

# La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

## ÉDITORIAL

Lettre trimestrielle de  
l’Institut Français  
de Shiatsu

N°93 – PRINTEMPS 2025-  
8 € -  
le 5 mars 2025.



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.

Les chemins que prend parfois la « vie » pour nous apporter ou nous rappeler de l’information, sont parfois sinueux. Ils sonnent comme un rappel et comme un gage de confiance à notre égard, parce qu’ils ne sont jamais négatifs ou critiques.

Ce sont ces moments, abordés par Jung dans son concept de synchronicité, qui viennent nous adresser des « rappels de savoirs », présents ou antérieurs, ainsi qu’il les nommait avec son compagnon de recherche, le physicien quantique, Wolfgang Paoli.

Selon eux, au-delà de notre champ conscient, en prise avec le « réel » et le physique, et de notre champ non-conscient « psycho-émotionnel accessible » (l’inconscient, le pré-conscient?), nous sommes également tous en prise avec une « matrice universelle et non spécifiquement individuelle » qu’ils nommèrent « l’inconscient neutre ». Ce champ particulier, profond et non volontairement accessible, est une sorte de matrice, de matrice, contenant tous les possibles et les savoirs, à laquelle l’Être (ou l’âme) accède parfois.

Ce sont tous ces moments où, directement ou indirectement (rêve, évènement extérieur), une idée, une solution ou une envie s’imposent à nous. Ce sont tous ces moments où nous développons une idée ou un concept, pour lequel nous nous demandons parfois « d’où cela peut-il bien venir ? ».

Nous sommes là très clairement dans ce que l’Extrême Orient appelle les « Annales Akashiques ». Tous ceux parmi vous qui ont suivi le module de Psychoénergétique, connaissent ce terme et la nécessité de son existence dans le cadre du processus d’incarnation que l’on y évoque.

Mais il faut savoir que cette vision du monde n’est pas l’exclusivité de cette tradition bouddhiste. La Grèce antique portait cette connaissance d’une façon on ne peut plus claire et précise. Il s’agit en particulier de la pensée socratique. Le philosophe et maître à penser que fut Socrate (IV<sup>ème</sup> siècle avant J.C.), considérait que le rôle qui était le sien, à l’instar de tous les soignants et accompagnants, était celui d’être un « accoucheur » de l’âme. Il nomma sa méthode la « Maïeutique », nom venant de Maïa, personnage mythologique qui veillait aux accouchements.

## Maïeutique...

La maïeutique socratique, consiste à faire accoucher les esprits des individus de leurs « connaissances ignorées ». Elle nous a été rapportée par Platon, élève de Socrate. Ce dernier n’a en effet laissé aucun écrit (volontairement sans doute parce qu’il se voulait « non-sachant»). Platon évoque le personnage de Socrate dans « Le banquet » et développe ses théories en s’appuyant sur de nombreuses allégories, comme celle bien connue de « la caverne ».

La pensée socratique, autour de la maïeutique, affirme que *l’âme de chaque homme est enceinte et qu’elle désire accoucher. Or l’accouchement ne peut se faire que dans la beauté et c’est là le devoir du philosophe. Ainsi les êtres donnent naissance à de belles paroles et de belles œuvres.*

Cet accompagnement conduit l’âme à la *réminiscence*, qui est tout autre chose qu’un simple souvenir. La réminiscence est un accès à un « déjà connu oublié ». L’Être recontacte un savoir existant, universel et disponible. Vertigineux, non? Et pourquoi évoquer ici, en dehors de l’intérêt culturel pur, un tel sujet?

L’idée m’en est venue :), lors de mon intervention aux Assises des Pratiques Complémentaires (voir p. 11). Mon intervention, autour du thème de la posture du thérapeute, m’a permis de constater combien ce qui est enseigné à l’Institut, est pertinent. En effet beaucoup d’enseignements et de postures, sont ceux de praticiens qui pensent qu’ils doivent « savoir ». Ils sont préoccupés par l’agir et la notion de résultat et en oublient leur premier rôle, à savoir l’accueil et l’écoute, puis la conduite du patient à la rencontre du « sens de ce qui lui arrive ». N’est-ce point là de la maïeutique?

C’est ce que nous vous apprenons tout au long des modules, *accepter d’être celui ou celle qui sait que c’est le patient « qui sait » et que le propos de la rencontre est d’abord de le conduire à la réminiscence de ce qu’il sait.*

Soyez fiers de cela, soyez fiers de ce savoir-être qui vous est transmis. C’est lui qui crée la beauté de l’accouchement, qui se fait alors grâce à ce savoir-faire que vous avez acquis. Si vous en doutez, lisez le témoignage de Stéphanie. Il est édifiant, pour ne pas dire bluffant.

Belle année 2025.

Michel Odoul.

*Quand nous sommes alignés avec notre Chemin, la Vie pourvoit. Par un hasard inexplicable, les bonnes rencontres, les bonnes opportunités émergent sur notre route.*

M. O.



## La posture du praticien...

Un dossier proposé par Michel Odoul avec le témoignage de Stéphanie Chalandon.

### Le chemin de Gabrielle!

L'histoire qui suit n'en pas une, c'est une réalité on ne peut plus précise et vraie qui s'inscrit totalement dans la question de la maïeutique et de la posture du praticien.

Elle est stupéfiante dans tout ce qu'elle montre, évoque, éclaire voire même suggère en creux. Le témoignage que je relate ci-après n'est pas mien. Vous ne m'avez jamais lu dans cette Lettre, à travers un témoignage personnel de consultation. Mon écrit et ce que je représente le rendraient moins impactant ou crédible pour beaucoup de praticiens. D'aucun se diraient « *oui mais lui il le sait* », « *oui mais lui il est plus fort que moi* » ou « *oui mais il a peut être un peu enjolivé le propos pour que le message passe mieux* », etc.

C'est parce que je le sais pertinemment et que je comprends cela que je souhaite et préfère que les témoignages publiés dans cette Lettre, soient les vôtres, ceux de votre pratique quotidienne et de terrain. Et celui du cas de Gabrielle, croyez-moi, il « *déménage* » et personne ne pourra en douter car, pour beaucoup, vous croisez ou avez déjà croisé la praticienne qui l'a écrit.

### Un cas explosif !

Fin août 2023 nous recevons, à l'Institut, l'appel d'un père de famille, pour sa fille, Gabrielle. Nelly, qui reçoit cet appel, sent immédiatement l'angoisse de ce père. Etant présent à l'Institut, elle me transfère cet appel en m'expliquant ce qu'il en est. Je prends ce père au téléphone et je perçois le désespoir qui transpire au-delà du téléphone. Un peu étonné d'avoir pu ainsi entrer directement en contact avec moi, le père de Gabrielle me décrit les raisons de son appel de type « *bouteille à la mer* ». Avec son épouse, ils sont perdus, désespérés. Ils ne savent plus où donner

de la tête. J'entends en fond arrière les pleurs de la mère de Gabrielle. Après avoir laissé passer le premier flot, je finis par demander au père ce qui arrive à sa fille, ce qui motive un tel désespoir et ce qu'ils attendent de moi (ils habitent dans le Var).

Il me répond que sa fille a déclenché, 10 mois auparavant (10/2022), une algodystrophie au pied droit, suite à une entorse, banale pour le corps médical. Elle souffre le martyr, ne peut plus poser le pied au sol et disent-ils, est rejetée par l'environnement médical.

Une algodystrophie est certes quelque chose de très douloureux mais je ne saisis pas ce qui justifie une telle intensité de vécu. A mes questions, il émerge que cette algodystrophie a une ampleur qui dépasse le pied de Gabrielle. C'est toute la famille qui est en péril, au bord d'une implosion émotionnelle voire d'une rupture.

Bien que ne recevant plus en consultation, je leur propose de faire le voyage sur Paris, qu'exceptionnellement je vais les recevoir et que nous ferons ensemble un point sur ce qui peut être fait.

Cette première séance a eu lieu le 01 septembre 2023. Je vous laisse découvrir ci après tout le « *bagage* » de départ de Gabrielle. Tout ce que je peux vous dire c'est que cette première séance fut intense et éprouvante. Gabrielle, jeune fille vive et brillante, était accompagnée de ses deux parents et de sa cousine. La phase de l'entretien a confirmé tout ce que j'avais pressenti. Elle mit notamment en lumière tout le vécu de trahison, d'abandon et de non-respect rencontré par Gabrielle. En revanche, ce que je n'avais pas pressenti, ce fut la suite.

Je fis allonger Gabrielle qui manifestement souffrait beaucoup.

