

La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

Lettre trimestrielle de
l’Institut Français
de Shiatsu

N°95 - AUTOMNE 2025-
8 € -
le 5 septembre 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.

C'est la rentrée! Celle des classes et celle des quotidiens qui reprennent leurs droits et leurs attentes. Le travail, les enfants, les virus et le regret de ne plus pouvoir se baigner dans la Seine...

Rassurons nous, le monde en folie qui est le nôtre nous propose un nouveau « pansement émotionnel » pour répondre à la brutalité ambiante! La tétine! Oui vous avez bien lu « la tétine ». De fins psychologues, qui sans doute ne parlent que d'eux-mêmes, viennent de relayer cette nouvelle tendance « tik tok » qui nous vient de Chine: des adultes de plus en plus en plus nombreux, reviennent à la tétine, la « tototte » comme on dit. Au point que des « tétines pour adultes » sont aujourd’hui en vente sur Amazon!

Je n'y crois pas! Et pourtant si. Et certaines de ces psychologues de nous expliquer que le principe de succion est très important pour se calmer et calmer par exemple les tout-petits. Et de ce fait, il ne peut qu'être profitable à tout ceux qui ont besoin de se détendre, de panser des tensions ou des blessures émotionnelles...

Je ne sais pas si les âmes de nos parents défunt perçoivent ce qui se passe dans notre monde, mais si c'est le cas, je crois comprendre ce gigantesque éclat de rire qu'il m'a semblé entendre à la lecture de cette info. Eux pour qui l'abandon de la tétine était un signe de croissance de l'enfant, un des premiers passages de l'enfant vers de l'autonomie et de la capacité à « faire face ». Eux pour qui ce qui fait un adulte, c'est sa capacité à accepter le prix des choix et à dépasser ses frustrations pour les transformer en actions.

Nous avons vécu, sans vraiment les identifier, les phases qui ont annoncé, petit à petit, cette régression comportementale, comme une sorte d'involution fœtale, de retour vers ces stades oraux de la petite enfance définis par Freud. Je parle de tous ces comportements qui ont traduit l'émergence d'un phénomène régressif de maturité. Je parle ici de ces « adultes » qui depuis longtemps sucent leur pouce dès qu'ils sont en stress, qui ne peuvent partir en voyage voire aller simplement au bureau sans leur « doudou », qui se gavent de sucre, qui ne boivent plus dans un verre mais sucent une gourde ayant un « bouchon-tétine » ou se déplacent en trottinette.

Mon propos ici n'est pas de juger ces comportements qui conduisent aujourd'hui à la tétine. Il est de s'interroger sur le pourquoi de tout cela. Pourquoi notre monde conduit-il des individus à

rechercher dans le « retour matriciel » une sécurité qui leur manque. Pourquoi conduit-il à cette désespérance que nous évoquons souvent? De quoi avons-nous tant peur? De la mort, de la vie, de souffrir? Ou de prendre conscience qu'à force d'avoir voulu être pris en charge, nous avons abdiqué de nous même, de notre essence vitale qui nous donnait l'envie d'être droits, vivants et combattifs. C'est peut-être là que se situe l'explication possible de notre fuite vers les jeux de rôle, les jeux vidéos et la virtualisation galopante, la fabrication de pseudos, etc. Et que dire de l'I.A. qui nous promet de tout faire pour nous ou à notre place?

Mais toutes ces stratégies sont vides de ressentis, si nécessaires pour la perception de notre propre réalité physique. Alors on va chercher des sensations. Le sucre, la violence faite au corps ou le retour aux sensations de cette époque de notre vie où nous étions si bien, si doucement protégés deviennent des réponses, telles que je les évoque dans les modules de Protocoles « Douleurs » ou « Désespérance ».

Tout ceci signe une rupture à soi, une perte du sens et de la mémoire de qui nous sommes. Vous découvrirez dans le dossier réalisé par Lukasz Jablonski, dans la continuité de celui de « l'or et de l'argent » de la Lettre

de juin 2025, combien cette mémoire, ou plutôt ces mémoires, sont fondamentales pour l'équilibre de l'être.

Le fait que cette information à propos de la tendance « tétine », arrive maintenant, pour cette rentrée, est le signe que nous allons certainement rencontrer en consultation, des problématiques de maturité chez de nombreux patients. Il va nous falloir être capable de répondre à ce besoin. Les notions de « positionnement du curseur entre les pôles Liberté / sécurité », présentées dans le module « Psychologie du Praticien » nous seront d'un grand secours. Le travail des points fondamentaux (3 points de base, 1R, etc.) nous sera très utile.

Et tout ceci implique notre propre responsabilité et notre propre maturité, qui se pratiquent au quotidien et pour lesquelles l'Institut vous propose de nombreux modules de soutien et de maintien à jour de ces capacités.

Belle rentrée à tous.

Michel Odoul.



J'ai appris que pour vaincre la peur, il suffit de regarder en face la cause qui l'a fait naître et d'aller résolument à sa rencontre.

M. West.

DOSSIER

Quelle mémoire?

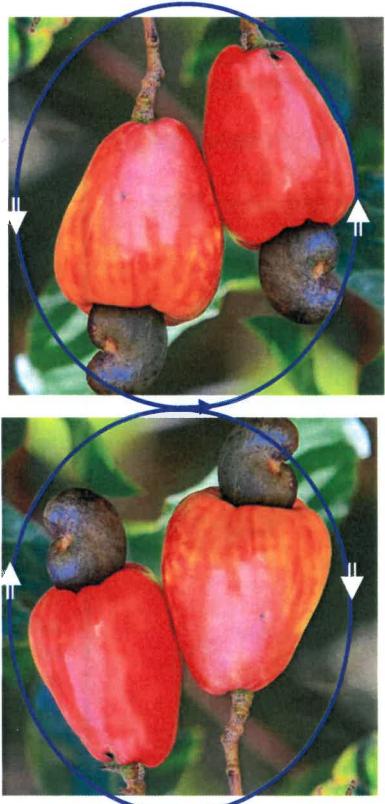
Dans la continuité de son article « Tissé de fils d'or et d'argent », publié dans la Lettre de juin 2025, Lukasz Jablonski aborde aujourd'hui pour nous la question de la mémoire ou plus précisément d'une certaine mémoire, dont les troubles peuvent être mis en lien avec l'énergie du Cœur. C'est une nouvelle fois par l'angle homéopathique, qu'un éclairage particulier peut être donné. C'est une nouvelle fois par un clin d'œil assez bluffant de la vie et du vivant, dans son principe de « Signature », que de la connaissance émerge, portée par une cohérence sans limites.

Regardez plutôt cette image! Ce cœur « à l'envers », surmonté d'un rein, c'est Anacardium, la noix de Cajou. Comment pourrait-on être plus clair sur l'essence, sur le souffle porté par sa dilution homéopathique? Comment ne pas saisir que la mémoire du cœur est nourrie pour ne pas dire formatée par celle des Reins et que nos mémoires profondes déterminent notre interprétation de l'Ici et Maintenant et de ce que l'on appelle « le réel ». Et que le retourment des énergies dans le Ciel Postérieur que ceux qui ont suivi le module de Psychoénergétique connaissent, montre la préséance des archétypes!

C'est cette lecture originale qui nous permettra, dans la Lettre de décembre, de revenir plus précisément à la M.T.C. et de saisir quelles sont les différentes énergies qui ont la charge des différentes mémoires de l'être humain.

Lisez plutôt.

Michel Odoul.



Un dossier proposé par Lukasz Jablonski.

Rappelle-toi de ton nom

Dans la lettre précédente, je vous proposais une réflexion sur les liens entre neurosciences, énergétique chinoise et homéopathie. Il était question du lien entre notre construction et en particulier dans nos premières relations de vie (à nos parents) et des conséquences que cela peut avoir sur nos capacités à traverser les épreuves, mais aussi à nous enrichir en élargissant notre compréhension du monde et le sens que nous donnons à notre existence. Nous avons vu l'importance de faire du lien entre les événements de notre histoire et comment à

mesure que le fil de la cohérence se tisse en nous, notre bien-être s'accroît.

À travers les images symboliques de l'or et de l'argent, nous avons vu que nous sommes porteurs d'une image que nous avons construite de la relation au père et à la mère (au delà même des personnes que sont nos parents). Nous avions vu ce qu'il était possible de proposer en consultation.

Dans cette construction des choses en nous, la mémoire joue un rôle fondamental. C'est dans notre mémoire que se fixe la façon dont nous avons vécu les choses.

La mémoire est également tout un ensemble de données, d'informations dont nous sommes porteurs de manière innée. Certaines de nos mémoires sont des piliers alors que d'autres peuvent être des blessures dont il y a à prendre soin. Nous allons voir comment cela se passe chez un patient et qu'il existe, parfois, une sorte d'oubli fondamental dont les conséquences sont directes sur la santé.



Que les menses peines de la vie font chanter notre âme comme les petits cailloux font chanter le ruisseau.

A. de Saint-Exupéry.



Quelle mémoire?

