

La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

Enfants...

Lettre trimestrielle de
l’Institut Français
de Shiatsu

N°96 – HIVER 2025-
8 € -
le 8 décembre 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.

Le temps passe vite n’est-ce pas? A peine terminée la Lettre de l’automne, que voici celle de l’hiver. On en a un peu le tournis avec cette impression que les choses nous échappent. C’est à la fois vrai et à la fois pas tout à fait exact.

Si l’on observe en effet le monde autour de nous, rien n’a changé si ce n’est peu être en pire. Le spectacle de la classe politique laisse pantois et nous montre combien ce sont plus les intérêts individuels que ceux du collectif qui priment. Et si l’on observe les dérives sociétales, le désespoir arrive. Dans mon éditorial sur les tétines, j’étais très soft en fait. Ces comportements ne nuisent à personne, sur le fond. Mais si l’on continue à scruter les actualités, le pire explose comme un cauchemar avec ce commerce de poupées dites sexuelles!

Elles se vendent et lorsque l’on interpelle le grand dirigeant qui distribue Shein en France, la seule chose qu’il trouve à répondre c’est qu’il donnera aux autorités les coordonnées des acheteurs. Avant même de s’interroger sur le fait d’oser les vendre...

Alors oui, les âmes se salissent dans nos époques de matérialité, d’horizontalité et d’adoration du Veau d’Or. C’est boueux, fangeux, misérable. Mais que faire?

Regarder ailleurs, ne plus suivre ce que le doigt des vecteurs d’information se complaisent à nous montrer. Ce « regarder ailleurs » ne signifie pas, « ignorer » ou faire « ceux qui ne voient pas ». Il nous faut être conscients mais il n’est pas question de nous laisser hypnotiser par la part sombre de l’humanité que l’on montre à loisir.

Ce qui combat l’obscurité, c’est la lumière. Et elle existe, chaque jour et à chaque instant autour de nous. Elle est présente dans chaque maison où règnent l’amour et le respect de chacun. Elle est présente dans chaque cabinet de consultation où les praticiens accueillent avec respect et bienveillance la souffrance de chacun. Elle brille dans les yeux de chaque patient qui a enfin compris « pourquoi » et chez qui le regard traduit avec brillance le plaisir, voire le bonheur de la vie retrouvée.

Nombreux parmi vous nous ont déjà témoigné combien leurs soins avaient eu des conséquences étonnantes dans la vie personnelle de leur patient. Combien le fait qu’ils aillent mieux a ramené de la joie dans leur famille, quel que soit le contexte.

Je l’ai encore vécu dernièrement, avec une patiente, au bord du désespoir. Atteinte d’états inflammatoires multiples, elle risquait de perdre la vue et les nombreuses tendinites dont elle souffrait lui rendait la station debout et la marche quasi impossible. La médecine ne comprenait pas ce

qu’elle avait et ne pouvait répondre que par des anti-inflammatoires et des antalgiques. Elle était au bout, au bout de tout pour elle, et me confia t-elle en plus, pour sa petite fille, atteinte d’une maladie incurable.

Or cette femme, ancienne professeur en faculté, avait comme passion et projet de vie de transmettre la culture aux jeunes et en particulier aux enfants. Son état physique et mental ne lui permettait plus de le faire et ne la mettait pas dans les conditions de bien le faire. D’ailleurs, même sa petite fille ne l’écoutait pas quand elle tentait parfois de raconter des histoires, lorsqu’elle la voyait, avec d’autres enfants malades. Pourtant, me disait-elle, sa petite fille est malgré tout pleine de vie et heureuse de vivre...



La séance fut intense... et les résultats aussi. Dès le lendemain, elle put, à son grand étonnement, marcher sans souffrir. Elle put ainsi accompagner sa petite fille à une visite de contrôle à l’hôpital. Ce qui lui procura une joie profonde dont les conséquences

l’ont stupéfaite. Au retour de la visite, alors qu’elle ne l’avait jamais fait auparavant, c’est sa petite fille qui lui a demandé de lui raconter une histoire, puis une autre, puis encore une autre le lendemain!

Sa réconciliation avec la vie transpirait tellement que sa petite fille l’a perçu et accueilli sans limite. Car c’est de cela dont elle avait besoin et pas de sa tristesse et de sa peur face à la maladie incurable qui est la sienne. Et le plus troublant ne s’arrête pas là. Le médecin ophtalmologue qui la suit, a constaté qu’un nodule, présent sur l’un de ses yeux, avait disparu de façon inexplicable pour lui. Au point qu’il a marqué sur son rapport « *nodule disparu. Suite au traitement... ? Ou bien au Shiatsu* ». En effet, face à son incompréhension, elle lui a « avoué » avoir reçu une séance de Shiatsu (que le médecin ne connaissait pas).

Tout ce qui précède est là pour montrer combien les enfants sont nos lumières, des petites flammes qui comme des bougies éclairent le monde. Parce qu’ils ont tous cette brillance en eux, même si certains la ternissent par leur barbarie. C’est le sens de Noël et des fêtes de fin d’années. Elles sont le moment privilégié pour leur montrer combien nous les aimons et à quel point ils sont des veilles capables de rallumer la flamme qui parfois s’éteint. Ils réveillent les personnes atteintes d’Alzheimer, ils font courir derrière un ballon jusqu’au dernier des rhumatisants, ils redonnent le sourire à ceux qui sont tristes, ils sont notre promesse d’avenir.

Bonnes fêtes.

Michel Odoul.

*La vie, pour qui tente de vivre droit, c'est chose sucrée et salée,
douce et amère, convulsive et sereine.*

J. Lurçat.



Intégrer nos mémoires...

Dans la continuité de ses articles « Tissé de fils d'or et d'argent », publié dans la **Lettre de juin 2025** et « Quelle mémoire », publiée dans la **Lettre de septembre 2025**, Lukasz Jablonski aborde aujourd'hui pour nous la question de l'intégration des mémoires traumatiques, vécues ou transmises. Il évoque ce qu'elles sont et la question de la place qui doit leur être donnée. Voilà un nouveau texte dont la qualité de contenu va répondre à chaque praticien. Parce que chaque journée de consultation nous amène des patients souffrant de la lourdeur de ces bagages dont l'importance et la durée de la toxicité, dépend de la façon dont ils ont su ou pu gérer ou non, ces mémoires.

Lisez plutôt.

Michel Odoul.



Un dossier proposé par Lukasz Jablonski.

«Tout tient dans ces deux mots : porter à terme et enfanter. Laisser chaque impression, chaque germe de sentiment se développer en soi-même, dans l'obscurité, dans l'indicible, dans l'inconscient, dans une zone inaccessible à l'entendement et attendre avec une profonde humilité, une profonde patience, l'heure d'accoucher d'une nouvelle clarté.»

Rainer Maria RILKE

Dans les 2 articles précédents, je vous proposais de nous intéresser à une manière particulière de regarder comment les choses se construisent chez un patient. Dans l'article de la Lettre de l'été 2025 (n° 94) nous avons vu l'importance de la façon dont les premières relations tissent une manière de « vivre » ce qui nous arrive. Dans l'article de celle de cet automne 2025 (n°95), nous avons vu comment, pas à pas, se dessine à l'intérieur de chacun une empreinte unique qui est comme sa signature vivante. Nous avons pu voir l'importance des « premières fois » pour toute expérience (cf module Psychologie du Praticien), et en particulier dans les rencontres et les relations. Chacun a finalement une façon singulière de se mettre en rapport au monde, aux autres, mais surtout à soi. Vous aurez certaine-

ment entendu cette phrase : *ce n'est pas tant ce qui se produit qui a de l'importance, mais la manière dont cela est vécu* (ndlr: cf les 5 cycles de nutrition étudiés lors du module de Psychoénergétique) C'est une notion fondamentale à garder à l'esprit pendant vos consultations. Pour mieux comprendre cela, nous allons revenir dans cet article sur la notion de mémoire. Nous allons d'abord voir qu'il est possible d'en associer une à chacun des 5 Principes de la MTC. Cela nous permettra de comprendre que chaque vécu vient résonner avec quelque chose qui est déjà inscrit à l'intérieur du patient. Le tout forme alors une pâte qui constitue son potentiel de croissance.

Cela nous permettra de comprendre que chaque vécu vient résonner avec quelque chose qui est déjà inscrit à l'intérieur du patient. Le tout forme alors une pâte qui constitue son potentiel de croissance.

Les énergies qui gèrent la mémoire en nous.

La MTC classe tous les phénomènes du vivant selon 5 grands

principes (Bois, Feu, Terre, Métal, Eau) : 5 dynamiques fondamentales de l'énergie (les 5 souffles), 5 saveurs, 5 saisons, 5 émotions, 5 organes, 5 viscères etc etc. Bien qu'il existe 2 organes fondamentaux qui soient décrits comme gérant les mémoires en nous, chacun des 5 Principes en gère en réalité une qui lui est propre. Classiquement, la MTC nous explique que le principe de la Terre gère les mémoires qui s'emmagasinent au fur et à mesure des expériences consciemment vécues. Alors que le Principe de l'Eau gère les mémoires profondes (celles qui sont intégrées et inconscientes). Par exemple, lorsqu'on apprend à conduire une voiture, on passe d'abord par une phase où il faut avoir à l'esprit tout un ensemble de gestes à faire, que l'on doit répéter un certain nombre de fois avant qu'ils ne deviennent « naturels ». Passé un certain temps, il n'est plus du tout nécessaire de penser ou de faire appel consciemment à sa mémoire pour réaliser tous ces gestes. Ils font partie de nous. Il est possible d'appliquer ce schéma à la plupart des choses que nous avons acquises



Car toutes nos misères véritablement intérieures et causées par nous-mêmes, nous croyons faussement qu'elles viennent du dehors, mais nous les formons au-dedans de nous, de notre propre substance. Anatole France.

Intégrer nos mémoires...



que ce soit la marche, la parole, l'écriture, l'usage de nos mains et de nos jambes, mais aussi l'équilibre, l'orientation dans l'espace et le temps. L'intégration de toute nouvelle aptitude passe par sa répétition. Tout cela est très schématique. Chaque chose apprise comporte des rebondissements... Voyons comment cela se passe.

L'importance du ressenti.

Rappelez-vous, la première fois que vous êtes venu(e)s à l'Institut apprendre le shiatsu ou la réflexologie. Vous avez tous eu les mêmes consignes et les mêmes gestes vous ont été montrés, et pourtant combien de choses ont-elles été vécues avant que le geste devienne naturel ? C'est là qu'interviennent les autres mémoires. Tout d'abord, certaines phases ont été plus agréables que d'autres. Certains gestes ou certaines postures vous étaient plus confortables que d'autres. Avec le temps vous avez constaté préférer certains profils de partenaires que d'autres. Il est peut être plus simple d'aller appuyer sur le corps d'un jeune adulte sportif et bien portant que sur une personne qui nous paraît fragile, pétrie de douleurs et qui réagit intensément à chaque appui. La MTC nous apprend que nous donnons une couleur particulière à chaque vécu. C'est le principe du Bois qui gère cet aspect-là de la mémoire. Cette mémoire est très importante puisque c'est elle qui sera à la base de la motivation à poursuivre ou non un apprentissage. Si chaque étape de ce que je suis en train d'apprendre, m'est désagréable, inconfortable, voire douloureux, ce sera moins stimulant vis-à-vis de l'envie de poursuivre. Cette mémoire s'ancre très vite et très profondément. C'est elle qui intervient lorsque l'on mange un aliment pour la première fois ou qu'on rencontre une personne pour la première fois. Si j'ai

apprécié quelque chose la première fois, j'aurai bien plus envie d'y revenir. Ce schéma fonctionne aussi lorsque je rencontre une nouvelle idée ou une nouvelle manière de penser. Si mon ressenti est agréable lorsque je l'entends, j'aurai d'autant plus envie d'en savoir davantage. C'est pourquoi dans la pratique on insiste autant sur la posture de prudence et de respect que ce soit dans le travail sur le corps que dans l'entretien. Il est préférable de multiplier les étapes vécues comme confortable par le patient.