Les deux parents étaient présents. Mais lorsque je voulus approcher de son pied, les choses se compliquèrent. Gabrielle commença à pleurer puis lorsque je pris sa cheville, elle hurla, sans discontinuer, avec une force incroyable. Sa cousine, qui attendait dans la salle d'accueil, entendait ses cris et hurlements et pleurait elle-même à chaudes larmes. Ce fut tellement intense que le père de Gabrielle ne put pas tenir. En plein désarroi, il quitta mon bureau.

Face à une telle « *réponse de sensibilité* », je reposais le pied délicatement et compris combien le travail allait devoir être profond. Je calmais doucement Gabrielle puis lui fit un premier travail au niveau du 1R, sans toucher le pied. La douleur revint aussitôt, même si ce fut moins intense.

A la fin de la séance, j'expliquais ce que nous allions faire, à Gabrielle et à ses parents. Rendez-vous fut pris pour une deuxième séance pour faire le point et ensuite enclencher un suivi plus près de chez eux. Gabrielle quitta l'Institut avec encore quelques larmes, mais aussi avec quelque chose de plus rassuré dans le regard.

La suite, c'est Stéphanie Chalandon qui va vous la compter. Le travail qu'elle a su faire avec Gabrielle et l'accompagnement qu'elle lui a prodigué ont été simplement remarquables, et ce jusqu'au bout. Ce n'était pourtant pas « *un cadeau* » mais plutôt une épreuve, que je lui faisais, celle de devoir se montrer « *à la hauteur* ». A la hauteur des besoins de Gabrielle, de l'attente de ses parents, de l'exigence qui est la nôtre et du regard qu'elle rencontre chaque matin dans la glace de sa salle de bain. Merci à elle de cette qualité qui fait honneur à tous, à l'Institut.

Lisez plutôt.

Michel Odoul.

*Nos croyances façonnent nos limites. Ce ne sont pas les faits qui nous enferment, mais la manière dont nous les percevons et les interprétons. M.O.*

CONSULTATIONS ~ TEMOIGNAGE ~ EXPERIENCE ~

DOSSIER

## Algodystrophie... un témoignage des plus forts.

### Un parcours de consultation rare!

C'est début septembre 2023 que je reçois une jeune fille de 11 ans, présentant une neuro-algodystrophie du pied droit. Elle est orientée vers moi par l'IFS, suite à une première séance avec Michel, qu'il me relate par téléphone.

Je traverse à cette période une phase de profonde remise en question et ne me sens pas légitime pour entreprendre le suivi d'une problématique de telle envergure. Seules les paroles de Michel, toujours pleines de cette sagesse au style incisif, me font comprendre que la croisée de chemins n'est jamais un hasard.

Lors de notre première séance, Gabrielle (ce n'est pas son vrai prénom) est accompagnée de sa mère, qui semble épuisée, mais cherchant malgré tout à faire front. Dès l'entrée en matière de Gabrielle, c'est le brillant, la finesse de perception et d'analyse qu'il m'est amené de rencontrer. Elle me relate avec détachement (ndlr : distance ?) un rapide, mais précis, tour de la situation :

- un accident « anodin » (entorse de la cheville droite lors d'un parcours d'orientation au collège) ;
- l'incompréhension des soignants face à une telle intensité de douleur ressentie et l'absence de lésion la justifiant (la cheville est devenue rapidement tuméfiée, bleue et la douleur de plus en plus insupportable au toucher) ;
- les démarches se succédant pour comprendre et poser un diagnostic (des radios réalisées au service des urgences confirme qu'il s'agit d'une entorse ne comprenant aucune autre lésion) ;
- les prises en charge de plus en plus poussées des instances médi-

cales qui orientent enfin vers une hospitalisation dans un centre spécialisé en neuro-algodystrophie.

Après plusieurs mois de prise en charge sur différents axes thérapeutiques (suivi kiné, psychologique, etc.) aucune évolution ne se ressent. La douleur reste insupportable, le pied à partir de la cheville ne peut être touché, encore moins posé. Son corps rejette les anxiolytiques et antidépresseurs qui lui ont été prescrits, qu'elle vomit.

La pression mise sur la jeune adolescente par le corps médical (dont le directeur de l'hôpital) grandit, jusqu'à rentrer dans des relations de force en jouant sur la culpabilisation (*elle est accusée d'être trop sensible et pas suffisamment combative*) et le chantage (*si elle ne fait pas d'effort, la prise en charge devra prendre fin par manque d'investissement de sa part*).

- Gabrielle se braque, se sentant acculée, jugée, incomprise, malmenée dans sa détresse, sa peur et sa souffrance. Elle est finalement congédiée du service. S'en suivront également un arrêt des séances de kinésithérapie (face à la non-évolution de son état), et du suivi qu'elle réalisait avec la psychologue de l'hôpital, à la demande de ceux-ci.

- Sa famille, à bout, cherche d'autres alternatives de prise en charge. C'est en total désespoir de cause et dans un état de véritable détresse que les parents de Gabrielle contactent Michel qui les reçoit en urgence sur Paris.

Suite à l'appel de Michel et avant même la première séance, les doutes en moi sont légion :

- Comment pourrais-je parvenir à accompagner une jeune fille là où le corps médical et ses spécialistes

avaient échoué ?

- Comment, avec si peu de connaissance en MTC (disons les bases...), quelques points énergétiques et une certaine logique sur laquelle m'appuyer, parviendrais-je à l'accompagner face à une telle douleur et souffrance ?

- Comment observer une logique de travail énergétique à visée thérapeutique sans pouvoir toucher la jambe droite du mollet aux orteils ?

- Comment rester authentique, intègre et alignée lorsqu'un père, une mère et une jeune fille de 11 ans (dont la vie de famille a également volé en éclat) attendent de moi de les sortir d'un cauchemar nommé neuro-algodystrophie ? Comment..., comment..., comment...???

Plus que des questions, c'était en fait l'expression de mes propres doutes, toujours plus ou moins latents, quant à ma légitimité d'exercer et pratiquer un shiatsu thérapeutique - « Qui suis-je pour prétendre occuper cette place ? ». Et ce bon vieux complexe de l'imposteur qui revient régulièrement me visiter.

Ce que m'a amené à comprendre le suivi de ce cas complexe, c'est que nous avons en nous toutes les réponses face à nos doutes, mais sans en avoir réellement conscience. Parce qu'au travers de tout ce que nous apprenons, de module en module, c'est à cela que nous préparons les enseignements de l'Institut. Les clés sont sur un trousseau que nous avons en poche, mais nous ne savons pas encore laquelle sortir au bon moment.



## Algodystrophie... un témoignage des plus forts.

Et ce sont nos expériences de pratique, de consultations et nos réflexions, analyses, synthèses à postèriori qui nous permettent d'en prendre conscience. Ce travail de retour sur notre propre pratique est important, structurant et gratifiant - je ne peux que le conseiller à chacun.

### Un long cheminement.

Je vous partage mon propre cheminement et ce que m'a fait comprendre le suivi de Gabrielle.

### 1/ Faire taire le doute.

Si le questionnement est pour moi vertueux, le doute, lui, ne doit pas trouver lieu dans le temps de la consultation. Comme nous le rappelle souvent Michel, nos patients ont besoin d'un référent qui rassure, canalise, apaise. J'ai pour habitude d'entrer en consultation comme lorsque j'entre en relation avec un cheval qui perçoit l'ensemble des signes que je lui envoie : posture, regard, intonation de la voix, tensions musculaires, mais aussi odeur car nous ne dégageons pas les mêmes hormones en fonction de notre état d'être.

Donc, face à mes doutes (et ils étaient nombreux, sur différents aspects) la seule alternative que je trouvais, était de m'astreindre à commencer chaque séance en faisant le vide en moi, m'interdisant ainsi de leur laisser place durant la séance.

Travailler sur moi en amont m'a permis de développer une posture d'accueil centrée, ouverte et le coeur confiant pour ce que chaque séance allait m'amener de nouveau. Tous ces rituels en conscience, que nous mettons en place régulièrement dans notre quotidien, sont au delà d'une hygiène de vie. La pratique de Misogi (tout comme celle de la méditation de pleine présence, que je pratique quotidiennement), nous aide à entretenir un état de souplesse et de détente

intérieure et physique, à laquelle on peut rapidement faire appel ensuite durant nos consultations et notamment à certains moments clés qui peuvent sinon nous déstabiliser.

