

La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

Conscience, lumière et liens...

Lettre trimestrielle de
l’Institut Français
de Shiatsu

N°94 – ETE 2025-
8 € -
le 5 juin 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

www.reflexologie-institut.fr

page facebook

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

Nous ne mesurons pas à quel point la conscience que nous avons du monde et de nous-mêmes, dépend intimement des liens que nous avons su et pu construire et tisser avec « tout ce qui n’est pas nous ».

Ces liens s’ébauchent dès la plus tendre enfance, dans la manière avec laquelle notre relation peut se construire et s’épanouir, d’abord et avant tout, avec nos parents réels puis au fur et à mesure du temps et de notre croissance, avec leurs représentations.

Cependant, il ne faut pas croire que ces liens ne sont qu’envers l’extérieur et ce qui n’est pas nous. Il n’en est rien, loin de là. J’en ai eu la confirmation lors de ma participation, à Annecy, au Symposium « l’Eveil », portant sur la conscience. Il émanait sans aucune ambiguïté et de la part de tous les intervenants, que la conscience commence d’abord dans le lien que nous avons tissé à nous même et s’étend bien au-delà du seul « Ici et Maintenant ».

La nécessité du lien se manifeste en tout et dans son caractère indissociable de ce à quoi il relie. Le jour n’existe pas sans la nuit, le soleil sans la lune, le Yin sans le Yang, le féminin sans le masculin, la conscience de l’autre, sans la conscience de moi, etc.

Cette nécessaire existence d’un lien d’équilibre est parfaitement illustré, dans la Mythologie gréco-romaine avec le mythe d’Hélios (le Soleil) et de Luna (la Lune). Hélios et Luna sont tenus par les liens du sang, puisqu’ils sont frère et sœur. Les péripéties de la vie de ces deux demi-dieux risquant, par la mort, de les séparer à jamais, les dieux de l’Olympe décidèrent de leur accorder une place dans le ciel. Hélios, le « père solaire » et sa sœur Luna, la « mère lunaire » se partagèrent le ciel, de façon juste, Hélios éclairant le jour et Luna éclairant la nuit.

Ces deux symboles sont majeurs en nos temps troublés sur le plan des valeurs. Nos époques de rupture, de fractures en tous points, ont perdu le sens du lien et de l’engagement, dans tous les domaines de la vie, jusqu’à vouloir nier celui d’un cordon ombilical que certains voudraient « externaliser ». Cette rupture de liens fabrique un monde d’opposition voire de rejet de l’autre, de ce qui n’est pas soi, de guerre stérile des sexes qui sclérose les enfants et leur inocule le pire des virus, celui de la peur de l’autre. Cette rupture de lien à l’identité, à la conscience de soi, ne laisse de place qu’à une seule réponse, la rétractation.

C’est-à-dire une terrible coupure du lien existentiel qui ne peut conduire qu’à la désespérance.

La psychologie et la médecine évoquent ce qu’est l’importance du lien, à soi et aux autres. C’est ce que vous découvrirez dans le dossier de cette Lettre. La biologie elle-même, exprime cette nécessité incontournable au lien tissé en soi. C’est ce que vous découvrirez dans l’article de Lukasz Jablonski sur la vitamine C qui est la « vitamine du lien ». C’est elle en effet, qui permet le tissage tissulaire du collagène, composante majeure et peu connue de nos organismes.

Cette matière de nos corps, dont nous n’avons pas conscience, est comme cette matière inconsciente et profonde de nos structures psychiques qui est constituée de nos mémoires émotionnelles et relationnelles. Et dans les deux cas, ces deux matières « noires » sont l’océan porteur de notre être et de notre corps.

Or la vitamine C, vecteur de liens tissulaires fondamentaux, ne se stocke pas. Elle demande de ce fait, un apport régulier. Il en est de même pour les liens fondamentaux à soi et aux autres, que nous avons tissés. Ils ne sont pas acquis et doivent se cultiver chaque jour.

Alors que faire de tout cela, en tant que praticien? Intégrer que le lien qui est le nôtre, avec notre patient, n’est qu’une résonnance de celui que nous avons à nous-mêmes. Pour se tisser, le lien a besoin d’un point d’ancrage, d’une référence dont on perçoit la solidité. C’est de confiance dont il s’agit, et celle-ci sera d’autant plus grande que celui à qui on l’a donnée nous en semble légitime. Cette légitimité transpire comme une évidence si le praticien ne se pose pas les mauvaises questions et ne laisse pas de place à la critique en lui.

Une tradition peut illustrer cela, celle des feux de la Saint Jean. Depuis les Celtes et les Romains, le solstice d’été a donné lieu à de grandes fêtes, organisées autour d’un grand feu. On fêtait ainsi le jour le plus long, le plus porteur de lumière, de conscience et de confiance de vivre. Ce moment, de joie et de rires, partagé par tous dans les villages, marquait la confiance par les sauts « héroïques » que certains faisaient au dessus des flammes, félicités ensuite par les épouses, les amis et les proches qui s’appropriaient ainsi un peu de leur bravoure, tout en sachant qu’ils pouvaient compter sur eux.

Alors bel été et bonnes fêtes
de la Saint Jean...

Michel Odoul.

Aie confiance en la providence et en toi-même. L'un sans l'autre ne suffit que rarement, l'un et l'autre te sauvent de n'importe quelle situation..

A. von Platen.



Tissé de fils d'or et d'argent...

Le sujet, proposé pour cette Lettre d'été par Lukasz Jablonski, va nous inviter à réfléchir. En tant que praticiens qui reçoivent des personnes en souffrance et qui doivent être capables de conduire un entretien, nous avons une responsabilité majeure, celle de « l'objective et précise récolte d'informations ». Ce n'est pas une mince affaire car en permanence, les états émotionnels, du patient ou les nôtres, peuvent venir parasiter cette prétendue objectivité que nous recherchons. Tous ceux d'entre vous qui ont suivi le module de Pratique de consultation, ont pu le constater.

Alors quelle peut être la meilleure façon de tendre vers cette excellence, voire d'y arriver? Lukasz nous propose d'envisager que ce soit notre conscience, ou plutôt notre capacité « d'ouverture » de conscience, dans le moment de la rencontre, qui puisse le permettre. Il s'agit, comme vous avez pu me l'entendre dire, d'offrir « une matrice accueillante » à ce que le patient nous amène. Très bien, mais comment faire et à quoi cela correspond-il?

Lukasz nous conduit à comprendre que la capacité d'ouverture de conscience au moment présent, n'est pas un don mais quelque chose qui se construit, dès l'enfance. Elle dépend des repères stables et rassurants transmis par les parents et de notre capacité ultérieure à oser créer des liens. Et pour cela, il ne s'appuie pas que sur des concepts « psy ». Il s'appuie sur de l'analogie et sur le rappel de ces liens profonds qui unissent la matière, la nature et

les sciences. Il nous rappelle ainsi, que l'occident possède, à l'identique de la M.T.C., des racines holistiques pour la manière de soigner, même si sa technicité froide nous le fait oublier.

S'il est une médecine occidentale qui rentre en cohérence avec la M.T.C., c'est bien la médecine homéopathique, à laquelle il fait référence en fin d'article. Les principes d'observation et de questionnement du patient, les concepts thérapeutiques et les préparations « médicamenteuses » de cette médecine ressemblent de façon étonnante à ceux de la M.T.C. On ne parle pas d'énergie, mais d'infiniment subtil (les dilutions). On n'y parle pas de « signatures », mais on y parle de « similitum », c'est-à-dire d'un principe de ressemblance entre ce qui soigne et ce qui rend malade. On n'y sépare pas le corps de l'esprit, au point que chaque préparation est considérée comme agissante, selon les dilutions, au niveau corporel comme au niveau psycho-émotionnel. On n'y parle pas de « types physiques ou psychologiques », on y parle de « nature ».

Ainsi, chaque préparation peut traiter le corps (Aconit en dilution basse traite l'hypertension artérielle par exemple) tout comme l'esprit (le même Aconit, en dilution haute traite la peur de la mort). Et c'est en cela que l'approche homéopathique est très cohérente avec notre pratique. Dernière chose enfin, l'homéopathie, tout comme la pharmacopée chinoise, utilise des plantes, des extraits animaux, végétaux et minéraux, pour élaborer ses préparations.

Pour cette raison, dans son article, Lukasz illustre son propos avec Aurum Metallicum et Argentum Nitricum. Ces deux métaux sont les magnifiques représentants et les superbes expressions des polarités Yang et Yin, jour et nuit, masculin et féminin, animus et anima, verticalité et horizontalité, etc. telles que vous les entendez souvent évoquer à l'Institut.



Pas plus que les concepts présentés ou que les mythes qui fondent les cultures et créent les archétypes, ces métaux ne sont inertes. Ils vibrent et vivent, ils expriment une âme certes insaisissable parce existant à des niveaux de fréquence que nous ne pouvons percevoir ou mesurer. Mais leur vivance est perceptible par les effets qui sont les leurs et par leur incidence lisible dans les comportements humains.