Comment se construit la mémoire : l'importance de la première fois

Une partie de nos mémoires se constitue au fur et à mesure de notre existence. Ce processus est relativement simple. À chaque événement vécu s'associe un ton, une couleur, un son, un goût. Cette coloration nous est propre. Elle est unique. Elle dépend peu des faits et de ce qui se passe réellement, et davantage de ce que nous sommes. C'est avant tout la bibliothèque de mémoires que nous portons qui va donner cette tonalité par résonance avec une information déjà existante.

Les faits ne sont finalement que les éléments du théâtre qui va révéler en nous la tonalité d'une expérience. La gamme est de ce fait infinie, mais elle peut se résumer à : agréable ou désagréable. Le moment clé est la première expérience.

Les faits ne sont finalement que les éléments du théâtre qui va révéler en nous la tonalité d'une expérience. La gamme est de ce fait infinie, mais elle peut se résumer à : agréable ou désagréable. Le moment clé est la première expérience. Pour illustrer cela, il faut se rappeler ce qui se passe quand on donne un aliment pour la première fois à un enfant. On donne souvent le conseil de lui faire goûter plusieurs fois un aliment qu'il n'aurait pas aimé. Cela évite la fixation, difficile à modifier ensuite, de cette première expérience peu agréable.

Ce qui est intéressant c'est que le processus de la mémorisation agréable ou désagréable d'un aliment est comparable à celle de la rencontre avec une personne. Une personne ressentie positivement la première rencontre le restera. Il sera alors difficile de changer d'avis.

De la même façon que pour un aliment, une personne dont la rencontre est vécue difficilement risque de laisser en mémoire une tonalité désagréable. Dans le premier cas, le cerveau produit de l'ocytocine qui renforce le lien et l'attachement. Alors que dans le deuxième cas ce sont des hormones de stress qui seront produites.

La réaction à une mémoire inscrite donne un comportement réactif et automatique qui s'appuie sur notre système nerveux autonome (celui qui gère tous les organes, sans que nous ayons à y penser). Nausées, hauts de cœur ou au contraire, relâchement sont régis par cette partie du système nerveux. La pensée et la raison, ont peu d'action sur ce processus. Pour modifier la réaction engrammée, il faudra pouvoir vivre l'expérience différemment et de manière répétée.

Equanimité

Il existe en réalité une troisième tonalité. C'est le neutre, c'est-à-dire ni agréable ni désagréable. Une expérience qui est vécue comme neutre, ne produit alors ni hormones de stress ni hormones d'attachement. Elle ne signifie pas pour autant ne pas avoir d'intérêt ou de goût. Elle fait simplement quitter le réflexe primaire et égotique du « ça me plaît à moi » ou « ça me déplaît à moi ». Elle fait entrer dans la potentialité pure qui peut se résumer au fait que tout expérience est nourrissante. Elle correspond à un état

de disponibilité qu'il peut être difficile de retrouver lorsque nous naviguons uniquement dans la recherche de l'agréable (et de l'évitement du désagréable). C'est cet état que la plupart des techniques de méditation tentent de développer.

La mémoire se tisse sans cesse

Contrairement à nos ordinateurs, notre mémoire n'est pas figée. Dans un ordinateur, la mémoire est fixée sur un support dans un endroit précis. Si vous avez un document enregistré sur le disque dur de votre ordinateur, il reste intact tant que vous ne le modifiez pas (à moins que le disque dur soit abîmé). Dans nos cerveaux il en est tout autrement. Tout d'abord parce que le support est organique et que le simple fait que les cellules se renouvellent joue un rôle déterminant.

Nos souvenirs ne sont pas localisés en un point. Ils sont comme un chemin tracé (ou un circuit) qui est d'autant plus marqué qu'il a été emprunté.../... ce chemin n'est pas localisé dans le cerveau uniquement, mais dans la globalité du corps.

Mais le point le plus important et que nos souvenirs ne sont pas localisés en un point. Ils sont comme un chemin tracé (ou un circuit) qui est d'autant plus marqué qu'il a été emprunté. Plus je me remémore un souvenir plus celui-ci va s'ancrer dans ma mémoire. Moins je le convoque, plus le chemin, deviendra étroit. Ce circuit ou ce chemin

Quelle mémoire?

Dossier

n'est pas localisé dans le cerveau uniquement, mais dans la globalité du corps. À chaque fois, que nous convoquons un souvenir, à chaque fois que nous relisons notre histoire, celle-ci est réécrite. Tout ceci a 2 conséquences. Nous ne relisons jamais deux fois un souvenir exactement de la même manière. Nous réécrivons chaque souvenir à chaque fois que nous nous le remémorons. C'est cela entretenir une mémoire. A l'inverse, le contenu de nos disques durs ne demande aucun entretien.

Nos mémoires sont vivantes

Ce n'est certainement pas un hasard que nos mémoires soient aussi malléables. Cela nous donne un potentiel vitalisant très important. En étant réécrites sans cesse, les mémoires gardent une possibilité d'évolution. Un exemple récent dans les découvertes scientifiques est celui de l'épigénétique, qui concerne tout ce qui influe sur l'expression de tel ou tel gène. La découverte de l'ADN avait laissé entendre que les choses seraient gravées dans le marbre définitivement en nous.

L'épigénétique nous apprend que nos modes de vie et nos comportements sont prépondérants sur notre génétique. La génétique est comme un grand livre qui contient le programme de chacune de nos fonctions, alors que l'épigénétique correspond aux marques pages des potentialités qui vont s'exprimer. Suivant ce que nous mangeons, respirons et comment les choses sont vécues, les marques-pages se retrouvent déplacés. Ainsi, le stress chronique va favoriser l'expression de la réactivité et de la lutte, alors que le bien-être va permettre une meilleure immunité et renforcer tous les systèmes organiques dans un climat de bien-être. Même le tristement célèbre gène d'un certain type de cancer du sein (le BRCA) voit son risque divisé par deux ou par trois, quand un mode de vie sain est adopté. Alors

que le pire est annoncé quand on ne lit le problème qu'en terme de génétique sans y inclure le mode de vie. (Allez relire l'article de Nelly dans la Lettre d'été 2013 si vous souhaitez en savoir plus sur le BRCA).

Le lien que nous entretenons avec nos mémoires

De manière générale chaque contexte chaque situation, chaque lieu, mais aussi chaque relation et chaque personne agit sur la réémergence d'une mémoire. Nous pouvons nous en nourrir et nous appuyer dessus pour les faire évoluer, ou les subir, les fuir, les combattre ou les éviter. Quelles qu'elles soient, nos mémoires se rappellent à nous. C'est la qualité de la relation que nous entretenons avec ces mémoires qui importe avant tout. Cette manière d'être avec soi, au plus intime de soi est en fin de compte ce que chaque expérience permet. Elle nous rappelle en quelque sorte ce que nous sommes.

Si ce qui est vécu est figé, c'est à dire qu'il ré émerge sans tentative de le modifier, l'évolution est en stagnation. Si à l'inverse, quelque chose, aussi infime soit-elle, est tentée, la mémoire se modifie. Faire un pas de côté dans une habitude, tenter un petit rien pour faire évoluer, tout ceci est vitalisant. Cela peut sembler simpliste. Pourtant Mencius, alias Mong Tseu (sage confucéen du IIIème siècle av. J.C) disait : *L'homme de peu pense qu'un peu de mal n'est pas grave et ne l'évite point. Il pense qu'un peu de bien ne change rien et ne le fait point.*

A la moindre tentative, de la vie se réinsuffle à l'endroit où la fixation pourrait s'installer. C'est comme bouger une articulation ankylosée par une blessure. La fixation est comme le mode par défaut. Si rien n'est fait, la sclérose et l'engourdissement prennent place.

A la moindre tentative, de la vie se réinsuffle à l'endroit où la fixation pourrait s'installer. C'est comme bouger une articulation ankylosée par une blessure. La fixation est comme le mode par défaut. Si rien n'est fait, la sclérose et l'engourdissement prennent place.

Revenir à soi

L'aide la plus précieuse quand une vieille mémoire se ravive est de pouvoir resté en lien avec soi. De ne pas la fuir ou tenter de l'écartier. Dans les moments de difficulté, la simple présence d'un proche ou d'une personne rassurante aide grandement à garder ce contact avec soi. Il n'y a parfois ni besoin de mots, ni de gestes. La simple présence et la disponibilité de l'autre suffisent à ne pas couper le contact avec soi et permettre à de la nouveauté d'émerger. Cela vaut bien plus que tous les conseils ou toutes les bonnes attentions que l'extérieur pourrait apporter.

La manière dont nous sommes en lien avec nous même est comme un fil. Nous avions vu dans l'article de cet été qu'on pouvait le représenter comme constitué d'or et d'argent selon comment se sont construites nos relations symboliques au père et à la mère.

La manière dont nous sommes en lien avec nous même est comme un fil .../... constitué d'or et d'argent .../... Cet alliage est unique. Il est notre empreinte. Son éclat se rappelle à nous à chaque fois que nous quittons la subsistance et la survie pour juste tenter de vivre.

Quelle mémoire?