### 2/ Instaurer l'ordre en soi.

Pleurs, cris, souffrance, détresse, peur, découragement, immense fatigue d'une lutte harassante, mais aussi plus tard manipulation (pour maintenir le lien, l'accompagnement, l'assistance) ont été autant d'expressions de la part de Gabrielle, qui m'ont fait me sentir terriblement seule, tout en m'imposant de trouver la nécessaire mais juste distance. Pitié, empathie, peuvent être cet appel des sirènes auquel on a envie de répondre. Être là pour l'autre, n'est pas le rejoindre dans ce qu'il traverse. Notre coeur peut-être ouvert et accueillant, tout en gardant (voire garantissant) un espace stable et solide, dans lequel quelque chose de la transformation peut avoir lieu.

Le vide (*ndlr: à comprendre en tant que vacuité*) vient encore trouver ici sa place, en tant que qualité du coeur Empereur comme disponibilité à recevoir. C'est une dimension qui n'a pris réellement de sens pour moi qu'au travers de mon expérience, mon ressenti. Cette solitude partagée, mais où ne nous pouvions nous rejoindre, n'était structurante qu'à deux conditions : accepter le vide qu'elle incombe et être garantie par un cadre.

Le vide peut-être effrayant, déroutant, parfois même obsédant. Il peut renvoyer à l'absence, au manque, à la finitude et la mort. Mais l'accepter, c'est nous permettre d'occuper notre place (qui n'existe sans ce vide), comme le met en lumière l'art de l'Ikebana.

Il m'incombait de faire exister cet espace, véritable repère structurant pour ma patiente. Nous aligner, nous ancrer et avoir les idées claires sur notre place est un des piliers garantissant la qualité de

notre pratique.

Je rajouterai à cela ce que nous transmet Lukasz Jablonski dans le module d'Anatomie fondamentale, « il est essentiel de faire ce que l'on dit et de dire ce que l'on fait ». Cette cohérence permet à l'ordre et l'ordonnement de s'inscrire dans nos séances.

### 3/ S'approprier notre pratique.

Comme je l'ai évoqué, les questionnements sont porteurs et travailler sur ce cas m'a amenée à me poser énormément de questions, notamment sur une dimension purement pratique : « comment mettre en oeuvre des techniques et des connaissances quand on ne peut toucher une zone essentielle du corps, porteuse de points énergétiques pourtant centraux dans le travail thérapeutique ? ».

L'algodystrophie du pied droit ne me permettait ni de toucher, ni même effleurer (voire même regarder, lors des premières séances) la zone du bas de jambe allant du mollet aux orteils. Le simple regard posé sur la zone du pied droit provoquait la montée d'une douleur insupportable (perdurant de nombreuses heures ensuite), dont le seul exutoire étaient les pleurs et les cris.

Après avoir posé des questions pleines d'attente à Michel : « Si on ne pratique que sur une jambe les points énergétiques, est-ce tout de même opérant ? » « Est-ce que seule l'intention portée à distance sur un point énergétique peut être efficace ? »

Et après avoir reçu des réponses toute Odouliennes : « Qu'en penses-tu ? », « Fais ton expérience ! ».

Je me retrouve une fois encore face à de grands moments de doutes et de solitude. Il y a un temps (avant et après les consultations) où se poser des questions est sain et moteur. Mais durant la séance

## Algodystrophie... un témoignage des plus forts.

ce, c'est comme pour les doutes, il faut que l'esprit se libère, que les choix se fassent et que les décisions s'appliquent.

Dès la première séance, j'ai passé un contrat ( cf : *module de Psychologie du Praticien*) avec Gabrielle :

- je m'engageais à ne jamais franchir la limite du respect de sa douleur ;

- ce que je disais faire serait toujours ce que je ferais.

- qu'à chaque instant, j'étais à son écoute et qu'aucune solution n'émergerait de la tension, de la crispation ou du stress dus à la douleur ou son appréhension. Donc le contrat était simple et le resterait jusqu'au bout. On avancerait ensemble à son rythme, de séance en séance.

En contre partie, je lui demandais de respecter sa part du contrat :

- m'indiquer clairement jusqu'où je pouvais aller dans ce qui restait supportable pour elle ;

- se laisser aller à la détente dès qu'elle en ressentait la possibilité dans la séance ;

- s'autoriser à se laisser étonner à chaque séance (autrement dit, pas d'a priori, ni sur les techniques réalisées, ni sur le seuil allant déclencher la réaction de ses perceptions, avant la douleur).

Ayant été malmenée par les précédents intervenants oeuvrant autour de son pied, le moment venu de passer à la pratique mit Gabrielle dans un état d'anxiété palpable. Elle a gardé les yeux ouverts tout le temps du petit dos, vigilante à chacun de mes gestes. Puis lorsque je me suis approchée de son pied, l'angoisse est montée, les larmes coulant alors que je n'avais encore rien dit, ni fait. Je lui ai expliqué que j'allais travailler à distance sur sa jambe droite, ne rapprochant ma main qu'à une distance acceptable pour elle, je m'y étais

engagée. Qu'il était inutile de vouloir brusquer quoi que ce soit, que le travail se ferait lorsqu'elle y serait prête, pas avant.

Voyant qu'émotionnellement le stress occupait tout l'espace, je lui ai demandé de fermer les yeux et de respirer profondément, en inspirant en gonflant son ventre et en expirant profondément et lentement, laissant ainsi dégonfler son ventre. Puis de visualiser ce souffle, entrant dans sa gorge, dans sa poitrine, descendant dans son ventre et laisser ce souffle de vie descendre dans ses jambes. Enfin, après plusieurs respirations ainsi, je lui ai demandé de visualiser son arbre préféré (elle a choisi un cerisier du Japon), et d'imaginer que le souffle, qui circulait en elle, était la sève circulant dans son arbre, de la pointe de ses branches s'étendant à son feuillage, jusque dans ses racines.

Ce travail de respiration et de visualisation m'ont été d'une grande utilité, sur plusieurs séances. D'abord, parce qu'elle ralentissait ainsi son rythme cardiaque et s'apaisait au rythme de ce va et vient lent, calme et rassurant. Que son attention se portait ailleurs que dans son pied ou toute autre projection de douleur à venir. Et parce que je remettais ainsi une idée de mouvement (celui du souffle-sève) et donc de modification des perceptions. Sachant que le travail énergétique, même à distance, allait générer une stimulation de la zone du pied, je la préparais ainsi à ressentir le changement de perception à venir. La prévenant lorsque je commençais à travailler à distance, je lui demandais de garder les yeux fermés et de se fier à ses perceptions locales (pour ainsi éviter la peur par anticipation visuelle). Un simple stop de sa part et mon travail à distance s'arrêterait. C'est avec beaucoup de courage qu'elle a accepté de suivre mes instructions.

Lors des premières séances, la perception du flux énergétique de ma main a été assez rapide et le stop a fusé, accompagné des pleurs intarissables. Mais de séance en séance, la confiance s'est établie et les temps de travail ont pu augmenter, toujours associés à la respiration et la visualisation. Au bout de quelques séances, sa visualisation de l'arbre a changé. Elle m'a dit qu'il avait pourri. Je me suis réjouie et lui ai expliqué le principe de la Terre et le rôle du pourrissement nécessaire à la transformation. Je lui ai dit qu'elle faisait du super boulot, que c'était magnifique et qu'on avançait !

Petit à petit, le travail de respiration n'a plus été nécessaire. Lors du petit dos, que je faisais de façon systématique, Gabrielle fermait les yeux et s'abandonnait sous mes doigts, au rythme de ma propre respiration, calme et confiante, allant jusqu'à s'endormir à l'occasion d'un shiatsu de la tête. Nous avons passé un nouveau cap et j'ai proposé de tester les moxas japonais pour aller stimuler les points sur son pied droit (nous les faisons déjà sur le reste de son corps), conservant ainsi la distance avec la peau et respectant toujours sa perception et sa limite. Je ne savais pas comment allait réagir son pied sous cet apport de chaleur ciblé. Mais encore une fois, j'appliquais ce que je lui demandais également de conserver à chaque séance, la capacité à être étonnée. Ce fut un succès. Et comme nous gardons toujours une main au contact lorsque nous pratiquons un point énergétique au moxa, j'ai pu ainsi apprivoiser le toucher de son bas de jambe de séance en séance, descendant toujours un peu plus vers les zones sensibles, sans éveiller ni tension ni stress. Se rendant compte à chaque fois de l'évolution, j'ai pu avec la confiance et le temps venir faire les points autour de sa cheville droite avec les

## Algodystrophie... un témoignage des plus forts.

doigts. Puis sur le pied droit, ce qui restait douloureux, mais supportable. Malgré tout, Gabrielle restait dans l'impossibilité de pouvoir poser son pied par terre - cela par contre n'évoluait pas.