Ils sont les symboles actifs et les projections des images du « père » et de la « mère ». Leur équilibre ne peut que signifier l'équilibre de ces représentations qui stabilisent l'être puisqu'elles s'incarnent dans l'humain à travers ses deux hanches. Lorsqu'elles sont perçues et ressenties comme solides, elles sont les points d'appui de l'homme « debout entre ciel et terre », et ceux de « l'homme qui marche vers son devenir ».

Lisez plutôt.

Michel Odoul.

*L'Univers m'embrasse, et je ne puis songer que cette horloge existe
et n'ai pas d'horloger.*

Voltaire.



Tissé de fils d'or et d'argent...

Un dossier proposé par Lukasz Jablonski.

La MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise) explique le fonctionnement des humains en utilisant, notamment, des images de phénomènes naturels comme les énergies climatiques (le vent, la chaleur, l'humidité, la sécheresse, le froid). L'anatomie y est décrite en termes de vallées, de montagnes, de courants etc. Elle est qualifiée en cela de « médecine poétique ». En occident, la rupture entre la poésie et la science est consommée depuis plusieurs siècles, mais nous continuons d'aborder la biologie et l'humain avec bien plus de poésie que nous pourrions le soupçonner. Notre anatomie, tout d'abord, utilise également des termes issus de la géographie. Et la médecine occidentale convoque des comparaisons avec des domaines comme l'agriculture par exemple (voir l'article sur le Délire dans la Lettre d'Été 2023), mais aussi la métallurgie. Cela peut surprendre mais vous allez voir dans cet article combien ces analogies sont communes au point d'être totalement entrées dans nos langages. Vous verrez qu'il est possible de partir de nos concepts occidentaux et d'aller naturellement vers ceux de la MTC. L'un renforçant la cohérence de l'autre.

Métallurgie et neurobiologie

Associer ces deux domaines peut sembler surprenant, et pourtant il y a un terme qui est totalement rentré dans le langage courant, qui concerne la question du traumatisme et qui provient de la science des matériaux métalliques. Je veux parler de la notion de résilience, reprise et développée par le neuropsychiatre Boris Cyrulnik.

La résilience est la capacité du cerveau à se réparer spontanément après un événement traumatisant. Ce n'est pas le seul terme à être emprunté à la science des matériaux pour parler du système nerveux. La notion de plasticité cérébrale ou celle de stress en sont d'autres (voir l'article sur le Stress dans la Lettre d'Automne 2020). Je trouve que ce sont de beaux clins d'œil à notre époque cartésienne et dualiste qui dessine une frontière quasi hermétique entre la matière et l'esprit. De voir que les approches qui parlent de l'esprit, s'appuient sur des sciences dites dures (physique, biologie, mathématique) qui habituellement sont utilisées pour ne parler que de la matière.

La résilience est la capacité du cerveau à se réparer spontanément après un événement traumatisant. Ce n'est pas le seul terme à être emprunté à la science des matériaux pour parler du système nerveux. La notion de plasticité cérébrale ou celle de stress en sont d'autres.

Je vous propose de repartir de ces notions et de voir ensemble jusqu'où les domaines de soins énergétiques que nous pratiquons s'y rejoignent. Et peut être même de découvrir que, dans notre occident, la poésie est bel et bien présente.

Résilience et conscience

On sait aujourd'hui que le cerveau possède une capacité à encaisser un choc lorsque nous vivons un événement qui nous heurte : un accident, une agression, mais aussi l'annonce d'une maladie. Initialement, la résilience servait à décrire la capacité des structures métalliques à se déformer sans se rompre lorsqu'elles subissent un choc. Par analogie, les thérapeutes qui accompagnent des personnes ayant vécu un traumatisme ont observé que le cerveau est doté d'une capacité à se guérir spontanément. Par ce phénomène de résilience, la personne est en mesure de reprendre une existence « normale ». L'imagerie du cerveau est venue « confirmer » ces mécanismes. De la même manière qu'une pièce métallique qui subit une contrainte forte, le cerveau d'un humain ne disjoncte pas lorsque nous vivons un événement intense et douloureux.

Des travaux récents viennent de montrer que la résilience augmente à mesure que notre capacité à être conscient s'élargit. Qu'est ce que cela veut dire ? Plus je suis en capacité d'être conscient de ce qui se passe plus ma résilience augmente. Si je suis collé voire amalgamé à l'événement qui me percute, la douleur s'amplifie et la marque du choc peut rester quasi indélébile. Alors que si je suis capable de prendre du recul, je peux développer d'autres points de vue sur l'évène-



ment. Je peux progressivement m'éloigner de l'épicentre de l'impact et accroître cette capacité de guérison.

Capacité d'attention et prise de recul

Qu'est ce que cela signifie concrètement « d'élargir sa conscience » ? Tout d'abord, cela s'appuie sur une capacité de l'esprit qui nous permet d'être à la fois acteur et spectateur de ce que je vis. Je veux parler de notre attention qu'il nous est donné de déplacer. Pendant que vous lisez cet article, vous pouvez choisir de porter votre attention sur différents phénomènes autour de vous et même en vous. Par exemple, le mouvement de vos yeux qui suivent les mots, ou bien les images ou les idées qui apparaissent à mesure que vous lisez. Ou encore, vous pouvez observer que votre attention se détourne sur quelque chose d'extérieur.

L'attention est en quelque sorte le grand projecteur qui pointe l'acteur principal dans un théâtre, et qui se déplace à mesure que l'acteur bouge sur scène.

L'attention est en quelque sorte le grand projecteur qui pointe l'acteur principal dans un théâtre, et qui se déplace à mesure que l'acteur bouge sur scène. Nous avons cette possibilité intérieure de déplacer notre attention. Plus nous sommes calmes et détendus plus cette ressource est facile à utiliser. Plus nous sommes fatigués ou stressés, plus cette capacité diminue et est facilement happée par tout ce qui se présente. En réalité, notre cerveau ne sait pas être à plusieurs endroits simultanément. Le spot lumineux de l'attention est unique. Nous pouvons éventuellement développer la capacité à passer très

vite d'une tâche à une autre ou d'un phénomène à un autre. Mais le cerveau ne sait pas faire consciemment plusieurs choses en même temps. Plus nous apprenons à détendre notre attention, plus il est confortable de ne pas nous faire happer par tous les stimuli extérieurs. Nos écrans sont de redoutables distracteurs...

Déplacer pour porter notre attention sur différents phénomènes (pensées, images, sensations corporelles, etc) n'est pas notre seule ressource attentionnelle. Il en existe une autre qui est celle de pouvoir devenir l'observateur de tout ce qui se passe en nous. Nous pouvons comme zoomer sur l'ensemble de ce qui se passe alors que nous le vivons. Par exemple, tout en lisant cet article vous pouvez remarquer que vous êtes celui qui est en train de lire. Nous pouvons comme prendre du recul sur nos actions et les observer tout en les réalisant. Les sciences du cerveau appellent cette capacité la métacognition. Cela fait de nous des *homo sapiens sapiens*. C'est à dire des hommes qui sont capables d'être sages, de leur sagesse, ou intelligents, de leur intelligence. Ou dit autrement de porter un jugement sur leurs actes et leurs pensées. Cette capacité à prendre du recul élargit la conscience que nous avons du monde et donc notre expérience. Cette capacité est innée mais peut se travailler et peut se trouver développée. Être conscient plus largement d'un événement permet d'en voir davantage de facettes et ainsi d'en dégager des ressources, des possibilités ou des solutions.

Faire du lien développe la conscience

Cette capacité à la prise de recul ou à zoomer notre attention est directement liée à notre capacité à être en lien avec soi, les autres et le monde dans le sens le plus vaste (pour ne pas dire cosmique).

Meilleure est la relation que j'entretiens avec moi, les autres et mon environnement, plus grande est ma capacité à élargir ma conscience. Il faut lire la capacité à faire du lien autant dans le sens des relations que des éléments entre eux. Par exemple, la MTC sur laquelle nous nous appuyons dans nos pratiques propose de faire des liens entre des éléments du corps (les organes) et des éléments de la psyché (les émotions). C'est de cette capacité là dont nous parle les travaux sur la résilience. Plus je cherche à faire des liens entre des choses que je connais, plus j'élargis ma vision du monde et de mon expérience, plus ma capacité à guérir s'accroît.

Les enseignements de l'institut visent à donner des fondamentaux pour que chaque élève puisse, à son rythme, faire des liens et construire des connaissances vivantes. Il est un incubateur à liberté d'être,

C'est ce que proposent en toile de fond tous les enseignements de l'Institut dans lesquels le hasard n'a que peu de place. Les enseignements visent à donner des fondamentaux pour que chaque élève puisse, à son rythme, faire des liens et construire des connaissances vivantes. Mais l'Institut n'est pas un vaccin anti-hasard et il ne doit pas l'être. Il est au contraire un incubateur à liberté d'être, avec en filigrane permanent l'invitation à faire l'expérience par soi même. Se soustrait le hasard pour lui redonner l'éclat de la cohérence que portent les choses en elles.