Cet alliage est unique. Il est notre empreinte. Son éclat se rappelle à nous à chaque fois que nous quittons la subsistance et la survie pour juste tenter de vivre. Comment nous entrons en relation avec nous même, comment nous y vivons et évoluons, comment nous faisons des liens. C'est tout cela ce fil. À travers lui nous pouvons nous reconnaître et sommes reconnaissables. Cette empreinte unique est vivante. Elle est comme notre nom.

Le sens profond de l'anamnèse

Mener la phase d'entretien avec un patient s'appelle faire l'anamnèse. Cela consiste à l'interroger sur ces antécédents et l'histoire de sa santé et de sa vie. Et cela fait souvent partie des premiers temps d'une consultation. Cela permet de connaître le patient et de le découvrir, mais cela présente une vertu majeure. Le patient rappelle son histoire, la relit en la nommant et ainsi lui redonne forme.

Vous entendez dans les différents modules de formation que la phase d'entretien est à mener avec autant de précautions et de prudence que les techniques de soin sur le corps. A chaque évocation, un souvenir remonte avec tout ce que la mémoire porte (la tonalité agréable ou désagréable dont nous avons parlé).

Laisser de l'espace et prendre du temps constituent déjà un soin parce qu'il donne l'occasion au patient de se reconnecter avec soi, pour ne pas dire son Soi. Il recrée du lien là où la souffrance et la maladie provoquent du morcellement.

Laisser de l'espace et prendre du temps constituent déjà un soin parce qu'il donne l'occasion au patient de se reconnecter avec soi,

pour ne pas dire son Soi. Il recrée du lien là où la souffrance et la maladie provoquent du morcellement.

L'étymologie du mot anamnèse est intéressante. Elle vient du mot amnésie précédé du privatif - an. Faire l'anamnèse revient en quelque sorte à oublier l'oubli. Autrement dit de quitter le champ de l'oubli. Le sens est donc légèrement différent de celui de se rappeler. Il laisse entendre que l'information est déjà là, et qu'il y a à la sortir de l'oubli.

Se rappeler de son nom

À chaque fois que les choses remontent de la mémoire, il est possible de faire l'expérience du lien à soi. Subtilement, le fil en nous et sa vibration devienne palpable. Il se rappelle à nous. C'est à chaque fois l'occasion d'aiguiser la capacité à discerner au milieu du brouillard, ce que nous sommes vraiment. Il existe en homéopathie une préparation qui peut aider à cela. Il s'agit d'Anacardium. C'est un remède presque uniquement psychique qui aide au discernement et à la clarification de l'esprit parce qu'il permet de distinguer et de faire la part des choses entre le moi et le soi. C'est-à-dire entre la conscience de jour et la conscience de nuit.

Il est d'ailleurs intéressant parce qu'il permet de traiter la mémoire des noms. L'or et l'argent dont je parlais dans l'article précédent permettent de retrouver comment est constitué le fil qui nous relie à nous-mêmes. Anacardium permet d'en retrouver la tonalité propre. L'intention n'est pas de se rappeler de son nom d'état civil, mais du nom profond, vivant et renouvelé à chaque instant que nous portons en tant qu'Être.

Anacardium recrée le pont entre la volonté du moi et la volonté du Soi. Entre la conscience de jour et la conscience de nuit. Sans quoi c'est la folie qui règne. Anacardium possède néanmoins une action sur

L'intention n'est pas de se rappeler de son nom d'état civil, mais du nom profond, vivant et renouvelé à chaque instant que nous portons en tant qu'Être.

le plan physique sur le cœur en l'apaisant. On peut s'étonner que quelque chose qui a un lien avec le cœur permette d'agir ou d'avoir un lien avec l'évocation des noms des personnes. On retrouve ici l'idée que la mémoire se tisse.

Un protocole homéopathique à proposer

Suivant la dilution, Anacardium agit à des niveaux différents. En 9 CH, il permet d'explorer les différents aspects de nous-mêmes, c'est-à-dire ceux de cette communauté intérieure accessible à notre conscience. En 15 CH le niveau est plus profond, il permet d'accéder au climat ou à l'atmosphère de collaboration (ou au contraire de tension) dans laquelle vit cette communauté intérieure. Enfin, en 30 CH, c'est la profondeur même de ce que nous sommes, de notre soi qui se révèle.

Il est possible de faire un travail sur trois mois. Il s'agit de prendre 5 granules matin et soir pendant 7 jours puis de renouveler une journée par semaine pendant les 3 semaines restantes. On commence par le 9 CH, puis le 15 CH et on termine par le 30 CH. C'est un protocole qui demande de la patience et le respect des étapes.

Je ne peux que vous inviter à la plus grande prudence à ne conseiller cet usage sans en avoir fait vous-même l'expérience. Il vous sera d'autant plus facile de répondre aux questions d'un patient qui traverse des zones d'inconfort que vous aurez vous-même rencontrées.

Quelle mémoire?

Dossier

Dans quelle situation proposer ce protocole ?

À chaque fois qu'un patient sera dans la tentative multiple, voire désespérée de retrouver une direction et un sens et qu'il exprimera une profonde insatisfaction à faire ce qu'il fait ou à agir comme il agit. Se rappeler à ce que nous sommes en tant qu'être vivant, doit d'abord provenir d'un souhait qui a été formulé. En cas de doute, il s'agira de s'abstenir autant pour vous que pour vos patients. La dilution à 9 CH reste utilisable. En aucun cas, il ne s'agira d'inciter d'aucune manière que ce soit un patient quelque soit le niveau de sa souffrance.

Vous disposez de techniques génériques en Shiatsu et en Réflexologie qui vous permettront de toujours proposer un travail efficace et bénéfique. Nous y reviendrons dans la suite de cet article qui sera publié dans la Lettre de décembre 2025.

Conclusion

Vous l'aurez compris, nous sommes tous porteurs d'archives et d'annales innombrables. Chacune

permet de vivre une expérience unique et porte un potentiel qui invite à la transformation. Si la plupart de ces mémoires font partie de notre histoire depuis notre conception, d'autres semblent ne pas nous appartenir.

La MTC donne des précisions sur chaque type de mémoire.

- ✓ L'énergie des Reins porte les mémoires profondes (*ndlr: ce sont les archétypes quelle que soit leur dimension et les « vieux schémas »*).
- ✓ L'énergie du Coeur est en rapport avec les mémoires émotionnelles conscientes (celle sur lequel agit Anacardium),
- ✓ L'énergie du Maître-Coeur gère les mémoires émotionnelles non conscientes (*ndlr: ce sont les mémoires ancestrales, les « Annales Akashiques » évoquées en Psychoénergétique, c.a.d. les mémoires issues du Ciel Antérieur*).
- ✓ L'énergie de la Rate-Pancréas a la charge, quant à elle, des mémoires « acquises et apprises », que nous sommes capables de

restituer, autrement dit nos souvenirs.

C'est tout ceci que je vous propose d'aborder dans le prochain article. Nous verrons l'utilité et les fonctions de ces mémoires et comment nos approches de Shiatsu et de Réflexologie peuvent constituer une réponse et un soutien aux patients.

Lukasz Jablonski.

NDLR: *Samuel Hahnemann, père fondateur de la connaissance homéopathique, signalait précisément comme signes psychiques redéposables d'Anacardium, la sensation « comme si l'esprit était séparé du corps », ainsi que le découragement et l'indécision liés aux impulsions contradictoires (tension entre le Moi et le Soi), laissant penser que l'on est soumis à une « double volonté » (ce qu'évoque Lukasz), l'une qui pousse à avancer, l'autre à reculer.*

Ces tensions intérieures « blessent » le Coeur et génèrent une tendance à prendre tout en mal, à contredire et à se mettre en colère...

EVENEMENTS ~ CONGRES ~ CONFERENCES ~

C'est avec un vrai plaisir que j'ai accepté l'invitation du collectif belge « Respire » qui organise régulièrement les « soirées inspirantes ». Autour du thème « Dis moi où tu as mal, je te dirai pourquoi », je vais partager avec le public venu dans le

cadre prestigieux du Palais des Congrès de Mons, la question du sens associable aux tensions et souffrances rencontrées parfois sur le chemin de la vie.

Alors venez nombreux pour assister à ce moment privilégié qui

sera suivi d'un échange avec le public et d'une rencontre dédicace. Voici le lien d'inscription:

<https://www.palaisdescongresmons.be/fr/conference-michel-odoul>

CONFÉRENCE
20 novembre 2025

DIS MOI OÙ TU AS MAL,
JE TE DIRAI POURQUOI.

MICHEL ODOUL
AUTEUR de Best-seller &
Fondateur de l'institut français de
SHIATSU

RE:SPIRE
LES SOIRES INSPIRANTES

PALAIS DES CONGRÈS MONS

20 November 2025 19:30 ~ 21:30
à partir de 20€
<https://my.weezevent.com/conference-michel-odoul>

Décidément, le mois de novembre va être riche en interventions. J'ai en effet le plaisir d'être invité à intervenir dans le cadre du Colloque Professionnel annuel de la Fédération Française de Shiatsu (F.F.S.T.).

