

La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

EDITORIAL

Lettre trimestrielle de
l’Institut Français
de Shiatsu

N°97 – PRINTEMPS 2026-
8 € -
le 5 mars 2026.



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.

Tempus fugit...

Cette expression latine est issue de l’oeuvre de Virgile, poète romain du I^{er} siècle avant J.C., qui écrivait « *mais en attendant, il fuit, le temps fuit sans retour, tandis que nous errons, prisonniers de notre amour du détail...* »

Quel résumé magnifique de nos époques où l’urgence côtoie les nécessités à « faire la queue », pour tout et pour rien, où le « tout, tout de suite » conduit au nécessaire et permanent débogage de tout par le consommateur. De ce fait, ce dernier, pressé d’obtenir le « dernier cri » perd un temps fou à faire des mises à jours et des corrections incessantes.

Le temps s’impose à nous, comme une inéluctable mécanique, dont le paradoxe est que plus nous tentons de le retenir, plus c’est lui qui nous tient et en même temps plus il nous échappe. Et le moment de la consultation n’est pas épargné. Le temps du patient, affamé d’écoute et d’espace d’expression, rencontre le temps du praticien, tenu par « l’heure fatale » du temps de séance. Comment tout faire tenir et fonctionner en harmonie et en synergie? Comment conduire la rencontre vers une rencontre véritable où les intérêts communs dépassent les attentes et demandes individuelles et respectives? Une véritable quadrature d’un cercle relationnel, tendu par l’enjeu de la séance. Qu’est-ce que le patient attend de moi, qu’est-ce que j’attends de lui... Questions semble-t-il complexes et surtout risquées. Et alors Prométhée n’est plus très loin qui va nous faire croire qu’il peut répondre à ces questions. C’est lui qui nous fait croire à « un devoir de résultat ». Mais quel résultat? Celui de la disparition du symptôme ou de l’anesthésie? Cela peut s’entendre pour un stress, un mal de dos ou une difficulté au sommeil. Mais qu’en est-il pour des situations plus complexes? Comment concilier la philosophie du soin telle qu’elle est enseignée à l’Institut et son temps nécessaire pour laisser au patient la place qui est la sienne? Les sirènes chantent parfois bien fort et certains se font aspirer, alors pourquoi pas du Shiatsu et borderline, Shiatsu et bipolarité, ou encore mieux, Shiatsu et cancer?

Restons à notre place et laissons nous guider par une humilité qui nous rend respectables parce que responsables. Laissons la pensée magique qui nous fait croire que « l’énergie

est quelque chose d’abstrait » qui n’agit certainement que dans la bonne direction. Elle est effectivement agissante, mais dans une cohérence d’attraction claire, selon ses propres principes physiques, dont l’une des caractéristiques est d’aller vers l’appel le plus fort. Si celui-ci est neurologique, c’est là qu’ira l’énergie, s’il est métastatique, c’est également là qu’ira l’énergie. Sachons qui nous sommes et ce que nous pouvons faire, et fuyons comme la peste, la tentation mé-

phistophélienne de puissance qui nous enfume dans une volonté qui se voudrait compassionnelle. « Aider absolument l’autre qui souffre tant », si c’est ce que nous voulons vraiment, ayons l’humilité de savoir que ce n’est pas nous qui pouvons le faire, avec les techniques et les moyens qui sont les nôtres. Notre devoir n’est pas « de faire nous », mais d’aiguiller la personne vers ceux qui sont en capacité de le faire.

Le maître absolu qui nous enseigne cette humilité, c’est le temps. Qui que nous soyons, il s’impose à nous, sans états d’âme ni exception. Il cadence le champ du Moi et le contraint à ses cycles. Il est l’allié du Soi et de cette Conscience qui habite toutes les parcelles du vivant. Or c’est seulement à

ce niveau que la contrainte du temps s’étire voire s’estompe comme il le fait parfois dans le monde des rêves.

Le temps n’est aboli que par la confiance et l’acceptation de ce qu’il implique, cette notion de finitude qui effraie tant nos Moi insécures. Quel humour que la vie nous montre là. Quelle dérision de découvrir que la perpétuité n’est qu’une notion de peine terrestre dont le représentant le plus parlant, pour les praticiens, s’appelle Prométhée (attaché à son rocher, symbole de la lourdeur du monde conscient).

Le temps est imposé par le Ciel, dans lequel il s’inscrit dans la course des astres. Clin d’oeil intéressant: pour positionner ce marqueur ancestral du temps qui passe, le cadran solaire, doit être tourné vers le sud, point cardinal lié au Ciel, pour que le soleil puisse indiquer l’heure, qui s’inscrit... à rebours.

Joyeux printemps et belle année du Cheval de Feu...

Michel Odoul.



Apprends à écrire les blessures dans le sable et à graver les joies dans la pierre.

Lao - Tseu.



De chair et de temps...

L'arrivée du printemps, au-delà du plaisir du retour d'une lumière tant appréciée et de son cortège d'explosions de vie, est le premier temps qui cadence celui de l'année. C'est son démarrage, son retour, sa renaissance. Et c'est aussi le temps de se retrousser les manches pour prendre la vie qui revient, à bras le corps. Nous sentons tous cette énergie qui revient, qui est à nouveau disponible et piaffe comme un cheval qui sort de l'enclos.

Tout le temps de l'année à venir semble là, devant nous, disponible et si grand. Mais en même temps, quelle tension (c'est d'ailleurs la nature de l'énergie du Bois). Toute la nature le sent et sa profusion qui s'exprime peut être confondue avec une précipitation nécessaire. Certes les animaux ne perdent pas de temps pour procréer et permettre ainsi à leurs petits d'atteindre l'hiver prochain en pleine force. Il y a une tension véritable dans cette direction, mais à aucun moment d'urgence parce qu'ils « savent » que les choses se feront dans le temps qui convient.

Lisez plutôt.

Michel Odoul.



Un dossier proposé par Lukasz Jablonski.

Il est dans le métier de praticien comme chez les jardiniers et rien ne se fait sans lui. Il est une composante essentielle de nos consultations et de nos soins. Je veux bien sûr parler du temps. S'il est possible d'aborder la question du temps de manière théorique et philosophique, c'est un regard très concret que je vous propose d'explorer aujourd'hui.

Dans nos consultations, nous avons besoin de l'organiser, de le gérer voire de l'optimiser à la fois au cours d'une séance, mais aussi dans le temps de l'accompagnement. Chez le patient, le rapport qu'il entretient avec le temps peut devenir un véritable élément déséquilibrant de son terrain. Les patients ne viennent qu'exceptionnellement (pour ne pas dire jamais) consulter parce que leur relation au temps les fait souffrir. Néanmoins, un rapport difficile, tensionnel, voire douloureux au temps peut progressivement apparaître derrière la demande première. Nous allons voir dans cet article comment il peut être possible d'aider le patient à retrouver un rapport pacifié au temps.

Un ingrédient incontournable

On comprend aisément les conséquences d'un temps non res-

pecté quand il s'agit de jardinage ou de cuisine. On n'imaginerait pas planter une graine en escomptant dès le lendemain, voir apparaître des fruits. Pire encore, il apparaît inconcevable d'imaginer tirer sur une tige verte en espérant qu'elle pousse plus rapidement. Il en est de même en cuisine. Trop cuire, pas suffisamment ou trop rapidement, gâche le résultat final de n'importe quel plat. Il en est de même pour un corps ou un esprit humain. Ne pas respecter les temps de régénération, de repos, de croissance, d'intégration n'est pas sans conséquence sur l'état physique et psychique d'un patient, et donc sur sa santé.

Une relation vivante

Le rapport au temps est comme une véritable relation que cha-

cun de nous tisse et entretient avec lui. Notre rapport au temps évolue selon notre âge, notre environnement, nos activités et les personnes qui nous entourent.