La place de l'émotion

Bien que très proche, et souvent confondue avec l'aspect agréable ou non, chaque situation génère en fait une émotion. L'émotion correspond au ressenti physique immédiat qui apparaît à chaque instant vécu. L'émotion est un peu comme la notification que l'on reçoit sous forme de petites icônes après avoir adressé un message à quelqu'un (pousse levé, cœur, smileys en tout genre, etc.). L'émotion a toujours lieu bien qu'elle puisse ne pas toujours être accessible consciemment par le patient. Ce qui nous ramène à la notion du paragraphe précédent : l'émotion qui émerge peut être vécue comme confortable ou inconfortable. Pour certains patients cela peut être la tristesse qui est inconfortable et pour d'autres la joie. Il en va de même pour les autres types d'émotions. Mais chez certains patients il peut aussi s'agir d'une difficulté à nommer ce qu'ils ressentent. C'est une notion fondamentale qu'il est important de garder à l'esprit en consultation.

L'émotion est gérée par l'énergie du Coeur (Principe du Feu) lorsqu'elle appartient au champ conscient. L'émotion est quelque chose de central dans la mesure où c'est elle qui donne la saveur au vécu.

C'est sûrement la mémoire la plus importante des 5. A la fois parce que c'est par elle que le processus de mémorisation a lieu de la manière la plus efficace et la plus durable, mais aussi parce que c'est souvent elle qui génère le plus rapidement le blocage de l'énergie et constitue la genèse de toute maladie. La mémoire émotionnelle a besoin d'être vécue, digérée, triée et rangée. Si ces différentes phases ne peuvent avoir lieu, la circulation de l'énergie vitale ralentit voire se bloque.

Le sommeil joue un rôle très important dans ces processus. Le film d'animation Vice Versa illustre à merveille toutes ces étapes. Une mémoire émotionnelle qui n'a pas pu

La mémoire émotionnelle a besoin d'être vécue, digérée, triée et rangée. Si ces différentes phases ne peuvent avoir lieu, la circulation de l'énergie vitale ralentit voire se bloque.

être rangée au bon endroit va réémerger à chaque fois qu'une situation ressemble plus ou moins à ce qui aura initié cette émotion. Une fois rangée au bon endroit, la mémoire se fixe dans le grand album de nos souvenirs (porté par le Principe de la Terre).

L'importance de la ré émergence

Allons maintenant plus loin. Posons l'hypothèse que nous serions une sorte de gigantesque bibliothèque de mémoires. Si je porte une mémoire émotionnelle « négative », c'est à dire que cette mémoire n'a pas pu être intégrée au moment où elle s'est produite, il va rester quelque chose d'inconfortable. Et d'ailleurs le patient le manifestera d'une manière plus ou moins palpable au

Intégrer nos mémoires...



cours de l'entretien. Cette mémoire va réapparaître à chaque fois que je revivrai une situation similaire (ou simplement en évoquant le sujet). Mais il est possible de lire cela dans l'autre sens. C'est-à-dire qu'à chaque fois que je vis quelque chose de manière désagréable, il est possible d'envisager qu'un vécu antérieur ait été désagréable. Il se pose cependant un problème à cela : celui des mémoires qui ne sont pas accessibles à la conscience. En tout cas, à un moment donné certaines mémoires semblent ne pas être « encore » accessibles à la conscience. Dans cette idée, les mémoires émergent à des moments précis de notre histoire.

Les mémoires primaires de la survie

Jusqu'ici, nous avons parlé des mémoires en lien avec le processus d'apprentissage. Il existe également certains types de mémoires inconscientes pour lesquelles il paraît évident qu'elles n'appartiennent pas à notre histoire. Ce sont toutes les mémoires qui participent aux fonctions de survie. La faim, la soif, la fatigue, les besoins d'éliminer mais aussi la respiration sont profondément ancrés chez chaque être humain. D'ailleurs ces mémoires ne sont pas modifiables et heureusement. Nous sommes le fruit d'une évolution de plusieurs millions d'années. Ces mémoires sont portées et gérées par le Principe du Métal. Elles sont archaïques au sens où elles sont anciennes, mais elles sont premières au sens où elles sont incontournables et correspondent à des besoins qui ne peuvent que partiellement être remis à plus tard. L'apprentissage dont elles sont issues, n'appartient pas à notre histoire directement, mais nous renouvelons leur existence à chaque instant. En cela nous participons à les enrichir et les perpétuer.

Mais bien entendu, toutes ces mémoires peuvent avoir pris une coloration particulière de par notre vécu. Si j'ai manqué de nourriture

quand j'étais petit, j'aurais peut-être tendance à manger plus que la faim ne m'indique. Cette coloration touche davantage un aspect émotionnel en lien avec l'énergie du Feu. Il ne s'agit pas ici de compliquer le propos mais simplement de nous rappeler que toutes les notions dont nous parlons sont intriquées. Chaque Principe énergétique interagit avec les 4 autres.

Mémoires intra-utérines.

Nous voyons petit à petit comment certaines mémoires sont communes à chaque être humain (la faim, la soif, la réaction au froid etc) et d'autres sont propres à son histoire (mémoires émotionnelles, aspect agréable ou désagréable). Les unes pouvant teinter les autres. Mais il y a également des mémoires qui semblent ne pas appartenir à notre vécu, et qui pourtant nous sont propres. Il y a tout d'abord des mémoires qui sont issues de la vie intra-utérine. Tout au long de la gestation, l'enfant en devenir emmagasine des ressentis agréables et désagréables et des émotions en lien avec ce que vit sa mère dans son environnement (entourage, activités, lieu de vie). Ces mémoires sont plus difficiles à identifier pendant la consultation car elles appartiennent au Chenn. Elles constituent cependant une piste qui pourrait être utile d'explorer. Nous allons y revenir.

Les mémoires plus «lointaines».

Enfin, il existe un type de mémoires émotionnelles qui ne sont pas conscientes et pourtant nous appartiennent. Elles sont différentes des précédentes dans le sens où elles ne sont pas liées à notre espèce, mais à quelque chose plus proche de nous. Elles peuvent concerner notre lignée familiale. On parle alors de mémoires transgénérationnelles. Ou bien provenir d'une sorte d'empreinte profonde qui nous anime et en même temps semble nous dépasser. Toutes ces mémoires sont portées par

le Principe du Feu, mais non pas par l'énergie du Cœur, mais par celle du Maître-Coeur. Dans la tradition taoïste, elles contiennent les mémoires de nos choix d'incarnation.

Dans la tradition taoïste, elles contiennent les mémoires de nos choix d'incarnation. Ce qui est étonnant avec cette sorte d'au-delà de soi, c'est qu'à mesure qu'on le rencontre, il nous paraît familier.

Ce qui est étonnant avec cette sorte d'au-delà de soi, c'est qu'à mesure qu'on le rencontre, il nous paraît familier.

Ce qui semble ne pas nous appartenir, le devient. Devenant une part de nous, comme une pièce du puzzle de l'infini. Cet au-delà de soi devient du soi. Il brise les dernières bribes de l'illusion de séparation entre soi et le monde. Il donne accès à une paix profonde, un sentiment de justesse immense, l'accès inattendu à l'espace de non peur. On découvre alors combien ce qui est au delà de soi est encore du soi. En consultation, ces notions subtiles demandent du temps, de l'humilité et de la prudence.

Quelques précautions dans l'accompagnement.

La tentation peut être forte de déléguer un vécu à une mémoire émotionnelle intra-utérine ou transgénérationnelle. C'est un véritable drapeau rouge qu'il faut garder à l'esprit. Ce n'est pas parce qu'une personne n'a pas conscience d'un évènement que celui-ci n'appartient pas à son histoire présente. Il s'agit d'être prudent sans évidemment écarter ces hypothèses. Cela demande souvent de bien connaître le patient, de l'avoir vu plusieurs fois sur une période longue et d'avoir réuni suffisamment d'informations le concernant

Intégrer nos mémoires...



pour évoquer ces notions. Les différents outils de bilan énergétique seront évidemment d'une grande aide.

Ces notions sont fascinantes et elles peuvent constituer des fuites, c'est-à-dire des stratégies d'évitement, face à l'inconfort d'une épreuve. Cet inconfort concerne autant le patient que le praticien qui peut se retrouver dans un inconfort à aborder certains sujets ou à rencontrer certains vécus émotionnels du patient qui viennent résonner avec sa propre histoire.

Pourtant, il est de notre rôle de pouvoir aborder certains sujets. Libérer la parole est souvent d'un grand soulagement. Permettre au patient de mettre des mots sur une expérience aussi troublante que réelle pour lui, est important, et ce, d'autant plus s'il lui semble impossible, voir interdit d'en parler, de peur, d'être pris pour fou ou malade. C'est ce que l'on rencontre chez les personnes ayant vécu une expérience de mort imminente.

Il est de notre rôle de pouvoir aborder certains sujets. Libérer la parole est souvent d'un grand soulagement. Permettre au patient de mettre des mots sur une expérience aussi troublante que réelle pour lui, est important, d'autant plus qu'il lui semble impossible, voir interdit d'en parler.

Un autre point sensible qui peut se rencontrer en consultation concerne les patients qui ne parviennent pas à quitter l'exploration de ces champs là et qui multiplient les investigations sur les mémoires qui précèdent leur naissance. La question est alors simple : est-ce que cela amène du soulagement et permet une vie plus heureuse? Ou bien, au contraire, est-ce que cela

maintient dans un dolorisme et une justification sans cesse plus grande d'un état de victime ?

Beaucoup plus terre à terre : gardez à l'esprit qu'un apprentissage est toujours inconfortable et que la rencontre avec de la nouveauté génère toujours un réflexe de fuite ou de rejet. Chaque fois que je vis quelque chose pour la première fois cela amène à une tension. Mais c'est un peu comme les courbatures quand on reprend le sport, elles ne signifient pas nécessairement que l'activité sportive est délétère au bien-être.

Mais le point qui me semble le plus difficile, est l'importance des environnements de vie, qui réactivent les mémoires et maintiennent les habitudes.

De la nécessité de changer d'environnement.