Le thème de cette année concerne le système reproducteur... beau clin d'œil en nos époques qui ont tant besoin que l'on féconde un peu la vie. Dix neuf intervenants, issus d'horizons multiples, vont partager leur expérience autour de ce thème, que soit dans des ateliers de pratique ou lors de conférences plénières, comme ce sera le cas pour moi.

Ce Colloque promet donc d'être riche, et il est pour moi l'occasion d'une retrouvaille avec la F.F.S.T. dont j'ai fait partie il y a quelques décennies sous l'égide de Claude Didier, son Secrétaire Général de l'époque.

Personnellement j'interviendrai le samedi 29 novembre 2025 de 10 h. 30 à 12 h. 30 en salle plénière, sur le thème de la symboliques des pathologies du bassin.

Les rencontres promettent d'être belles et enrichissantes, et exceptionnellement la F.F.S.T. a décidé d'ouvrir ce Colloque aux praticiens non-adhérents.

Je vous donne ci-après tous les renseignements nécessaires. En cliquant sur le site de la F.F.S.T. vous trouverez l'intégralité du programme des 3 journées.

Colloque F.F.S.T

« Le système reproducteur »

Du 28 au 30 novembre 2025

Horaires

28 novembre : de 9h15 à 18h45 29 novembre : de 9h à 19h 30 novembre : de 9h à 16h.

Lieu

FIAP Paris 30 rue Cabanis 75014 PARIS

Accès : Métro arrêt Glacière (ligne 6), à proximité de la station Denfert-Rochereau du RER B (en ligne directe avec l'aéroport Roissy-Charles de Gaulle) et Orly-Bus

Tarif

Pour le tarif adhérent, l'adhésion doit être à jour au moment de l'inscription au colloque.

Info de dernière minute: toute inscription d'un non-adhérent FFST faite avant le 29 septembre 2025, bénéficiera du tarif « adhérent ».



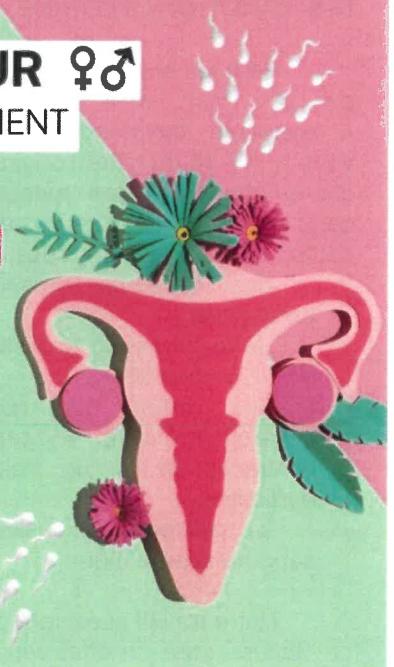
LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE SHIATSU TRADITIONNEL ORGANISE SON COLLOQUE PROFESSIONNEL

LE SYSTÈME REPRODUCTEUR ♀♂

DIALOGUE ENTRE L'ORIENT ET L'OCCIDENT

28-29-30 NOVEMBRE
À LA FIAP DE PARIS

- PÉRINÉE
- TROUBLES ÉRECTILES
- ÉQUILIBRE HORMONAL
- CYCLES MENSTRUEL
- MÉNOPAUSE & ANDROPAUSE
- PRÉVENTION DES VIOLENCES
- CANCER DU COL DE L'UTÉRUS
- FASCIAS
- INFERTILITÉ
- SANTÉ SEXUELLE



SOPHIE ALET	VALÉRIE CAPEL	FABRICE GAVA	ANGELO PIERANGELO
SYLVIE ALLARD	STÉPHANE CUYPERS	FRANCK LÉONARD	FANNY ROQUE
BARBARA AUBRY	BERNADETTE DE GASQUET	CHRIS MC ALISTER	JASMINE SAUNIER
IVAN BEL	TRISTAN DE PARCEVAUX	MICHEL ODOUL	SUZANNE YATES
MOUNIA BOUHAMIDI	NICOLAS GAUNEZ	MAUD OLIVIER	

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS SUR FFST.FR - COLLOQUE@FFST.FR - 06 08 63 47 80

PASS 3 JOURS

Le tarif comprend les 3 jours du colloque, les 3 déjeuners et les pauses (café, thé, biscuits)

Adhérents : 360€

Non Adhérents : 420€

PASS 2 JOURS

Adhérents : 270€

Non Adhérents : 330€

PASS 1 JOUR

Adhérents : 150€

Non Adhérents : 180€

Chaque pass donne accès à toutes les manifestations de la journée ou des journées.

Venez nombreux.

Dans le cadre de cette rubrique, Jacques Blanc nous partage son expérience. Dans la continuité des modules « Dysménorrhées, endométriose », il nous propose quelques réponses simples et opératives qui viendront en aide à tous les praticiens et praticiennes qui recevront des patientes en souffrance. Il apporte également son éclairage sur la question en s'appuyant sur sa connaissance des « Fleurs de Bach ». Et il nous propose enfin une réflexion pertinente pour vivre une rentrée « d'adultes » (lire l'édito!).

Lisez plutôt.

Michel Odoul.

Quelques conseils pour les dysménorrhées.

Pour les élèves qui ont participé à l'un des 2 stages « protocole dysménorrhées », il vous a été dit qu'outre l'origine psycho-émotionnelle des symptômes, ceux-ci se caractérisent par des douleurs du bas-ventre, dues à :

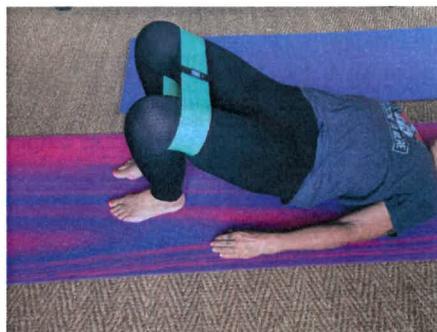
- ✓ des tensions musculaires excessives,
- ✓ de la présence excessive de « FEU » (émotions),
- ✓ des règles non régulées « artificiellement » par une contraception ou un traitement particulier,
- ✓ la présence excessive de sang au niveau utérin.

Notre travail purement manuel de Shiatsu aura un effet certain sur toute la partie concernant les tensions musculaires (petit dos + étirements lombaires).

Pour ce qui est des tensions dues à l'excès de sang au niveau du bas-ventre, je vous propose l'exercice suivant, très simple à montrer et à effectuer par la patiente.



1/ La personne est allongée sur le dos, jambes repliées, et installe autour des ses genoux, soit une bande élastique, soit une serviette qui peut être nouée.



2/ Sur une inspiration, la personne soulève franchement le bassin, et en même temps, écarte les genoux et contracte les muscles fessiers, en surveillant que les muscles abdominaux soient relâchés.

Dans cette position, la patiente peut effectuer 4 à 5 respirations ventrales, avant de reposer le bassin. Cet exercice peut être effectué une dizaine de fois. Son intérêt est, entre autres, de faire un « appel » de sang dans des muscles puissants (fessiers, et muscles profonds des hanches), au détriment du bas-ventre, lieu où la stagnation peut-être trop importante.

La respiration ventrale permet, elle, de transmettre du mouvement sur une zone de stagnation. De plus, étant à la base de toute technique de relaxation, elle pourra apporter un début de relâchement général.

Il n'y a bien sûr aucune contre-indication à la pratique de cet exercice, donc testez !

Quelques « Fleurs de Bach ».

Pour compléter la liste des conseils que vous pouvez proposer aux patientes, les élixirs floraux sont aussi une aide facile à utiliser et non agressive, et peuvent, comme vous le savez, aider à équilibrer un état

émotionnel trop marqué.

Concernant les Dysménorrhées, la psycho-énergétique nous dit :

- ✓ lien conflictuel avec le féminin, la féminité, la maternité,
- ✓ Rapport aux règles difficile et douloureux,
- ✓ Difficultés à accepter des contraintes, surtout si elles ont injustes, inutiles, improductives,
- ✓ Besoin de liberté, d'indépendance, et volonté de maîtriser les choses pour y parvenir.

Toutes ces émotions négatives entraînent donc colères et tensions. Plusieurs élixirs floraux pourraient répondre, chacun d'eux, à une de ces caractéristiques, je vous en propose 2 qui me semblent avoir un spectre d'action plus complet.

BEECH (l'Hêtre. Ou l'Etre ?).

C'est un arbre assez dominateur et solitaire, mais avec des racines superficielles, ce qui le rend fragile face aux « vents extérieurs ». Son élixir est indiqué pour les personnes qui ont une idée élevée et très personnelle de la perfection, et qui ne vont donc pas supporter l'imperfection, la médiocrité des « autres »...

C'est pour cela qu'ils vivront très mal des contraintes imposées qui sont, pour eux, injustes ou inutiles. Dans sa caractéristique extrême, c'est l'image du « procédurier » dans une copropriété, qui sait ce qui doit être fait, comment, et qui abreuve le syndic de courriers recommandés pour faire part de ses remontrances (ne cherchez pas loin, vous en avez tous un, proche de chez vous...).