Enfant nous ne nous en préoccupons pas. Les grands autour de nous le gèrent et le rythment en nous donnant les consignes de faire telle ou telle tâche : se lever, se laver, se brosser les dents, ranger notre chambre, aller à l'école ou aux activités, etc. Puis progressivement, nous découvrons que nous pouvons nous aussi l'organiser en choisissant comment l'occuper.

Nous apprenons alors comment composer avec lui, pour en faire un allié, ou malheureusement son contraire. L'étape au cours de laquelle se développe la conscience de l'existence du temps est déterminante. Un des drames de l'utilisation excessive des écrans de nos jours fait que cette conscience ne s'inscrit pas et laisse la voie ouverte à un sentiment permanent d'urgence. On n'imaginerait pas avoir une personne assise en face de nous qui tente délicatement de manifester sa présence et ne pas reconnaî-



Le temps des saisons

Une joie partagée est une double joie, un chagrin partagé est un demi-chagrin.

Jacques Deval.

De chair et de temps...



tre qu'elle est là. C'est exactement ce qui peut se produire dans notre rapport au temps. Le temps peut alors devenir comme un inconnu dont on ne sait rien, dont on ne comprend pas le langage, et qui, à mesure qu'on croise son chemin, génère un inconfort qui peut s'accroître tant qu'on ne se sera pas donné la peine d'investir cette relation particulière.

Le temps qui tend

Au fil de l'entretien et à mesure que l'on connaît mieux un patient, il est possible d'identifier quelle relation il a développé vis à vis du temps. Ce rapport est toujours lié à son histoire et à l'éventuel impact de certains événements de vie. Certains éléments peuvent être intéressants à noter au cours de la consultation comme par exemple le fait que le patient soit systématiquement en retard, au contraire en avance, ou encore dans une justification quasi permanente de pourquoi il est pressé. À cela peuvent s'ajouter des signes physiques de nervosité, d'agitation, de rougeur et de transpiration, un débit de parole intense, ou encore de l'hypertension artérielle (nous y reviendrons).

Il devient progressivement possible d'identifier si le patient a un rapport tranquille et respectueux vis-à-vis du temps ou au contraire, un rapport de force dans lequel il le subit, le vit comme une contrainte, court derrière, et dans certains cas le violente. C'est typiquement la situation de ses personnes vivant le monde moderne comme une succession de petites bulles temporelles, indépendantes les unes des autres dont ils ne perçoivent qu'une seule composante : l'urgence. Ce sont ces patients qui pourraient avoir des journées de 28 heures que cela ne changerait rien à leur rythme de vie. Ils sont dans la stratégie morbide d'ajouter des années à la vie au lieu d'ajouter de la vie à leurs années. Voyons maintenant quelles sont les énergies qui gèrent et participent à

notre rapport au temps. La MTC nous propose cette lecture dans laquelle la fonction d'un organe possède en miroir, une fonction équivalente sur le plan psychique. Ce qui anime, et en même temps nourrit profondément une énergie, est la manière dont la conscience habite cet organe. Ainsi, chaque organe porte ce qu'on appelle une entité viscérale qui correspond à l'aspect le plus subtil, et en même temps le plus incarné de la conscience dans un organe. Comme il y a 5 organes décrits par la MTC, il y a 5 entités viscérales, associées à chacun. Au Foie s'associe le Roun, au Coeur, le Chenn, à la Rate-pancréas (RP) le I, au Poumon le Prô et au Rein le Tché. Nous allons maintenant les revoir dans ce qu'elles éclairent notre propos.

Rapport au passé et au futur

Dans les fondamentaux de la MTC, ce sont les rapports au passé et au futur qui abordent le plus explicitement la notion du temps. La RP gère le rapport au passé (via son entité viscérale le I) dans le sens où elle gère la mémoire acquise consciemment et les souvenirs qui en demeurent. C'est par elle que nous fixons dans les premiers temps les enchainements des techniques apprises, les localisations de points etc. Lorsque l'énergie RP est équilibrée, le passé occupe une place harmonieuse en participant à l'idée profonde d'un passé que nous avons su habiter. Tandis que lorsqu'elle est en déséquilibre cette énergie peut donner une difficulté à mémoriser (c'est à dire à l'imprimer en nous) ou à se rappeler du passé, ou à l'inverse d'être hyper-focalisé sur ce qui a été voire obsédé par le passé. Ce qui donne une des formes de dépression où le présent est difficile à investir parce que la personne vit fixée sur ce qui a eu lieu.

Le rapport au futur est géré par l'énergie du Poumon (via son entité viscérale le Prô) qui a comme rôle de nous protéger vis à vis de

l'extérieur et de maintenir notre intégrité physique et psychique. Une énergie du Poumon équilibrée assure la pérennité de l'instant et donne ainsi la possibilité qu'un futur existe. Lorsque cette énergie est en déséquilibre, l'individu est soit incapable d'envisager un futur (ce sont tous les états qui précèdent les passages à l'acte), soit totalement absorbé par le futur ce qui confère une grande anxiété de l'avenir, et là aussi une impossibilité à demeurer au présent.

Ces 2 axes énergétiques sont une première piste à explorer chez le patient qui consulte. En reliant les possibles symptômes physiques rapportés par la personne au cours de l'entretien (problèmes digestifs et hormonaux pour la RP, problèmes respiratoires ou cutanés pour le Poumon), il sera possible d'avoir un premier niveau de réponse à lui donner.

La perception du temps qui s'écoule

Lorsqu'on débute en MTC et qu'on découvre les différences entre le Yin et le Yang, on apprend que parce que le Yin correspond à ce qui est dense et mesurable, il est en rapport avec l'espace. Tandis que le Yang correspond à ce qui est subtil et non mesurable, et de ce fait, il est en rapport avec le temps. On apprend aussi que rien n'est totalement Yin ou totalement Yang et qu'il faut toujours considérer l'un en relation avec l'autre. Il y a toujours un peu de Yin dans le Yang et réciproquement.



Le temps qui s'écoule

De chair et de temps...



Bien que le temps soit de nature Yang, c'est-à-dire subtile et non mesurable, il possède une dimension Yin qui elle est mesurable. Il s'agit de la durée, autrement dit la « quantité » de temps qui s'est écoulé entre 2 moments. Elle est totalement relative puisque subjective. Quand on s'ennuie et qu'on voudrait être ailleurs le temps semble « long ». Alors que lorsqu'on est absorbé par une activité passionnante ce même temps semble filer voire disparaître. Plus quelque chose me plaît, me touche et m'anime plus le temps semble disparaître. Ce sont tous ces moments où nous sommes totalement à ce que nous faisons. Apparaît ici un parallèle qui est l'importance du cœur dont je parlerai juste après. La durée est une perception physique, corporelle. Bien que la MTC n'aborde pas directement le sujet comme je vais vous le proposer, le lien apparaît de toute évidence. En effet, la science médicale a découvert que la perception du temps qui passe fait intervenir des capteurs nerveux particuliers qui se situent dans nos articulations, nos tendons et nos muscles et qui ont comme fonction de nous informer sur la position de notre corps dans l'espace. Je suis capable, les yeux fermés, de connaître la position de ma tête, de mes bras de mon buste et de mes jambes. Cette fonction s'appelle la proprioception (et les capteurs sont appelés les propriocepteurs). Les personnes atteintes de maladies qui font dysfonctionner ces récepteurs sont incapables de

se situer dans le temps et l'espace ce qui a comme conséquence qu'aucun mouvement coordonné ne leur est possible. Porter un verre à la bouche devient un défi.