Ce suivi m'a amenée à sortir de ma zone de confort, des seules pratiques que l'on nous transmet, même si elles restaient ma base référentielle. J'ai testé, essayé, chassé mes propres croyances limitantes, m'ouvrant à d'autres perspectives (comme travailler un méridien de jambe en couplant 2 points sans les toucher, mais en y mettant l'intention de ce qu'ils portent : cf *module de Pratique des Points Antiques 2*). Je ne porte d'ailleurs aucun jugement sur « plus » ou « moins » d'efficacité en cela. Ce n'est pas pour rien qu'on nous apprend à travailler les points d'une certaine manière, comme on le voit d'ailleurs en pratique des Points Antiques. Mais lorsqu'on n'a pas la possibilité de le faire, qu'est-ce qui nous empêche d'essayer autrement, si ce n'est nos propres croyances limitantes. Et cela s'applique à chaque dimension de notre pratique. Laisser de l'espace pour que quelque chose, qui ne nous appartient pas puisse se développer et advenir, est au cœur du processus de guérison. Il n'est pas que cela, mais ça en fait partie. Il me semble essentiel de ne fermer aucune porte sur le potentiel de vie et ses ressources. Après, il faut également accepter que tout ne repose pas entre nos mains. Qu'on y met ce que l'on peut, mais que cela reste le chemin d'un autre.

Donc à chaque étape, j'ai suivi la consigne que Michel nous demande de suivre sans déroger : « *vous pouvez avoir des intuitions, mais ne faites rien que vous ne puissiez justifier* ». Je pars par ailleurs du postulat qu'une séance se fait à deux et que si je laisse de l'espace pour ce que mon patient sait (sans le savoir), en laissant le vide se faire en moi, son propre

savoir orientera ma perception de ce qui se présente de neuf à chaque séance et m'apportera un matériau exploitable (si justifiable !).

### 4/ Laisser la place au vide.

Le vide est cette dimension première et nécessaire à l'être pour exister. Exister vient du latin *ex sistere*, qui signifie « être situé hors de », ainsi que « se tenir debout ». Comme nous l'avons abordé à de multiples reprises à l'occasion de différents modules : la nature n'aime pas le vide et tend invariablement à le remplir. Pour autant, au travers de ce suivi, ce qu'il en ressort pour moi, c'est qu'il est ce principe porteur de la dynamique de toute chose. Le tranchant du Métal permet au vide d'advenir sous-tendant notamment le processus de différenciation (nous évitant la perte de soi dans une fusion asphyxiante), ainsi que d'élimination, si nécessaires au développement et au maintien de la vie (sans quoi l'apoptose ne se ferait pas et nous en connaissons la conséquence).

L'évolution de l'algodystrophie de Gabrielle était notable, mais on ne pouvait pas pour autant parler d'une guérison. Elle posait le pied sur le sol, maintenant son appui quelques secondes de plus à chaque séance, surmontant la douleur qui était la sienne, repartant de mon cabinet chiffonnée, mais fière. De nombreux détails durant les dernières séances me montraient que la douleur n'était plus réellement présente au toucher du pied. De plus, Gabrielle re-pratiquait l'équitation (sans chausser l'étrier droit), était montée aux sports d'hiver en famille et avait fait de la luge sur de très grandes descentes impliquant une prise de vitesse ne permettant pas de contrôler les mouvements du pied qui venait rencontrer le sol (tout comme le flanc de son cheval à certaines allures). Cependant malgré ces avancées, Gabrielle restait dans l'incapacité de poser le pied par terre et sa souffrance persistait.

### 5/ Le temps de la séparation.

Dans le même temps, notre collaboration s'est transformée et quelque chose s'est mis à tourner en rond. Les phases d'échange précédant la pratique revenaient toujours sur la même thématique, tournant inlassablement autour de la plainte, d'une victimisation, du harcèlement ou de l'acharnement de son entourage à ses dépens. Quelque chose achoppait et je ne me sentais plus dans la même dynamique. J'avais le sentiment d'être manipulée, instrumentalisée pour maintenir un suivi, occupant une place qui me devenait inconfortable. Ce qui tournait en boucle dans nos échanges se jouait dans notre relation. Gabrielle cherchait à maintenir l'attention et la dépendance au dépend de son algodystrophie, rendant ses relations toxiques pour tout son entourage (familial comme scolaire).

Nouvelle recrudescence de doutes, nouvel appel au secours vers Michel et nouvelle injonction à prendre mes responsabilités :

« *Arrêtes le suivi. Aies confiance. Tu as fait ce que tu avais à faire. Laisse avancer les choses.* »

Lorsque nous nous engageons à devenir praticien référencé, ce n'est pas une simple démarche administrative que de signer le code de déontologie de l'IFS que nous remet Michel. **C'est à travers toutes ces clauses, un engagement à occuper notre place et respecter ce qui nous a été transmis dans nos positions, notre savoir-faire, notre savoir-être, et le respect des limites qui nous incombent.**

Nous en étions donc arrivés à cette phase du cycle nécessitant de trancher. Trancher et accepter le vide que cela allait entraîner pour elle, pour moi. Et ce vide aurait pu avoir un goût d'inachevé, si je n'avais pas accueilli cette dimension inhérente à notre pratique : accepter notre propre incomplétude. Acceptation qui me permet d'accueillir

## Algodystrophie... un témoignage des plus forts.

ce vide salvateur (et non préjudiciable). Vide qui me permet de remettre les choses en question, propice à la curiosité, à l'appréciation, à la réflexion, à la compréhension, aux choix et décisions (ce qui rappelle un certain cycle de nutrition et d'expérimentation. cf : *module de Psycho-énergétique*). Vide qui me garde des certitudes (cloisonnantes), des préjugés (sur moi et sur mes patients).

J'ai donc annoncé à Gabrielle que nous allions achever notre suivi. Toutes les ressources nécessaires pour lui permettre d'avancer étaient présentes, fruit de 9 mois de travail (*le temps gestationnel et maïeutique ? voir édito*) en collaboration et de transformations profondes. Cela lui avait demandé beaucoup de courage, d'investissement (dont les réguliers 2h. de trajets en voiture), de

confiance et de remise en question. Un magnifique travail dont elle pouvait être fière. Ma part d'accompagnement n'était plus maintenant nécessaire. Et il m'apparaissait au contraire nécessaire que cette part du chemin, pour marcher à nouveau librement (sans béquilles, dont moi) ce soit elle qui la parcoure seule. Car elle en avait la force, la volonté et le courage, et surtout toutes les qualités en elle pour bien avancer sur le chemin de la vie.

### En conclusion.

Mon dernier acte thérapeutique a été d'occuper la place du référent qui croyait en elle, pour qu'elle ose faire face, seule - comme Michel l'avait fait pour moi. Il y aurait des efforts à fournir, bien sur ; ainsi que des peurs à affronter ; des croyances limitantes à dépasser ; mais sur-

tout, il y aurait la joie de voler de ses propres ailes ; de découvrir le monde et de s'émerveiller des ressources dont il recèle, ces mêmes ressources qui sont en chacun de nous, lorsqu'on accepte de vivre les épreuves et de les transformer en expérience de vie.

Les mois qui suivirent, je reçus régulièrement des nouvelles données par son père, accompagnées de photos : à cheval, à vélo, crapahutant dans des grottes en Crète et enfin, sur des skis !

Je pense que tout est dit.

Stéphanie Chalandon.

*Ndlr: sauf que cet accompagnement a duré 9 mois! Sacré temps maïeutique, non?*

### Huit photos pour illustrer le chemin parcouru...



Le pied de Gabrielle avant la première séance (07/2023)



Première chaussure, impossible à supporter avant (01/2024)



Gabrielle reprend l'équitation, sans mettre l'étrier droit (05/2024)



Première marche sans béquilles et fin de mon suivi (06/2024)



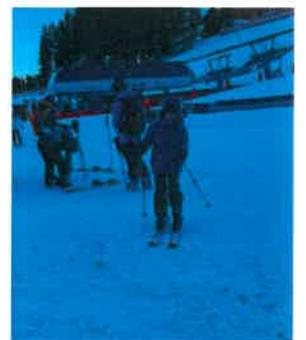
Le vélo, mon conseil rééducation ludique (08/2024)



Première rentrée des classes, avec une seule béquille (09/2024)



Fini les béquilles! Sus à l'escalade. Gabrielle crapahute sans appréhension (10/2024)



Gabrielle au ski! (12/2024)

Dans le cadre de la « nouvelle » diététique énergétique, Lukasz Jablonski nous propose un article sur un sujet « brûlant », le sucre. Poison vilipendé dans sa forme « rapide », le sucre est l'objet de tous les fantasmes. Lukasz nous le présente ici de façon claire, tant dans ses « apports », à condition qu'ils soient compris et maîtrisés, que dans ses méfaits qui en font une bombe sanitaire aux conséquences planétaires.