Nous pourrions résumer les choses en disant que ce sont les situations et les ambiances qui réactivent telle ou telle mémoire. Un rien dans ce que nous percevons, consciemment ou non, ravivera quelque chose que nous portons. Chaque expérience vécue nous fait lire ou relire une ligne ou un paragraphe d'un vécu inscrit de près, mais aussi de loin de ce qui semble être notre existence. L'erreur serait de croire qu'une mémoire s'enlève comme on enlève une application de nos téléphones du bout de l'index. Notre système intérieur n'a pas besoin de se « débarrasser » d'un vieux schéma mais simplement de le ranger aux oubliettes. Pour cela la mémoire en question à besoin d'être nettoyée de son lot de scories. Une mémoire qui revient est une mémoire qui n'a pas fini de livrer son trésor. Et c'est là que la consultation peut jouer un rôle important. Elle peut être un moment décisif qui permet à une mémoire de prendre forme (en la nommant), d'être digérée (par l'expression de l'émotion qui l'accom-

pagne) et ainsi de s'intégrer dans la profondeur pour devenir non plus un poids, mais une racine.

L'erreur serait de croire qu'une mémoire s'enlève comme on enlève une application de nos téléphones du bout de l'index. Notre système intérieur n'a pas besoin de se « débarrasser » d'un vieux schéma mais simplement de le ranger aux oubliettes.

L'une des plus grandes difficultés consiste à pouvoir faire intégrer ce travail alors que ce sont les environnements qui peuvent venir réactiver d'anciennes mémoires. D'où parfois la nécessité de prendre du recul. Tout ce qui consiste à s'extraire des sollicitations extérieures permet la remise à neuf de notre disponibilité, et par là même de notre saine et naturelle curiosité à l'inconnu.

Que faire dans la pratique de la consultation ?

La première chose à garder à l'esprit est que chaque personne est porteuse d'une quantité infinie de mémoires dont elle n'a pas conscience, et qui pourtant l'agissent et parfois l'agitent. C'est d'ailleurs pour cela qu'elle prend rendez-vous. Derrière chaque motif de consultation, il y a un ensemble de mémoires qui se bousculent et tentent de s'intégrer. La deuxième chose importante est que le simple fait de poser des questions permet aux patients de nommer ces différentes mémoires. Cela donne une forme aux mémoires présentes. Pour se rendre compte de l'efficacité de cela, il suffit de faire l'exercice simple qui consiste à mettre par écrit sur le papier le contenu d'un rêve pour constater combien nommer les choses leur donne une for-

Intégrer nos mémoires...

me et donc une consistance bien plus grande que lorsqu'on se contente de les garder à l'esprit. Une posture neutre et ouverte aide grandement le patient dans tous ces processus. Se garder d'être « inducteur » fait partie du travail du praticien.

Quand les mémoires flétrissent la vitalité

L'accumulation de mémoires qui remontent à la conscience sans être « traitées » peut entraîner un engorgement de la même manière qu'une alimentation en excès. Le flux de l'énergie se retrouve ralenti et on peut voir apparaître un ensemble de symptômes qui sont le reflet de ce qui se passe à l'intérieur de la personne. A force de ne pas traiter ce qui la concerne, la personne est d'abord dans une surexcitation qui lui permet d'éviter la remonter des mémoires avant de sombrer dans une prostration d'où elle n'aura d'autre choix que de les sentir. Il s'installe alors une forme particulière de nervosité caractérisée par une baisse de l'audition et de la vue, une difficulté à respirer (alors que ni le cœur ni les poumons ne sont malades) et des démangeaisons de l'entre jambe.

D'autres signes peuvent apparaître pour signifier l'inconfort des remontées mémorielles : une perte de la mémoire et une sensation de poids sur le sommet de la tête qui peut aller jusqu'à des vertiges. Le ralentissement des flux vitaux amène une sécheresse marquée par une gorge sèche sans ressentir de soif et un transit ralenti. Il n'est pas nécessaire de retrouver tous ces signes, mais simplement de sentir qu'ils témoignent d'une atmosphère générale. Tous ces symptômes sont caractéristiques d'une préparation homéopathique : Ambra Grisea.

Exhumer ce qu'il y a de plus profond en nous

L'ambre gris est un produit du tube digestif du cachalot. Ce

mammifère marin descend dans de longues apnées pour trouver le calamar géant dont il se nourrit. La digestion de ce met engendre des blessures dans le tube digestif. En réponse, il sécrète ce puissant cicatrisant qu'est l'ambre gris. Cette substance précieuse et coûteuse a longtemps servi en parfumerie pour fixer certains parfums et pour rehausser les fragrances plus fugaces.

Nous pourrions résumer que l'ambre gris s'obtient lorsque nous tentons de nous nourrir de ce qui est au plus profond de nous et pour en exhumer le parfum le plus subtil (l'information). Cette descente dans les abysses est inconfortable et déchirante, mais elle est incontournable. C'est pour toutes ces raisons qu'une indication majeure d'ambra grisea est de traiter les signes de la vitalité éteinte dont tous les symptômes sont ceux d'une sénilité trop précoce. Il permet de nous rappeler que dans nos profondeurs dort un potentiel vitalisant qu'il s'agit d'aller chercher. Mais que l'accumulation en surface de trop de mémoires étouffe et empêche la salvatrice plongée revigorante, dont il nous faudra de toutes façons accepter l'inconfort.

Lorsque vous identifiez que le potentiel revitalisant d'un patient semble éteint et inaccessible, il sera possible de lui proposer ambra grisea. Il y aura alors à conseiller de prendre cette préparation en 9CH et en 30 CH, à raison de 5 granules (de chaque), matin midi et soir pendant 7 jours.

Conclusion

Ne disons-nous pas que nous mettons à jour nos ordinateurs ? Les nombreuses mémoires que nous portons (génétique, épigénétique, familiale, socio-culturelle, transgénérationnelle, etc.) peuvent constituer des occasions de croissance et d'évolution, à la condition de les traiter. Voir émerger une mémoire n'est alors plus quelque chose à réparer, mais simplement à vivre pour relancer le potentiel de la vie en soi.

Belle fin d'année à tous.

Lukasz Jablonski.

N.d.l.r.: *et pourquoi pas un excellent visionnage de « Vice Versa » en famille!*



**Une colossale mémoire...
celle de la Bibliothèque Trinity College à Dublin (Irlande)**

Ce n'est ni un conte ni un mythe mais une parabole que Jérémy Hachin, praticien Shiatsu référencé dans les Ardennes, nous propose ici. C'est l'histoire éclairante d'un bûcheron canadien. Ce n'est pas celle que je raconte lors du module de Psychologie du Praticien. Celle que nous raconte Jérémy est déjà très instructive, au premier degré, mais son intérêt grandit avec la mise en perspective qu'il en fait, en lien avec les enseignements de l'Institut et en particulier le Misogi.

C'est clair, simple et précis et comme toute chose issue de « la vraie vie », difficilement discutable. Ce texte rejoint tous ces moments où j'évoque la nécessité pour le praticien de « polir » la lame de son sabre. Il nous rappelle combien tout ce qui construit le praticien est un affutage qui fait de lui la meilleure des (l')âmes.

Dans la prochaine Lettre du printemps 2026, Jérémy nous proposera un article sur la question de « l'extension dorsale ». A nouveau il fera des liens particulièrement intéressants avec Misogi, montrant la place centrale de ce module dans la formation d'un praticien.

Lisez plutôt.



Michel Odoul.

Depuis 5 ans je me suis découvert une passion pour le travail du bois à la hache. J'ignore s'il s'agit d'un héritage inconscient lié à mon nom de famille. Cet intérêt m'a amené à consulter différents ouvrages et documents, certains récents et certains datant de l'ère pré-industrielle, c'est à dire avant l'avènement de la sacro-sainte tronçonneuse. Je tire la petite histoire qui suit d'une de mes lectures. Il en existe plusieurs versions, mais cela ne retire rien au message sous-jacent.

Et puis mon intérêt pour la santé m'a amené à suivre les cours de l'Institut Français de Shiatsu. Cela m'a apporté une toute autre dimension à la petite histoire que je connaissais déjà et que vous présente ici. Cela représentait pour moi une démonstration de plus, s'il en fallait, de la véracité de l'idée reprise par Michel Odoul selon laquelle les différentes traditions du monde ont décrit à leur époque, à leur façon, dans leur contexte, l'universalité du fonctionnement et du comportement de l'être humain.

les différentes traditions du monde ont décrit à leur époque, à leur façon, dans leur contexte, l'universalité du fonctionnement et du comportement de l'être humain.

Une histoire de bûcherons...



C'est l'histoire d'un bucheron qui s'en allait couper du bois à la hache dans la forêt de bon matin. À l'entrée de la parcelle de bois il aperçu un autre bucheron, lui aussi venu accomplir la même besogne. La premier, qui était joueur, pour ne pas dire compétiteur, alla se présenter au second en lui demandant s'il voulait bien se prêter à un exercice de vitesse et d'efficacité. Il proposa que chacun coupe du bois toute la journée. Chacun s'occuperait d'une parcelle et un peu avant le coucher du soleil ils pourraient alors comparer la taille des tas de bois et donc définir qui des deux est le meilleur bucheron. Le deuxième bucheron sourit en entendant cette proposition qu'il jugeait amusante mais sans réelle importance à ses yeux. Son objectif était de couper du bois tout sim-

plement, mais la compagnie était rare en hiver et il accepta avec joie.

Chacun s'installa sur une parcelle, et commença à se mettre en place. Les parcelles étaient assez proches l'une de l'autre pour entendre les coups de hache de son voisin mais assez éloignées pour ne pas l'avoir en visuel.

Les deux compères commencèrent en même temps et chacun donna des coups de haches réguliers. Quand le premier entendit les coups de haches du second cesser après un moment, il pensa que son compagnon commençait peut-être à avoir mal aux bras, alors il se réjouit, et continua son travail. Le second reprit le travail mais après un autre moment ses coups de haches cessèrent de nouveau. Le premier bucheron commençait à se dire qu'il n'avait peut être pas pris un rival à sa hauteur, car lui ne s'arrêtait pas.

Dans le doute il ne relâcha pas son effort et continua à couper du bois. Les pauses et les reprises du second s'alternèrent au fil de la journée. Le premier ne s'arrêta que



pour boire un verre d'eau de temps en temps, et pour avaler un casse croute très rapidement le midi et reprit son oeuvre pour être certain de ridiculiser son concurrent.

La journée passa et plus le second faisait des pauses, plus le premier s'acharna sur sa hache avec force malgré les douleurs qui s'inscrivaient progressivement dans son corps et le faisaient souffrir de plus en plus. Mais n'écouterant que son courage et son ego, il continua malgré les douleurs.



Arriva enfin l'heure du résultat. Un peu avant le coucher du soleil, les deux compères se retrouvèrent, et purent mesurer le fruit de leur effort de la journée. Quelle surprise eut le premier de constater que le tas de bois du second était plus gros que le sien. Ne s'étant pas arrêté de la journée contrairement au second bûcheron il ne comprenait pas ce qui pouvait expliquer un tel résultat. Il demanda au second bûcheron quel était son secret.

Ce dernier lui répondit simplement « toutes les 45 minutes, je m'arrête et m'assois 15 minutes pour respirer profondément et aiguiser ma hache.. »

Vous pouvez remplacer le terme « aiguiser » par « misogi », le

terme « tas de bois » par « résultat thérapeutique », et le terme « bûcheron » par « praticien shiatsu ».

Vous pouvez remplacer le terme « aiguiser » par « misogi », le terme « tas de bois » par « résultat thérapeutique », et le terme « bûcheron » par « praticien shiatsu ».