La MTC nous apprend que l'énergie du Foie gère les muscles et les tendons et de manière générale, tout ce qui participe au mouvement. Mais c'est aussi l'énergie du Foie qui gère l'interprétation de chaque vécu, lui donnant une coloration personnelle au travers des affects via son entité viscérale associée, le Roun. Quand je vis quelque chose qui me plaît, l'énergie du Foie est fluide, tandis que lorsque je vis de la contrainte, voire de la frustration, celle-ci se met en tension. C'est en cela que l'énergie du Foie est relié aux aspects du conscient et du Moi. En équilibre, l'individu a une perception claire et détendue du temps qui passe. En déséquilibre, il aura un rapport au temps qui sera conflictuel, voire violent ou au contraire totalement dans le déni de son existence. Il en est exactement de la même façon que la perception du corps dans l'espace qui est totalement acquise pour certains ou totalement étrangère pour d'autres patients. La perception du temps qui passe peut être source d'angoisse parce que l'individu ne voit que l'aspect du temps qui file et qui échappe à son conscient et son Moi (et donc à son contrôle). C'est alors le signe qu'il est autocentré et coupé des dimensions profondes qui l'animent que sont le Soi et l'inconscient sur lesquels je reviendrai.

Le Cœur-maintenant

Mais alors qu'est ce qui gère le rapport au présent en nous ? Là aussi la MTC ne donne pas une réponse directement comme pour la RP ou le Poumon. On peut voir le présent comme l'instant qui n'est plus du passé et pas encore du futur. Pour être au présent, il y a à avoir un rapport tranquille au futur et au passé ainsi qu'au temps qui s'écoule. Et ce n'est pas le fait d'une seule fonction en nous mais d'une globalité qui demande que

les choses soient coordonnées et synchronisées pour ne pas dire ajustées. C'est l'énergie du Cœur au travers de son entité viscérale le Chenn qui assure les fonctions de synchronisation et de coordination de l'ensemble. Il est capable de faire la synthèse de tout ce qui se passe en nous parce que tout passe par lui via la circulation sanguine dont il anime le mouvement (par la pompe cardiaque). Mais pour être « au courant » de ce qui se passe il a besoin de calme, de tranquillité pour prendre le recul nécessaire à une juste coordination. Il est d'ailleurs appelé l'Empereur des organes. Comme un souverain, il est informé de ce qui se passe dans toutes les contrées de son royaume et en même temps, il a un certain retrait pour pouvoir prendre le recul nécessaire et coordonner la vie de l'ensemble.

Le Cœur est à la fois lié au 5 sens mais aussi à la langue pour la question des saveurs. Le temps qui s'écoule peut avoir beaucoup de saveur à chaque instant. Là où à l'inverse, l'état d'urgence d'un rapport tensionnel au temps fait qu'on ne savoure plus rien. Lorsque je suis dans une attention légère et constante, je peux alors être totalement à ce que je fais. Je ne suis ni absorbé par le moment d'avant ni par le moment suivant, ni inquiet par le fait que le temps file. Quand je suis à ce que je fais, je me sens



De chair et de temps...

« animé », mon âme respire. L'ensemble des organes fonctionne harmonieusement et participe à l'état de santé. Cet état participe à la clarté de l'esprit et à la capacité au discernement.

Un Cœur au présent participe à la paix pour cultiver le calme durablement et a suffisamment de sérénité pour oser l'action initiée par un élan surgissant, exempt de réactivité (vis à vis du futur, du passé ou du temps qui passe). Être au présent ne peut en aucun cas être une sorte de but à atteindre, mais bien une disposition et un moyen qui participe à un corps en bonne santé et à un esprit sain. Le présent permet l'envol de toutes illusions (du passé et du futur). Pour ne laisser que celle d'une claire réalité, et un rapport très direct et concret au réel. Petit clin d'œil, en langue chinoise, l'idéogramme qui correspond à « pleine conscience » se compose de l'idéogramme du Cœur (au sens de l'organe en MTC) et de « maintenant ». Or, en occident les techniques dites de « pleine conscience » sont celles qui permettent d'entraîner le cerveau à avoir une attention stable, une respiration calme et un esprit clair. Être au présent c'est remettre le Cœur au centre du réel, celui du présent.

Faire confiance

Pour trouver cet état de sérénité, le cultiver, et y demeurer instant après instant, il faut être capable d'un certain abandon qui implique une confiance dans ce qu'est la Vie. Sans un ancrage solide, demeurer au présent peut devenir éphémère tant l'esprit peut se retrouver assailli par le passé, le futur, le temps qui file ou les trois en même temps. Pour qu'être présent ne soit pas qu'une distraction de plus dans une vie freinée, il y a une nécessité fondamentale à quitter le champ des peurs. Comme pour toutes les émotions, il s'agit de les identifier, de les nommer pour progressivement comprendre ce qu'elles signifient, à quoi elles partici-

pent et de quel danger elles renseignent. Peut être progressivement, ce cheminement permet de réaliser que beaucoup de dangers n'ont pas d'existence propre.

L'énergie des Reins assure la gestion de nos peurs et en cela participe à cultiver la confiance. L'entité viscérale qui lui est associée, le Tché donne le courage, la volonté et la puissance dans l'action ainsi que le sens de la décision. En équilibre, cette énergie participe non seulement au calme, mais à une paix profonde qui permet d'agir sans réagir tout en ayant un rapport direct et très concret au réel. En déséquilibre, j'ai peur et les angoisses deviennent difficiles à gérer, les décisions sont difficiles à prendre ou à l'inverse, elles sont déraisonnées et empreintes de témérité, qui signe la difficulté à percevoir le réel dans ce qu'il peut avoir de réellement dangereux.

Que faire dans la pratique ?

Quelque soit le niveau de tension que le patient vit dans son rapport au temps, cela signe qu'il ne parvient pas à pacifier en lui sa relation au principe de réalité qui est que : si le temps s'écoule, c'est qu'il y a un début et une fin. Il est comme enfermé dans la seule réalité qu'il semble percevoir et qui est celle de sa densité corporelle, incarnée et finie. L'accompagner, impliquera de ramener son attention vers son autre dimension. Celle qui est plus subtile, plus « Céleste », là où notre densité physique est Terrestre. Le patient que vous identifiez comme vivant dans cette souffrance est un prisonnier. Sa prison est faite de sa perception des limites de l'espace et du temps. Parfois, une des premières étapes pour l'aider peut consister à lui faire remarquer qu'il ne parle que du passé, ou du futur ou bien du temps qui lui échappe. Si cela trouve sa place il est possible de l'aider à retracer la construction de son rapport au temps : éducation, origine familiale, événements de vie, etc. Progressive-

ment, il nommera sans s'en rendre compte au travers son récit ce qui a pu le couper du Ciel. C'est évidemment une étape qui doit totalement respecter le patient en évitant à tout prix de plaquer notre propre rapport au Céleste. Il ne s'agit ni de leçon de morale, ni de cours de philosophie ou de religion. Mais bien de permettre à l'autre de retisser un lien perdu ou embrumé au gré des épreuves de son chemin de vie. Une personne qui vit dans un état d'urgence ne perçoit de la Vie que la seule vérité : elle va mourir. Elle ne parvient plus à bénéficier de ce que la conscience de la mort peut avoir de caractère moteur et générateur d'envie et de désir.

Une préparation homéopathique est intéressante dans ce type de situation. Il s'agit d'Aconitum Napellus. En phytothérapie, c'est une plante très toxique qui ralentit fortement le rythme cardiaque, qui fait baisser la fièvre et calme les douleurs névralgiques (comme la sciatique par exemple). En MTC, elle est connue pour tonifier le Yang. Elle correspond justement à la dimension subtile et céleste. C'est-à-dire à l'esprit. Elle apaise donc l'esprit en calmant le cœur et les douleurs tout en faisant baisser la température intérieure. Mais c'est une plante difficile à utiliser qui est désormais interdite. Toutefois, elle peut être utilisée en dilution haute, en granules homéopathiques. Elle est alors conseillée pour les palpitations, les accès de fièvre brutale, les douleurs et tous les symptômes de survenues soudaines, intenses et brutales. Elle traite l'angoisse, l'anxiété, l'agitation et de manière générale, elle se résume au fait qu'elle traite la peur de la mort. Elle permet de retrouver un rapport apaisé au fait que vivre c'est quelque part mourir à chaque instant. Il est possible de conseiller la prise d'aconit en dilution 30CH, à raison de 5 granules matin midi et soir pendant 7 jours. Puis une prise hebdomadaire une journée par semaine pendant

Le temps ne respecte pas ce qui se fait sans lui.