DOSSIER ~ TEMOIGNAGES ~ CONSULTATIONS ~

Sans aller jusqu'à cet exagération, cet élixir pourra être conseillé aux femmes correspondant à la description vue plus haut, et pourra leur apporter détente, indulgence, meilleure compréhension de l'autre, et tolérance.

ELM (l'Orme).

C'est un grand arbre, presque aussi robuste que le chêne, pouvant atteindre 30m. Il est dit qu'au moyen âge, les Seigneurs rendaient justice sous un Orme... (ou sous un chêne).

En utilisation florale, ELM est indiqué pour des gens perfectionnistes, qui se sentent investis d'une mission dans la vie, ont un idéal élevé, et de part leurs compétences au-dessus de la moyenne, vont prendre beaucoup de responsabilités...

Pour une femme, c'est le besoin de vouloir « jouer » tous ses rôles le plus proche possible de la perfection qu'elle s'est fixée (mère au foyer, Maman, femme parfaite pour le conjoint, femme efficace et épanouie au travail, en société, etc...).

En comparaison avec la dynamique « Beech », cette personne

vivra mal les contraintes, mais c'est elle qui se les aura imposées, et ce tournera contre elle les conséquences de son comportement, en se culpabilisant, et finira par se sentir « écrasée » par les tâches à accomplir, avec des phases de découragement et d'épuisement.

Par rapport au sujet qui nous concerne, cette femme aura oublié sa « féminité », cette part d'elle qui ressent, écoute, délègue, et demande... qu'on s'occupe d'elle.

Voilà donc 2 propositions pour aider les patientes, alors là aussi, testez !

Un conseil pour la rentrée?

Pour terminer mon témoignage, voici une proposition de réflexion. Le mois de septembre est un peu, comme le mois de janvier. Il est celui où l'on décide, avec enthousiasme, de « changer » certaines choses dans la vie, parce que les vacances et le soleil (trop, parfois..) pour le conjoint, femme efficace et nous ont apporté une bonne dose d'énergie et de lumière.

Tous les événements extérieurs (actualité, climat) qui se bous-

culent à une vitesse impressionnante pourraient nous entraîner dans un pessimisme irréversible si l'on n'y prend garde, et si l'on ne mettait pas notre santé (physique, mentale et émotionnelle) comme ligne de conduite à suivre, quoiqu'il en soit.

J'ai appris récemment qu'un refuge d'altitude dans le massif des Ecrins, à 2700m d'altitude, avait dû fermer précocement (avant le 15 août) car toutes les sources qui l'alimentaient étaient taries... Certains pourront considérer qu'il y a certes des événements plus importants sur terre, mais face à de telles manifestations extérieures, qui nous dépassent, il est bon de savoir comment les intégrer, au risque sinon qu'elles nous impactent.

Je vous propose à ce sujet cette citation de Marc Aurèle (2^e siècle après JC....) :

« Ce qui dépend de toi, c'est d'accepter ou non ce qui ne dépend pas de toi »

Bonne rentrée à tous !

Jacques Blanc.

- INFOS JOURNÉES DE PRATIQUES -

Dates de pratiques du trimestre.

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)

Réflexologie Plantaire.

En octobre: le mercredi 1 (matin).

Merci de venir avec un drap de bain.

Dates de pratique du trimestre

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.

Shiatsu

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 dans cette Lettre de septembre 2025, de nous intéresser à un oligo-élément fort utile et bien souvent oublié, le magnésium. Ce métal particulier, compagnon fondamental du calcium, apparaît à la lecture M.T.C. comme celui du Principe du même nom. Il est très en lien avec l'automne, et il est étonnamment résonnant avec cet *Anacardium* dont Lukasz nous parle dans le dossier de cette Lettre.

Lisez plutôt.

Michel Odoul.



Le Magnésium: le feu de la tranquillité intérieure...

Fatigue, crampes, tremblements, spasmes, transit ralenti, nervosité, irritabilité autant de signes qui font penser au magnésium. Je vous propose aujourd'hui une relecture à la lumière de la MTC de cet élément incontournable de nos organismes. Nous verrons à quel point il est une clé de la tranquillité profonde.

Quelques généralités.

Le magnésium est un élément d'origine minérale indispensable à nos fonctionnements biologiques autant sur le plan physique que psychique. C'est un métal moins célèbre que le fer (dont la carence donne les fameuses anémies) alors qu'un organisme humain en contient 5 à 6 fois plus. Le magnésium est un peu le petit frère du calcium. On les trouve tous les 2 dans les mêmes tissus : l'os et le muscle. Mais là où le calcium participe à la solidité de l'os, le magnésium permet sa formation. Dans le muscle, le calcium permet la contraction alors que le magnésium permet le relâchement. Mais un rôle plus important encore tient au fait que le magnésium permet de stabiliser le relâchement. En cas de manque de magnésium le relâchement est incomplet et ne dure pas dans le temps. De là découlent tous les symptômes d'une carence en magnésium. Un muscle qui ne se relâche pas complètement et durablement après une contraction va donner les spasmes, les tremblements voire les crampes.

Au niveau cérébral, le magnésium joue un rôle de stabilisation du flux des informations. En cas de baisse, l'esprit ne revient pas à son point de repos, ce qui donne une nervosité et une irritabilité qui peuvent conduire à une dépression. Ni

le corps ni la tête ne parviennent à trouver l'arrêt, ce qui explique la fatigue. Au niveau du tube digestif, et en particulier du côlon, le manque de magnésium va empêcher le relâchement. Il va donner un ralentissement voire une constipation. Dans les cas extrêmes, le muscle cardiaque est concerné, et il peut y avoir des problèmes de rythme cardiaque. Enfin, un effet bénéfique du magnésium, dont le mécanisme n'est toujours pas élucidé, est sa capacité à dilater les bronches.

Un dernier effet concernant le magnésium est sa localisation majoritairement à l'intérieur des cellules. Les analyses sanguines ne sont pas un bon indicateur du taux de magnésium. Pire, en cas de stress, l'adrénaline provoque la sortie du magnésium contenu dans les cellules vers le sang. Ce qui fausse davantage encore la prise de sang.

Une relecture énergétique.

De part ses propriétés, on peut associer le magnésium à l'élément Métal dont la dynamique globale est l'intériorisation. Les deux méridiens qui représentent cet élément sont le Poumon et le Gros Intestin. Le premier participe à la protection parce qu'en plus de la respiration il gère la peau, le second participe au relâchement et au lâcher prise. Ces deux qualités se complètent et sont en résonance avec l'automne. Le magnésium possède ces mêmes qualités. Il nous protège parce qu'il nous permet de lâcher et de nous détendre et ainsi d'entrée progressivement vers l'intérieur.

En cela, le magnésium est le soutien indispensable à toute traversée de désert. C'est lui qui permet de retrouver calme, tranquillité et droiture face à l'épreuve. Il évite la

fuite, la contraction voire la rétraction qui rend la rencontre avec tout événement nouveau, douloureuse. Quand on brûle du magnésium dans l'air, il produit une lumière blanche éclatante (c'est lui qui permet d'obtenir le blanc dans les feux d'artifice ou les anciens flashes photographiques). Ce blanc éblouissant (couleur du Métal) est un phare intérieur auquel rien ne résiste.



Que faire en pratique ?

Comme pour tous les minéraux, l'alimentation équilibrée est la meilleure réponse. Il existe en effet des équilibres subtils qui font que l'apport d'un seul élément peut en déséquilibrer un autre. On trouvera le magnésium dans la plupart des noix et des graines communes comme le tournesol, les amandes, les noix de cajou (ndlr: c.a.d. *anacardium*), les cacahuètes ou les noix.

Pour enrichir son taux de magnésium, il faudra augmenter sa consommation de légumineuses bien que de nombreux légumes et fruits en contiennent. L'agriculture intensive a fait drastiquement baisser les taux de magnésium dans les fruits et légumes d'où la nécessité de produits de bonne qualité. Si vous identifiez des signes évocateurs de carence en magnésium chez votre patient, questionnez le du côté alimentaire plutôt que d'aller directement vers un conseil de supplémentation. Associé au travail global en shiatsu ou réflexologie vous aurez davantage de chance d'obtenir des résultats durables.

Lukasz Jablonski.

Je ne puis que formuler une fois de plus le vœu que vous trouviez assez de patience en vous-même pour supporter et assez de simplicité pour croire...

Rainer-Maria Rilke.

- DIETÉTIQUE ENERGETIQUE - - DIETÉTIQUE ENERGETIQUE -

Mangez des pommes!

Fruit par excellence de l'automne, la pomme est un fruit commun, mal connu, dont les vertus sont nombreuses et étonnantes.

Mythes et histoire.

Son histoire est longue puisque ce fruit, déjà consommé au Paléolithique, est originaire d'Asie Centrale. Il nous est parvenu par la fameuse « Route de la soie », route mythique du transport des Trésors de l'Extrême Orient vers l'Europe et vers les Amériques, par l'intermédiaire des colons.