Il est certain que le métal de la hache à lui seul ne tranche pas efficacement le bois. Il doit être aiguisé pour remplir cette fonction. Or plus on tranche de bois, plus la lame s'é moussé, c'est à dire que son tranchant extrêmement fin se tasse sur lui-même et s'arrondit progressivement pour ne plus pénétrer et trancher les fibres du bois mais plutôt les écraser. Cela est nettement moins efficace et demande donc plus d'efforts pour un moindre résultat. Pour rester efficace, ce tranchant doit donc être entretenu régulièrement par le bûcheron à l'aide d'une pierre d'affûtage. Ce temps d'aiguisage n'est pas un temps de production en soi, mais un temps d'entretien de l'outil qui est indispensable à toute efficacité dans la pratique. Ne pas aiguiser sa lame condamne le bûcheron à l'épuisement, aux tensions voir aux douleurs, et donc à la perte de rendement de chacun de ses coups. Et plus le temps passe, plus ce phénomène s'intensifie.

Mais notre second bûcheron prend aussi le temps de respirer profondément. Couper du bois à la hache, même aiguisée, représente un vrai effort physique qu'il faut savoir mesurer pour pouvoir le réaliser une journée durant. L'air inspiré vient nourrir le corps, mais pas seulement. Il vient éga-

lement nourrir un autre pan du bûcheron. Cela lui permet de s'ancrer dans le moment présent en faisant le vide en lui, et lui permet donc de pouvoir accueillir ce qui s'offre à lui et ce qui l'entoure. Il est présent à son corps et à son geste d'aiguisage. Cela donne une régularité, un tempo à la pierre d'affûtage qu'il tient dans la main. Son geste n'est donc pas précipité mais appliqué avec soin, calme et rigueur.

Ce « qi-gong » forestier lui permet d'apaiser son esprit, de maintenir la sérénité en lui, et de recharger sa batterie des Reins. En effet l'effort physique (yang) réalisé par les coups de hache doit être compensé par un repos physique (yin). Ainsi cet individu maintient un équilibre entre son Yin et son Yang, garant de l'unité et de la vitalité en lui. Cela lui donne la précision indispensable à son geste, ce qui le rend donc efficace.

Cela permet également d'élever son niveau de vigilance, et ainsi d'écarter le danger de l'outil qui est puissant et qui, mal utilisé ou sans conscience, peut blesser son propre utilisateur. La hache n'est que le prolongement symbolique de la main de l'homme. Aiguiser son tranchant n'est rien d'autre que le centrage du praticien, qui lui permet de s'ancrer dans le moment, afin de parfaire son geste, en lui donnant toute la conscience et la profondeur nécessaire pour une action efficace.

« Que l'on me donne six heures pour abattre un arbre, j'en passerai quatre à aiguiser ma hache »
Abraham Lincoln

Jérémy Hachin.



Le texte proposé par Jacques Blanc s'inscrit dans une vraie complémentarité avec celui de Lukazs Jablonski sur les mémoires traumatiques et ce qui peut aider à leur acceptation. Lisez plutôt..

Le Rescue et les 5 Principes.

La plupart d'entre vous connaît le **Rescue Remedy** (c) (ou remède d'urgence), préparation d'élixirs floraux du Dr Bach. Composé de 5 fleurs, son indication est d'apaiser les conséquences émotionnelles d'un choc traumatique ou émotionnel, qu'il soit majeur ou peu important. Cette composition peut aussi être utilisée en « prévention » d'un événement stressant (passage d'examen, représentation sur une scène, musicale, théâtrale ou autre, audition judiciaire à assumer etc...).

Cette « quintessence » a depuis longtemps prouvé son efficacité, basée sur la complémentarité de 5 élixirs. J'ai toujours le souvenir d'un patient, ambulancier, qui utilisait le Rescue pour les accidentés, et qui avait remarqué une meilleure récupération chez ceux à qui il avait pu donner ce mélange.

Le chiffre « 5 », ça vous rappelle quelque chose ? Si le Dr Edward Bach n'avait apparemment pas fait de liens avec la MTC, la tentation est grande de le faire un parallèle avec les 5 éléments.

Lors d'un traumatisme physique ou émotionnel, le plus souvent imprévu, et surtout s'il est violent, la réaction instinctive peut-être de 5 ordres :

- ✓ une peur terrorisante qui « fige », « glace », et donc paralyse sur place .
- ✓ une « fuite » dans le mouvement, l'hyper activité, pour ne pas accepter ce qui se passe
- ✓ une perturbation de sa conscience par non-compréhension de la teneur de l'évènement
- ✓ une perte de contrôle de soi-même, et donc la perte référentielle de son propre centre, et de toute forme de raison
- ✓ la perte de sa structure, de la prise de conscience de son corps, de la réalité, de son environnement, et la fuite dans l'illusion, l'utopie, le rêve, état pouvant amener à l'évanouissement.

Or, on retrouve dans le RESCUE les 5 fleurs qui « traitent » ces 5 ordres :

Rock Rose (ou Hélianthème).

C'est la fleur conseillée pour tout état de panique, peur extrême,



terreur qui paralyse une personne devant un évènement violent. On dit qu'elle est la « fleur du 11/09/2001 » aux Etats Unis. Elle peut-être utilisée chez un enfant réveillé brutalement par un cauchemar. Elle concerne les peurs qui rapprochent le plus une personne de la peur de la mort.

L'état positif donnera du courage, dans le sens du dépassement de soi, le contact avec des ressources intérieures insoupçonnées. Il est facile par conséquent de rattacher cette fleur à l'élément **EAU**

Impatiens (ou Impatience).

Son nom suffit à en donner son indication. Elle est conseillée pour les personnes qui ne vivent pas l'instant présent totalement, qui veulent « mettre la charrue avant les boeufs » par un excès de nervosité. Dans Rescue, cette fleur aide à éviter de « fuir » l'évènement, et de « passer à autre chose » avant d'en avoir cerné toutes les composantes.

Cette fuite va s'effectuer dans le « mouvement », il est donc logique de la rattacher à l'élément **BOIS**.

Star of Bethlehem (ou Etoile de Bethléem).

Il est dit que c'est la quintessence des 38 fleurs découvertes par le Dr Bach. C'est LA fleur du choc, celle des personnes qui ont perdu une partie de la conscience d'eux-mêmes, qui ont perdu cette « verticalité » représentée par l'axe Rein/Coeur, qui parfois ne se « reconnaissent » plus, et qui pourront vous dire : « depuis l'évènement, je ne me sens plus le (la) même »... Cette « perte de conscience », pas forcément associée à des séquelles physiques, nous permet de rattacher Star of Bethlehem **FEU**.

Son rôle est de reverticaliser la personne sur le plan émotionnel.

Cherry Plum (ou Prunus).

Elle est indiquée chez toute personne qui « a » ou « a peur de » perdre le contrôle d'elle-même dans une situation de tension extrême, et de poser un acte irréfléchi dont elle ne mesurerait pas les conséquences. Cette perte de toute forme de « réflexion », de « raison », due à la perte de son propre référentiel, de son

centre énergétique, nous permet de rattacher Cherry Plum à l'élément **TERRE** .

Une image de l'état positif de Cherry Plum pourrait être celle d'une personne en position de méditation : calme et en self contrôle....



Clematis (ou Clématite)

Parmi les 7 groupes d'élixirs décrits par le Dr Bach, elle fait partie du groupe « Intérêt insuffisant pour le présent ». Elle est conseillée pour les personnes qui fuient le présent, leur environnement, non pas par l'agitation, mais par le refuge dans l'indifférence, le rêve, l'illusion, voire la somnolence, ou les addictions.

Pascale Millier, dans son livre « Mieux vivre avec les fleurs de Bach », nous dit que la plante donne l'impression de manquer de colonne vertébrale, donc de structure. Et que lorsqu'elle a atteint l'air qu'elle recherchait(...), elle semble libre et capable de se tourner vers son avenir (son futur...). Ne sont-ce pas là des éléments suffisants pour rattacher Clematis à l'élément **METAL** ?

Dans le RESCUE, cette fleur permet d'éviter de « s'évader » devant un évènement traumatisant, pouvant se manifester à l'extrême par un évanouissement.

Cette réflexion sur la composition du **Rescue Remedy** (c) et son rapprochement avec les 5 éléments permet de mieux comprendre son succès. Car, autant pour tous les élixirs floraux, l'effet principal est d'équilibrer un état émotionnel dans une situation donnée, et pas de soigner un symptôme, autant il n'en est pas de même pour Rescue, dont l'efficacité, par exemple, sur un hématome ou une brûlure est assez bluffante!.

Je ne peux maintenant que vous souhaiter de ne pas avoir à utiliser Rescue dans les mois à venir, et de passer de très belles fêtes de fin d'année !

Jacques Blanc.

Dans le cadre de cette rubrique, c'est Stéphanie Chalandon qui nous partage son expérience post module de formation. Il est fréquent que suite au suivi d'un stage, des praticiens constatent que des patients « entrant parfaitement dans le cadre de ce qui a été étudié », viennent, comme par hasard, en consultation. C'est une belle démonstration de synchronicité. La conscience du praticien, éveillée au sujet concerné, est devenue « disponible » au besoin existant. C'est toujours troublant de le constater, alors que c'est la simple démonstration de ce qui a été évoqué, lors des modules de Psychoénergétique et de Psychologie du praticien.

Lisez plutôt.

Michel Odoul.



Les suites du module « Protocoles Névralgies cervico-brachiales, canal carpien et acouphènes ».

Voici un partage d'expérience, suite au dernier module de Protocole, avec un *double effet kiss cool* ...

Tout d'abord, dans les jours qui ont suivi le module de protocole NCB/Acouphènes/ Canal carpien, j'ai eu une demande accrue, et même entièrement tournée vers des demandes de rendez-vous pour des NBC et acouphènes. Une véritable floraison, ou plutôt pour être dans le ton de la saison, une véritable éclosion sur sol moussu (et fécond) de champignons.

Comment, une fois encore, ne peut-on pas constater que le Ciel ordonne et la Terre exécute. D'ailleurs, c'est à tel point que même lorsque les premières intentions de la « demande » n'étaient pas directement orientées sur ces troubles, au fil de la séance, la demande émergeait.

J'ai donc passé 80% des deux semaines ayant suivi le stage, à donner des consultations en délivrant ces protocoles (que je pense, du coup, avoir bien en mains :) Et leur efficacité est réellement visible dès la fin de séance, notamment pour les NCB. Pour les cas les plus marqués que j'ai eu, des bras qui ne se levaient que difficilement à 45° en début de séance, pouvaient aller jusqu'à grosso modo 120° sans forcer et avec le sourire en fin de 1^e séance.

Mais ce qui ressort également, et que je ne manque pas de relever en fin de chaque séance, c'est l'état de profonde détente, accompagnée de l'expression d'un besoin imminent d'aller se reposer, voire dormir. Eh oui, il faut entendre que nous ne savons plus, ni nous arrêter, ni accepter, si ce n'est la fatigue du corps comme du mental, du moins leurs limites. Et que cette société qui ne valorise plus que le *no limit*, le à 200%, et la *meilleure version de soi-même*, nous amène plus que jamais à nous perdre, corps et âme. Si, bien entendu, nous n'y prêtons garde et ne tendons pas l'oreille vers ce que la vie nous amène pourtant à percevoir, entendre les signaux qu'elle nous donne.