Paul Morand.



De chair et de temps...

un mois. Il faudra accompagner ce travail plus spécifiquement en aidant à retrouver du calme, mais surtout de la confiance et de la profondeur sur l'énergie qui semble la plus concernée par le rapport difficile au temps. Par exemple, si le patient éprouve une difficulté dans le fait que le temps file, il pourrait être intéressant de tonifier la qualité Eau sur le méridien du Foie en travaillant le 8F.

En conclusion

Vous l'aurez compris le propos de cet article ne répond pas à une demande explicite de consultation d'un patient. Il peut en revanche arriver rapidement au cours des rendez-vous et alors devenir l'une des raisons profondes de la souffrance qui amène à consulter.

Vous appliquerez donc les mêmes principes qui consistent à d'abord travailler le terrain en répondant à la demande première qui amène le patient à consulter. Ceci, même si cette problématique vous saute aux yeux parce qu'elle est fréquente de nos jours. La première étape sera de permettre au patient d'identifier que son rapport au temps a des conséquences sur son état. Cela peut se faire en lui permettant de faire le lien entre certains de ces symptômes et en imaginant avec des exemples qui peuvent venir de la nature ou de la cuisine. Si le patient reconnaît et valide cela, il peut être utile de lui expliquer que le rapport au temps se construit, se développe et s'entretient comme n'importe quelle relation. Cette étape permet de

ramener la conscience du patient sur le fait qu'il a une responsabilité, mais aussi un pouvoir de choisir et d'organiser le temps à condition d'en respecter certaines règles. Aussi comme pour une relation, rappelez aux patients que le temps a un fonctionnement particulier, des habitudes, des préférences, il peut devenir possible de composer avec lui et non plus contre lui.

Nous verrons d'ailleurs dans l'article de la prochaine Lettre en quoi il est indispensable de respecter les rythmes et les temps de progression d'un patient.

Un lumineux et calme printemps à tous,

Lukasz Jablonski.

RESONANCES ~ RESONANCES ~ RESONANCES ~

Le texte qui suit nous a été confié par Stéphanie Chalandon. Son propos n'était pas de l'inscrire dans la continuité de l'article de Lukasz Jablonski ni mieux encore dans celle de l'éditorial de cette Lettre. Elle souhaitait le mettre à la suite de son témoignage sur la « consultation avec les ados ». J'espère qu'elle ne m'en voudra pas, mais le clin d'œil était trop beau pour moi...

Michel Odoul.



« Les mouvements du paysan sont si lents, si lents que l'on dirait que les étoiles, les lentes étoiles se déplacent avec lui et que le chemin du paysan et le chemin des étoiles se confondent. L'abondance des grains qui tombent de la main du paysan sur la terre entrouverte est comme l'abondance des étoiles dans la Voie lactée et ils brillent comme celle-ci.

La vie du paysan est comme une constellation du silence à la voute du ciel humain. La vie du paysan est sortie du cercle des autres hommes, elle est liée à la nature, à la vie intérieure. Parfois quand un paysan s'avance avec sa charrue et ses vaches sur la vaste surface du champ et qu'il s'approche de plus en plus du bord où l'horizon du ciel touche la terre, il semble que, aussitôt après, la voute du ciel va recueillir le paysan, sa charrue et ses vaches, afin qu'il laboure désormais, comme constellation, le sol du ciel. »

Le monde du Silence, Max Picard



Dans ce partage, Jérémy Hachin, praticien Shiatsu référencé dans les Ardennes, nous propose une réflexion sur les origines des tensions dorsales et posturales souvent ressenties. L'intérêt de son partage tient dans le fait qu'il balaie une croyance bien ancrée sur la façon de « tenir son dos ». 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, dont la pratique régulière, au-delà de la préparation du praticien, participe à la préservation de notre structure porteuse.

Michel Odoul.



L'extension, elle a du bon...

L'extension, elle a du bon. Mais de quoi parle t'on? L'extension est la direction de mouvement vers l'arrière de notre lordose lombaire.

Le mot lordose vient du grec « lordosis » qui signifie courbé en arrière, concave. Sa complémentaire est la cyphose, qui vient du grec « kuphosis », qui signifie courbure convexe, bosse. Les deux courbures sont physiologiques et elles alternent dans notre colonne vertébrale. La cyphose arrive la première. En effet dès la phase in-utéro, le fœtus présente une courbure unique en cyphose, en enroulement. Puis, à force d'efforts et de stimulations, notamment lorsqu'il est en position ventrale, il va redresser sa tête, faisant apparaître la lordose cervicale. Puis quelques mois plus tard, il va chercher à se mettre debout, et la lordose lombaire va à son tour apparaître. La lordose semble être associée à un effort de grandissement, de redressement, afin de permettre à l'être de se tenir vertical, la tête vers le ciel.

Quand on observe un corps humain de profil, nous voyons dans le dos 3 cyphoses (3 convexités) et 2 lordoses (2 concavités). Les convexités sont la boîte crânienne, qui protège l'encéphale, le thorax, qui protège notre duo vital cœur-poumons, et le sacrum, qui associé aux 2 os iliaques protège les organes du petit bassin, dont le rôle majeur est la reproduction. Ces 3 cyphoses sont très « osseuses », et peu mobiles, leur rôle majeur est la protection. Mais entre ces cyphoses se trouvent 2 lordoses: une cervica-

le et une lombaire. Ce sont elles qui donnent au rachis sa mobilité.

Un peu d'histoire.

Jusque les années 1970, il était couramment admis par les instances de médecine et de physiothérapie que les traitements de patients lombalgiques devaient être faits en cyphose (en flexion), et que la lordose (l'extension) était à éviter car considérée comme dangereuse. C'est à cette époque qu'un kinésithérapeute néo-zélandais a fait une découverte fortuite qui allait changer le paradigme de réflexion autour de la prise en charge des patients lombalgiques. Un jour ce kiné recevait un patient lombalgique pour un premier rendez-vous et le kiné qui avait un peu de retard dans ses consultations lui a demandé de s'installer sur une table de rééducation le temps qu'il termine avec son patient précédent. Le temps est un peu passé (ndlr: *quel clin d'œil au temps qui apporte une solution inédite*) et quand le kiné est enfin arrivé dans la pièce de consultation retrouver son patient il eut deux surprises majeures. Il faut préciser que la table de soin avait le dossier relevé, en position demi-assise. La première surprise était que le patient s'était installé non pas sur le dos comme tout le monde mais en position allongé sur le ventre, donc en position de lordose lombaire de grande amplitude, ce qui est vraiment peu commun et contre intuitif, surtout pour un lombalgique. Le kiné demanda alors au patient comment il se sentait. La deuxième surprise fut la réponse du patient: « Je ne me suis pas senti aussi bien depuis plusieurs semaines ». Ce kiné du nom de Robin Mc Kenzie tenait là une piste de réflexion tout a fait

intéressante et une direction précieuse à explorer. Un patient qui s'était bloqué le dos en flexion lombaire s'est « tout seul » soulagé en adoptant la posture inverse. Il a donc poursuivi dans cette direction de raisonnement jusqu'à établir de nombreuses théories et concepts de rééducation. De là est née l'idée d'équilibre entre les activités en flexion lombaire et les activités en extension lombaire, et surtout la fin de l'ère de la peur de l'extension.