Lisez plutôt.

Michel Odoul.



## Le sucre : un concentré de lumière à consommer avec précaution

Petit bijou de la biochimie, c'est-à-dire de la chimie du vivant, le sucre et plus généralement les sucres sont fabriqués au cœur du végétal. Là où la couleur verte règne (dans les feuilles, les épines, les mousses, etc) se produit un phénomène quasiment alchimique : la rencontre de l'eau et du carbone. Il s'agit en réalité de l'eau et du gaz carbonique (celui que nous expirons).

Mais ces deux composants sont inertes l'un pour l'autre. Les mettre en contact a peu de chance d'aboutir à une quelconque transformation. Tous les deux sont des composés minéraux. La chimie fait une grande distinction entre deux grandes natures de composés. D'un côté, les composés dit minéraux et de l'autre les composés dit organiques. Pour différencier ces 2 natures, rien de plus simple : les composés organiques peuvent être brûlés dans l'air, ne produisant alors que de l'eau et du gaz carbonique (ce qui n'est pas le cas des composés minéraux). L'eau et le gaz carbonique peuvent être vus comme l'état le plus avancé de « décomposition » de la matière organique vivante. Mais au cœur de la plante ces composés inertes, s'entrechoquent pour constituer du sucre, d'où son autre nom d'hydrate de carbone. Littéralement, du carbone qui a fixé de l'eau.

### Une sacrée équipe.

Un élément tout à fait étonnant intervient dans ce processus : la chlorophylle. Elle capte la lumière solaire apportant l'énergie nécessaire à ce silencieux miracle. C'est elle qui donne la couleur verte au végétal. Au final, le sucre est une manière d'emmagasiner de l'énergie venant du soleil.

La chlorophylle a une « soeur » qui s'appelle l'hémoglobine. Cette soeur n'est pas verte mais rouge. Elle ne capte pas directement la

lumière mais une autre énergie venant du Ciel, tout aussi vitale pour les êtres que nous sommes : l'oxygène. D'ailleurs, chlorophylle et hémoglobine sont dans une telle connivence qu'en produisant le sucre, la plante produit en même temps de l'oxygène. Et que l'hémoglobine une fois déposée le précieux oxygène à toutes les cellules de notre corps, remporte le gaz carbonique qui sera expiré et rendu au Ciel.

### Une alchimie sacrée.

La fabrication du sucre dans la plante est un peu comme frotter 2 cailloux : en se percutant l'eau et le gaz carbonique produisent une étincelle (l'oxygène) pendant que le feu céleste (la lumière du soleil) se retrouve stocké dans le précieux hydrate de carbone. Pour boucler la symphonie, l'un des cailloux est liquide (l'eau), le second est aérien (le gaz carbonique), le produit obtenu est solide. Ce sont les 3 états alchimiques de la matière. Au final, la plante réalise le pont entre l'inerte minéral et le vitalisant, le sucre étant produit par la seule force de la lumière solaire. Magnifique n'est-il pas ?

### Une bombe énergétique.

Il est alors aisé de comprendre pourquoi le sucre est une véritable petite bombe énergétique. Nos organismes récupèrent facilement l'énergie qui y est stockée. Diététiquement parlant, le sucre est tout simplement le composé qui libère le plus de calories (à masse comparable). Son assimilation va vite. Il ne faut pas grand-chose pour qu'il passe du tube digestif à nos cellules. C'est une toute petite molécule qui est très soluble dans le sang. Sa distribution est rapide et efficace. C'est en cela qu'il incarne la douceur nourricière, fondamentale, simple et évidente. En cas de manque c'est l'hypoglycémie. La tête tourne, le corps tremble, on transpire. On peut s'évanouir et cela

peut conduire au coma. Paradoxalement, le trop de sucre est encore plus dangereux : c'est l'hyperglycémie qui dans les cas extrêmes conduit, elle aussi au coma, à la réanimation et aux soins intensifs.

### Une bombe pathogène

Il en est comme dans toute chose dans la nature, sa dynamique est régie par un équilibre. Ni trop, ni trop peu. Pour maintenir cet équilibre, l'insuline entre en jeu. Cette hormone produite par le pancréas rend les parois de toutes les cellules du corps humain perméables à l'entrée du sucre. Lorsqu'on démarre un repas, le pancréas en sécrète à mesure que le sucre augmente dans le sang. Le sucre est si précieux qu'il n'est jamais éliminé par le corps, sauf dans le diabète avancé quand le rein est altéré et laisse passer du sucre dans les urines (ce qui donne d'ailleurs le nom à cette maladie qui en grec veut dire « couler au travers »). Le sucre non-utilisé est mis en réserve dans le foie et les muscles pour être utilisé en cas de besoin en énergie, et éviter ainsi une hypoglycémie. Mais cette dynamique d'équilibre peut dérailler notamment sous l'effet conjoint du régime des occidentaux « modernes » : excès de calories par rapport aux besoins du corps, excès de sucre rapide et de graisses animales, manque d'activités physiques, stress professionnel et relationnel. Bref tout ce qui semble rendre l'humain heureux ... et fait que son corps devient résistant à l'insuline. Cette hormone de « la douceur bienvenue en soi » se voit opposée une résistance, obligeant le pancréas à augmenter sa production. C'est la genèse du diabète qui peut évoluer jusqu'à un épuisement total du pancréas nécessitant des piqûres



*En Médecine Traditionnelle Chinoise, il est dit que la maladie apparaît dans l'organe lorsque la conscience qui l'habite, le quitte. M. D.*

## - DIETÉTIQUE ÉNERGETIQUE - - DIETÉTIQUE ÉNERGETIQUE -

d'insuline. Entre les 2 stades, certains médicaments sont proposés en plus d'un régime alimentaire mieux équilibré.

Le diabète est une maladie sourde, silencieuse, qui progresse lentement, sans aucun symptôme dans les premières années d'évolution. Lorsque la quantité d'insuline sécrétée n'est pas suffisante, le sucre circule de plus en plus longtemps dans les artères sans pénétrer les cellules. Pour en comprendre les méfaits, il faut revenir aux propos du début. Cette véritable bombe de vie ne peut voyager en silence dans la circulation sanguine. Pour expliquer cela à mes patients, je leur donne cette image : le sucre dans les artères est comme les camions sur nos routes. Plus ils font de kilomètres plus ils les abiment. Le sucre traîne dans les artères en libérant son potentiel explosif. Il en découle des inflammations locales qui détériorent la paroi des artères, les fragilisent, les rigidifient. Ce sont les plus petites artères qui sont abîmées en premier donnant une atteinte de la rétine, des reins et des nerfs sensitifs des extrémités (orteils et pieds principalement). Et au delà, des effets collatéraux de type rhumatismal, neurologique ou dermatologique.

Si rien n'est fait, les dégâts seront irréversibles. Toutes les artères finiront par être touchées : le cœur, le cerveau, les grandes artères des jambes et de l'abdomen. Sans traitement, c'est une véritable sentence qui tombe : cécité, insuffisance rénale, infarctus, AVC, et bien d'autres. Sans compter les effets collatéraux psychologiques et les retentissements sur la vie quotidienne (relationnelle, personnelle, professionnelle).

### **Que faire ?**

La réponse est dans la prise en compte et l'élimination des méfaits de nos modes de vie que j'ai cités plus haut. Les réponses sont nombreuses, dont nos pratiques et

nos accompagnements par le shiat-su et les réflexologies.

Comment aborder concrètement la consommation du sucre avec les patients ? Tout d'abord garder à l'esprit que le corps est capable de transformer la plupart des aliments en sucre. Non seulement les fameux sucres lents contenus dans les féculents mais aussi les graisses et les protéines quand cela devient nécessaire. Aussi étonnant que ce soit, il n'est pas nécessaire de consommer du sucre. Cette manière que notre organisme a de produire le sucre en fonction de ses besoins évite la circulation de sucre en quantité délétère dans le sang. Mais, le sucre garde une place dorée, celle du plaisir. Son apport direct relève du repas de fête : le dessert qui vient bouclé délicieusement un joyeux repas partagé ou la sucrerie qui accompagne une boisson chaude le weekend. En dehors de ces moments festifs, le corps n'a pas besoin de sucre. Les apports réguliers voire quotidiens, ne peuvent être, de ce fait, que déséquilibrants. Rappelons-nous les bases de l'entretien, par exemple. La prédominance, quantitative ou temporelle d'une saveur, est toujours néfaste et celle du sucre est dévastatrice, sur le plan physique comme sur le plan psycho-émotionnel.