Et je voulais illustrer cela au travers de l'expérience que j'ai pu vivre et qui me semble intéressante parce qu'elle illustre doublement cette notion de la réception de l'information qui nous est donnée d'entendre.

Je reçois une dame (de 65 ans) depuis un peu plus de 2 mois à raison d'une séance tous les 15 jours, pour un suivi suite à un burn-out ayant débuté il y a deux ans (soit à 63 ans, ce qui n'est pas anodin).

Vivant seule, elle ne parvient plus à s'extraire de son canapé, n'étant plus capable d'autre chose que de regarder à longueur de journée des séries TV (fuite de sa propre vie, pour vivre à distance celle, virtuelle, de personnages de fictions).

Elle ne se reconnaît plus, est terrifiée par la moindre perspective d'avoir à réaliser quoi que ce soit, de sa simple toilette au ménage de sa maison qu'elle m'avoue avoir littéralement abandonné (*bien qu'elle n'ait jamais été très portée sur la chose, mais pas à ce point d'insalubrité des lieux*, dit-elle un peu honteuse). Tout lui apparaît insurmontable et elle n'a plus la force, ni le courage, de rien.



Elle est suivie par son médecin et prend un traitement pour pallier cet état dépressif. Elle m'explique qu'étant thérapeute, elle a eu du mal à accepter de devoir prendre ce traitement. Mais la peur de son état a fini par la faire céder. Elle m'informe pour autant essayer d'elle-même d'en moduler la prise pour ne pas être trop abêtie par celui-ci.

Je lui mentionne que lors des avancées dans notre travail, je préfère pour ma part qu'elle informe son médecin des modifications de son état et qu'elle échange avec lui sur les réajustements possibles de la prise de ce traitement, si elle ressent le besoin d'en faire. Je précise d'ailleurs que le fait qu'elle soit thérapeute en fin de carrière m'astreint à la sortir de ses champs de référence habituels, dans lesquels elle s'engouffre pour se rassurer et garder une illusion de contrôle.

Pour établir une relation de confiance, j'ai préféré ne pas aller trop directement dans une décons-

~ TEMOIGNAGES ~ CONSULTATIONS ~ SUITE DE MODULE ~

truction de ses schémas référentiels de pensée et d'aborder la vie. Bien au contraire, je l'ai ramenée au corps, à ses sensations, ses émotions, et en balayant toute analyse, voire conclusions, de nos échanges jusqu'alors. Il y aurait un temps pour cela, mais il viendrait d'elle, pas de moi.

Je la reçois en 5e séance la semaine dernière, les protocoles de la formation encore fraîchement en tête. La régression de son état dépressif est réellement bluffante, et l'énergie de fond tend à se stabiliser, les journées à *vide* ne deviennent désormais plus que ponctuelles et acceptées avec bienveillance et non plus peur, jugement et culpabilité. Sans trop s'en rendre compte, c'est l'acceptation de s'entendre et de s'aimer telle qu'elle est, chaque jour différente, qui désamorce l'épuisement de la lutte, assouplit son coeur, et laisse la parole à son corps, là où jusqu'alors seul le mental avait place.

J'avais prévu ce jour-là une séance d'ouverture de hanches. Elle était pour moi prête à lâcher les vieilles références devenues obsolètes.

On avait bien préparé le terrain pour cela (son état physique et psychologique le confirmaient) et il était temps de l'accompagner maintenant, au travers de cette technique puissante, vers un nouvel équilibre à aller explorer dans son rapport à la vie.

Et de fait, l'ouverture de hanches s'est présentée à moi sous un jour tout autre. Comment venir désormais travailler sur la hanche et son ouverture sans avoir en tête ce que nous avons découvert lors du module? Le lien référentiel avec l'oreille et cette entente (ou non) des champs informationnels, croyances, etc. les plus intérieurs dans notre rapport à la vie étaient évidents.

L'image s'impose un peu plus encore et je cherche dans ma mémoire si au cours de l'anamnèse, nous avons abordé une problématique d'acouphènes. Ne retrouvant pas l'info, je me dis qu'en fin de séance, je lui poserai directement la question. Ma pratique de l'ouverture de hanches se densifie par l'attention, la conscience nouvelle que j'y porte.

La fin de séance arrive. Je

laisse le temps à ma patiente de venir me retrouver et s'asseoir face à moi. Je la sens dans un état un peu cotonneux. Je lui laisse encore un peu de temps pour reprendre contact avec ce qui émerge suite à la pratique et en profite pour jeter un coup d'oeil à mon anamnèse. Et alors que je lève les yeux vers elle, elle me dit : « *je ne sais pas si je vous l'avais déjà dit, mais j'ai des acouphènes depuis de très nombreuses années. J'ai fini par m'y habituer, mais là ça me vient à l'esprit.* » Etonnant non?

Je lui propose d'aborder cela lors de notre prochaine séance, car elle semble prête à accorder de l'attention à ce qu'elle avait de la difficulté à entendre.

Et comme un second effet kiss cool, cela me rappelle également combien nous devons être clair et toujours attentif à notre propre pensée durant nos séances, l'information circulant d'autant plus clairement que nous sommes nous-mêmes ce vecteur porteur d'information.

Stéphanie Chalandon.

- INFOS JOURNEES DE PRATIQUES -

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 janvier: le lundi 19 (matin),
En mars: le mercredi 11 (après-midi).

En février: le lundi 2 (après-midi),
En avril: le jeudi 2 (matin).

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 janvier: le lundi 19 (après-midi),
En mars: le vendredi 20 (après-midi).

En février: le lundi 2 (matin),
En avril: le jeudi 2 (après-midi).

Merci de venir avec un drap de bain.

Dans le témoignage qui suit, Laurent Déglos, nous propose plusieurs niveaux d'informations. Il expose, comme Stéphanie Chalandon dans son « plaidoyer pour le soin » (page 12), combien le soin que apportons dans nos pratiques est un véritable accompagnement du patient. C'est ce qui le conduit à évoquer la question du temps, dans lequel cet accompagnement doit s'inscrire. Il évoque également la prise de conscience du monde du travail, des dégâts générés par nos modes de fonctionnement, et en particulier les situations de « burn-out ». Ce qui conduit à la mise en place d'organismes tels que « Prévia » (lire ci-après). Et il montre combien un soin n'est efficace que s'il est complet et s'il a commencé par un renforcement du terrain, avant toute chose.

Lisez plutôt.

Michel Odoul.



Construire une relation de soin dans le temps

Traiter une personne qui vient nous consulter — que ce soit en Shiatsu ou en réflexologie — dépend de nombreux paramètres que nous ne maîtrisons pas toujours. Cela peut être lié au motif de la consultation, à la personnalité de la personne reçue ou simplement au temps qu'il lui a fallu pour franchir le pas.

Dans certains cas, deux ou trois séances suffisent pour amorcer un véritable changement ; dans d'autres, un accompagnement plus long s'impose naturellement, sans que cela remette en question ni nos choix, ni nos moyens d'action.

Parfois même, il s'agit d'un véritable suivi au long cours, pensé dans une optique d'entretien de la vie, ce que la Médecine Traditionnelle Chinoise nomme le **Yang Sheng**.

Il y a peu, une situation vécue au cabinet est venue illustrer parfaitement cette approche. J'ai été contacté par la société Prévia, un cabinet de conseil spécialisé dans la santé et la qualité de vie au travail. Leur rôle est d'intervenir en amont dans les entreprises afin de réduire l'absentéisme et de créer des environnements professionnels plus favorables. Mais il est aussi d'accompagner, en aval, les personnes fragilisées dans leur retour à l'emploi, notamment après un burn-out.

Leur équipe pluridisciplinaire, composée entre autres de médecins, soutient ainsi les personnes

en incapacité temporaire de travail pour leur permettre de retrouver progressivement un équilibre et une place dans le monde professionnel.

C'est dans ce contexte que j'ai accueilli une patiente résidant à Puteaux, qui avait exprimé le souhait de bénéficier de séances de réflexologie plantaire. Son médecin référent chez Prévia a validé une première série de quatre séances, entièrement prises en charge par l'organisme, mandaté par l'assurance de la patiente. Ce cadre posé, nous avons pu envisager un travail en profondeur et dans la durée.

Les deux premières séances ont été consacrées à la réflexologie plantaire chinoise. L'objectif était de lui redonner un ancrage solide et de stimuler sa vitalité, chaque séance a été complétée par une tonification du 7R (première séance) et du 10R (seconde séance).

Les deux séances suivantes ont été consacrées à la réflexologie sud-africaine. Elles lui ont apporté une sensation de légèreté retrouvée, un appétit de vivre renouvelé et l'envie de se projeter dans des projets concrets, ce dont elle m'a parlé ensuite.

Confortée par ces effets, elle a souhaité prolonger son accompagnement et a demandé à Prévia d'autoriser deux séries supplémentaires de deux séances chacune.

Cette expérience m'a rappelé combien il est essentiel, dans nos métiers de réflexologue ou de praticien Shiatsu, de pouvoir inscrire notre action dans une véritable temporalité. Prendre soin ne se réduit pas à une succession d'interven-

tions ponctuelles. C'est une rencontre, une écoute, une construction dans le temps.

C'est précisément pour permettre cette continuité que j'ai mis en place, à la sortie de la crise du covid, une formule de suivi sur le moyen terme. Elle repose sur un engagement simple : cinq séances, à raison d'une par mois, avec un tarif adapté pour que le soin reste accessible. Ce cadre donne la possibilité d'adapter chaque rencontre : répondre à une urgence, soutenir une étape de vie, ou simplement entretenir l'équilibre.

Ce type d'accompagnement crée un véritable lien thérapeutique et une relation de confiance dans la durée. Il permet aussi de poser des fondations solides pour la pratique, tout en offrant une sécurité financière bienvenue en période plus incertaine (je ne sais pas pour vous, mais pour ma part, les mois de septembre et d'octobre ont été très, très calmes !)

Et le plus remarquable dans tout cela, c'est que la très grande majorité des personnes qui choisissent cette formule — environ 80 % — décident de poursuivre au-delà des cinq séances prévues initialement. C'est sans doute là la plus belle preuve de l'efficacité et du sens de cette approche.

Laurent Déglos.



Si tu veux reconnaître tes pensées de la veille, regarde ton corps d'aujourd'hui. Si tu veux savoir ce que sera ton corps demain, regarde tes pensées d'aujourd'hui...

Adage indien.

- DIETETIQUE ENERGETIQUE - - DIETETIQUE ENERGETIQUE -

Dans le cadre de la « nouvelle » diététique énergétique, Lukasz Jablonski nous propose dans cette Lettre de l'hiver 2025, de nous intéresser à un aliment fort utile et bien souvent oublié, la courge. Cet aliment, parfaitement adapté à la nutrition hivernale, est un incontournable qui nous vient d'Orient. Et le plus amusant c'est que l'une des variétés, venue du Japon, s'appelle « la courge Shiatsu ». Quel beau clin d'œil non?

Lisez plutôt.

Michel Odoul.



Courges, citrouilles et compagnie : les douces protectrices d'hiver.