Par conséquent, la capacité à faire du lien, tout autant que celle à faire des liens, constitue une ressource immense. En elle réside peut être le plus grand pouvoir de guérison qui nous est donné. Il est toujours possible d'augmenter, de

mettre à jour cette capacité. Celle-ci n'est pas figée dans le temps et peut grandir et se développer tout au long de l'existence. Elle permet d'influer sur notre capacité à traverser les épreuves et à organiser nos vies de manière cohérente en fonction de nos rêves, de nos aspirations et de nos valeurs.

Autrement dit, plus les liens avec les autres sont qualitatifs et profonds, meilleure est ma capacité à discerner finement, ce qui se passe en moi. Or cette capacité nécessite à la fois de bien ressentir ce que j'expérimente. Il s'agit des aptitudes sensorielles : les 5 sens, mais aussi tous les ressentis intérieurs dont les émotions. Mais également de pouvoir distinguer ce qui se passe en moi. Je peux avoir une qualité de ressentis mais être en difficulté de distinguer et de détailler ce que je vis. À l'inverse, je peux être coupé de mes ressentis et avoir une capacité très grande de distinguer tous les phénomènes mentaux en moi. Dans la première situation, cela concerne l'intendance, être guidé uniquement par ce qu'on perçoit. Dans la deuxième situation, le manque d'informations sensorielles permet une grande capacité d'abstraction, mais qui peut être stérile car totalement hors sol.

On retrouve ici un élément important de la neurobiologie, qui est que *ma capacité à relier en moi le rationnel et l'irrationnel, les ressentis et la raison se développe dans la manière dont je construis et entre dans mes relations aux autres dans les premiers temps.*

Voyons justement comment se fait la genèse de cette capacité à faire des liens.

Port d'attache : les premiers temps du lien

Nous sommes des êtres grégaires qui ont besoin de liens et de relations. Tout d'abord pour nous construire et nous développer, mais aussi pour réaliser ce qu'il y a d'unique en soi pour pouvoir, en

retour, enrichir le commun. Etablir une relation est le fruit d'une construction. Il faut être capable d'entrer en lien, de savoir nourrir et entretenir le lien, mais aussi de fixer des limites claires en nommant ce qui nous convient et ce qui ne nous convient pas. Cela peut amener à parfois choisir la mise à distance voire à la rupture du lien. Mais alors comment se développe cette capacité à être en relation ?

Etre en relation nécessite un

Etre en relation nécessite un équilibre entre 2 aspects : celui d'être en lien qui implique le rapprochement, et celui d'être différencié qui implique de préserver une distance.

équilibre entre 2 aspects : celui d'être en lien qui implique le rapprochement, et celui d'être différencié qui implique de préserver une distance. Si je suis en lien mais insuffisamment différencié de l'autre, je vais me fondre dans la relation et perdre mon identité (ce que je suis). Mes besoins dépendront de ceux des autres, ma manière de penser et de voir le monde aussi. C'est ce qui va donner une manière d'être en relation de type fusionnel. À l'autre extrême, si je suis bien différencié mais insuffisamment en lien, la relation va être pauvre affectivement, voire froide. Le partage et les échanges se trouvent limités. Au lieu de constituer du « nous », il se maintient 2 individus qui vivent en parallèle sans se rencontrer profondément. C'est ce qui va donner une manière évitante d'être en relation.

Entre ces 2 extrémités, existe un nuancier. Chacun de nous possède un mélange de ces tendances. La tendance fusionnelle va davantage être portée à l'extraversion, avec une manière de se recharger énergétiquement par la recherche du contact humain. Alors que la tendance évitante sera por-

tée sur l'introversion où c'est davantage la solitude et l'isolement choisi qui redonnent de l'énergie.

Rôles symboliques des parents et confiance en soi

Être en lien tout en étant différencié se développe à partir des relations aux adultes que sont nos parents. Le petit enfant s'imbibe de leurs fonctionnements, c'est à dire de comment ils sont en relation l'un avec l'autre et avec leur enfant. Ma capacité à être en lien se développe parce que je me sens aimé et accueilli, alors que ma capacité à me différencier se développe parce que je me sens vu et entendu dans mes ressentis et mes besoins. Plus l'équilibre entre ces 2 aspects est harmonieux, plus je développerai une capacité à prendre des risques ce qui me permettra d'explorer le monde en vivant des expériences inédites.

Chaque parent est porteur d'un rôle symbolique particulier. La mère est celle qui va permettre de construire la capacité au lien en donnant le sentiment d'être totalement accueilli et aimé. Devenu adulte, je n'éprouverai pas de difficulté à m'approcher d'inconnus. Alors que le père est celui qui protège et qui « bénit ». Bénir veut simplement dire qui reconnaît inconditionnellement le bien que porte son enfant. Devenu adulte, je n'éprouverai pas de difficulté à poser mes limites. La mère est celle qui permet d'intégrer que je suis aimable donc digne d'amour inconditionnellement. Le père permet d'intégrer que je suis valeureux, donc porteur d'une valeur inaltérable quelques soient les événements.

Ces qualités sont indispensables à la construction de l'être. Lorsqu'elles sont solides la confiance en soi règne. Le fait de ne pas se sentir aimé d'une personne ne remet pas en question le fait d'être digne d'amour. Et le fait de ne pas se sentir reconnu ou valorisé par une personne ne remet pas en

La mère est celle qui permet d'intégrer que je suis aimable donc digne d'amour inconditionnel. Le père permet d'intégrer que je suis valeureux, donc porteur d'une valeur inaltérable quels que soient les événements.

question la valeur en soi. Cette confiance enracine l'être et le nourrit, mais elle a besoin d'être conquise. C'est là, la quête de chacun. Notez que les rôles symboliques du père et de la mère n'ont que peu à voir avec les personnes en question. Elles ont à avoir avec le comment les choses ont été vécues pour soi. Il est possible à tout instant de l'existence de revisiter cette construction et de la faire évoluer. Mais allons plus loin maintenant en revenant à la métallurgie et voyons combien il existe un lien simple entre ces notions symboliques et 2 métaux particuliers.

L'or et l'argent

Nous allons voir maintenant combien les propriétés de deux métaux précieux (à tous points de vue), l'or et de l'argent, sont en résonance avec les aspects que nous venons d'aborder. Du point de vue de leurs qualités de métaux, puis de ce qu'ils portent comme propriétés thérapeutiques, notamment en homéopathie.

Ces 2 métaux sont utilisés en bijouterie, mais aussi dans les composants électroniques.

L'or est le métal précieux par excellence. Il s'associe parfaitement aux pierres précieuses auxquelles il sert d'écrin pour donner les plus beaux bijoux. Il est bien plus difficile de fixer une pierre précieuse sur de l'argent. L'or est inaltérable. Il ne se corrode pas. C'est pour cette qualité qu'il est utilisé dans les composants, pour rendre

résistantes à toute corrosion, les connexions précieuses et sensibles. À l'inverse, l'argent est un parfait relais. C'est avec de l'argent métallique que l'on a su fabriquer les premiers miroirs de qualité. C'est le métal qui possède les meilleures qualités pour transmettre la chaleur et l'électricité. Mais contrairement à l'or, il est fragile. Il s'altère, en noircissant au contact de la matière vivante (et du soufre en particulier). Pour cela, il a besoin d'être nettoyé.

Or et argent sont 2 métaux lumineux. L'or est une lumière solaire ostensible. L'argent est une lumière lunaire, c'est à dire qui reçoit la lumière solaire et la reflète. Sans le premier, nous ne voyons rien, sans le deuxième nous ne percevons rien. La lumière en elle-même ne peut être vue. C'est toujours sa manifestation qui parvient à nos rétines. C'est un peu comme le vent. On ne le perçoit qu'au travers de ce qu'il met en mouvement.

L'argent est en second plan et silencieux. L'or est bruyant, il parle, on le voit, il s'exprime, il se suffit à lui-même. L'argent est fragile. Il a besoin de l'autre, il a besoin du lien, c'est le regard de la mère sur son enfant qui lui révèle l'existence de son identité et de son altérité. L'or c'est la voix du père, qui donne son nom à l'enfant pour qu'il soit différencié. L'or est le métal de l'extraversion, alors que l'argent est celui de l'introversion.

Enfin, l'or représente la conscience de jour et l'argent la conscience de nuit. La première est la conscience consciente qui nous anime pendant que nous sommes éveillés. La conscience de nuit est celle qui pénètre nos zones d'ombres pour y amener la lumière et en révéler le potentiel et les ressources en dormance. Les 2 consciences fonctionnent ensemble.