N'oublions pas en effet que la facilité d'assimilation en fait une substance addictogène, à la fois directement mais aussi parce qu'elle fait sécréter par le cerveau l'hormone du plaisir (la dopamine). Consommer du sucre produit un véritable « shoot » qui apaise, reconforte et rassure bien plus profondément que sa simple action cellulaire. C'est en cela qu'il incarne la douceur nourricière, fondamentale, simple et évidente, comme celle d'une mère envers son enfant triste ou qui s'est fait mal. Elle le dynamise quasi instantanément. Il est en cela un mode de compensation simple d'accès.

### **Que dit la MTC ?**

En MTC, on associe le sucre au Principe de la Terre qui porte les énergies en lien avec la transformation des aliments en énergie, et leur distribution. La Terre est centrale dans tous les processus énergétiques. C'est par ses énergies que nous nous sentons nourris et comblés, et c'est par elles que nous trouvons l'apaisement d'un juste plein, autant par le fait alimentaire (satiété physique) que par le fait psycho-émotionnel (satiété psychique, c'est à dire la satisfaction du besoin de sécurité).

Des énergies de la Terre en équilibre donnent du calme, comme lorsque l'on se retrouve chez soi, en sécurité. En déséquilibre la Terre donne les soucis matériels, les ruminations et un mental qui ne trouve pas le repos. La Terre est prodigue et abondante, comme le sucre. Ils sont tous les deux faciles d'accès. C'est le réconfort le plus direct.

### **Comment lire simplement tout ceci ?**

Faut-il comprendre que derrière la question du sucre et de son équilibre, il y a la question de la douceur et du droit que chacun s'accorde d'en saupoudrer son existence pour la rendre plus goûteuse, plus légère ? Faut-il y voir un lien avec le désarroi, la violence croissante ou l'isolement qu'engendre notre époque actuelle ?

Ces questions n'appellent pas de réponse. Elles suggèrent l'impérieuse nécessité d'une réflexion autour des choix de vie, et en particulier celui de la réponse au besoin et au sentiment de vacuité : la compensation addictogène ou l'appétence à un projet de vie. Car dans tous les cas, la satiété « rassure », au propre comme au figuré.

Que cette année 2025 vous soit douce et nourrissante,

Lukasz Jablonski.

Dans le cadre de tout ce qui est évoqué dans cette Lettre, les retours d'expérience et les témoignages sont là pour nous montrer combien l'expérience et le terrain sont des rencontres fortes et parfois bousculantes pour notre savoir-faire. Il arrive bien souvent de nous sentir désarmés par rapport à un cas reçu en séance. Que faire? Comment répondre à sa souffrance?

Nous avons déjà parlé du savoir-être. Il est central dans ce qui est enseigné à l'Institut. Mais la palette du savoir-faire est également importante. Le sentiment d'avoir à sa disposition de nombreux outils est rassurant. Alors les modules d'Huiles Essentielles, de Diététique, de Protocoles ou de Réflexologie Faciale sont là pour répondre à ce besoin.

Le témoignage qui suit est celui de Jacques Blanc, formateur dans le cursus Shiatsu, que la plupart d'entre vous connaissent. Il a décidé dernièrement, de suivre en tant qu'élève, le module de Réflexologie Faciale animé par Elske Miles. Son témoignage est intéressant parce qu'il répond à cette question du besoin d'outils, et ce même pour un Praticien Professionnel qui pourrait penser avoir suffisamment de techniques à sa disposition.

Lisez plutôt.

Michel Odoul.



## *Un formidable module de Réflexologie Faciale*

### **Témoignage sur la réflexologie Faciale pour les Praticiens Shiatsu.**

J'ai eu récemment le plaisir de participer au module de Réflexologie Faciale, animé par Elske Miles. Je dois dire que j'avais une légère appréhension avant le début de cette formation :

En effet, en tant que praticien Shiatsu, je me suis posé la question de savoir si le « toucher » particulier lié à cette spécialité n'allait pas m'être difficile. La particularité des techniques de réflexologie, qui demandent une « écoute » très particulière, précise et fine sur des zones bien définies.

Même si 100% de mes craintes par rapport à mes propres capacités, n'ont pas été complètement levées à la fin de cette formation, je dois dire que j'ai été séduit par cette pratique. Elle s'est avérée être en fait un complément idéal aux techniques de Shiatsu que nous connaissons.

Tout d'abord parce qu'il est possible, à travers le « toucher » de la peau, d'agir sur les membres et les organes, non pas par le circuit des muscles, des fascias et des méridiens, mais par celui du « neuro-émotionnel » direct, caracté-

ristique de cette pratique. Car la Réflexologie Faciale utilise le visage, lieu privilégié d'expression des émotions comme porte d'entrée ?

Ensuite, pour le praticien Shiatsu que je suis, elle donne une toute autre dimension au Shiatsu du crâne et du visage qui englobe naturellement toutes les zones du corps, structurelles et organiques, traversées avec la réflexologie faciale.

Enfin, elle donne aussi une dimension supplémentaire à la notion « d'intention » que nous utilisons déjà sur certains points anti-ques en fonction de leur indication. Selon la cartographie du visage que nous choisissons d'utiliser, la même zone pourra être en rapport avec des parties différentes du corps... Il en est de même des points stimulés qui auront une fonction différente selon la cartographie.

Il est fréquent à ce sujet de ressentir qu'un point travaillé « vit », parce qu'il se charge en énergie, fourmille, possède son rythme de battement propre, alors qu'il n'est que rarement superposable avec un point d'acupuncture.

Les « retours » des quelques séances que j'ai pu pratiquer de-

puis la fin de la formation, essentiellement dans un but d'équilibre générale (lifting émotionnel, équilibre des organes, équilibre des glandes endocrines) sont plus que prometteurs : je n'ai eu que des retours positifs, avec des ressentis de détente profonde, et des nuits paisibles chez des patients qui, pourtant, ont habituellement un sommeil irrégulier.

Et pour agrémenter le tout, l'enseignement d'une formatrice hors norme qu'est Elske Miles fait que ces 6 jours de formation se vivent comme le repas d'un grand chef : il n'y a pas une seule seconde d'ennui, de par sa capacité à transmettre son enthousiasme, son expérience et ses compétences bien au-dessus de la moyenne..

Je ne peux que donner cette conclusion : Merci pour ce module d'une très grande qualité dont le contenu est directement recyclable dans nos pratiques quotidiennes, qu'elles soient de Shiatsu ou de Réflexologie.

Et maintenant, au boulot !

Jacques Blanc.



## - INFOS CURSUS - - NOUVEAUX MODULES - - INFOS CURSUS -

Ce printemps voit de nouveaux modules venir enrichir les cursus de formation, que ce soit en Shiatsu ou en Réflexologie. Ils participent au « savoir-faire » des praticiens en leur donnant de la technique et du professionnalisme.

### En shiatsu

#### **Un nouveau protocole:**

Un nouveau Protocole "**NCB (névralgies cervico brachiales), canal carpien et acouphènes**" est créé. Il est inscrit au calendrier **les 22,23 et 24 septembre 2025**. Cette session a été complète en quelques jours et nous avons décidé de proposer une nouvelle session **les 26, 27 et 28 janvier 2026**. Alors si cela vous intéresse, n'attendez pas trop...

Etant donnée la richesse de son contenu technique, ce protocole dure **2,5 jours**. Une demi journée est consacrée aux acouphènes et les 2 autres journées au syndrome du canal carpien et aux NCB.

5 Protocoles Shiatsu existent maintenant dans la formation en Shiatsu, répondant aux problématiques les plus rencontrées en consultation actuellement: Fibromyalgie, Désespérance, Traitement de la Douleur, Endométriose, NCB, canal carpien et acouphènes.

### En réflexologie plantaire:

Nous créons comme pour les autres réflexologies, une **journée de retour sur la réflexologie faciale**. Une session est proposée le **2 décembre 2025**.

Nous proposons également une journée de **retour sur la Podo réflexologie le 1<sup>er</sup> décembre 2025**.

