiative a prouvé la force du collectif. Ensemble, notre impact a été bien plus grand que si nous avions agi individuellement. En décloisonnant nos pratiques, nous avons enrichi nos savoirs et remis en question certaines certitudes. Ce projet nous a aussi offert une belle visibilité pour nos activités, le shiatsu et la recherche sur le cancer.

Rendez-vous l'année prochaine pour Movember !

Laurie Roturier.







# LE PHARE DE RÉ

JOURNAL D'INTÉRÊT LOCAL, D'ANNONCES ET D'AVIS DIVERS

pharedere.com Le journal de l'île de Ré

75<sup>e</sup> ANNÉE - N° 3 924

MERCREDI 30 OCTOBRE 2024

1,60 €

La presse régionale s'est d'ailleurs fait l'écho de la participation du Shiatsu et de ses représentantes, réunies sous l'égide du « Collectif Shiatsu 17 ».

Cela signe à la fois l'intégration de notre pratique au tissu sociétal ainsi que l'accueil plus que favorable du public, venu très nombreux pour recevoir du Amma ou du Shiatsu classique.

Nous avons là, une nouvelle fois, la démonstration de la force du « collectif ». Le Shiatsu est un art, une pratique thérapeutique polymorphe. Soyons en les fiers représentants, sans a priori aucun. Nos rencontres avec les écoles Namikoshi ou Iokai, nous ont montré combien les échanges et le respect pouvaient exister sans frein. Laurie l'a ici traduit dans la réalité. Bravo à elle.

## Découvrir le shiatsu pour la bonne cause

**BIEN-ÊTRE.** Le Collectif shiatsu 17 s'engage contre le cancer ce 30 octobre.



Le collectif réunit cinq praticiennes. © Marie Scherrer

Le Collectif shiatsu 17, comprenant cinq praticiennes de la région, organise une journée caritative ce mercredi 30 octobre de 10 à 17 heures au Bois-Plage-en-Ré (22 avenue de la Plage). Cet événement mettra à l'honneur le shiatsu ainsi que le Do In, une technique d'automassage.

Le shiatsu est une pratique thérapeutique d'origine japonaise qui vise à rétablir l'équilibre énergétique par des pressions sur le corps. « Nous proposons des séances sur chaise ou sur table à des tarifs accessibles, dont la totalité des bénéfices sera reversée à la Ligue contre le cancer de Charente-Maritime », décrit Marie Scherrer, praticienne shiatsu sur l'île de Ré.

est ouverte à tous ceux qui souhaitent allier bien-être personnel et contribution solidaire.

Dans le cadre des manifestations d'Octobre rose, le Collectif shiatsu 17 s'est également mobilisé lors des événements organisés par la Ville de La Rochelle. L'intégralité des fonds récoltés durant cette journée a été reversée à l'association, avec laquelle une convention a été signée pour sceller leur engagement commun. « C'est le début du collectif mais nous souhaitons réitérer ce genre d'expérience et en faire davantage », conclut la praticienne. ■ S.A.

Mercredi 30 octobre de 10 à 17 heures, 22 avenue de la Plage, au Bois-Plage-en-Ré. Inscriptions non obligatoires par mail à collectifshiatsu17@gmail.

## - INFOS JOURNEES DE PRATIQUES -

### Dates de pratiques du trimestre.

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 décembre: le mardi 3 (après-midi).

En janvier: le jeudi 16 (matin).

En mars: le vendredi 21 (après-midi),

En février: le mardi 4 (après-midi),

En avril: le jeudi 3 (après-midi).

Merci de venir avec un drap de bain.

### Réflexologie Plantaire.

### 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 décembre: le mardi 3 (matin).

En janvier: le jeudi 16 (après-midi).

En mars: le vendredi 21 (matin),

En février: le mardi 4 (matin),

En avril: le jeudi 3 de 10 h. à 12 h.



Aller vers une nouvelle année, ce n'est pas uniquement changer une date sur un calendrier. C'est accepter le devenir et le nouveau qui va avec, c'est accepter de passer à autre chose. C'est un principe de croissance qui peut faire peur, à nous-mêmes ou à ceux qui nous entourent. Et les risques sont d'autant plus grands que cette peur peut nous conduire à faire ou à décider n'importe quoi. Dans cette idée, Jacques Blanc nous propose d'associer aux autres outils que nous utilisons déjà, celui des Fleurs de Bach. Alors lisez plutôt et n'ayez pas peur « d'aller vers » cet outil nouveau...