Accepter de regarder la relation aux parents comme la lumière de l'or et de l'argent amène deux constats majeurs : le premier est de ne plus être fixé dans le passé

sur un versant « pathos » où domine les apparents échecs ou blessures. Le second point est de pouvoir s'approprier la part de responsabilités dans la relation qui nous construit et nous constitue. Envisager que même inconsciemment nous avons une part d'interprétation du vécu qui nous construit nous sort d'une impasse fondamentale : celle d'accuser sans fin les parents. Cela permet d'envisager la force que la rencontre avec ces 2 êtres a permis de développer.

L'or représente la conscience de jour et l'argent la conscience de nuit. La première est la conscience consciente qui nous anime pendant que nous sommes éveillés. La conscience de nuit est celle qui pénètre nos zones d'ombres pour y amener la lumière et en révéler le potentiel et les ressources en dormance.

Que nous disent l'or (Aurum metallicum) et l'argent (Argentum metallicum) en homéopathie.

En homéopathie, ces 2 métaux sont connus pour avoir une action sur le système nerveux, c'est-à-dire le système qui relie les choses en nous, qui nous informe et traite l'information pour commander et maintenir l'équilibre et l'harmonie. L'or parle du système nerveux volontaire et de la cognition. L'argent du système nerveux autonome, celui qui agit en dehors de la volonté et qui pourtant gère toute la vie organique profonde. Chacune de ces préparations homéopathiques s'adresse à l'un ou l'autre des versants lumineux qui fondent notre manière de faire du lien et donc des liens.

Les descriptions des tendances à laquelle s'adressent chacune de ces préparations permettent de

Tissé de fils d'or et d'argent...



révéler combien ces métaux sont en résonance avec notre construction intérieure. Équilibrée, elle donne le calme, la clarté d'esprit et l'assurance. En déséquilibre, elle donne la crainte et la nervosité. Les 2 tendances ont peur du vide qu'ils comblent de manières différentes. Aurum (l'or) veut dire étymologiquement briller. Il donne en déséquilibre des personnes qui vont compenser par excès (d'action, d'agitation, de nourriture).

Aurum parle de personnes qui ne connaissent pas leurs propres lumière et chaleur. Elles ne sentent pas combien leur feu participe au monde, éclaire et réchauffe les autres par leur simple présence. Pour sentir la chaleur, ils s'agitent, en font trop, sont dans l'inflation, alors qu'au fond ils sont tristes. Cela donne une constitution pléthorique et une personne essoufflée qui rougit (voire qui est rougeote).

Argentum vient de l'idée de blanc brillant. C'est à dire de ce qui a l'éclat de toutes les couleurs réunies (le blanc étant le mélange de toutes les couleurs). En déséquilibre Argentum parle des personnes qui ne voit l'éclat que chez l'autre, qui trouvent les autres brillants et talentueux. Argentum vit par procuration, par projection ou par identification. Il ne reconnaît pas sa lumière et croit que cela ne peut être qu'un autre qui lui donne de la brillance. Il sent le froid profond en lui. Pour cela, Argentum ne tient pas en place, il est toujours pressé et en avance. Il anticipe tout. Incapable d'envisager qu'il y a une lumière en lui, il cherche en permanence

Aurum parle de personnes qui ne connaissent pas leurs propres lumière et chaleur. Elles ne sentent pas combien leur feu participe au monde, éclaire et réchauffe les autres par leur simple présence.

Argentum parle des personnes qui ne voit l'éclat que chez l'autre, qui trouvent les autres brillants et talentueux. Argentum vit par procuration, par projection ou par identification. Il croit que sa lumière n'est que le reflet des autres.

des repères, ce qui peut lui donner des vertiges.

En consultation, si vous reconnaissez une de ces tendances chez vos patients, il est alors possible de les aider de différentes façons. Tout d'abord, en leur posant des questions sur leur histoire, sur leur manière d'être aux autres. Si le sujet vous semble sensible, il est possible de leur donner les grandes lignes de comment se constituent les relations et la construction du port d'attache. Il y a des chances que cela fasse émerger des réactions chez vos patients. Si dans ce que vous rapporte le patient, vous identifiez les déséquilibres qui résonnent avec aurum ou argentum, il est possible de leur conseiller une préparation homéopathique en 15CH à raison de cinq granules

trois fois par jour pendant 7 jours. Il sera toujours essentiel de donner des pistes pour aider le patient à quitter la posture de victime dans laquelle il peut être enfermée. Cela peut prendre un certain temps et nécessite toujours le respect de son rythme d'évolution.

En résumé.

Que retenir de tout cela ? Tout d'abord, qu'il y a bien plus de choses cohérentes dans les logiques occidentales des soins que notre époque pourrait le laisser croire. Elles ont simplement besoin d'être débusquées parce que peut être, noyées sous une chape sombre de sérieux.

Dans cette idée de cohérence, gardez vous de lire de manière « négative » la construction d'un individu. Même si certains niveaux de déséquilibre peuvent l'amener à de grandes souffrances et à des comportements non souhaitables. Il faut voir ces déséquilibres comme des tentatives à trouver une issue. Ce sont autant d'opportunités de croissance, d'évolution et de développement de ressources qui se présentent sur le chemin.

Enfin, rappelez vous que les personnes qui vous consultent sont animées par quelque chose de profondément lumineux, teinté d'or et d'argent. Cela peut sembler naïf. Je crois au contraire que cela constitue un phare qu'il faut savoir incarner et porter lorsque notre choix profond s'oriente vers l'aide à l'autre.

Lumineux été à tous,
Lukasz Jablonski.

~ DERNIERE MINUTE ~ INFO MODULE « POINTS ANTIQUES 2 » ~



Une bonne nouvelle pour tous ceux qui n'avaient pas pu ou su s'inscrire à temps... La session de novembre 2025 du module « Points Antiques 2 » s'est remplie très vite et une dizaine de personnes étant déjà en liste d'attente, nous avons décidé d'ouvrir une

nouvelle session de module Points Antiques 2 les 7, 8 et 9 janvier 2026.

Alors n'hésitez pas si ce module vous intéresse et ne laissez pas passer cette opportunité.



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 mais toujours nourrissantes. Elles participent à la constitution de ces liens évoqués dans l'édito et le dossier de cette Lettre. Le témoignage qui suit est celui de Stéphanie Chalandon, Praticienne référencée de l'Institut, dont vous avez pu lire, dans la Lettre de mars dernier, le magnifique témoignage sur un cas grave d'algodystrophie.

Le cas présent est tout aussi fort et touchant. Au-delà de la pertinence et de l'efficacité du protocole appliqué, il nous démontre l'importance et la puissance du lien et de la conséquence du soin. En soignant ce jeune homme, Stéphanie Chalandon a aussi soigné toute la famille!

Lisez plutôt.

Michel Odoul.



Désespérance.

En mars 2023, je participe au sein de l'IFS à mon premier Protocole Shiatsu intitulé *Désespérance*.

Je ressors de ces deux journées pleine d'entrain et reconnaissante envers Michel d'avoir repoussé l'idée d'une terre où il pensait ne pas mettre les pieds, celle des propositions/protocoles « types ». Un moule dans lequel on entre sans plus se poser de question et que l'on déroule de manière polcée mais sans se l'être approprié par le fruit de notre expérience, notre recul et notre implication.

Pour autant, les demandes se sont accrues, l'urgence de ces souffrances nouvellement émergentes se fait entendre, et Michel s'engage pour nous transmettre la quintessence de son travail, savoir, savoir-faire et savoir-être.

Tout cela est déposé entre nos mains, à nous d'en prendre soin et de le faire fructifier au travers de notre pratique. Me vient alors à l'esprit la parabole de Luc (voir la Bible du Semeur), et de ce que l'on fait de ce qu'on nous donne, notre responsabilité en cela. Ce chemin vers la connaissance.

La semaine qui suit le module, je reçois un jeune garçon de 11 ans, que la direction de son collège a envoyé vers moi, suite à une tentative de suicide. Je suis à cette époque-là accueillie deux fois par semaine au sein de cette institution privée, où je reçois le corps enseignant et le personnel d'entretien en soins Amma après 17h. et les élèves en consultations Shiatsu sur tatami entre midi et deux sur leur pause méridienne. Les séances sont

libres d'inscription et sans engagement de suivi. Il suffit de s'inscrire sur des créneaux disponibles (un planning de mes venues étant tenu à jour).

Ma démarche est de faire découvrir le Shiatsu, tant aux adultes qu'aux adolescents. La direction a eu la grande gentillesse de mettre à ma disposition leur salle paroissiale, superbe pièce en alcôve tout entièrement ouverte sur la colline surplombant Avignon, et délicatement décorée de mosaïques apportant harmonie et esthétique au lieu. C'est au pied de Marie que je dépose mes tatamis ou ma chaise de massage, dans l'aile Est.