La pomme est un fruit dit « complexe », nous verrons plus loin pourquoi, sur le plan botanique. Mais c'est un fruit complexe d'abord, de par le mythe qui est le sien, celui du « fruit défendu » de notre Tradition judéo-chrétienne, mais également de par la place qu'il occupe dans de nombreuses mythologies grecque, romaine, nordique et dans les contes initiatiques comme par exemple « La Belle au bois dormant ».

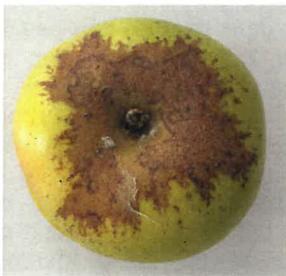
La pomme est chargée d'une dimension sacrée de fruit puissant, agissant, nourrissant, quasi alchimique puisqu'elle entraînait dans de nombreuses « préparations » plus ou moins sulfureuses, allant d'onguents thérapeutiques bienfaisants (c'est de là que provient le nom « pommade ») à des filtres aux destinations plus obscures.

La pomme est une nourriture céleste au projet lumineux, mais aussi parfois terrestre et au projet funeste (l'objet du « péché originel »). Et les expressions de type « croquer la pomme » du langage commun, ou ce dicton anglais « une pomme chaque matin, éloigne le médecin », le montrent, la pomme a une image riche dans l'inconscient collectif.

Un peu de botanique et de M.T.C.

Elle a également un caractère particulier en botanique pure, puisqu'elle est un fruit « multiple » ou

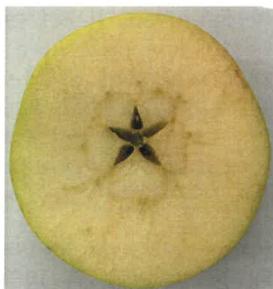
complexe. On dit même qu'elle est un faux fruit, parce qu'elle en est plusieurs. Elle est constituée de 5 drupes (fruit unique comme par exemple la pêche ou l'abricot, constitué de la pulpe et d'un seul noyau). Cela est dû au fait qu'elle vient d'un ovaire ayant cinq loges, correspondant à cinq carpelles (parties contenant les ovules). Le fruit semble unique (un) alors qu'il est pentaforme (cinq).



Tout ceci est bien troublant. Le Un, le Cinq, nous invite à des liens de cohérence avec la M.T.C. La pomme est

sans doute le fruit céleste (Un) incarné (Cinq) dans notre monde. Sa présence dans tous les mythes semble en être une expression.

Une coupe transversale d'une pomme révèle même la présence de cette « étoile à 5 branches » que nous connaissons bien.



Vertus diététiques.

Sur le plan alimentaire, la pomme est chargée de nombreuses vertus, incontestables et scientifiquement démontrées.

Elle peut se manger crue ou cuite, en dessert ou en accompagnement de mets salés, en compote, en tarte, etc.

Son apport énergétique (52 kilocalories/100 g, soit 85 kcal pour une pomme de taille moyenne) provient non pas de graisses, mais de fructose et de glucides assimilables lentement par l'organisme. Ce qui en fait un fruit tout à fait adapté

aux sportifs. En effet, dans le cadre d'activités physiques, les composantes de la pomme agissent de façon bénéfique sur l'organisme et ce, avant, pendant et après l'effort.

C'est en vitamine C que la pomme est la mieux pourvue avec une moyenne de 10 mg aux 100 g, mais qui peut s'étager de 0,1 à 30 mg selon la variété : dans la partie externe de la pulpe et plus encore dans la peau, puisque celle-ci renferme quatre à cinq fois plus de cette vitamine que le reste du fruit. Ceci implique de ne consommer que des pommes « bio » ou dont on est sûr qu'elle n'a à aucun moment été traitée.

Des chercheurs de l'Université de Cornell (USA), dont l'étude est parue en juin 2000 dans la revue *Nature*, ont mis en évidence que le potentiel antioxydant contenu dans 100 grammes de pomme non pelée serait équivalent à 1,500 mg de vitamine C. Or ces composés antioxydants, combinés entre eux, les fameux polyphénols ou « tanins », ajoutés aux bienfaits de la vitamine C et de la pectine, réduisent de manière significative la croissance d'au moins deux types de cellules cancéreuses : celles du foie et du côlon. Une autre étude publiée dans la revue *Thorax* suggère aujourd'hui que les mères qui mangent régulièrement des pommes (4 par semaine) alors qu'elles sont enceintes ont moins de risques que les autres de mettre au monde un enfant asthmatique.

Alors, à l'instar d'un ancien Président, nous pouvons conseiller à nos patients « mangez des pommes ». Les apports sont meilleurs si l'on consomme la pomme crue. Elle peut être un remarquable substitut de repas du midi, par exemple.

Michel Odoul.



~ TEMOIGNAGES ~ INTÉVENTIONS SHIATSU EN ENTREPRISE ~

Les témoignages qui suivent, de Fanny Danger et de Sophie Martina, Praticiennes référencées dans les Yvelines, nous montrent combien la première épreuve majeure que l'on rencontre, en tant que praticien(ne) est celle de la conquête de la confiance en soi. Cette conquête peut se faire de différentes manières (consultation, présentation dans des salons, démarchages individuels auprès de la société civile, intervention en entreprise, etc.). Mais à chaque fois le cœur bat un peu plus fort et les questions affluent. Une seule réponse à cela: oser.

Lisez plutôt.

Michel Odoul.



Une semaine de Qualité de Vie à Maurepas.

Je partage avec vous une belle surprise que j'ai eue cette année pour la semaine de la QVT (Qualité de Vie au Travail). C'est la semaine fin juin pendant laquelle les employeurs mettent en place divers ateliers et animations en faveur des salariés.

Je reprends un peu d'historique : après avoir ouvert mon cabinet j'ai commencé à démarcher les sociétés des alentours, car le savoir-faire sans le faire-savoir ça ne paie pas rapidement le loyer.

Après avoir constaté que les grosses structures ont toutes soit des ostéo, soit des kiné ou masseurs déjà en place, j'ai commencé à démarcher des structures plus petites, en passant par l'accueil pour expliquer ma proposition et demander quel était le meilleur contact (CSE, RH...) pour envoyer une proposition de Amma par email (avec une belle photo de la chaise ergonomique pour donner envie).

En mai 2024, sur une soudaine inspiration, je passe à la mairie et propose la même chose "pour la semaine de la QVT". Je suis recontactée par la RH quelques temps plus tard, et nous convenons de la formule suivante :

3 personnes par heure, soit 20 min par personne, sur des plages de 4h, sur 4 sites différents de la ville. Retour d'expérience de cette semaine : le plus dur n'est pas d'enchaîner 4h (une pause coupe dans l'élan, un peu comme s'arrêter en pleine côte) mais de le faire 2 fois la même journée, surtout en Amma.

Je termine ma semaine de Amma avec des supers retours de toutes les populations : les personnes ont été tirées au sort dans tous les services de la mairie, j'ai donc eu aussi bien du personnel des espaces verts que de la cantine, ou des personnes des bureaux. Je glisse à la RH qu'on pourrait aussi mettre ça en place avec de la réflexologie plantaire (à condition de raccourcir un peu le protocole court en RP sud-africaine de Elske, pardon, pardon).

Une année passe, et pour diverses raisons, je reprends un poste à 80% début avril. Donc fin du démarchage : c'est un exercice qui prend du temps, j'ai déjà une société qui me fait revenir toutes les 6 semaines pour 10 personnes (une société que j'avais prospectée), et il faut que je laisse de la place pour les patients du cabinet.

Vous voyez arriver la surprise je pense : en mai la mairie m'a contactée

"6 demi-journées avec un mix amma et réflexo". Double effet immédiat : satisfaction et embûtement (à cause de mon indisponibilité). Comme je souhaitais vraiment garder ce prospect à l'IIFS, j'ai demandé aux praticiens de ma région pratiquant la réflexo s'ils étaient disponibles et intéressés, et j'ai proposé une répartition en demi-journées à la mairie.

C'est comme ça que Sophie Martina et moi avons pratiqué pendant 24h sur 72 personnes en une semaine. Et je remercie vraiment Sophie d'avoir été là, parce que c'est sportif comme semaine ! Mais c'est tellement satisfaisant. En espérant que ce partage motivera ceux qui démarrent leur activité, je vous souhaite à tous une belle saison.

Fanny Danger.

PS : j'ai eu une grosse pensée pour l'Istitut quand dans un centre de loisirs j'ai jeté un œil au décor qui m'entourait.....j'étais dans la salle de la bienveillance, à côté de l'arbre des émotions.....que dire de plus....?



C'est avec joie que et fierté que je partage avec vous, aujourd'hui, ma première expérience de bien-être en entreprise.

Je passe sur les détails de mon parcours chaotique avec changement de vie, petits boulot qui n'étaient pas en adéquation pour des prises de rendez-vous sereines etc. J'ai finalement passé un cap : louer un cabinet. Mon entreprise s'autofinance mais un blocage persistait pour aller plus loin. De fil en aiguille, en rencontrant d'autres thérapeutes dans des groupes d'auto-entrepreneurs (réseautage), j'ai entendu des mots, chercher la source du pourquoi cette résistance à pousser des portes, à attirer des patients et bingo ! J'ai enfin réussi à aligner ce qui ne l'était toujours pas.