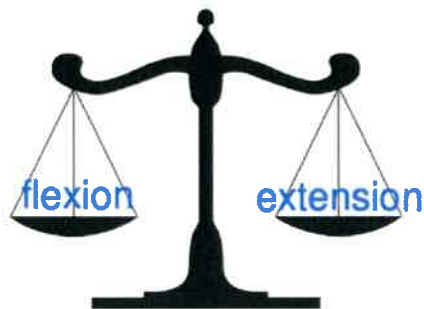
La colonne vertébrale est donc courbée uniquement dans le plan sagittal (sur une vue profil), ce qui témoigne de la prévalence des mouvements de flexion / extension dans notre vie. Les inclinaisons et rotations existent également mais dans une moindre mesure. Pour que notre colonne lombaire garde sa bonne santé, son intégrité, sa flexibilité, sa stabilité, et reste non douloureuse, il faut un équilibre entre ces 2 mouvements complémentaires et opposés, tels le Yin et le Yang. Si le déséquilibre entre ces deux directions de mouvements perdure, notre colonne lombaire ne tardera pas à nous le manifester, souvent avec des tensions ou douleurs.

Comment le déséquilibre peut-il s'installer?

- Par l'écrasante prédominance des mouvements de flexion.

La flexion correspond aux mouvements d'enroulement vers l'avant de la colonne lombaire, c'est à dire principalement les positions assises, penchées en avant, ac-

croupies, etc... Dans notre vie de tous les jours, nous adoptons ces positions et mouvements lors de tous les repas de la journée, dans tous les déplacements et transports (excepté la marche), dans la majorité des activités professionnelles, dans la majorité de nos loisirs, quand nous allons aux toilettes, dans les salles d'attentes, dans notre canapé... La vie se passe devant nous et vers le bas. Nous y allons sans cesse au cours de nos journées, que ce soit lors des périodes de travail ou lors des périodes de repos. Nombre d'entre nous peuvent facilement rester plus de 10 à 12 heures par jour assis, voire plus, et ce de façon quotidienne. Or les contraintes maintenues altèrent les tissus. Les études montrent un lien entre le temps passé en position assise et la sévérité des lombalgies (Gupta 2015, De Carvalho 2020).



- Par l'absence de mouvements en extension

L'extension correspond aux mouvements d'enroulement vers l'arrière de la colonne lombaire. Peu de gens maintiennent une gymnastique d'extension de grande amplitude. Et quand nous n'utilisons pas une fonction, celle-ci tend à perdre ses capacités. Nous perdons notre capacité à aller en extension.

- Par le manque de mouvements

Notre société « moderne » s'est considérablement sédentarisée. Nous possédons un parc de machines qui fait tout le travail à notre place. Notre corps a l'extraor-

dinaire capacité de faire une infinité d'actions et de mouvements mais nous nous obstinons à chercher l'économie du moindre mouvement. Nous appuyons sur des touches, nous poussons des boutons, nous cliquons, et nous contrôlons même vocalement de plus en plus. Notre corps a besoin de bouger, dans toutes les directions, dans toutes les amplitudes, tous les jours, et à tous les âges.

- Par la kinésiophobie

Il s'agit de la peur de se blesser en bougeant. Combien de gens ont entendu qu'il ne fallait pas nager la brasse car cela cambre le dos? Combien de gens ont peur de porter une charge car c'est dangereux ou parce qu'il ont déjà expérimenté la douleur lombaire? Combien s'interdisent de bouger parce qu'il ont dépassé tel ou tel âge?

Notre disque intervertébral, sorte de coussin répartiteur de pressions, bouge avec nos mouvements. Il est composé d'un noyau (le nucléus pulposus), entouré d'anneaux fibreux, (annulus fibrosus), sorte de couches d'oignons successives qui maintiennent l'intégrité du disque. Lors de mouvements de flexion lombaire (se pencher en avant ou s'asseoir), la pression augmente dans la partie antérieure du disque qui se comprime entre les deux corps vertébraux, ce qui chasse le noyau de ce disque vers l'arrière.



Les anneaux fibreux résistent. Mais avec le temps, et la répétition des contraintes mécaniques à sens unique, ces anneaux fibreux cèdent et se fissurent, lais-

sant échapper une partie du noyau à travers les différentes couches d'anneaux fibreux, ce qui perturbe la juste répartition des pressions intra-discales et entretient le cercle vicieux du phénomène d'aggravation. Les 2/3 des fibres internes ne possèdent pas de capteurs nociceptifs, ce qui fait que leur déchirure n'est pas ressentie ou douloureuse. C'est le fameux jeune de 25 ans qui n'écoute pas les conseils de son aîné de 50 qui lui dit de prendre soin de son dos. Ainsi les tensions ou douleurs discales apparaissent quand le dernier 1/3 est atteint, ce qui peut arriver avant 30 ans.

Ces tensions et douleurs vont et viennent en fonction des contraintes. La protrusion discale est un bombement du disque vers l'arrière qui survient à force de compressions. La hernie discale est le stade où toutes les couches ont été rompues au moins à un endroit, et une partie du noyau dépasse du disque. La plupart surviennent lors de mouvements en flexion, donc la hernie est souvent postérieure et latéralisée (il y a un puissant ligament postérieur qui empêche au disque de sortir en plein milieu). Ces fameuses hernies discales peuvent être très douloureuses et invalidantes, et leur simple évocation est synonyme de gravité dans l'esprit de nombreuses personnes. Or il faut savoir que de nombreuses hernies discales sont tout simplement non douloureuses.

Comment le sait-on?

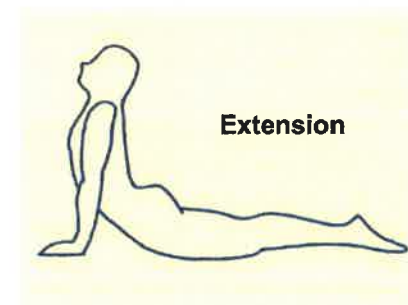
Certains scientifiques ont eu la bonne idée de faire passer des IRM lombaires à des gens qui ne présentaient aucun symptôme lombaire, aucune douleur lombaire. Le résultat fut le suivant: chez les moins de 60 ans, 30% des gens présentaient au moins 1 hernie discale asymptomatique. Et chez les plus de 60 ans, c'est 50% des gens qui présentaient au moins 1 hernie discale asymptomatique à l'image-

REFLEXIONS ~ PARTAGE ~ MISE EN PERSPECTIVE ~

Il est également utile de préciser que l'évolution naturelle (c'est à dire sans traitement) d'une lombalgie aiguë est favorable, 80 à 90% des gens présentant une récupération complète à 6 semaines (Klabber 1995). Toutefois, 73% des patients lombalgiques avec irradiation dans le membre inférieur présenteront une récurrence à moyen terme (Pengel 2003). Le risque de chronicité est donc bien réel. Les mêmes causes produisent les mêmes effets.

Comment rééquilibrer notre équilibre de mouvement?

La réponse est toute simple: aller en extension lombaire, dans toute l'amplitude possible. Le plus simple et le plus efficace est de s'allonger au sol sur le ventre, placer ses mains sous les épaules, puis tendre les bras pour décoller le tronc sans décoller le bassin du sol.



Extension

Cette fausse pompe soulage les pressions sur le disque, repousse le noyau vers l'avant, et donc permet de recréer progressivement les conditions d'équilibre au sein de notre disque et donc de notre colonne lombaire.

Une fois par jour au minimum pour les plus pressés, ce qui ne prend que 5 secondes. Une série de 10 mouvements par jour idéalement. Plus si nécessaire, si on en ressent le besoin.