Je pratique toujours de la même manière avec les adolescents que je reçois. Nous nous asseyons face à face en tailleur sur les tatamis, et j'explique en quoi consiste le shiatsu, ainsi que la présence d'une personne de la vie scolaire (qui remplit des dossiers) un peu plus loin dans la salle pour préserver l'intimité de l'échange à venir.

Lors de notre 1ère séance, c'est un garçon réservé et brillant qui vient à ma rencontre. Une brève anamnèse me permet de comprendre dans les grandes lignes l'objet de sa souffrance : parents divorcés en 2015 ; relation fusionnelle avec sa mère (ndlr: ce n'est plus le lien qui relie, c'est celui qui attache) ils dorment toujours ensemble dans le même lit; non désiré par son père ; la peur de la mort de celui-ci (maladie neurologique) ; la prise de traitements lourds, s'opposant à un discours cherchant à lui cacher la gravité de la maladie; la distorsion entre son vécu (le vide de la relation), son ressenti (la peur de perdre

définitivement) et les mensonges (qui voilent la réalité). Cette insécurité l'épuise, il tourne en rond avec les mêmes pensées qui « l'aspirent » exprime-t-il, donne l'image d'une spirale infernale. À la fin de notre échange, son regard sombre se focalise sur les tatamis et se voile. C'est dans un murmure qu'il semble déposer un fardeau : « *La vie, c'est trop lourd.* ».

Je suis particulièrement interpellée par ce que je ressens, au-delà des mots. Ce vide. Dans le regard, dans la poitrine creusée, et ces paroles que la voix ne semble même plus habiter. Je ressens quelque chose de vertigineux face à moi, que je reconnais pour l'avoir rencontré avec certains chevaux, carapace vide, et une seule chose me vient : «*reste ancrée, respire, pose toi.*». Ce sont les chevaux qui m'ont appris cette posture d'accueil fiable et pérenne dans le temps de la séance, pour que chacun ait une possibilité d'occuper l'espace qui s'ouvre à lui, même (et surtout) lorsqu'il n'a plus de repère. Un espace structurant, cadrant et de ce fait tranchant avec ce qui agite intérieurement. Cet espace auquel Michel nous convie, chaque fois que nous commençons un module, pour couper avec nos histoires propres et laisser de la place à ce qui se présente. C'est d'ailleurs suite au module d'Anatomie fondamental transmis par Lukasz récemment que j'en ai compris les tenants et les aboutissants physiologiques et miroir de ce qui se joue dans cette mise au neutre, dans l'ouverture de cet espace au rythme



DOSSIER ~ TEMOIGNAGES ~ CONSULTATIONS ~

de notre propre respiration. Chevaux et adolescents ne tergiversent pas, quand la porte s'ouvre, ils la poussent. Avec reconnaissance, j'ai appliqué pour la première fois le protocole Désespérance (à raison d'une séance par semaine). Cette reconnaissance, je l'ai eu pour ce jeune garçon, qui a accepté de s'engager à revenir 3 fois, me faisant confiance dans le chemin que je lui proposais de faire, à sa rencontre, lui qui ne se projetait plus en rien. Et bien sûr envers Michel, de m'avoir transmis des bases solides pour ce premier accompagnement de la souffrance adolescente. Les séances ont rapidement porté leurs fruits. J'étais stupéfaite et émerveillée. A la 2ème séance, la curiosité avait rallumé le regard de ce jeune garçon, la perspicacité balayé la torpeur. Dès la 3ème séance (j'ai renouvelé une 2ème fois le protocole 2), la vie semblait avoir recouvré ses droits.

C'est un jeune garçon le regard habité et le sourire aux lèvres qui m'a saluée, bien droit, en position seiza, à la fin de notre quatrième et dernière séance. J'ai d'ailleurs pu remarquer que ce salut, que je mets en place avec les adolescents, en fin de chaque séance, les responsabilise et leur don-

ne une place qui les implique. Nous sommes partenaires. Je les remercie et leur transmets qu'ils peuvent aussi se remercier de ce courage qu'ils ont de venir à leur rencontre, d'accepter ce qu'ils traversent, car ça les amène à voir leur vie sous un jour différent, pouvoir questionner ce qui semble les limiter et trouver la force en eux d'être libres de devenir les adultes qu'ils souhaitent devenir.

Depuis cette première rencontre avec la souffrance adolescente, les demandes d'accompagnement se sont multipliées au sein de mon cabinet, notamment pour des troubles de l'anxiété avec phobie scolaire, début de trouble anorexique, TDA avec isolement et syndrome de Diogène, automutilations/scarifications. J'ai trouvé beaucoup de ressource dans le Protocole Désespérance. J'ai pu me l'approprier, au fil des consultations. J'y introduis d'ailleurs souvent une séance d'une ouverture de hanches entre le Protocole 2 et 3, lorsque la position d'ouverture naturelle des pieds (en position décubitus dorsal) montre une dissymétrie persistante et un besoin chez l'adolescent de faire la place à de nouvelles références profondes sur lesquelles pouvoir venir s'appuyer.

J'ai pu également constater qu'à chaque fin d'accompagnement, c'est l'ensemble de la dynamique familiale qui se voit plus ou moins transformée. Cela peut me sembler-t-il s'expliquer dans la systémique familiale par le fait que l'adolescent était porteur de la souffrance familiale. Au travers de son propre repositionnement, c'est l'ensemble des membres de sa famille qui a pu peu ou prou, se réajuster dans la place qu'ils occupent et les relations qui en découlent (ndlr: *soigner et restaurer le lien à soi, soigne les autres. C'est ce que font les indiens Kogis, qui chaque fois qu'un des leurs est malade, réunissent la tribu pour « parler » de ce qui ne va pas, et ainsi soigner l'individu en soignant le groupe*).

Mais comme nous le rappelle souvent Michel, la vie est taquine et ces propositions d'accompagnement auprès d'adolescent(e)s étaient sans nul doute une proposition qui m'était également faite pour pousser la porte sur un temps révolu et en ressortir grandie. Mais encore faut-il pour cela s'en donner les moyens et accepter l'épreuve.

Bel été à tous.

Stéphanie Chalandon.



- 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 septembre: le jeudi 18 (matin),
En novembre: le vendredi 21 (après-midi)

En octobre: le mercredi 1 (matin).

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 juin: le vendredi 20 (matin),
En octobre: le mercredi 1 (après-midi).

En septembre: le jeudi 18 (après-midi),
En novembre: le vendredi 21 (matin).

En décembre: le vendredi 5 (matin).

Dans le cadre de la « nouvelle » diététique énergétique, Lukasz Jablonski nous propose un article sur la vitamine C. Cette vitamine, que j'évoque dans l'édito de cette Lettre, est majeure puisque qu'elle est le « renforçateur du lien ». Elle est connue de tous pour son effet de boost, solaire et perceptible, mais méconnue pour son effet le plus important, lunaire et moins perceptible, de tissage de l'être.

Lisez plutôt.

Michel Odoul.



La vitamine C : Le métier à tisser de nos corps.

C'est peut être la plus célèbre des vitamines. Si le mot vitamine provient de la contraction de « vital » et « amine », c'est certainement la vitamine C qui résonne le plus avec la vitalité dans le langage commun. Qui n'a jamais senti le réconfort d'un agrume frais en plein hiver ? Nous allons voir combien cette vitamine est vitalisante à tout point de vue, et comment elle est une clé de voute subtile dans tous nos fonctionnements. Nous verrons que ces fonctionnements trouvent leur cohérence dans la compréhension de la biologie classique mais aussi par l'éclairage qu'amène la MTC.

Quelques généralités

Nos organismes ne savent pas produire la vitamine C. C'est dans notre alimentation et principalement dans les végétaux que nous trouvons la quantité nécessaire de cette substance. Quelques rares céréales et quelques viandes en contiennent en faible quantité. Le chocolat qui est souvent nommé comme source de vitamine C, n'en contient en réalité que très peu.

Non seulement, nous ne pouvons pas fabriquer la vitamine C, mais nous sommes dans l'incapacité de la stocker. C'est une vitamine hydrosoluble (qui peut se mélanger à l'eau) qui sait circuler dans le sang et ainsi être distribuée à l'ensemble des cellules. L'excès qui aurait pu être consommé et non-utilisé par les cellules se retrouve éliminé dans les urines.

C'est à partir du sucre que les plantes fabriquent l'acide ascorbique, autre nom de la vitamine C. Nous verrons plus loin combien ce point est important pour comprendre le lien avec la MTC.