Elles font partie des grands classiques des tablées d'hiver. D'une grande variété de couleurs, de textures et de saveurs, les innombrables manières de les préparer invitent à la créativité, ou à simplement revisiter les recettes de toujours. Les courges, les potirons, les potimarrons, les citrouilles, le butternut pour ne citer qu'eux font partie d'une famille qui compte près de 1000 espèces. Les cornichons, les courgettes et même la pastèque et le melon en font également partie. Elles constituent des trésors de santé pour accompagner l'hiver.

Elles sont issues de plantes rampantes qui donnent des fruits denses, charnus, protégés par une épaisse écorce. Cela les rend résistantes, et il est possible de les conserver sur de longues périodes. Mais c'est sans oublier que le premier mot qui vient à l'esprit quand on consomme ces aliments, c'est générosité. Tout ou presque y est comestible incluant les graines qu'elles contiennent dont les plus fameuses sont celles de la courge (Lady Godiva). Une fois correctement lavées, leur écorce ramollit à la cuisson et peut parfaitement intégrer un gratin ou un potage. L'abondance dont elles sont porteuses fait qu'on peut les retrouver à toutes les étapes d'un repas : chaude ou froide, en entrée, en plat principal (voire en assiette unique) mais aussi en dessert.

À l'image de leurs écorces, l'apparente opulence de leur densité cache des bienfaits totalement sains et protecteurs. La première chose à

noter est que leur haute teneur en fibres en fait un allié contre la gloutonnerie. Elle permet de trouver une satiété durable sans faire grimper le taux de sucre sanguin. On les trouve d'ailleurs parmi les aliments utilisables pendant le diabète. Ils constituent un excellent moyen d'apporter des hydrates de carbone (glucides), sans surcharger les activités des organes qui gèrent le sucre dans le sang (foie et pancréas).



Courge Shiatsu

La deuxième qualité protectrice provient de certaines substances qui participent à la protection des cellules face au stress oxydatif et donc à leur vieillissement prématuré. Ce sont principalement les vitamines C et E mais aussi le bêta-carotène (présent dans la carotte) qui leur confèrent d'ailleurs la couleur orangée. La vitamine E possède une action directement antioxydante, alors que la vitamine C permet de régénérer la vitamine E. C'est ici que l'on retrouve le plus clairement la tonalité énergétique majoritaire de ses végétaux. Dans le corps, ce sont les énergies de l'Eau et en particulier le méridien du Rein qui gèrent la réponse au stress.

On comprend alors mieux certaines subtilités de leurs bienfaits connus en phytothérapie. Elles protègent l'appareil génito-urinaire et en particulier la prostate face au risque d'adénome. Elles sont également connues pour leurs propriétés diurétiques douces. C'est-à-dire qu'elles stimulent l'activité des reins à produire l'urine, mais sans la forcer. Les bêta-carotène sont également citées pour des effets protecteurs des ovules et des spermatozoïdes. C'est pour cela que les bienfaits de tous ces aliments sont en résonance avec la fertilité. Dernier clin d'œil qui renforce le lien à l'énergie de l'Eau c'est leur grande teneur en potassium qui est le minéral par excellence de la fonction rénale. La douceur, dont elles sont porteuses en font, non seulement un symbole d'abondance, mais aussi de fertilité, qu'il faudra savoir, agrémente par des épices pour en relever le goût et des huiles végétales pour en faire des plats complets.



Bien que trouvant leurs origines ailleurs, ces cucurbitacées se sont parfaitement acclimatées à nos régions. Les différentes qualités que nous venons de voir constituent les parfaits compléments des agrumes tant appréciés pour leurs vertus en hiver.

Bonne dégustation à tous.

Lukasz Jablonski.

~ PLAIDOYER POUR UNE PRATIQUE DE SOIN ~

Le texte qui suit est un plaidoyer, un appel à une réflexion profonde. Qu'est-ce que soigner? La seule disparition du symptôme ou de la douleur est-elle satisfaisante? Comment soigner en répondant au-delà? Etc. Autant de questions que notre monde élude malheureusement parce que ses préoccupations sont trop, pour ne pas dire uniquement horizontales. Dans son article, Stéphanie Chalandon lance un cri du coeur, parce que du temps « intérieur » a libéré de la place pour réfléchir. La confrontation, en consultation, avec une patientèle qui se sent incomprise, non écoutée voire abandonnée (rappelez-vous le témoignage de la petite Lisa et de son algodystrophie), lui a donné envie « d'autre chose ». Initié autour de ma demande d'un texte sur les ados, Stéphanie a élargi son propos aux « anciens ». Car nos sociétés blessent les deux extrêmes de nos générations, les jeunes et les personnes âgées. Son cri entre en résonance avec l'éditorial de cette Lettre et est particulièrement touchant.

Lisez plutôt.

Michel Odoul.



Soigner c'est accompagner.

J'ai pris cet été un temps inaccoutumé pour ne rien faire et cela m'a fait un bien fou. J'avais quelques difficultés à ne pas en culpabiliser, mais laisser place à la vacuité sans recherche autre que d'être en relation avec ce qui est autour de soi et en soi est précieux et tout de même exceptionnel à vivre. Il m'aura également fallu 49 ans pour comprendre la vertu du lâcher prise et du juste repos et cela en vaut l'expérience. Je pourrai désormais en témoigner.

Je me suis mise à l'écriture d'un prochain témoignage que Michel m'avait proposé de rédiger, plus tard que je ne l'avais tout d'abord envisagé. Je garde bien en tête, comme recommandé, qu'il doit rester abordable pour toutes et tous. La question n'étant pas de complexifier mais d'étayer mes réflexions et la raison de mon positionnement en soin.

A ce sujet, j'aimerais justement y aborder le point de cette différence entre la dimension thérapeutique (en temps que visée de résultats et élimination symptomatique - correspondant plus à la *position médicale*) et celle de soin (qui est un accompagnement *humain*). Même si la dimension symptomatique ne peut trouver à être solutionnée, notre position de praticien shiatsu et de psycho-énergétique nous engage. Elle nous engage à être présent auprès de la personne en souffrance pour l'aider à éclairer ce qui l'a amenée à ainsi exprimer les choses à travers son corps et/ou sa souffrance psychémotionnelle.

On vient souvent nous consulter lorsque la médecine ne trouve pas de solution thérapeutique. Au travers de cette expérience et au-delà de la maladie elle-même, c'est un véritable abandon que le patient ressent si le corps médical n'a pas un protocole efficace à proposer pour résoudre le problème. Ce matin encore, une dame m'appelle pour m'expliquer sa situation. Les médecins ne peuvent plus rien *faire*, alors elle est congédiée et doit « faire avec », seule.

Nous avons une place majeure à venir occuper, à restaurer, celle de l'accompagnement des personnes en souffrance. Faire que là où il n'y a pas de solution médicale pour *guérir*, il y ait une véritable écoute et un accompagnement pour malgré tout y entendre autre chose de soi. A commencer par notre humanité et notre présent et avenir, même et surtout en s'acceptant différent de ce qu'on attendait (ou se représentait) de soi. Finalement, guérir, n'est-ce pas se trouver, s'accepter et s'aimer tel que l'on est.

Aujourd'hui, prendre soin de soi, voire guérir, c'est peut-être accepter de sortir du système, car s'y adapter revient à s'aliéner et se perdre. Guérir, c'est peut-être trouver une voie différente pour se rencontrer vraiment.

On peut faire ce même constat, terrifiant, pour nos séniors et l'accompagnement de la fin de vie. A partir du moment où il n'y plus rien à faire d'un point de vue médical, ils sont laissés dans un coin, une chambre d'Ehpad, et abandonnés, "faute

de personnel", dit-on. Ils ne sont plus vus, sollicités, ni touchés avec bienveillance. Ne sont plus nourris, hydratés convenablement. On attend avec détachement que la mort les fauche, pour libérer la chambre. Notre société en est arrivée là et cela est révoltant. J'ai perdu mon grand-père au mois de juin. Ma mère a pris soin de lui, se rendant chaque jour à son chevet, depuis des années, assistant à la misère régnant dans les Ehpad, mais aussi au peu de moyens de ceux s'y investissant, au niveau qui est le leur. J'ai également eu la chance de réaliser une journée de séances Amma dans un Ehpad, offertes aux soignants.

J'y ai vu les rythmes, la dévotion de certains, l'état d'usure d'autres, la mobilisation de coeur et d'esprit de tous. Et puis j'ai entendu les cris de souffrance des corps mobilisés, franchissant les portes. Et les silences de ceux qui sont esseulés, derrière ces mêmes portes. J'ai entendu aussi les appels, les peurs, les besoins exprimés, restant sans réponse. C'est à en briser le coeur.

J'ai beaucoup de respect pour les soignants car cette seule journée m'a vidée non par mes séances, mais par l'ambiance dans laquelle j'ai baigné. Je ne veux surtout pas juger à travers ce retour. Mais constater que notre société va mal, qu'on ne s'occupe que de ceux qui peuvent



~ PLAIDOYER POUR UNE PRATIQUE DE SOIN ~

encore rentrer dans le système et pour y être rentable. Qu'il y a de quoi, pour la jeune génération, se retrouver en souffrance, démunie, désarmée, voire dans une profonde angoisse, à l'idée d'entrer, de faire partie de cette société, d'y être déshumanisée et broyée.

Je crois d'ailleurs, après réflexion (d'un été à laisser oeuvrer en soi), que c'est ce qui motive ma démarche d'accompagnement en oncologie. On n'est pas dans une

garantie d'aboutissement victorieux des prises en charges et des traitements face à la maladie (loin de là encore). Mais pour autant, être auprès de ces patients pour qu'ils se sentent accompagnés, qu'ils puissent continuer à cheminer avec eux-mêmes, qu'ils puissent se sentir humains, vus, entendus, touchés me semble essentiel.

Car dans ce temps de soin, justement, beaucoup de choses peuvent être déposées, amenées à

reconsidération, laissées derrière soi. Ce temps peut juste aider à se réconcilier avec soi au travers du toucher, du regard, des silences et de l'accueil du coeur. Je pense qu'il y a là une place à occuper, une présence à donner, qui peut ouvrir, quelque soit ce vers quoi... ne serait-ce déjà vers la bienveillance d'humain à humain.

A très bientôt avec toujours autant de plaisir,

Stéphanie Chalandon.

~ COMME UNE SUITE AU PLAIDOYER ... ~

Trois religieuses s'évadent d'un Ehpad pour retourner vivre dans leur ancien Couvent !

Je ne résiste pas à vous partager l'article qui suit, publié début septembre 2025 par Le Figaro.fr, sous la plume de Paul Sugy. Il est un clin d'œil fort à l'article de Stéphanie Chalandon. Il se fait l'écho d'une tranche de vie réjouissante qui résonne avec son texte.

La BBC relate l'histoire de trois religieuses octogénaires ayant regagné clandestinement leur ancien couvent en Autriche, malgré une décision de l'évêque qui les avait placées contre leur gré en maison de retraite.

«J'ai été obéissante toute ma vie, mais là c'était trop !» : auprès de la correspondante de la BBC en Autriche, Sœur Bernadette prend des accents punk pour raconter avec entrain sa drôle de fugue. Avec Sœur Regina et Sœur Rita, toutes trois viennent de s'enfuir en ce début de mois de septembre de la maison de retraite dans laquelle elles avaient été transférées en 2023 contre leur gré, sur décision de l'archevêque de Salzbourg.