A cela s'ajoute: réduire notre temps en position assise avachie et bouger plus.

La flexion serait elle nuisible ou mauvaise en soi et l'extension bénéfique ou bonne en soi?

Pas du tout. Il n'y a pas de

bons ou de mauvais mouvements, ni de bonnes ou mauvaises postures. Le corps est capable de faire les deux, il est prévu pour faire les deux. Depuis plus de 300000 ans qu'Homo Sapiens existe, nous exprimons nos capacités physiques, qui nous permettent de marcher, de courir, de grimper, de lancer, de ramper, de nager, d'escalader, et bien d'autres. Notre corps est aussi prévu pour s'allonger, s'asseoir, s'accroupir, se pencher en avant, soulever des charges et cela sans danger. Mais de nos jours la disproportion existante dans notre mode de vie déséquilibre notre biomécanique corporelle, ce qui ne se fait pas sans conséquences.

Les praticiens que nous sommes n'échappent pas à la règle. Nous vivons dans ce monde assis et sédentaire. Ayons l'ouverture d'esprit nécessaire pour prendre un temps pour nous, pour nous centrer sur notre corps, sur nos ressentis, sur nos besoins. Nous trouverons bien 20 secondes pour faire 10 extensions lombaires de grande amplitude dans la journée lorsque nous ne faisons pas de Misogi. En effet à deux reprises le Misogi de Nakazono Seisei enseigné à l'institut nous invite à nous placer dans cette posture du cobra tellement bénéfique à nos lombaires. Je conseille donc à celles et ceux d'entre nous qui ont de petites tensions lombaires lors de la station assise prolongée, lorsqu'ils se relèvent d'un fauteuil de prendre le temps de faire ces mouvements, et de les répéter plusieurs fois par jour en fonction des besoins. Les mouvements alternés sont meilleurs que les postures. En effet les contraintes maintenues altèrent les tissus, mais les contraintes alternées les renforcent. De plus, un lien intime lie nos lombaires et nos articulations sacro-iliaques et coxo-fémorales, dont la symbolique profonde n'est pas à rappeler. L'extension lombaire permet d'assouplir nos hanches, ce qui est tout à fait indiqué car de nombreuses personnes perdent leur capacité d'extension de hanche avec le temps, amenant progressivement un flexum (incapacité à tendre sa hanche complètement) et une dé-

gradation de la posture debout, qui tend à se fléchir.

Cet éclairage biomécanique de l'extension lombaire et du maintien de notre lordose ne représente qu'un aspect des douleurs lombaires. De nombreux paramètres sont également en jeu, au delà de la simple mécanique. Mais la recherche d'équilibre et le travail corporel étant des piliers fondamentaux de notre approche, nous ne pouvons faire l'impasse sur eux.



En conclusion.

La pratique de l'extension est l'occasion de passer un moment avec soi-même. Elle est bonne pour le praticien que nous sommes mais aussi pour les patients qui nous consultent, qui pourront en tirer un grand bénéfice. Elle est facile à intégrer à une pratique sportive, que ce soit lors de l'échauffement ou du retour au calme. Elle est enfin facile à intégrer pour les parents qui jouent au sol avec leurs enfants. Il est d'ailleurs un formidable exemple à leur donner. Tous les parents montrent l'exemple du brossage de dents à leurs enfants dès le plus jeune âge pour qu'ils prennent vite cette habitude de santé, et qu'ils puissent profiter de dents solides et en bon état toute leur vie. Il en est de même pour leur dos. Montrons leur l'exemple, car comme disait Gandhi, ce n'est pas la meilleure façon de convaincre, c'est la seule.

Jérémy Hachin.



Le témoignage que nous apporte Stéphanie Chalandon, dans cette Lettre est celui de sa pratique avec les ados et de sa réflexion, qui lui sert de ciment. Vous avez déjà pu lire celui qu'elle nous avait partagé avec Gabrielle et son algodystrophie. Elle nous avait montré son savoir-faire accueillant et patient avec cette ado dans une souffrance extrême. Je lui avais alors demandé d'écrire un texte sur son travail avec ces jeunes, sensibles et parfois nerveux, parce qu'en rupture de confiance avec ce monde des adultes qu'ils ne comprennent plus vraiment. Sans doute son expérience avec les chevaux l'a aidée à gérer cette sensibilité qui peut conduire à l'emballement ou à la ruade. Sans doute sa pratique spirituelle l'a aidée dans l'inconditionnalité de son accueil.

Lisez plutôt.

Michel Odoul.



Lors de l'écriture de ce témoignage, je recevais l'annonce du départ d'un représentant investi dans l'enseignement et la transmission d'un savoir qu'il avait lui-même reçu de Nakasono Sensei, Monsieur Philippe Ronce. Mon témoignage s'en voit teinté et lui rend hommage.

Réflexions.

Comme toujours, je me pose la question « suis-je en droit de ? » et « Qui suis-je pour y prétendre ? ». Mais j'espère que ces quelques partages de pratique et de réflexions s'en montreront à la hauteur, car voilà, à toujours vouloir rester dans l'ombre et ne rien assumer de qui on est, on finit par passer à côté de soi. Voilà ce dont je témoigne dans ces quelques lignes, pour nous, praticiens et plus largement pour chacun d'entre nous, entre Ciel et Terre, trait d'union. J'avoue que cette annonce du départ de P. Ronce, accompagnée de ses dernières lignes laissées de sa main comme faire part écrit en conscience, m'ont ébranlée dans ma propre histoire personnelle, à savoir mon chemin de vie. Moi aussi, je reçois des enseignements qui structurent ma pensée, ma réflexion, ma connaissance. Et suis nourrie de transmissions qui orientent ma vie autrement que précédemment.

Bien entendu, je fais référence ici à Michel, mais pas uniquement, étant investie dans la méditation ainsi que la voie bouddhiste, dont les enseignements et transmissions m'accompagnent tout autant sur le chemin qui est le mien. Je fais clairement une distinction entre l'enseignement (qui est un partage de savoir-faire, -être) et la transmission, qui pourrait être appréhendée comme un état d'être que je reconnais et à partir duquel je peux réorienter ma vie autrement que précédemment (je

m'en réfère ici à la vision bouddhiste, sur laquelle je m'appuie). Autrement dit, la transmission revient à être initié à une expérience que l'on reconnaît et qui va nous réorienter.

Lorsque nous arrivons à l'IFS, des codes, des rituels viennent en filigrane teinter notre expérience et le savoir qui nous est enseigné par Michel. Nous nous déchaussons pour marcher sur les tatamis, nous nous centrons et nous disposons avant de recevoir l'enseignement. Nous nous centrons à nouveau et nous saluons avant de nous quitter. Il ne s'agit pas là d'un folklore pseudo sino-parodique, mais d'une transmission, dans le silence de notre expérience personnelle. Rien n'y est explicité, mais ce vécu nous structure intérieurement d'une dimension étayante et spirituelle (à ne pas confondre avec religiosité, ni dogme). Il s'agit de vivre l'expérience du redressement de l'être en nous, dans sa dignité et sa présence à être (entre le sol et la voûte céleste). Petit à petit, module après module, mois après mois, année après année, chacun à notre rythme, dans l'intimité de ce qui chemine en nous, notre posture physique et mentale s'ajustent. Dans le bouddhisme, on parle de la souveraineté de l'être habité par la présence, la lumière, le courage et la dignité. Un retour à notre responsabilité échue de notre précieuse existence humaine.

Recevoir cette transmission est à chaque fois une expérience intense et renouvelée. Elle me donne la tonalité de ma propre posture au moment où je me pose, et me permet de m'accueillir telle que je suis, là. Puis dans le silence, je dépose les armes de mes luttes incessantes (d'un mental dominant) et quelque chose en moi se détend et s'adoucit. Je m'ouvre. Et dans cette

ouverture quelque chose s'aiguise : mon attention ouverte. Je ne suis plus concentrée (attitude mentale), je suis présente (être en relation au monde, et celui que je suis). Il ne me manque plus que le sabre à ma gauche pour trancher si nécessaire... mais ce sabre n'est-il pas que le prolongement de mon esprit (Shen) ?