Le scorbut et autres méfaits des carences en vitamine C

L'histoire nous raconte que c'est par la compréhension des ca-

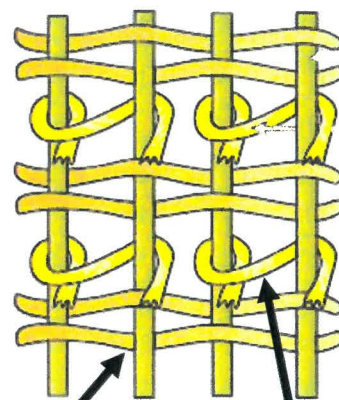
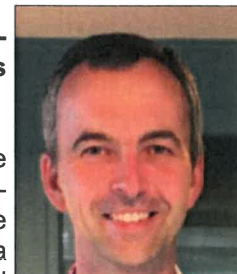
rences que le rôle de la plupart des vitamines ont été mises en évidence. Pour exemple, les marins qui faisaient de grandes traversées en consommant des fruits frais ne souffraient pas de scorbut. Alors que les marins qui bénéficiaient d'une alimentation uniquement carnée ou basée sur les céréales vivaient des traversées difficiles. Cette maladie provoque de grandes fatigues, un déchaussement des dents, des saignements spontanés ainsi que des douleurs pouvant conduire au décès.

Aujourd'hui, les bénéfices d'un apport suffisant en vitamine C dépassent largement la simple question du scorbut, qui d'ailleurs ne se rencontre plus. Le fer a besoin de cette vitamine pour être absorbé correctement. C'est pourquoi le manque de vitamine C peut donner des anémies. On reconnaît les bénéfices de la vitamine C dans la protection contre diverses affections : les infections virales, les problèmes cardio-vasculaires comme l'infarctus du myocarde, la goutte, l'excès de cholestérol, mais aussi l'insuffisance rénale et l'infertilité masculine. La vitamine C est souvent citée comme un excellent anti-oxydant. En réalité, son rôle n'est pas directement anti-oxydant, il est de protéger la plupart des autres vitamines et de participer à la régénération des anti-oxydants cellulaires.

Dernier effet récemment mis en évidence, la vitamine C participe à la régulation de la glycémie en diminuant la quantité d'insuline (l'hormone principale de l'équilibre du sucre dans le sang) mais aussi en participant à la gestion des radicaux libres circulants qui sont générés lorsque la quantité de sucre augmente dans le sang. En cela, elle commence même à être évoquée comme une supplémentation pouvant prévenir l'apparition et l'évolution du diabète.

Comment résumer tous ses effets ?

Derrière cette liste de bénéfices se trouve le rôle clé de la vitamine C qui consiste à assurer la solidité des liens entre les fibres fondamentales de tous nos tissus biologiques. Imaginez que les mailles des vêtements que vous portez ne soient pas tenues les unes aux autres. Le vêtement se déliterait très rapidement en fils séparés. Nos tissus sont tous faits d'un maillage de collagène. C'est la protéine la plus présente dans le corps. Les fibres de collagène sont comme la pelote d'un fil. Pour constituer un tissu organique solide, il faut non seulement le tisser mais être en mesure de créer des points de jonctions solides. C'est là qu'intervient la vitamine C : assurer des jonctions solides tout en laissant ses propriétés à chaque trame du tissu.



Fibres de collagène

Renfort permis par la vitamine C

Le maillage qu'apporte la vitamine C confère à tous les tissus, une tenue juste tout en permettant les échanges à travers les mailles. Si ce maillage est trop lâche, le tissu ne

Le chemin le plus court entre deux personnes, c'est le sourire.

Henry Sakal.

- DIETETIQUE ENERGETIQUE - - DIETETIQUE ENERGETIQUE -

tient pas ce qu'il contient, et laisse passer des éléments vitalisants. À l'inverse s'il est trop dense, il retient trop et devient imperméable à recevoir des éléments vitalisants. Cette qualité de maillage rend les tissus capables d'absorber, d'encaisser, de tenir voire retenir. Une carence en vitamine C fait qu'on absorbe moins des éléments fondamentaux comme le fer. Les tissus sont moins solides en cas de choc ou de coup, donnant des hématomes et des cicatrisations ralenties. Les liquides au lieu d'être filtrés d'une couche à l'autre se dispersent et engorgent les tissus avoisinant provoquant des oedèmes (présence d'eau en excès) voire un délitement des chairs et déchaussement des dents. La cicatrisation ne peut avoir lieu correctement. Nous retrouvons ici tous les signes du scorbut.

Liens avec la MTC : une mère qui sait tisser les liens pour tenir des éléments ensemble

Parmi les 5 principes de la MTC, la Terre occupe une place centrale et omniprésente. Elle est l'élément de la nature dont tout provient et où tout retourne. Elle est centrale dans le sens qu'elle est un pivot. Ce sont les énergies de la Terre qui assurent la production d'énergie pour le corps ainsi que la distribution des nutriments à toutes les cellules, sans quoi rien ne peut fonctionner. Elle est omniprésente parce qu'en tant qu'élément qui « produit » la réalité physique du corps, on la retrouve à chaque étape des processus. Ce sont les énergies de la Terre qui produisent la matière organique qui nous constitue. La Terre est un référent et un garant de la régularité des phénomènes. Sans ces énergies, le désordre peut s'installer. Comme la Terre, la vitamine C est présente partout, circulante et disponible quand on a besoin d'elle. Elle ne se stocke pas dans un tissu en particulier. Elle porte le potentiel qui rend possible la réalisation solide des choses, ainsi que la réparation au moment de l'épreuve. Comme

une mère, elle tisse le noeud du lien à l'endroit qui rend fort, et nourrit la confiance solide parce qu'elle se base sur ce qu'elle connaît de son expérience. La Terre est capable de recevoir et de transformer lentement tout ce qu'on y dépose. De la même façon, la vitamine C confère la capacité à encaisser les chocs en régénérant les autres vitamines qui luttent contre l'oxydation.

On dit en MTC que les énergies de la Terre gèrent la douceur en nous. C'est pourquoi la saveur qu'on lui associe est le doux (qui devient le sucré par excès). La régulation de la glycémie est liée aux énergies de la Terre (et en particulier à l'énergie de la Rate-Pancréas, RP). Cette douceur, se retrouve également dans la vitamine C qui n'agresse pas, n'intoxique pas et se retire naturellement quand elle n'est plus utile. Les végétaux produisent d'ailleurs la vitamine C à partir du sucre. Elle est en quelque sorte comme une mère juste qui sait que sa responsabilité est la croissance de l'autre, et qui sait accepter son retrait pour que cette croissance se poursuive sainement.

Que faire en pratique ?

Dans l'usage pratique, les qualités de « douceur » que nous venons d'aborder se retrouvent. Contrairement à la plupart des vitamines, la vitamine C ne présente pas de risque de surdosage. En effet, elle n'est pas stockée et circule généreusement. Ce qui n'est pas utilisé par les cellules sera éliminé via la filtration des reins. Mais attention : Pas de risque ne signifie pas dire prendre des quantités déraisonnables. Tout d'abord, c'est une alimentation saine et variée, composée de légumes et de fruits frais de saisons qui assurera un apport suffisant. Apporter une substance, quelle qu'elle soit relève d'un acte thérapeutique qui s'appuie sur une décision et donc un choix en fonction de nombreux critères. Cependant, et en l'absence de toute interaction avec

des médicaments, il est possible de conseiller la prise de vitamine C. En situation d'infections, de surmenage physique ou intellectuel ou en phase de récupération d'une période intense (projet, concours, examen, convalescence), une prise quotidienne est possible pendant une période n'excédant pas 7 à 10 jours. De préférence de source naturelle comme l'acérola, ou tout simplement en augmentant l'apport quotidien de fruits et légumes de saison. Les 2 champions étant le cassis et le persil frais, bien que les agrumes soient d'excellentes sources de vitamine C naturelle. En cas de supplémentation, 1 gramme par jour est suffisant. Il est préférable de répartir cette dose en 2 ou 3 prises tout en évitant une dernière prise trop tardive qui peut générer un regain d'énergie en fin de journée délétère à une nuit de qualité. Ceci permet une diffusion régulière tout au long de la journée, plutôt qu'un pic qui suit la prise d'un comprimé unique. Enfin, un point de vigilance: bien que participant à l'absorption du fer, la vitamine C n'est pas un traitement de l'anémie. La multitude des formes d'anémie implique d'orienter le patient vers un médecin.

Conclusion

La facilité « séduisante » des propriétés et de l'usage de la vitamine C ne doit pas nous faire oublier que nous sommes avant tout des garants de la santé de nos patients, et donc des acteurs de prévention. Nous cherchons avant tout à travailler le terrain globalement pour permettre aux ressources vitalisantes de faire leurs oeuvres. Nos choix d'intervention doivent garder cette objectif en ligne de mire. Si vous avez l'impression de conseiller de la vitamine C à tous vos patients après la lecture de cet article, vérifiez si ce n'est pas vous qui avez besoin de vacances bien méritées.

Bel été à chacun de vous,

Lukasz Jablonski.