Les trois religieuses octogénaires vivaient au château de Goldenstein depuis plus d'un demi-siècle chacune ! Ce pensionnat de jeunes filles tenu par des religieuses accueille des élèves depuis 1877. L'une d'elles fut Romy Schneider... que fréquenta d'ailleurs en classe Sœur Bernadette, devenue pensionnaire de l'établissement en 1948 avant d'y faire ses vœux de religieuse. Sœur Regina est arrivée en 1958, et Sœur Rita en 1962.

Toujours selon la BBC, la communauté vieillissante a connu de profonds changements ces dernières années : le château fut repris par le diocèse de Salzbourg en 2022, et confié à des moines augustiniens de l'abbaye de Reichersberg, dont le père abbé Markus Gras devint le supérieur des trois religieuses. L'ordre des bonnes sœurs fut dissous par la suite mais les trois comparses conservèrent un droit de résidence à vie, tant que leur santé et leurs facultés intellectuelles leur permettraient d'y vivre. Mais en décembre 2023, l'archevêché décida de les transférer dans une maison de retraite catholique, malgré leur refus.

En septembre, les trois religieuses ont décidé de prendre leurs affaires et de revenir malgré tout

s'installer au château, avec la complicité d'anciens élèves du pensionnat, et même... d'un serrurier, car les serrures de leurs appartements avaient été changées! Ce qui n'a pas plu au Père Grasl, qui a dénoncé dans un communiqué une «décision complètement incompréhensible» et une «escalade». «Les chambres du couvent ne sont plus salubres», a-t-il déclaré. À l'arrivée des trois religieuses, elles n'avaient en effet plus d'eau ni d'électricité. Le père abbé indique encore que leur état de santé ne leur permet pas de vivre de façon autonome.

Mais pour l'heure, des amis des religieuses viennent leur apporter des vivres, un médecin les a visitées et l'eau et l'électricité ont été rétablies avec l'aide d'anciens élèves. L'une d'elles, Sophie Tauscher, a déclaré à la BBC : «Goldenstein sans les sœurs, ce n'était pas possible !»

Quant à Sœur Bernadette, elle dit encore à la journaliste: «Plutôt que de mourir dans ma maison de retraite, je préférerais retourner dans un pré et entrer ainsi dans l'éternité...»

Je crois que tout commentaire serait superflu...

Michel Odoul.

La réflexologie « douce » sud-africaine et sa « lecture » des pieds...

Cette approche subtile du micro-système podal se distingue d'autres techniques de réflexologie par la légèreté du toucher exercé par le praticien et par la finesse du bilan d'observation des pieds qu'elle propose. Depuis le temps que la réflexologie « douce » est enseignée à l'Institut, vous êtes nombreux à avoir entendu parler de la « lecture » du pied qui fait partie intégrante de la technique et de son enseignement. Pour dissiper la voile de mystère qui semble envelopper cette idée, je vous propose de découvrir l'intérêt de cette pratique à travers un exemple illustré par deux photos prises lors d'une de mes consultations: la première avant le soin et la deuxième, après le soin. Non, cet outil de « lecture » n'est pas une forme de chiromancie (la lecture des lignes de la main) qui se pratiquerait au niveau des pieds! C'est simplement un outil de bilan visuel de la plante des pieds.

Le positionnement des deux pieds (l'un par rapport à l'autre) est révélateur d'une tendance posturale profonde. Cette observation ne peut pas être pratiquée lorsque la personne se tient debout. Quand on s'allonge, ce sont les pieds qui « tiennent debout ». La position horizontale du receveur du soin, qui est de ce fait dans une posture de passivité, de réceptivité, fait émerger avec beaucoup de clarté la dynamique posturale qui anime la personne au moment où elle se pose, où elle « lève le pied » le temps du soin de réflexologie plantaire.

Le but de ce bilan est de répondre efficacement à la demande du client par un protocole de soin unique et adapté.

Voici donc une photo des pieds d'une femme de soixante ans qui est venue en consultation dans l'espoir de retrouver un sommeil réparateur. Elle pouvait compter sur les doigts de la main le nombre de nuits complètes

qu'elle avait passées depuis le début de l'année. Ses nuits sont entrecoupées de réveils nocturnes entre une heure et cinq heures du matin et qui durent.

Mes choix ne sont pas habituels pour construire un protocole d'amélioration du sommeil en réflexologie plantaire. Les réveils nocturnes pendant les heures de charge des méridiens de la vésicule biliaire et du foie orientaient en effet plutôt le choix vers une approche énergétique chinoise.

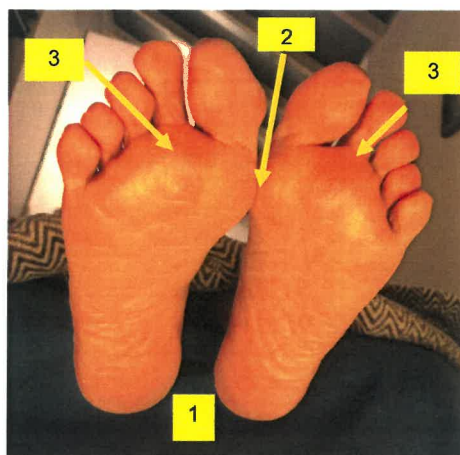


Photo des pieds avant le soin

1/ Les pieds sont rapprochés l'un de l'autre laissant peu d'espace de « respiration » au niveau de cette zone correspondant au « chakra racine ».

Cette position indique au praticien qu'il faut impérativement respecter ce peu d'écart entre les pieds lors du soin. S'il ne pense qu'à son propre confort et qu'il écarte les jambes, il risque de renforcer le sentiment d'insécurité et le réflexe de protection chez la cliente.

2/ De par ce positionnement des pieds, les zones réflexes du cœur se touchent sur les deux pieds : c'est un réflexe de repli sur soi qui « parle » d'un besoin de retrouver une cohérence intérieure (signant un morcellement).

3/ Les zones réflexes « épaules et trapèzes » sont gonflées et plus rouges que le reste du pied qui est plus pale.

Signification: Il y a une charge émotionnelle forte qui pèse sur les épaules.



Ces éléments du bilan visuel déterminent mon choix : commencer le soin par une stimulation du point 21 VB (trapèzes) pour faire descendre cette charge énergétique yang excessive vers le bas du corps.

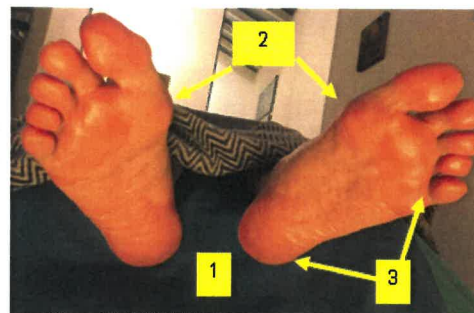
Ce point d'acupuncture, très efficace pour mobiliser l'énergie congestionnée dans le haut du corps vers le bas, est formellement interdite lors de la grossesse. Le soin, par un pompage lent et rythmé effectué sur ce point, doit lui permettre d'enlever le « sac à dos » dont elle était manifestement chargée. Le premier résultat immédiat a été un changement dans sa respiration et l'ouverture de ses pieds.

Photo des pieds après le soin

1/ L'écart entre les deux talons atteste d'un meilleur équilibre dans la posture psycho-émotionnelle de la cliente.

2/ La détente de la cliente est évidente et la confiance en elle est retrouvée.

3/ La circulation du sang est plus homogène entre le haut et le bas du pied.



Je ne reviens pas sur mon choix des zones réflexes plantaire que j'ai stimulées lors du soin. L'intérêt de ce témoignage illustré est de vous sensibiliser à l'importance du bilan visuel des pieds qui peut guider le praticien à faire un choix cohérent de points énergétiques à inclure lors de sa consultation.

Elske Miles.

CONFÉRENCES ~ CONGRES ~ BILAN ~

Deux conférences et congrès importants pour l'institut, ont eu lieu en novembre 2026. Nous vous les avons annoncés dans la précédente Lettre.

Tout d'abord le 20 novembre, à Mons en Belgique, j'ai animé une conférence autour du thème du sens des maladies. Cette conférence a été une très belle opportunité, en termes de futur, puisqu'il s'agissait d'une première rencontre avec un public, friand de savoir et nouveau pour nous. Ce fut un vrai succès

puisque les 500 places furent réservées plus d'un mois à l'avance et près de 200 demandes ne purent être satisfaites.

De ce fait, l'organisateur a décidé d'ouvrir plusieurs autres dates pour 2026, dont une le **19 mars 2026, à Bruxelles**, sur le même thème, et une deuxième le **4 juin 2026, à Mons**, sur le thème de « Un corps pour me soigner, une âme pour me guérir ». Nous reviendrons sur ces dates dans la prochaine Lettre de mars 2026.



La deuxième intervention fut celle que je fus invité à faire dans le cadre du Congrès annuel de la Fédération Française de Shiat-su Traditionnel (F.F.S.T.), le 29 novembre 2026.

Cette intervention a été importante parce qu'elle a permis de redonner une présence et une visibilité de l'Institut, dans une partie du « monde du Shiat-su ».

Là aussi le succès fut au rendez-vous (auditorium de 200 places). Et je fus très heureux de découvrir dans le public, le visage de plusieurs représentants de l'Institut. Les instances de la F.F.S.T. ainsi que de nombreux intervenants tels que Ivan Bel ou Stéphane Cuypers m'ont exprimé leur plaisir de ma présence et à travers moi, de celle de l'Institut.



CONFÉRENCES ~ CONGRES ~ A VENIR ~

Les **7 et 8 février 2026** je suis invité en tant qu'intervenant pour les huitièmes « Rencontres Universelles », organisées par Anne Sarkissian en Bretagne, près de Vannes. Ces rencontres ont vu de nombreux invités prestigieux faire part de leur regard sur le monde, et il en sera une nouvelle fois ainsi. J'y partagerai ma vision des liens corps/esprit et celle de la place centrale du sens dans la perspective du soin.

Les horaires précis ne sont pas encore définis mais je serai présent le **samedi 7 février après-midi**. N'hésitez pas à découvrir et à vous inscrire sur:

<https://rencontres-universelles.com/edition-8/>

Michel Odoul.



**RENCONTRES
UNIVERSELLES**
POUR UNE MÉDECINE PLURIELLE

7 & 8 FEVRIER 2026
GRAND CHAMP - 10 MINS DE VANNES



<https://rencontres-universelles.com/edition-8/>

**TI CONFÉRENCES
I CONCERT**

Vous apporterons clés utiles à votre épanouissement personnel, familial et environnemental afin de prendre soins de soi en conscience.



Un évènement unique au service de notre bien-être.