Michel Odoul.



## Accepter le changement, aller vers le nouveau...

Depuis la dernière crise sanitaire, nous traversons une époque où de nombreux référentiels sont remis en cause, où l'avenir à court terme n'a jamais été aussi incertain, et où l'influence extérieure (médias, politique, société) n'a jamais été aussi forte. Je n'en voudrai pour preuve que la multitude d'« influenceurs » qui ont vu le jour pour nous dire ce qui est bon pour nous....

Au milieu de ce brouhaha d'informations diverses, il est plus que jamais urgent de garder son calme, et de retourner à ce qui nous maintient dans notre « verticalité », à savoir nos valeurs, nos références positives, celles qui nous ont construit et fait grandir.

Parmi les aides à la réalisation de cet objectif, les fleurs de Bach peuvent être des outils intéressants, parce qu'elles sont à même de nous aider à transformer une émotion « négative » en un potentiel positif (pour réaliser un objectif qui ne sera pas construit sur la base d'influences extérieures).

### Qu'est-ce qu'une «Fleur de Bach»?

Pour rappel, un élixir floral est fabriqué, dans sa quasi totalité, par solarisation d'une fleur ou d'un bourgeon, c'est à dire par l'infusion de cette fleur ou bourgeon déposé au soleil dans un récipient contenant de l'eau de source pure. L'exposition dure jusqu'à ce que l'élément végétal commence à se « faner », signifiant que toute son énergie a été transmise et « imprimée » dans l'eau.

Cette solution est ensuite mélangée avec de l'alcool (Brandy dans les fabrications d'origine, ou Cognac de préférence Bio par les laboratoires suivants) afin d'assurer une bonne conservation.

Cet élixir floral, résultat de la partie la plus subtile de la fleur, est

censé agir sur ce qui est le plus subtil en nous, à savoir nos émotions.

Au vu de ce qui précède, je vous propose 3 élixirs floraux qui peuvent être parfaitement complémentaires : un en rapport à certaines peurs, un en lien avec l'influçabilité dans une phase de changement, un pour la confiance dans nos intuitions.

### CHERRY PLUM (Prunus Cerasifera)

De par la couleur des fleurs blanches sur des branches noires, cet arbre nous parle d'ombre et de lumière....



Cet élixir est indiqué lorsque l'on sent que l'on risque de perdre le contrôle émotionnel dans une situation, lorsqu'on sent qu'on est sur le point de craquer, voire « péter les plombs » comme l'exprime le langage populaire. Cette peur peut nous faire craindre de perdre la raison, de commettre un acte violent qui ne nous ressemble pas. Elle peut aussi nous faire prendre des décisions non réfléchies, car prises sous le coup de la réaction à un évènement, sans avoir pris en compte ses conséquences.

La violence quotidienne de la rue, où l'on peut mourir pour un simple regard, nous montre que cet élixir pourrait être indiqué à grande échelle de nos jours...

La prise de cet élixir pourra nous aider à garder le calme, le

« self-control » en toute circonstance, et de laisser une place suffisante à la raison dans une situation émotionnelle intense .



### WALNUT (Noyer- Juglans regia)

Les fleurs en forme d'utérus nous parlent d'un milieu « protégé »,



d'un lieu de développement et de naissance à une nouvelle vie.

Quelle étonnante analogie pouvons-nous faire également entre la noix, sa coque ,solide, ses 2 parties séparées par une membrane, avec le cerveau, sa boîte crânienne, les 2 hémisphères séparés par la « faux du cerveau » !





Cette symbolique peut nous indiquer que l'élixir floral de Noyer, dans une phase de « nouvelle vie », de changement, nous aide à utiliser harmonieusement le cerveau droit, celui de l'intention, de la créativité, de l'intériorité, et le cerveau gauche, celui de la raison, de la rationalité, du mental. On appelle d'ailleurs l'élixir floral de Walnut le « briseur de chaînes ».

Lors d'un changement (logement, travail, couple, grossesse, ou même décalage horaire important), WALNUT nous aide à *accepter* ce changement choisi, sans subir les influences extérieures (famille, amis, géographie..).

Nous avons tous entendu un jour, venant de nos proches, des remarques du style « *tu es vraiment sûr de ton choix ?* », ou « *penses à tout ce que tu vas perdre...* ».