Venons en aux ados.

Bien entendu, lorsque nous rentrons de formation, nous pensons à nos cours et travaillons le savoir reçu. Mais ne négligeons pas cette dimension, elle est centrale, essentielle et est à inclure dans nos pratiques lorsque nous en ressentons l'à-propos.

C'est pour moi le cas lorsque je reçois des adolescents en séance. Nous baignons dans une société où l'agitation et le divertissement règnent, provoquant chaos et mal-être, poussant d'autant plus encore vers l'agitation et le divertissement, et nous voilà plongés dans un beau cercle vicieux ! Comment les adolescents, immergés dans cette société et qui plus est, n'ayant connu que cela, peuvent-ils s'extraire de ce vécu broyant et aliénant - si ce n'est en expérimentant autre chose, comme nous-mêmes le faisons à chacune de nos venues à l'IFS ? Pourquoi cela nous parlerait-il plus qu'à eux ? Parce que nous sommes « plus » matures et sur une voie que nous avons choisie ? Je ne crois pas, bien au contraire. Ce que j'ai appris au contact de mon fils, au fil des années, c'est que plus nous sommes jeunes et plus nous sommes proches et coutumiers d'une connaissance oubliée. Notre âme, fraîchement incarnée reste prégnante de cette connaissance et perméable



aux expériences que la vie nous propose. Puis, le temps passant, nous nous formons, restreignant nos perceptions et compréhensions des événements par le spectre de notre culture acquise. Tout le chemin par la suite est de nous défaire petit à petit de ce maillage limitant pour entrer dans la relation au monde tel qu'il est, et non tel que nous voudrions qu'il soit. Ce sont là les épreuves que nous avons à rencontrer en tant que Héros de nos propres vies.

Mais la transmission ne peut se réaliser que sous certaines conditions :

- ✓ occuper un cadre donné et c'est pourquoi nos séances sont propiées à cela.
- ✓ que celui qui transmet ait lui-même fait l'expérience et en témoigne par sa propre relation au monde.

Il ne s'agit pas là, justement, d'être dans l'enseignement. Nous n'avons rien à en dire, mais tout à en incarner, dans notre propre humanité. Nous ne sommes pas dans une place idéale et correctrice, nous nous autorisons à être, en nous acceptant humain, c'est à dire en chemin et donc faillible. Faillible n'est pas faible. Faillible veut dire « travaillable ». Et nous sommes présents à cela. Cela mobilise notre courage, notre dignité et notre bonté (ou bienveillance, à commencer envers nous-mêmes).

Les adolescents sont extrêmement réceptifs à cela. Parce qu'ils portent en eux l'ensemble de ces qualités, nous les portons tous en nous, depuis tous petits. Mais l'éducation sociale nous castré, nous infantilise dans le mauvais sens, nous rend frileux et honteux. Il suffit d'observer un enfant dans ses jeux, occupé à vaincre le dragon de son imagination, franchir les épreuves qui l'habitent intérieurement. Se pose-t-il des questions ? Se terre-t-il, tremble-t-il ou affronte-t-il fièrement sa vie de Héros ? Il tombe et se redresse. Il respire et s'élançe. Il crie victorieux d'allégresse dans le vent de la vitesse (pas forcément contrôlée) d'une embardée à vélo. Voilà les êtres que nous sommes au fond de nous, di-

gnes, courageux et bons avec nous-mêmes.

Et l'adolescent est sommé de quitter ce monde-là pour devenir raisonnable et responsable, c.à.d. entrer dans le moule social. Je n'irais pas plus loin sur le pourquoi. Ce serait là digresser de mon propos.

Dans le cadre de nos séances, nous pouvons rendre aux adolescents cette dignité d'être, cette confiance, cette relation sécurisée avec leurs perceptions et ressentis. Et cela, en les mettant à nouveau en rapport avec eux-mêmes. Lorsque je les reçois, le parent qui les accompagne reste dans ma salle d'attente. Je m'adresse à eux de cette même place que j'occupe lorsque je suis face à moi-même, assise, centrée, ouverte, apaisée, en mouvement vers le monde et dans l'immobilité que cela me demande d'occuper... une immobilité respirante et vivante. Je suis eux, ils sont moi. Je suis en présence. Ils ont la connaissance que j'essaie de retrouver sur mon chemin. Je ne suis pas donneuse de leçon, je les accompagne simplement à s'accepter, à s'ouvrir à eux, à se respecter, à s'écouter, à s'aimer. Retrouver ce chemin que je fais chaque jour vers moi pour sortir des mes propres entraves et croyances limitantes.

Je leur parle vrai et au plus près de mon expérience. Autrement dit, je leur transmets mon humanité, mes peurs, mes questionnements et face à cela ma confiance en la Vie qui ne nous propose que ce que nous sommes prêts à rencontrer. Que cela nous demande à tous de sortir du confort et ronron de ce dans quoi nous nous réfugions, comme de celui du divertissement où nous nous perdons et dont nous ressortons aigris, voire agressifs, avec un sentiment de mal-être quelque part au fond de nous. Rares (pour ne pas dire aucun) sont ceux qui ne valident pas. Car cela résonne en eux et déjà ils se redressent sur leur siège. Ils se sentent compris et peuvent être entendus et non plus jugés. La communication s'est établie sur un contrat de confiance - et ce qui d'un accord tacite sera verbalisé, établit un engage-

ment mutuel et réciproque.

Là, ils retrouvent un sens de dignité qu'ils vont ensuite venir ressentir dans leur corps. C'est l'étape suivante. On va s'asseoir face à face, en position seiza sur les tatamis. Et je leur propose de fermer les yeux et d'écouter les sons présents. Puis de se demander s'ils pourraient s'asseoir plus profondément dans leurs fesses, avec comme la sensation qu'un fil d'argent était rattaché au sommet de leur tête et les reliait à la voûte céleste (mettre un peu de poésie nourrit le coeur, parle à l'âme). Enfin, de sentir leur respiration, son rythme, sans chercher à changer quoi que ce soit, juste s'y raccorder. Et je leur demande de rouvrir les yeux.

Cela doit prendre 5 minutes. C'est court et long à la fois. Court sur le temps d'une séance, long dans l'expérience d'être relié pleinement à soi quand on n'en a pas l'habitude. Le regard et la posture ont changé lorsqu'ils rouvrent les yeux. Ils sont déjà plus présents, apaisés, redressés. Je laisse cela dans le silence, c'est un temps d'intégration. Je leur propose ensuite de s'allonger tranquillement sur le futon à côté d'eux et je vais chercher le parent qui sera ensuite présent le temps de la pratique. Une fois le shiatsu donné, je me remets en position seiza et leur propose de me rejoindre ainsi (ils en prennent l'habitude et cela leur plaît d'achever dans ce rituel nos séances). Nous nous saluons silencieusement et je les remercie de leur confiance. Ce remerciement m'est toujours rendu, même par les plus timides qui se sentent investis dans le travail que nous faisons ensemble.

Je terminerai ce témoignage par un remerciement, à tous ces hommes et femmes qui occupent cet espace de présence authentique et juste. Pour l'avoir vécu et reçu, je pense que c'est ce qui m'a permis de retrouver la force, le courage et la dignité en moi. C'est aussi ce qui me fait moi-même occuper cette place, au coeur de mes séances, pour le transmettre.

Stéphanie Chalandon.

~ TEMOIGNAGES SUITE DE MODULE PROTOCOLE NCB ~

Dans le cadre de cette rubrique, ce sont Claire Lisiécki, Claire Meyer et Aurélie Sorbet qui nous partagent leurs expériences 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. 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.