Le témoignage qui suit nous est proposé par Laurent Déglos, assistant Capé de l'institut et Praticien référencé sur Paris et le 92. Il est intéressant parce qu'il met l'accent sur la responsabilité et l'humilité qui doivent être les nôtres. En effet, la plupart des témoignages publiés dans la Lettre de l'Institut, montrent et démontrent l'efficacité de nos pratiques. Et c'est important car cela nourrit la confiance de tous les praticiens dans les techniques apprises. Il ne faut pas pour autant en déduire une puissance ou une compétence qui ne sont pas les nôtres. Tout au long des cursus, nous rappelons les précautions, les proscriptions, la prudence à avoir, et la nécessité à inviter tout patient présentant des signes possibles de pathologie grave (cf: module « Physio-pathologie »), à aller consulter son médecin, avant de revenir nous voir.

Lisez plutôt.

Michel Odoul.



Écran de fumée.

Il y a quelques mois, je reçois Catherine (le prénom a été changé), une femme d'un peu plus de 65 ans. Elle vient consulter pour des douleurs en haut du dos et au niveau du plexus en plus de crises d'angoisse qu'elle subit depuis un an. Son médecin lui a prescrit du Alprazolam, un anxiolytique appartenant à la famille des benzodiazépines.

Durant l'entretien elle m'indique que lors d'un long voyage en voiture pour se rendre dans le sud avec son mari, elle a ressenti, une très vive douleur qui partait du cou pour ensuite irradier dans toute la tête. Depuis cette douleur ne la lâche plus.

Catherine s'est beaucoup occupée de sa mère, qui, au moment de la consultation, est en fin de vie à l'hôpital. Pendant que sa mère était encore chez elle, Catherine lui servait de bonne à tout faire sans jamais recevoir aucun remerciement en retour.

La séance a été organisée autour du protocole de douleur mis en place par Michel. La seconde séance a lieu 10 jours plus tard. Les douleurs au niveau du plexus et haut du dos sont désormais moins vives, contrairement aux douleurs au niveau de la tête qui sont toujours aussi présentes.

Je lui demande si son médecin ne lui a pas prescrit une prise de sang récemment ? Elle me répond positivement et précise d'ailleurs que les résultats ont révélé des marqueurs de l'inflammation !

La troisième séance programmée n'a pu avoir lieu, sa mère étant décédée la veille de la séance. Catherine reprend rendez-vous deux mois plus tard. Elle arrive amaigrie, ses douleurs au niveau de la tête n'ont pas cessé, et depuis l'enterrement de

sa mère elle a du mal à s'alimenter car son plexus l'a fait à nouveau souffrir. Entretemps elle a été consulter une ostéopathe proche de chez elle, qui lui a dit : « que l'on allait s'occuper d'elle » et l'a adressée à une naturopathe avec qui elle travaille, ainsi qu'une énergéticienne avec qui elle partage son cabinet.

Je lui demande alors ce qu'a dit son médecin au sujet des marqueurs de l'inflammation de sa dernière prise de sang. Elle me répond qu'elle n'est pas retournée le voir étant donné que l'ostéopathe lui a assuré « que l'on allait s'occuper d'elle » ; et d'ailleurs il ne lui plaît pas (sic) et elle n'a pas tellement confiance en lui.

Je dois avouer que suite à ce discours mon sang n'a fait qu'un tour, et je lui ai vertement signalé qu'elle pouvait dépenser tout son argent en consultations diverses et variées en médecine douce, voire se faire promener comme elle l'a été par l'ostéopathe qu'elle a consultée, mais que ce dont elle avait besoin immédiatement c'était de consulter un médecin. Des marqueurs de l'inflammation dans une prise de sang peuvent en effet être bénins ou graves, voire très graves (sans le citer, je pense à un cancer).

Après la séance, je lui adresse les coordonnées d'un médecin afin qu'elle aille le consulter dans les plus brefs délais. Quelques jours plus tard, je reçois le message suivant :

« Bonsoir Mr Déglos

Vu avec un médecin généraliste du centre Dolto. Je suis hospitalisée à partir d'aujourd'hui pour faire des examens sur mon inflammation.

Bien cordialement »

Puis, nouveau message trois semaines après :

« Bonjour Mr Déglos

Je suis restée 14 jours à l'hôpital, j'ai la maladie de Horton. Le traitement se fait à la cortisone.

J'ai également une hernie dans le haut de l'estomac et j'ai été mise sous perfusion à cause d'une carence en fer. Je prends également de l'acide folique et de la vitamine D3.

Je dois faire une prise de sang tous les 15 jours. Je revois le médecin de l'hôpital début janvier. Je vous remercie infiniment pour vos conseils et votre franchise qui m'ont certainement sauvé la vie [elle exagère car la maladie de Horton – et non Norton – aussi appelée artérite à cellule géante, n'est pas fatale mais peut entraîner une cécité].

Je reviendrai vous voir dès que cela ira mieux.

Bien cordialement. »

En conclusion, l'écran de fumée c'est de se croire tout puissant. Le Shiatsu et la réflexologie sont très efficaces, et donc une douleur qui ne lâche pas après deux séances doit nous alerter. Catherine avait, vu sa relation avec sa mère, des raisons d'être en colère et de développer un système inflammatoire. Sans parler de ses crises d'angoisse et de ses tensions corporelles. Mais l'intuition de son médecin traitant qui prescrit, dans le cadre d'une prise de sang, une recherche de marqueurs d'une inflammation doit nous conduire à insister afin qu'elle aille consulter.

Nous aurons toujours le loisir, dans un second temps, de revenir sur le sens à donner à ses souffrances.

Bel été.



Laurent Déglos.

~ TEMOIGNAGES ~ ASSISES PRATIQUES COMPLEMENTAIRES ~

Nous avons évoqué, dans la précédente Lettre de mars 2025, les Assises des Pratiques complémentaires qui se sont tenues le **19 février 2025** au Forum 104, rue de Vaugirard. Le public était nombreux et parmi eux, Katharina Puhst, praticienne Shiatsu et assistante à l'Institut. Nous lui avons demandé de nous faire un retour sur ces Assises. Il reste encore beaucoup de chemin à faire pour que nos approches grandissent en maturité. Cependant, la présence active et bienveillante de nombreux médecins et personnes du monde de la santé, est un signal fort. Vous pourrez découvrir en page suivante quelques nouveautés mises en place en partenariat avec Médoucine, pour les praticiens de l'Institut. Et merci à Michaël pour l'info du replay en accès gratuit.

Lisez plutôt.

Michel Odoul.



Débat autour du juste milieu

Les interrogations sur l'évolution de la santé, sur la médecine de demain comme celle d'aujourd'hui, sur la place des pratiques qualifiées de médecines douces sont au cœur du réacteur et sujet de la deuxième édition des *Assises des pratiques complémentaires*, organisée par Médoucine en février.

Il est question d'attribuer la juste place aux pratiques alternatives dans un monde fortement imprégné par la médecine conventionnelle. Il est question de déterminer la posture juste des thérapeutes. Il est question d'exercer une pratique juste. Il est pourtant moins évident de savoir, ou serait-ce plutôt de reconnaître, ce qui est juste.

Le Dr. Jean Becchio, médecin généraliste spécialisé en psychiatrie et soins palliatifs et intervenant au forum, tente une approche en soulignant l'importance du « bon sens et de l'observation » dans les pratiques appartenant à la médecine douce. Selon lui, « l'humilité et le doute » sont primordiaux pour un praticien qui, au lieu de s'acharner sur le patient pensant que sa pratique est la bonne, doit savoir reconnaître ses limites. Bien entendu, ces réflexions font écho à ce qui nous est enseigné à l'Institut et qui a été présenté par Michel. Ou-

tre la mise en question et le droit de ne pas savoir, l'équipe pédagogique nous rappelle régulièrement la nécessité d'avoir un carnet d'adresses afin de rediriger un patient vers un médecin (spécialisé) si besoin.

Les assises attirent de nombreux professionnels du domaine des médecines non conventionnelles, dont certains venant à peine de terminer leur formation tandis que d'autres exercent leur activité depuis des décennies. Notamment des naturopathes, sophrologues, psychothérapeutes mais aussi des psychiatres. Le point commun : le souhait de (re)placer la santé au cœur de notre travail tout en respectant le patient dans son être.

Parmi les intervenants se trouvent des scientifiques, des médecins, des professeurs, des thérapeutes de médecine douce, une patiente experte qui nourrissent les débats grâce à leurs expériences ainsi que leurs points de vue non rarement totalement opposés. Visiblement il y a matière à débattre, ce qui explique également pourquoi parmi les premiers résultats de recherche sur *Google*, la médecine douce est désignée comme étant une « jungle ».

Bien que le forum soit complet depuis plus d'une semaine, le cadre reste "familial". Chaque visiteur est

muni d'un badge permettant de connaître l'identité des autres.