Depuis, un positivisme comme à mes débuts de formation à l'IIFS qui présageait une belle ascension ! Une libération sur plusieurs plans. Enfin, s'autoriser, reléguer "l'imposteur" qui sussurait encore à mon oreille.

Ce déclic date d'il y a 4 mois ! Depuis, je reçois de nouvelles personnes en cabinet et Fanny qui m'appelle pour me proposer de travailler ensemble, pendant la semaine QVT de notre ville !

J'ai vécu une très belle expérience, les salariés étaient en attente de revivre cette semaine, multi bien-être, pour eux. J'ai eu l'occasion de recevoir en Amma la responsable RH qui a géré cet événement, et prendre un petit temps, pour discuter. Il n'y a eu que des retours positifs.

A la fin de la semaine, nous avons fait le point, avec Fanny. Mon enthousiasme m'a fait envisager d'aller plus loin, et de proposer pour l'an prochain, du shiatsu sur futon, si la mairie nous re-sollicite. Une adaptation de 20 min de l'harmonisation générale que j'utilise en salon bien-être (pardon, pardon).

Voilà, un grand merci à Fanny pour cette action commune et, un grand merci à Michel, pour cet outil formidable qu'est le shiatsu.

Belle continuation à tous, et « Arigato »

Sophie Martina.

Le témoignage qui suit est celui d'un parcours, celui de Laëticia Bertin, Praticienne Référencée de l'Institut à Montpellier. Il est la démonstration de la confiance dans la validité de nos choix de vie. Quel parcours, sanctionné par une réussite brillante et méritée, le diplôme de Praticienne Professionnelle en Shiatsu. Le parcours de Laëticia montre combien, à l'instar des témoignages de Fanny Danger et de Sophie Martina, la conquête de la confiance en soi et dans son projet est un phare.

Lisez plutôt.

Michel Odoul.



Un parcours de formation et de réussite.

Je me sens chanceuse de faire partie aujourd'hui de ceux et celles qui sont diplômés de l'Institut, que vous avez créé. Alors merci d'avoir laissé ouvert ces modules aux personnes comme moi, qui n'ont pas eu, à la base, un parcours de vie leur permettant de faire des études...

Dès que nous commençons à nous former, nous ressentons à travers ce geste que si on le veut... tout le monde le peut ! J'en suis la preuve aujourd'hui ! Même si j'aurais aimé avoir la possibilité de faire des études, c'est le travail dès mes 15 ans qui s'est imposé pour subvenir à ce besoin essentiel : avoir un toit sur la tête.

Et même si, dans mon cœur, je voulais être chanteuse – et malgré mes passages dans quelques cabarets parisiens à l'époque – j'ai dû considérer le travail alimentaire comme obligatoire ! Puisque c'est lui qui me permettait de payer mes loyers.

Puis, j'ai eu la chance, vers mes 24 ans, d'entrer dans la fonction publique, ce qui m'a offert la liberté de continuer à chanter en parallèle... Un jour, poussée par un besoin profond d'aller mieux (car la fonction publique ne comblait pas mon besoin de sens), j'ai lu le livre : *Un corps pour me soigner, une âme pour me guérir*. Je lisais enfin des mots qui permettaient de me rapprocher un peu plus de moi-même...

Et puis... j'ai rencontré un praticien de shiatsu. C'est là que j'ai enfin ressenti ma légitimité à être, sans plus avoir à m'en excuser... Recevoir le shiatsu m'a permis de découvrir ce que cette pratique pouvait éveiller. Et, avec le temps, cela a fait naître en moi le désir de m'autoriser, moi aussi – puisque l'IFS le rendait possible – de me former.

Au départ, des études de cette ampleur me faisaient peur, et je pensais en être incapable... Mais c'était sans compter sur cette protection intérieure qui, à ce moment-là, m'a soufflé de me laisser guider...

À partir de là... j'y ai mis toute d'une part... et d'autre part, mon énergie. Ma vie a changé... J'ai tre part, je resterai toujours chanteuse.

Depuis le moment où je me suis inscrite à mon tout premier module, de nombreux choix se sont imposés à moi... Car si je m'orientais vers le premier module, il y en avait un deuxième, puis un troisième... et ainsi de suite. Je me suis donc inscrite, portée par la foi, sans savoir à l'avance comment j'allais financer les modules suivants (pas d'aide à espérer de la fonction publique). La seule chose dont j'étais sûre, c'est que je voulais suivre le parcours. Point.

Mon salaire ne me permettait pas de couvrir tout ce que je voulais entreprendre. Alors il a fallu trouver des solutions pour me financer moi-même. Et la seule qui m'est venue : travailler plus. En plus de mon poste en semaine, j'ai donc enchaîné les extras le week-end. Service en restauration, travail de nuit dans des bars... Mais, parce que ces petits boulots supplémentaires avaient du sens (ils finançaient mes modules !), je ne ressentais pas de fatigue ! J'étais portée par mon projet.

J'ai démissionné de la fonction publique. J'ai passé mon permis de conduire (à 37 ans !) Et j'ai enchaîné les missions d'intérim tout en développant mon activité de praticienne shiatsu en tant qu'auto-entrepreneur. Et je continuais de me former, comme une évidence ...

Je sais que je ne suis pas la seule à avoir pris des chemins de traverse. Chacun vit des parcours différents, avec ses propres détours, ses freins, son histoire... Mais ce que vous avez créé avec l'institut, est un espace qui (quand c'est l'élan de l'âme) nous pousse à dépasser les obstacles, qu'ils soient extérieurs ou intérieurs. Cela n'a pas toujours été simple ni confortable. J'ai parfois douté, mais jamais je n'ai remis en cause mon choix d'aller au bout de cette aventure!

Le 25 juin 2025 restera à jamais pour moi le jour où une page se ferme et où une autre s'ouvre. Il vient signer l'aboutissement de mon engagement



Ce jour-là, une autre petite victoire a vu le jour : la sortie de mon single, qui parle justement du temps qui passe et de cette question : *Et si c'était à refaire ?* : (<https://bfan.link/si-c-était-a-refaire>).

Aujourd'hui, je suis plus que comblée, heureuse et fière de cet accomplissement, que je savoure avec conscience depuis lundi 7 juillet 2025 – jour où la grande enveloppe m'attendait dans ma boîte aux lettres.

Merci encore, Michel, de nous permettre d'ouvrir la porte du chemin et de dépasser nos injonctions. Ce que j'ai vécu et traversé depuis ma première inscription chez toi, c'est bien plus qu'un apprentissage technique ou philosophique. J'ai enfin pu devenir celle que je sentais être, au fond de moi. Et aujourd'hui, j'en suis fière.

Je sais que rien n'est acquis et que je n'ai pas fini d'apprendre, l'obtention de mon diplôme n'est pas la fin, mais le début de quelque chose... Donc Oui cela m'a pris 16 ans... Et c'est sûrement parce que cela m'a pris 16 ans, que cette formation a été pour moi initiatique.

Pour ma part, je continue de laisser émerger mes inspirations, d'écrire d'autres chansons, tout en restant à ma juste place de praticienne shiatsu – un métier qui n'est pour moi, pas alimentaire... Il est un choix conscient d'alignement avec qui je suis, pour accueillir les personnes qui prennent rdv avec moi, elles aussi en quête de cet alignement intérieur.

Rendez-vous en novembre pour la suite de cette riche aventure que j'ai commencée il y a 16 ans et que je poursuis avec fierté et passion.

Merci, à l'Institut de rendre tout cela possible...

Laëticia Bertin.

DOSSIER ~ TEMOIGNAGES ~ CONSULTATIONS ~

Le témoignage qui suit nous est proposé par Céline Dubuc, Praticienne Référencée de l'Institut à Dreux (28). Il est particulièrement intéressant à plus d'un titre. Il l'est tout d'abord en termes de résultats. Ceux-ci sont en effet bluffants. Nous n'en sommes pas au stade de « lève-toi et marche » mais quand même pas très loin puisque la patiente, devenue sourde il y a presque 5 ans, a retrouvé l'audition... En termes de leçon, ce témoignage est aussi important, et Céline l'a parfaitement compris et a su faire ce qu'il fallait, se recentrer, revenir à l'essentiel et à l'humilité de la pratique. Car c'est dans ces moments là que l'on est sur le fil et que l'on peut basculer dans le mythe de la puissance et de la toute puissance.

Lisez plutôt.

Michel Odoul.

Michel, il m'est arrivé une expérience tout à fait troublante cette année.

Je reçois en mars dernier, une femme, d'origine haïtienne, grande, magnifique, qui m'a un peu fait penser à la princesse Neytiri du Film Avatar, mais avec un physique plus typé Eau.

Née à Port au Prince (Haïti), envoyée par sa mère en France à l'âge de 8 ans, elle habite et grandit auprès d'une tante métropolitaine. Cette tante élève Alexandra. Elle ne reverra plus sa mère après cela. Alexandra a aujourd'hui 46 ans.