### Module commun aux cursus de shiatsu et de réflexologie

#### **Pratique des Points Antiques 2**

Ce module fait son grand retour après quelques années et s'adresse bien entendu, aux stagiaires ayant suivi le module Points Antiques 1. Une session est proposée **les 24,25 et 26 novembre 2025**. Cette session est déjà complète mais vous pouvez vous inscrire en liste d'attente.

### En aromathérapie :

**Une journée d'étude de cas** est à nouveau programmée cette année, **le 3 décembre 2025**. Elle s'adresse à toutes les personnes ayant suivi le module de phyto énergétique.

Les contenus, pré-requis, etc., de l'ensemble de ces formations sont directement accessibles sur notre site, en cliquant sur le module intéressé.

## - ARTICLES - - EMISSIONS - - PODCASTS A SIGNALER -

**Elle**, cet hebdomadaire consacre dans son **numéro du 12 décembre 2024**, un article de 3 pages sur « le mal de dos », considéré comme le mal du siècle. Il est intitulé « un sujet épineux ». Michel a été interviewé par Dorothee Werner pour apporter son éclairage sur la question, selon les principes qu'il partage dans « Dis moi où tu as mal, je te dirai pourquoi » (Albin Michel).



**Sud Radio** : Brigitte Lahaie invite toujours régulièrement Michel de 14 h à 16h, pour parler des liens corps-esprit et du shiatsu. Ce fut le cas **les 30 janvier, 4 février 2025**. **Les prochaines émissions auront lieu les 13 mars, 3 avril, 6 mai, 5 juin et 2 juillet 2025**. Vous pouvez réécouter en podcast ces émissions multi diffusées.



**Podcast exceptionnel:** Dans le cadre et en amont du Congrès sur la Conscience le 10 mai 2025 à Annecy, Michel eu plaisir d'être interviewé autour du thème « Et si nos douleurs, nos maladies et nos tensions corporelles étaient en réalité des messages codés de notre inconscient? ».

Tout au long de ce podcast, Michel emmène l'auditeur au coeur des sagesses orientales et de la médecine chinoise, pour nous montrer comment et combien chaque symptôme physique peut être une invitation à décrypter notre vécu émotionnel, nos croyances limitantes et notre rapport à la vie.

Le corps comme miroir de la conscience, l'intrication entre le physique et le psychique, le rôle des croyances dans la santé, l'importance de l'accueil et du mouvement du principe de vie, etc., sont autant de questions abordées lors de ce podcast nourrissant.

<https://smartlink.ausha.co/pensee-alchimique/interview-avec-michel-odoul-quand-le-corps-manifeste-la-conscience>



## EVENEMENTS ~ CONGRES ~ SYMPOSIUM ~

L'année 2025 semble vouloir être une année de communication et de reprise de ce qui avait été laminé par la crise sanitaire: le « présentiel ». D'aucuns en avaient même prédit la fin, les zooms et autres modes virtuels de communication devant balayer d'un revers de main ce mode archaïque, has been et compliqué, alors « qu'un clic » pouvait suffire. Seulement les sujets présentés lors des événements et rencontres divers qui nous concernent, ne sont pas des « produits » comme les autres, pas plus d'ailleurs que les formations que nous dispensons. Ils impliquent une présence, un déplacement et un investissement temps, bien au-delà du « temps canapé ». Les 4 dernières années ont assommé tout le monde et en particulier nos domaines. Mais ceux-ci se réveillent, sortent de l'anesthésie. Alors, même si du « distanciel » existera toujours, il va reprendre sa juste place et s'appliquer plus à certains domaines qu'à d'autres. Comme preuve de ce réveil, je vais participer ou j'ai participé à plusieurs événements, tous en présentiel, qui m'ont permis de parler de vous, les praticiens, de l'Institut et de nombreuses perspectives, au point d'être invité au prochain congrès de la F.F.S.T. (Fédération Française de Shiatsu) le **29 novembre 2025**. J'en parlerai dans la Lettre de juin 2025.

### Les Assises des Pratiques Complémentaires, à Paris.

Le **19 février 2025**, j'ai été invité à participer aux Assises des Pratiques Complémentaires, organisées à Paris à l'instigation de Médocine, site de référencement des praticiens de pratiques alternatives et Blooming You, sites de podcasts de Bien Être et de mieux Être.

Organisée autour de tables rondes, d'ateliers et de conférences, cette journée fut particulièrement riche et je vous en ferai un retour plus complet dans la prochaine Lettre. Médecins, chercheurs, spécialistes de la santé, juristes, politiques et institutionnels se sont retrouvés, devant un public nombreux, afin de poser les questions d'un futur dont le caractère « intégratif » est une évidence qui n'est plus ignorée. Alors comment, quand, pourquoi et pour qui, etc... les questions fusèrent, venant d'un public, inquiet parfois, subjectif aussi, mais très impliqué et investi.

En ce qui me concerne, j'ai participé à 2 tables rondes « devant public » sur les thèmes de « *La médecine demain: vers une médecine préventive et de collaboration avec le patient* » et ensuite « *La posture du thérapeute: comment développer une pratique éthique et une relation de confiance* ».

Rendez-vous dans la prochaine Lettre pour plus d'infos et en particulier pour la question du référencement des praticiens de l'Institut, en coordination avec le site Médocine, modèle du domaine.

#### Les assises des pratiques complémentaires

2ème édition

Mercredi 19 février 2025  
Paris

Conférences, débats & rencontres



MÉDOUCINE

1008 ROUTE SOUS-VERDURE

un événement organisé en collaboration avec

YOU

### Le Japon à l'honneur, à Nevers!

Les **29 et 30 mars 2025** va se tenir à Nevers, dans la Nièvre, un événement exceptionnel autour de la culture japonaise et du Japon. Cet événement, organisé par l'association TANABATA Nevers Japon, créée par Christine Croubois, fervente admiratrice du Japon où elle a vécu 7 ans, parlant couramment japonais, est parrainé par l'Ambassade du Japon en France. Et ce parrainage est plutôt rare, pour un événement organisé par des occidentaux.

J'ai l'honneur d'en être « l'invité d'honneur » et d'y faire une conférence le **samedi 29 mars 2025 à 16 h. 30**, sur le thème du Shiatsu et de ses racines culturelles.

Cette conférence sera suivie d'une rencontre signature. De nombreuses autres conférences sont prévues et comme le Festival, sont **libres d'accès**. Des ateliers particulièrement intéressants auront lieu, autour de l'Ikebana (Art Floral), le Chanoyu (Cérémonie du thé), le Kinsugi (Art de la « réparation » des céramiques), etc. Ces ateliers, du fait du nombre restreint de place devront être réservés et font l'objet d'une modique participation.

Cerise sur le gâteau, ce festival a lieu dans le cadre magnifique du Palais Ducal de la ville de Nevers, ville renommée de la Faïence et lieu mondial de pèlerinage autour de la Châsse de Sainte Bernadette. Alors, régionaux ou pas (c'est à 2 heures de Paris), venez nombreux et n'hésitez pas à aller sur la page facebook de Tanabata Nevers, à cliquer sur le QR Code de l'affiche ou à aller sur le site: <https://www.bonjourguesthouse.fr/evenements>.

Le voyage tiendra ses promesses.



### Un congrès exceptionnel autour de la conscience, à Annecy.

Le **10 mai 2025**, je suis invité, parmi 9 intervenants hors-pairs, à intervenir lors du Congrès « L'éveil » autour du thème de « la conscience ». Vaste sujet qui implique un lieu d'exception, l'Impérial Palace à Annecy et son écrin en bord de lac, avec un choix d'intervenants du plus haut niveau tels que par exemple Laurent Gounelle ou Frédéric Lenoir, pour ne citer que les plus célèbres.

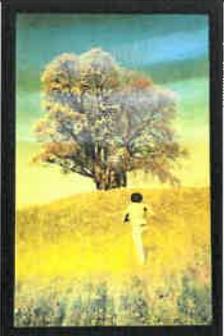
La première journée du 10 mai 2025 est organisée sur le thème « *Les prémisses de la conscience et l'expérience de l'incarnation. La focalisation de l'Esprit dans la matière* ». J'interviendrai à **15 h. 45**, sur la question « La conscience, quelle est-elle? Abstraite ou physique? Corticale ou cellulaire? ». La deuxième journée aura pour thème « *Façonnement de la réalité et états élargis de conscience* ».