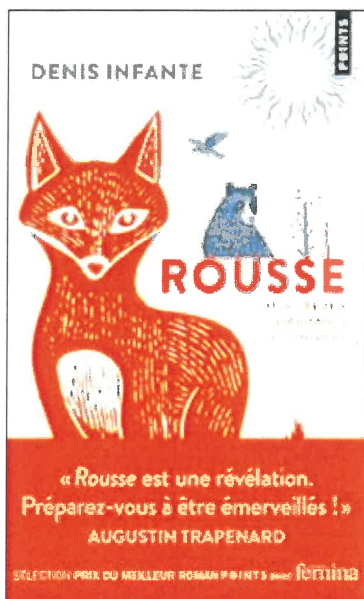
Prônant l'alliance pour une Santé globale, intégrative et complémentaire, médecins, thérapeutes et personnalités du bien-être se réunissent pour deux jours de conférences, ateliers, échanges et expériences.





Rousse ou les beaux habitants de l'univers

par Denis Infante
(Ed. Tristram ou Points)
Prix: 16,50€



C'est un livre lumineux à recommander si, en cette période de fin d'année, vous souhaitez lire ou offrir un peu de merveilleux.

Cette fable archétypale sur le voyage initiatique raconte l'épopée de Rousse, jeune renarde intrépide, qui choisit de quitter le bois où elle a toujours vécu, motivée par une raison vitale: l'eau se fait de plus en plus rare, la terre est sèche, la flore ne germe plus, la vie est devenue difficile et inquiétante.

Elle va donc quitter son foyer pour se lancer dans l'inconnu malgré l'incertitude de ce qui l'attend et la peur du changement. Rousse trouve un autre prétexte pour se mettre en mouvement, celui de se rendre dans un lieu lointain qu'elle rêve de découvrir et qui devient le moteur de sa quête.

Elle se lance au-delà des frontières du bois et part à l'aventure sur la route des expériences dont elle découvre l'importance des rencontres, celles qui la freinent et celles qui lui permettent d'avancer. En terre inconnue, elle peut être proie, prédateur ou ni l'un ni l'autre. Elle peut se faire des amis solides et recevoir l'enseignement précieux de maîtres. Elle peut

croiser des opportunités ou des embûches, être seule ou fonder une famille, accepter de quitter des lieux de sécurité et d'abondance ou y rester un temps. Elle vit des blessures au propre comme au figuré, la faim, la soif, les pertes, elle peut même frôler la mort. Le chemin se révèle tout aussi agréable que dangereux et pourtant elle le poursuit. Elle a un cap après tout, d'ailleurs doit-elle garder ce cap? Est-il toujours valable? Elle est traversée par des sentiments contradictoires, quelques fois des certitudes, d'autres des doutes qui trouvent plus ou moins leurs réponses et toujours elle poursuit. Qu'est-ce qui peut bien pousser une renarde à se confronter aux dangers? Quel est son rapport aux éléments? Qu'est-ce qui fait qu'elle persévère?

Cette histoire on ne peut plus "classique" et dont le motif a déjà bien souvent été visité, porte en elle quelques images stéréotypées. Denis Infante ne réinvente pas le voyage initiatique et pourtant quelque chose de poétique et de nouveau se passe. Que fait-il pour rendre l'histoire de Rousse exceptionnelle? Il fait lui aussi un choix: celui d'emprunter un langage particulier en quittant un autre foyer, celui des articles définis et indéfinis qui incarnent les grands absents de l'histoire. C'est une rencontre syntaxique très surprenante voire déroutante. Voici en exemple les deux premières phrases: "Aucune pluie n'était tombée depuis de trop nombreuses lunes. Et dans Bois de Chet, comme partout alentour, vivants souffraient de grande soif." Ou encore ce clin d'œil qu'il m'est difficile de ne pas citer: "Rousse se rappela leçon de Noirciel, qui était Maître, qui savait. Mort est fin, vie est chemin."

En quelques lignes, ce langage particulier aussi évident que perturbant devient propre au texte, une composante à part entière, à l'image de l'eau qui a disparu et qui pousse vers un ailleurs. En regard des éléments avec lesquels la renarde compose, les mots apparaissent libres et plus légers mais aussi étonnement plus denses. On suit le rythme de la vitalité de la renarde. On lit forêt, rivière, lune, montagne, amis, prédateurs,

maître, renarde, mots sans déterminants, et nous pouvons alors nous aussi en tant que lecteurs contacter dans nos profondeurs ce qui nous rappelle notre nature et même notre rapport à la nature.



Loin du défini ou de l'indéfini, voire même du déterminant, sauf du seul possessif qu'on finit par traquer et qui nous détermine, Rousse nous offre une présence à l'instant et nous dévoile ce qui existe par et au-delà de la matière. C'est alors qu'on réalise que les parties du conte s'articulent en trois chapitres: "La matière", "L'esprit", "L'existence", chacune devenant plus courte que la précédente...

Toute fable ayant une morale, que peut nous dire celle-ci, qui nous concernerait? En tant que praticiens, nous recevons des personnes à un moment de leur chemin de vie, nous sommes nous mêmes à un moment du nôtre. Rien de nouveau à cela, c'est universel et pourtant unique à chaque fois et pour chacun. Lire ce voyage initiatique nous rappelle qu'il y a un peu de l'exquise Rousse en chacun de nous et ce d'autant plus grâce au jeu de syntaxe qui pousse à lire autrement, à l'exemple de l'auteur qui a écrit autrement et dont Rousse est le premier roman. Étonnement supplémentaire, j'ai découvert au détour d'un entretien dans une émission de télévision qu'il a du mal avec la langue [française] et que jeune "il a souffert de dyslexie et de dysorthographe"! Avec ces entraves de départ, il a pourtant eu l'audace réussie d'écrire cette lumineuse fable.

Alors une autre conclusion pourrait s'imposer, Denis Infante et son héroïne Rousse nous invitent à porter un regard neuf et curieux mais également à nous extraire de nos habitudes et de ce que nous pourrions parfois un peu trop rapidement déterminer.

Alors, belle lecture et très belles fêtes de fin d'année.

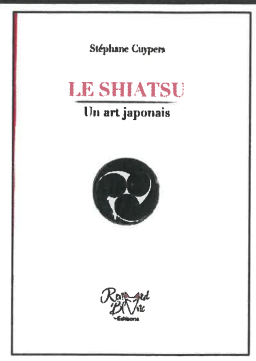
Reyhane Yurdakul

Le Shiatsu.
Un art japonais
par Stéphane Cuypers
Editions Renard Blanc.
Prix : 20,00€

Ce livre, fruit de l'expérience personnelle de Stéphane Cuypers, praticien Shiatsu à Bruxelles fait partie de ces ouvrages qui petit à petit constituent les éléments de connaissance sur le Shiatsu.

Non content d'être un praticien en cabinet et un enseignant au sein de l'école Ôdo Shiatsu en Belgique, Stéphane Cuypers connaît bien le Japon et la culture japonaise. Praticquant d'Aïkido, étudiant la langue, il ne peut qu'être touché par ce subtil et cette spiritualité présente en toute chose au Japon. Et cela a bien évidemment impacté sa vision et sa pratique du Shiatsu. Il ne tombe pas dans le piège classique de la confusion des genres souvent présente lorsqu'il s'agit de l'Orient: *le geste n'est pas au service de la philosophie, c'est la philosophie qui doit être au service du geste.* C'est ce qui impose le silence dans le travail parce que ce qui parle, ce sont les mains et les doigts. Ils agissent et vont vers les zones en tension. Et ils sont d'autant plus efficaces qu'ils sont habités par un état d'âme juste.

Ce livre, aux chapitres construits autour des chiffres Hi, Fu, Mi, Yo, I, Mu, Na, Ya, Ko (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9), va rappeler à certains, ces premiers sons de certains Kototama. Dans sa première partie, il consacre une excellente présentation aux origines et aux styles connus du Shiatsu à travers le monde.
 Un excellent ouvrage, à connaître et à avoir dans sa bibliothèque.



Michel Odoul.



Plantes et Santé
N° 270 - septembre 2025.

Sous le titre « Aromathérapie, pour une rentrée au parfum d'été indien », Elske Miles nous proposait (ndlr: la revue nous est malheureusement parvenue trop tard pour la Lettre de l'automne) un article autour de tous les bienfaits des huiles essentielles et en particulier des mélanges de la Phyto-énergétique, pour traverser un automne serein et bien préparer son hiver.

Une mine de renseignements à connaître (vous pouvez commander la revue sur internet).



Michel Odoul.

Philippe Ronce.

Une triste nouvelle nous est parvenue cet automne. Philippe Ronce, dont nombre d'entre vous ont entendu parler, lors du module de Misogi ou lu son nom dans les remerciements des trois tomes de « Shiatsu Fondamental », nous a quitté le 21 octobre dernier. Au-delà de l'auteur de « Le bon point au bon moment » et « Le shiatsu des énergies subtiles » (Guy Trédaniel), c'est l'ancien assistant français de Nakazono Senseï, avec qui j'ai partagé un peu du chemin qui nous a quitté. Avec Philippe il n'était pas question d'amitié mais de fraternité, celle de l'Aïkido, celle du Shiatsu, celle du Kototama. Nous avons partagé une aventure formidable. Parler Shiatsu dans les années 70 et 80, ne se faisait pas tous les jours. Nous étions des défricheurs, des sortes de rôlins un peu fous qui voulaient croire que cette pratique exotique pouvait avoir une place et tenir un rôle dans nos sociétés occidentales. Pari gagné même s'il ne fut pas simple et s'il faut encore aujourd'hui tenir fermement la barre.



Homme généreux en tout, Philippe partageait sa connaissance sans autre attente que celle d'une communauté de recherche et de connaissance, de transmission et d'élévation. C'est ce qui lui a valu le respect de tous.

Alors bon voyage Philippe et si tu nous vois parfois encore chercher, laisse ton amicale bienveillance nous accompagner.

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.

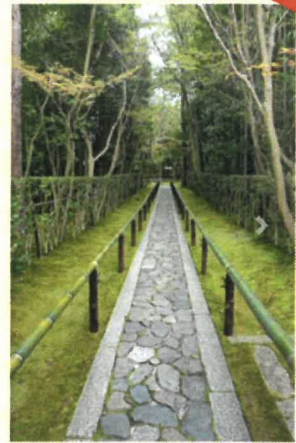
De plus, nous distinguons les praticiens shiatsu diplômés du 2ème cycle de ceux diplômés du 3ème cycle. Ces derniers sont distingués par une étoile. N'hésitez pas à aller le découvrir ...



Institut Français de Shiatsu



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



Les Formations

Shiatsu

RéflexologieS

Huiles essentielles

Trouver un Praticien référencé par l'IFS

Comment et quand devenir Praticien ?

L'Institut Français de Shiatsu

Présentation de l'IFS, nos références, le cadre de travail, les formateurs, nos partenaires, Accès et hébergement

Michel Odoul

Qui est Michel Odoul ?
Les livres, les prochaines conférences, les formations et concepts mis au point

L'Équipe de l'IFS

Responsables:

Michel
Nelly

Animateurs de stage

Jacques Blanc
Lukasz Jablonski
Elske Miles
Michel Odoul

Assistant(e)s « Capés »

Babeth, Carolyn, Elodie,
Laurent, Stéphane.

Assistants de stages

Armelle, Aurélia, Cécile,
Evelyne, Fanny, Helga,
Jianguang, Laurie, Muriel,
Pascale, Reyhan,
Sophie, Stéphane et les autres.

Au 1/01/2024

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



processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
ACTEURS DE FORMATION

[Consulter le certificat](#)

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...