Il est impressionnant d'observer la variété des pratiques existantes qui – malgré leur objectif commun – restent dans leurs niches. Tant de centres de formation et d'écoles, dont beaucoup se disent être *La référence* et qui ne parviennent pourtant pas à s'accorder sur le contenu. La formation d'une autre école est facilement critiquée ou considérée comme moins complète, moins bonne. Encore un jeu d'égo ?

Néanmoins les échanges entre participants sont animés en fin de journée. Autour d'un verre, les présentations sont plus simples et vous avez intérêt à avoir préparé le fameux pitch servant de brève présentation avant de faire glisser une carte de visite sur la table. Le réseautage est très efficace et devrait être mis en avant lors des événements car pour faire entendre sa voix et faire (re)connaître les pratiques de la médecine douce il n'y a pas mieux que de tirer ensemble sur la même corde. Il est temps de sortir des niches et de trouver le dénominateur commun.

Katharina Puhst.



J'avais vu, en son temps, votre mail concernant les assises de pratiques complémentaires. Il m'était difficile d'y assister...

J'ai cependant navigué sur le site Internet dédié et il était possible de s'y inscrire pour bénéficier de podcast (avec l'espoir d'avoir accès au contenu de la journée, supposément

enregistré). Et bien c'est chose faite ! Il est possible d'écouter l'intégralité de la journée de manière gratuite (et encouragée !) depuis le lien suivant :

medoucine-news-dot-yamm-track.appspot.com

Bel été à tous.

Michaël.

**LES ASSISES DES
PRATIQUES
COMPLEMENTAIRES**



EVENEMENTS ~ CONGRES ~ SYMPOSIUM ~

Un congrès exceptionnel autour de la conscience, à Annecy.

Le 10 mai 2025, a eu lieu un Symposium exceptionnel autour du thème de « la Conscience ». Il s'est tenu dans un lieu d'exception, l'Impérial Palace à Annecy et son écrin en bord de lac. Un public nombreux a rempli une salle très agréable et participative. Elle a permis à tous les intervenants, votre serviteur inclus, de transmettre le meilleur. Au-delà même du contenu, d'un très haut niveau, et du choix des intervenants, l'atmosphère même, a été porteuse. Baignée par les intermèdes d'une harpe, dont le scintillement des notes aériennes, divinement maîtrisée par Angèle (co-organisatrice du Symposium avec Alexis, son compagnon), le moment fut parfois hors du temps.

Un sacré pari, réussi, pour un couple jeune, entreprenant, pour ne pas dire culotté. Merci à eux d'avoir osé et d'avoir eu envie que je participe à cette belle aventure.

Pour tous ceux qui n'ont pas pu assister à ce Symposium, des replays sont disponibles sur le site:
<https://aora-experience.fr>



Michel Odoul, Angèle François, Alexis Quach, Jean Philippe Brébion, Frédéric Lenoir



Un site exceptionnel, un public présent, un voilier nommé Espérance.



Un temps de dédicace avec Frédéric Lenoir



Un groupe heureux de partager le succès en voilier

Le 19 février 2025 j'ai eu l'opportunité d'intervenir lors des Assises des Pratiques Complémentaires, organisées par le site de gestion et de prise de rendez-vous des praticiens en médecines douces (le « doctolib » de nos pratiques) et par le site Blooming You.



L'événement fut riche en rencontres et débats, en particulier, pour ce qui nous concerne, avec Solange Arnaud fondatrice de Médoucine. De nombreuses perspectives ont été évoquées avec elle et son assistante Clara, sur place puis lors d'une rencontre formelle à l'Institut. Le temps va nous permettre de poser de nombreux jalons et passerelles professionnalisantes. Plusieurs décisions ont déjà été prises. Et je vous confie ci-dessous les termes du dernier mail échangé

Voici ce que je me suis notée à faire pour débiter le partenariat entre l'IFS et Médoucine, dans un premier temps :

- ✓ Mise en place de l'offre partenaire sur Médoucine pour l'IFS : **99 TTC / mois** sur un an (à communiquer à vos élèves et anciens élèves; via votre newsletter ou lettre trimestrielle par exemple),
- ✓ **Invitations gratuites** pour vos élèves et anciens élèves à nos **webinaires** ouverts pour les praticiens hors réseau Médoucine : je vous enverrai avec grand plaisir les liens d'inscriptions à repartager
- ✓ Partage de nos logos respectifs sur la page Partenaires de nos deux sites (et dans l'espace communautaire de nos praticiens de notre côté). Je vous mets pour ce point d'ores et déjà notre logo en PJ de ce mail. Je ferai également un encart dans la prochaine newsletter pour annoncer notre partenariat.
- ✓ ... Et bien sûr : suivi sur le long terme, en fonction des projets qui arriveront au long des prochains mois / années et sur lesquels nous pourrions collaborer !

Voici donc quelques bases intéressantes pour tous ceux d'entre vous qui recherchent des moyens pour se professionnaliser et se faire connaître.

A suivre.

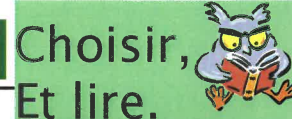
Michel Odoul.

NDLR: pour tous les praticiens référencés utilisant un site de prise de rendez-vous, quel qu'il soit, merci de nous le préciser si vous souhaitez le voir apparaître sur votre fiche de référencement.



- CHOISIR ET LIRE -

- CHOISIR ET LIRE -



Un état particulier de l'être.

Aspects psychologiques, sociaux, humains dans la pratique du Shiatsu dans le domaine social.

Par Bernardo Corvi. Préface de Michel Odoul.

Ren Xin Productions, disponible sur Amazon.

Prix : 17,00€

Ce livre n'est ni un ouvrage « technique », ni un ouvrage portant sur un style particulier de Shiatsu. Ce livre est un témoignage, un partage, une transmission d'expérience. Il se veut le témoin d'une pratique en dehors des sentiers battus de la consultation dans une approche alternative. Il est un manifeste humaniste du geste Shiatsu et de sa portée trop souvent ignorée, qui dépasse le corps pour toucher à l'être.

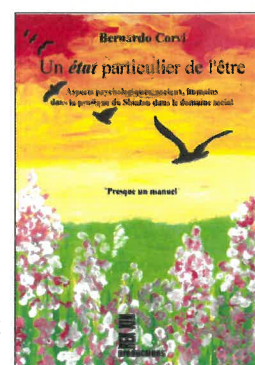
C'est donc une vraie fierté d'avoir été sollicité pour le préfacer. Cela me touche d'autant plus que depuis toujours j'œuvre dans ce sens qui considère le Shiatsu comme un art sacré. Cette dimension est indissociable de la pratique qui sinon n'est que mécanique vide d'âme. Elle suppose que toute douleur physique parle d'une souffrance plus profonde qui cherche à s'exprimer à travers elle. Ouvrir l'abcès de la douleur, libère cette souffrance cachée derrière, élimine son caractère toxique, favorise son expression, redresse l'être et le réconcilie avec le céleste en lui.

Tout ceci peut sembler abstrait, idéal, irréaliste, philosophique voire mystique. Il n'en est rien. Et Bernardo Corvi le démontre dans sa pratique en milieu carcéral et psychiatrique. Alors merci à Bernardo Corvi, de nous transmettre ici son travail avec les êtres en souffrance profonde. Merci de témoigner ici combien son accompagnement a su conduire, par une pratique de cœur, des êtres enfermés dans une chrysalide opaque vers cette métamorphose dont nous parlait Carl Gustav Jung.

Bernardo Corvi est ainsi dans l'esprit, au sens noble du terme, de la pratique de l'art sacré du Shiatsu, cet art du soin qui s'appuie sur le corps pour toucher à l'essence noble de l'être. C'est un Misogi, une voie étroite vers une réconciliation avec Soi.

A lire et à offrir.

Michel Odoul.



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

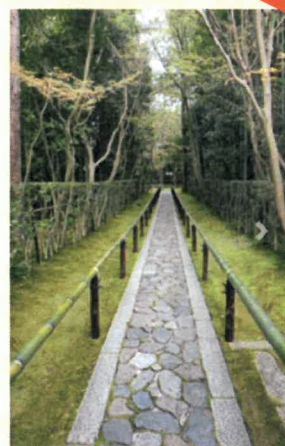
La page « **Trouver un praticien référencé par l'IFS** », en est la démonstration claire. Département par département les praticiens référencés sont présentés individuellement sous forme de « **carte de visite** ». C'est lisible, agréable, professionnel et très esthétique.

De plus, nous distinguons les praticiens shiatsu diplômés du 2ème cycle de ceux diplômés du 3ème cycle. Ces derniers sont distingués par une étoile. N'hésitez pas à aller le découvrir ...



Institut Français de Shiatsu

[Accès Adhérent](#) [Nous contacter](#)



Les Formations

Shiatsu
RéflexologieS
Huiles essentielles

**Trouver un
Praticien
référéncé 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, Muriel,
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...