Alors n'hésitez pas à aller sur les sites aux adresses: <https://aora-experience.fr> et <https://youtu.be/nMk2ICx0pug>



**Métadécouverte!**

**Keight.**  
**Editions Actes Sud**  
**Prix : 39 ,00€**



Ce livre est un ovni (ouvrage de valeur, non identifiable!). C'est un ovni, tant dans la façon dont il est venu jusqu'à moi, que dans le moment où cela s'est produit et dans le contenu qui est le sien. Il est inclassable et pour ceux qui s'intéressent aux champs du subtil, incontournable. Il est un résultat d'un vécu particulièrement difficile, violent et culpabilisant, celui de l'accompagnement aimant et respectueux, vers la mort, d'un frère schizophrène.

Keight, artiste suisse, graphiste et photographe, a choisi alors la méditation à outrance pour fuir la coupable douleur qui fut la sienne. Car dans le réel ordinaire elle n'était ni supportable, ni acceptable. Ses voyages dans les mondes des états modifiés de conscience ont d'abord répondu à ce besoin. Mais ils furent vite déroutants puis effrayants parce qu'incompris. Keight chercha alors à mettre tout cela en mots et c'est dans cette recherche qu'il réalisa cet ouvrage qui a obtenu le Prix de la Fondation Alfred Latour, à l'unanimité du Jury, pourtant peu habitué à ce genre d'écrits.

Keight balaye dans cet ouvrage, tous les thèmes, connus des spécialistes du domaine des E.M.C. (états modifiés de conscience) jusque dans les travaux de Jung et Wolfgang Paoli, non pas en tant que théoricien, mais dans la narration et la représentation graphique de ses vécus charnels, basiques, brutaux, imprévus, surprenants. Phosphènes, enracinement, décorporation, réminiscences, dissolution, survie, kundalini, vide, sont évoqués comme autant de pierres sur son cheminement. Et pour tenter d'organiser tout cela il s'est tourné vers les philosophies yogiques et leurs concepts énergétiques. C'est dans ce cadre qu'il fit appel à moi, pour lui écrire un texte au sujet des chakras, explicitant et organisant ses différents vécus corporels et les 7 différentes étapes de perception et de croissance, qu'il traversa jusqu'à cette résilience libératoire qui fut la sienne.

Un travail d'une vérité rare, dont la transmission simple et humble, rejoint celui de tous ceux et celles qui témoignent de ces voyages que les commentaires ordinaires qualifient d'anormaux, comme par exemple les E.M.I. (expériences de mort imminente), ainsi nommées par certains scientifiques.

A lire, à relire, à offrir, à étudier, encore et encore... pour tous ceux que les questions non-ordinaires intéressent.

Michel Odoul.

**Ces guérisons qui défient la science**

**Fabienne Raoul**  
**Editions : Harper Collins**  
**Prix : 19,90€**

Décidément cette Lettre du Printemps est placée sous le signe de la conscience. Et c'est bien là le cas de cet ouvrage écrit par Fabienne Raoul. Scientifique au cerveau gauche bien structuré, puisque, dans sa « vie d'avant » comme elle le dit et l'écrit, elle était ingénieure « matériaux » dans l'industrie nucléaire.

Elle ne peut de ce fait être sérieusement soupçonnée de cette irrationalité dont on affuble tous ceux, non estampillés scientifiques, qui parlent du « subtil ». Et Fabienne Raoul non seulement en parle, mais elle l'a rencontré, lors d'une expérience de « mort imminente » (E.M.I.). Et non contente d'oser en parler, elle investigate, réfléchit, analyse, s'appuie sur de nombreux scientifiques pour aller au bout de ce « voyage » bouleversant qui fut le sien.

La plupart de ses repères intellectuels furent bousculés par l'expérience. Ils furent balayés lorsqu'elle découvrit que l'expérience l'avait guérie d'une maladie neurologique grave. Et lorsqu'elle découvrit qu'elle n'était pas la seule à avoir vécu une telle rémission, sa décision fut prise. Au-delà d'un changement radical de vie, Fabienne Raoul décida de se consacrer à une véritable enquête, scientifique et rigoureuse, sur toutes ces guérisons qui défient la science... et que certains représentants du monde médical qualifient « d'anormalités ».

Merci à Fabienne Raoul, que j'ai eu le plaisir de rencontrer lors des Assises des Pratiques Complémentaires, pour ce livre et son travail qui rejoignent celui du Pr Van Lommel et bien avant lui du Dr Jean Jacques Charbonnier en France et du Dr Raymond Moody, psychiatre américain. Et bon retour à une conscience ouverte et sereine...

A lire et à offrir sans retenue.



Michel Odoul.

**Merci de vous inscrire, par courrier ou par mail, au plus tard le 05 mai 2025.**  
**Une convocation vous sera adressée à partir du 15 mai 2025.**

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

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

### **Examens de Praticien de Confort en Réflexologie Plantaire.**

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

**La prochaine session a lieu le mardi 24 juin 2025 et s'adresse aux personnes ayant terminé le 1<sup>er</sup> cycle de réflexologie plantaire douce au plus tard en septembre 2024. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de juin 2024 peuvent se présenter à cette session.**

### **Examen de Praticien Professionnel en Réflexologie Plantaire.**

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

#### **1<sup>ère</sup> partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 2<sup>ème</sup> cycle consacré à la Réflexologie Plantaire Chinoise**

**La session a lieu le mardi 24 juin 2025 .** Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 2<sup>ème</sup> cycle de réflexologie dont le module de RP Chinoise au plus tard en juin 2024 et ayant suivi le module de physio pathologies . Une épreuve pratique portera sur les techniques de réflexologie chinoise et sur les données anatomiques. L'épreuve écrite portera sur des cas théoriques de RP Chinoise, des questions sur la MTC, d'anatomie, de physio pathologies, etc. Elle permet aux personnes ayant échoué en juin 2024 de se représenter.

#### **2<sup>ème</sup> partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 3<sup>ème</sup> cycle.**

**La prochaine session a lieu le mardi 24 juin 2025 .** Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 3<sup>ème</sup> cycle de réflexologie et ayant commencé leur cursus de réflexologie depuis au moins 4 ans et ayant réussi la 1<sup>ère</sup> partie de l'examen de praticien professionnel au plus tard en 2024. Une épreuve pratique et une épreuve théorique aborderont le contenu du 3<sup>ème</sup> cycle mais également de l'ensemble du cursus.



### **Examens de Praticien en Shiatsu de confort.**

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

**Le prochain examen a lieu le mercredi 25 juin 2025 et s'adresse aux personnes ayant terminé la MTC au plus tard en septembre 2024. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de juin 2024 peuvent se présenter à cette session.**

### Examen de Praticien Professionnel en Shiatsu.

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

#### 1<sup>ère</sup> partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 2<sup>ème</sup> cycle.

La prochaine session a lieu le mercredi 25 juin 2025. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 2<sup>ème</sup> cycle de shiatsu et ayant commencé leur cursus de shiatsu depuis au moins 3 ans. Une épreuve pratique portera sur les techniques du shiatsu fondamental et sur les données anatomiques. L'épreuve écrite portera sur des cas de psycho-énergétique, de diététique, d'anatomie, de physio pathologies, etc. Elle permet aux personnes ayant échoué en juin 2024 de se représenter.

#### 2<sup>ème</sup> partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 3<sup>ème</sup> cycle.

La prochaine session a lieu le mercredi 25 juin 2025. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 3<sup>ème</sup> cycle de shiatsu et ayant commencé leur cursus de shiatsu depuis au moins 4 ans et ayant réussi la 1<sup>ère</sup> partie de l'examen de praticien professionnel au plus tard en 2024. Une épreuve pratique et une épreuve théorique aborderont le contenu du 3<sup>ème</sup> cycle mais également de l'ensemble du cursus. Elle permet aux personnes ayant échoué en juin 2024 de se représenter.



### - INFOS JOURNEES DE PRATIQUES -

#### Dates de pratiques du trimestre.

#### Réflexologie Plantaire.

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

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

En mars: le vendredi 21 (après-midi),  
En mai: le vendredi 9 (matin)

En avril: le jeudi 3 (après-midi).

Merci de venir avec un drap de bain.

#### Dates de pratique du trimestre

#### Shiatsu

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

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

En mars: le vendredi 21 (matin),  
En mai: le vendredi 16 (matin)

En avril: le jeudi 3 (matin).  
En juin: le vendredi 20 (matin)

### - EDITIONS ETRANGERES - - EDITIONS ETRANGERES -



Excellentes nouvelles venant du domaine des éditions étrangères: deux nouveaux pays viennent d'éditer leur version de « Dis moi où tu as mal, je te dirai pourquoi », la Bulgarie et le Vietnam.

Bienvenue et longue vie à ces éditions venues d'Europe et d'Extrême Orient.

Bulgarie

-

Vietnam



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

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...**