WALNUT nous aide à nous détacher des vieux schémas et à nous adapter à une nouvelle situation de vie, sans regret, et sans tenir compte des avis extérieurs.

A ce titre, le point 1R peut tout à fait symboliser la dynamique de cette fleur : le changement étant *choisi*, mais pas complètement accepté dans toutes ses composantes. Cet élixir a pour vocation d'« accepter » et de « dynamiser » une décision, pour la concrétiser, ce qui correspond à l'énergie « Bois » du Rein.

D'un point de vue anatomique, et symbolique, lorsque l'on marche, que l'on fait un « pas en avant », c'est lorsque le point 1R n'est plus en contact avec le sol, et donc que l'on a accepté totalement de ne plus être à un endroit donné, pour aller dans une direction choisie. Nous avons alors décidé et accepté de « lâcher » nos racines précédentes pour en recréer d'autres, dans un lieu et/ou un environnement différent..

### **CERATO (Plumbago- Ceratostigma willmottiana)**

Si l'élixir de WALNUT sert à prendre confiance dans une décision au niveau de « l'horizontalité » (choix concret, en rapport avec notre quotidien), CERATO est relié au principe de la « certitude intérieure », à l'intuition, au « Maître intérieur » dans l'image de la calèche.

Cette plante ne se trouve pas à l'état sauvage chez nous, elle est originaire de l'Himalaya (plus près du Ciel ??). C'est un arbre sans structure, qui « ne sait pas où il va »...



L'indication de CERATO s'appliquera lorsqu'une personne ressent le besoin de demander conseil à l'extérieur, mais en ayant la sensation de connaître la réponse à l'intérieur.

Nous sommes dans le domaine des doutes, des incertitudes, du manque de confiance dans ses intuitions qui pourtant, sont les bonnes.

Il peut s'agir également de la personne qui imite ceux qu'elle admire, ou qui écoute le dernier qui a donné son avis. Ou bien l'image négative du participant à un jeu de société en groupe qui est le seul à connaître la réponse à une question, mais qui se laisse influencer

par les autres membres de son équipe...qui donneront une mauvaise réponse... L'expression « bon sang, mais c'est bien sûr ! » résume parfaitement la dynamique de cette fleur.

Le manque de confiance en Soi (au sens littéral du terme, c'est à dire dans son propre « Soi », son Intuition dans le sens le plus noble) résume l'état négatif pouvant être amélioré par cet élixir, alors que le manque de confiance dans ses propres capacités nous orientera plutôt vers l'élixir LARCH = le Mélèze).

Si vous avez vu le film « SLUMDOG MILLIONNAIRE »(2008) qui a eu un grand succès, l'image positive de CERATO est donnée par ce jeune participant au jeu télévisé qui, malgré les tentatives du présentateur pour l'influencer dans une mauvaise direction, répond positivement à la dernière question qui le rend millionnaire...

### **En conclusion.**

Plus que jamais, nous devons, pour les assumer, assurer nos choix de vie, et nos actes thérapeutiques, en associant une part de réflexion et de raison, hors de toute réaction émotionnelle instinctive. Il nous faut pour cela nous libérer des entraves négatives qui nous « enchainent », et faire confiance à notre véritable voix intérieure qu'aucune influence extérieure ne pourra ternir...

Ces 3 élixirs floraux pourront être une aide intéressante, d'autant plus qu'ils ne contiennent aucune molécule et n'auront pas d'effet négatif.

Selon l'élixir choisi, il est courant de conseiller la prise de 3 ou 4 gouttes, 3 fois par jour, loin des repas.

Bonne fin d'année à tous.

Jacques Blanc.



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

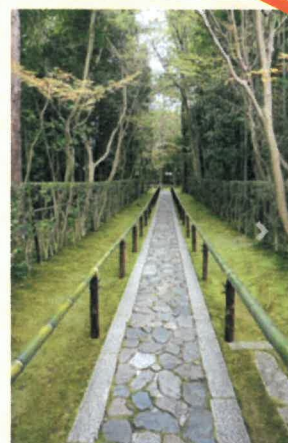
La page « **Trouver un praticien référencé par l'IFS** », en est la démonstration claire. Département par département les praticiens référencés sont présentés individuellement sous forme de « **carte de visite** ». C'est lisible, agréable, professionnel et très esthétique.

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, Evelyne,  
Fanny, Helga, Jianguang,  
Katharina, Laurie, Pascale,  
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...**