Intolérante au lait, au gluten, elle souffre de la cheville droite (trajet du Rein), de crises arthrosiques aux genoux, déclarent de temps à autres sciatiques et maux de dos (charnière sacro-lombaire). Elle a 3 hernies cervicales, plus d'amygdales, plus de VB. Devenue sourde soudainement le 31 décembre 2020, elle me parle de son handicap, des difficultés qu'elle rencontre notamment au travail (elle est assistante sociale): même appareillée, elle doit lire sur les lèvres.

A ma question "Que puis-je faire pour vous?", elle me dit se sentir "déséquilibrée" et vient me voir pour un "rééquilibre".

La prise de pouls indique une faiblesse sur l'estomac. Pour répondre à sa demande, je décide de lui faire une harmonisation et un 10R (beaucoup de ses symptômes parlent de l'Eau). Je laisse l'énergie de l'Estomac de côté pour l'instant. J'ai voulu lui faire un soin vraiment global pour cette première séance. Je lui donne rdv 2 semaines après pour poursuivre.

La réaction est puissante : éruption cutanée sur tout le corps dès le lendemain de la séance, des douleurs dans les bras jusqu'aux doigts. Elle revient en me disant "mais que

m'avez vous fait?", "ehu... du shiatsu". Elle me fait part de sa satisfaction malgré l'inconfort, elle sent que "son corps bouge".

Elle s'allonge, je commence la prise de pouls et, alors que je suis en train d'écouter les pouls de gauche, elle ouvre les yeux et me dit: "ah au fait! j'ai oublié de vous dire, j'entends à nouveau ! J'entends vibrer un portable dans un sac à main, c'est Génial !"

Là c'est moi qui suis prise de vertiges ! Nous nous sommes revus 2 fois en séances individuelles (à chaque fois les réactions d'élimination de la séance sont fortes) puis en do in collectif.

Entendre de nouveau a été source de grande joie puis a engendré d'autres déséquilibres. La surdité permettait à Alexandra de s'isoler lorsqu'elle en avait besoin, elle doit maintenant gérer les sollicitations extérieures de manière différente.

Cette expérience m'a nourrie sur divers plans:

- ✓ - tellement surprise et impressionnée par la réaction d'Alexandra, j'en ai perdu mes moyens, il m'a fallu prendre le temps pour me recentrer (ce n'était pas une mince affaire, j'avais peur de "mal faire", comme si je pouvais "appuyer sur le mauvais bouton"...).
- ✓ - Les réactions d'élimination d'Alexandra étaient particulièrement puissantes. Il m'a fallu la rassurer, lui dire que ces réactions étaient une bonne chose, que son corps accusait réception du soin.
- ✓ - J'ai travaillé avec la demande de la patiente, une recherche d'équilibre et je ne m'attendais pas à de telles réactions. Je me suis de suite posée des questions: ai je été trop vite, ai je projeté un résultat quelconque? je ne pense pas. J'avais pour seul ob-

jectif de répondre à sa demande de rééquilibre.

La pratique du Shiatsu est fabuleuse... elle nous impose de nous mettre face à nous même, de cultiver notre humilité.



Céline Dubuc.

NDLR: nous avons demandé à Céline pourquoi avoir choisi de faire le 10R.

J'ai choisi le 10R parce que:
- le déracinement à l'âge de 8 ans a dû impacter l'énergie du Rein
- elle a grandi avec sa tante qui lui a répété que sa mère l'avait abandonnée. Elle a ensuite découvert, vers 18 ans je crois, qu'il n'en était rien, que sa mère l'avait envoyée en France pour un avenir meilleur et que chaque jour, elle allait prier pour elle (sa tante lui avait menti toute son enfance); les références familiales, ce sur quoi elle s'est construite, a donc été mis à mal,
- les manifestations physiques en lien avec le Rein: les pathologies /symptômes du rachis, la surdité, la cheville droite, etc.
- sa typologie (Eau principalement)

J'ai commencé par une harmonisation (soin vraiment global,) pour ne pas "entrer" trop vite dans son corps en allant mobiliser le rachis.

Je fais ce 10R (en tonification) pour restaurer cette confiance de fond, la charpente, et amener de la sérénité. En travaillant ce point, j'avais en tête, l'image du lac souterrain, un peu comme ce qu'on ressent quand on visite un aven, un gouffre ou certaines grottes: le calme, le silence, l'impression que le temps ne s'écoule pas à la même vitesse sous terre, le froid, l'obscurité.

J'ai pu ensuite travailler sur la charpente (les étirements du rachis) en seconde séance.

Die Essenz von Shiatsu.

Aus der Perspektive der Meisterschaft

Ouvrage collectif présenté par Mike Mandl

Editions Bacopa Verlag.

Prix : 34,80€

Dieses Buch widmet sich der Spurensuche von Shiatsu: Zu Wort kommen global führende Shiatsu-Expert:innen mit Jahrzehntelanger Erfahrung.

« Ce livre est consacré aux traces (aux origines) du Shiatsu. La parole est donnée à des experts représentatifs en Shiatsu ayant des décennies d'expérience. »

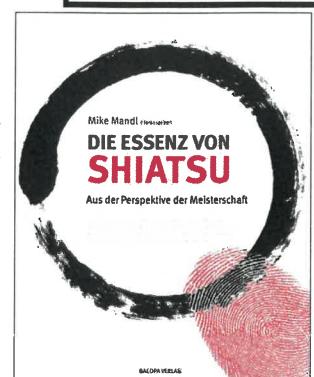
« Le shiatsu est relativement jeune par rapport aux autres systèmes de guérison traditionnels : vieux de moins de 100 ans, il s'est développé rapidement et s'est répandu tout aussi vite. À partir d'un conglomérat de racines différentes, un tronc aux nombreuses branches et aux fleurs encore plus nombreuses a émergé en peu de temps. Mais quelle est l'essence du shiatsu ? Sur quels principes repose-t-il ? Quel est le rôle du Ki ? Quel est le rôle des méridiens ? Quelle est l'importance du hara ? Et qu'est-ce qui distingue un bon praticien ? »

Ce livre se propose de répondre à ces questions en donnant la parole à des experts mondiaux du Shiatsu ayant plusieurs décennies d'expérience. Leurs points de vue sur des questions fondamentales relatives au Shiatsu contribueront à une meilleure compréhension des aspects essentiels de notre art. »

C'est avec un réel plaisir que j'accepté de participé à un tel projet / aventure initiée par Mike Mandl, Praticien Shiatsu à Vienne (Autriche). Cet ouvrage dont je vous livre la présentation ci-dessus, fait appel à 14 experts européens, dont votre serviteur pour la France, qui répondent à 7 questions. Il est d'ores et déjà publié en langue allemande, il va l'être en langue anglaise (distribution Amazon) puis ensuite ce sera en langue française puis en langue italienne.

C'est à tous points de vue une vraie fierté que l'Institut en soit partie prenante. Alors bonne lecture pour ceux qui maîtrisent la langue de Goethe, et pour les autres, dès que nous en aurons connaissance, nous vous tiendrons informés des différentes parutions.

Michel Odoul.

**Ces guérisons qui défient la science.**

Miracles, rémissions inexplicées... Patients et experts prennent la parole.

Par Fabienne Raoul.

Editions Harper Collins.

Prix : 19,90€

Alors qu'elle a trente ans, Fabienne Raoul, ingénierie et scientifique convaincue, guérit de façon inattendue d'une maladie neurologique. Elle prend alors conscience qu'autour d'elle les guérisons inexplicées comme la sienne ne sont pas rares, mais restent taboues. Ces cas hors du commun concernent souvent des personnes tout à fait ordinaires. Pour Fabienne, cette prise de conscience marque le début d'une enquête d'envergure sur ce phénomène qui défie la médecine.



À travers l'analyse de témoignages inédits, Fabienne Raoul cherche à comprendre les mystères de la guérison. Quels sont les facteurs qui entrent en jeu ? Quels mécanismes de régénérescence du corps échappent à notre médecine classique ? Avec la rigueur scientifique héritée de sa formation initiale, elle explore les ressources insoupçonnées du corps et de l'esprit, le rôle des émotions, les approches d'autres médecines complémentaires traditionnelles, le magnétisme ou encore l'impact des expériences de mort imminente (EMI) sur le processus de guérison. Elle donne également la parole à des experts afin d'établir un état des lieux de la science sur ces cas plus fréquents qu'il n'y paraît, laissant entrevoir de nouvelles perspectives dans la recherche transdisciplinaire.

Le témoignage de Céline Dubuc, page ci-contre, nous montre que de tels vécus peuvent nous arriver ou nous « approcher » plus ou moins directement. La lecture de ce livre leur donnera du sens et un début de rationalité.

A lire et à faire découvrir.

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 ...

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,
Laurie, Muriel, Pascale,
Reyhan, Sophie, Stéphanie et les autres.

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

Au 1/01/2024

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

Qualiopi processus certifié

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

Nombre de formateurs : 4

Consultez 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...