J'ai reçu hier, lendemain du stage, une personne que je suis depuis des années. C'est un avocat d'affaires, toujours entre deux avions vers Dubaï, entre deux repas d'affaires. Il me confie assez peu de choses, fuit le "psy-psy" selon ses termes, mais je reçois aussi sa sœur qui m'a dit que leur père est décédé en décembre (tous les deux l'ont trouvé mort depuis 24 heures sur le sol de sa cuisine).

Il a 56 ans; il me dit hier qu'il a décidé de s'alléger au niveau du travail, que c'est extrêmement compliqué, mais qu'il y est déci-

dé. Il veut pouvoir être auprès de ses enfants. Je suis allée voir ce matin dans ton livre à quoi correspond ce cycle de Saturne..et c'est tout à fait ça: *transmission, sagesse, recul!*

Mais en attendant, il a très mal...au pouce! Il fait référence aux multiples sms qu'il a à rédiger. Je lui ai suggéré de penser à détendre nuque et bras en écrivant.

J'ai pu m'inspirer dans le soin des protocoles du stage, les techniques de détente de la sphère haute, l'éventail et les appuis sur l'avant bras, disperser en point local le 10P très sensible. J'ai terminé avec le 1R

au moxa, avec la signature d'acceptation de calme et d'harmonie.

La douleur au pouce avait disparu à la fin de la séance; il m'a demandé des infos sur le Qi Gong et le Tai Chi!

Je n'étais pas venue depuis longtemps à l'Institut et ce stage m'a montré à quel point il est nécessaire de se "remettre à jour", et de continuer à recevoir ton enseignement.

Claire Lisiécki,
Praticienne référencée à Orléans.



Un tout grand merci pour la formation de cette semaine. Elle m'a éclairée sur plusieurs points et je me sens pleine d'énergie depuis.

J'ai pu pratiquer le protocole canal carpien ce matin. La personne s'est relevée du futon plus détendue avec un bras droit et un poignet plus

légers et plus mobiles !

Elle est justement en chemin pour changer sa manière de fonctionner avec sa famille dans le sens de ne plus se sacrifier pour eux tous/ de ne plus se faire passer après tout le monde. Elle quitte pas à pas le rôle qu'elle s'est donnée d'être la bonne fille qui

s'occupe de ses parents et de ses frères et de ses sœurs avant tout.

Claire Meyer,
Praticienne référencée à Liège.



Je souhaitais aujourd'hui vous partager mon expérience suite aux modules de formation que j'ai suivis en fin d'année dernière, et plus particulièrement le protocole NCB, avec un focus sur le module *Points Antiques 2*.

Tout d'abord je tiens à vous préciser que c'est une grande première pour moi, de vous faire un retour et que l'exercice n'est pas facile pour moi, mais il me semble important de le transmettre. Peut-être pourra-t-il un jour être évoqué dans une prochaine lettre, afin d'aider d'autres thérapeutes. Alors je me lance...

Comme souvent après une formation à l'Institut, je constate avec émerveillement que ce qui se présente au cabinet dans les jours qui suivent porte l'empreinte directe de ce que tu nous a transmis en formation.

Peu après le module *Points Antiques 2*, je reçois l'appel d'une dame souffrant d'un canal carpien. J'étais

ravie de pouvoir mettre rapidement en pratique le protocole. Cette demande me semblait d'ailleurs plutôt « légère » comparée aux problématiques très intenses que j'accompagnais à ce moment là. J'étais donc curieuse, enthousiaste, et impatiente de découvrir ce qui se cachait derrière...

Je reçois donc cette dame de 57 ans, nous commençons cette première séance avec l'entretien comme d'habitude, sur le plan médical, rien de particulier. Puis nous abordons les faits marquants.

Elle me confie qu'à **15 ans**, lors d'une soirée avec sa sœur de 17 ans, cette dernière a été violée. De retour à la maison, sa sœur lui fait promettre de ne rien dire, surtout pas à leurs parents.

Ne voulant pas trahir sa sœur, elle garde le secret aujourd'hui encore. Les années suivantes sont marquées par divers événements, toujours

exprimés par des problématiques du côté droit.

À 27 ans, elle découvre que son père trompe sa mère. Elle rencontre ensuite son mari, avec qui elle aura deux enfants : un garçon, puis une fille. Elle décrit cette période comme difficile, devant tout gérer seule, particulièrement avec les enfants. Les mots qu'elle utilise — pouvoir, faire, agir, maîtriser — résonnent profondément avec ce que tu nous enseignes dans le protocole.

Puis arrivent les **15 ans** de sa fille. Un jour, alors qu'elles sont à la maison, sa fille se sent mal, tente de s'allonger sur le canapé, mais s'effondre avant d'y parvenir. Hospitalisation immédiate. Le verdict tombe : AVC massif.



~ TEMOIGNAGES SUITE DE MODULE PROTOCOLE NCB ~

Elle me raconte qu'à ce moment-là, elle s'est battue sans relâche pour permettre à sa fille de retrouver un maximum d'autonomie. Semaine après semaine, elles s'accrochent. Et sa fille récupère, remarquablement.

Arrive ensuite LE JOUR des 18 ans de sa fille. Un jour qu'elle n'oubliera jamais! Sa fille lui dit qu'elle doit lui parler. Elles s'installent. Et sa fille lui annonce que cet AVC lui a sauvé la vie.

Elle lui révèle que depuis des années, son propre frère abuse d'elle chaque soir, dans des jeux de domination à caractère sexuel, allant jusqu'au viol régulier. Depuis l'AVC, il n'a plus jamais eu l'occasion de la toucher. Sa fille lui demande alors de l'accompagner pour déposer plainte. Elle me dit qu'à cet instant, elle a ressenti une déchirure intérieure. Elle accompagne sa fille, mais comprend que la suite sera extrêmement difficile.

Le fils avoue tout, mais supplie sa mère de ne rien dire, car il vit une relation amoureuse qu'il ne veut pas

voir détruite par ce qu'il considère comme « de l'histoire ancienne ».

C'est à partir de ce moment que les premiers signes du canal carpien apparaissent.

Les symptômes se manifestent principalement du côté gauche, touchant surtout l'annulaire, tôt le matin vers 5-6 h.

Elle se décrit comme une mère meurtrie, qui n'a pas su protéger sa fille, qui n'a rien vu, anéantie par la révélation, et désespérée face à une vie qui lui échappe.

Aujourd'hui, elles sont toutes les deux en pleine reconstruction. J'ai également reçu sa fille en séance, et j'ai été frappée de constater à quel point le corps n'oublie rien.

Cette expérience m'a profondément rappelé qu'il ne faut jamais sous-estimer un symptôme, quel qu'il soit. Derrière un « simple » canal carpien peut se cacher une souffrance immense, enfouie, silencieuse, mais bien réelle.

Merci pour la qualité de l'enseignement que vous nous transmettez à l'institut. Il nous permet d'aborder avec justesse, respect et solidité ce que nous rencontrons en séance, et de grandir chaque jour dans notre pratique.

Aurélia Sorbet
Praticienne référencée à Tarbes

Concernant l'évolution des séances, la rapidité avec laquelle les choses ont évolués a été assez surprenante! Dès la deuxième séance elle a redécouvert des sensations de plus en plus fines dans sa main.

Au delà du profond relâchement global ressenti suite à la séance, elle me dit: « vous risquez peut-être de me prendre pour une folle, mais je suis extrêmement surprise de percevoir la douceur du volant ainsi que du levier de vitesse quand je conduis, je ne savais pas que c'était aussi doux, comme si je découvrais cette sensation pour la première fois ».

Joli clin d'œil je trouve!

~ TEMOIGNAGES INSTALLATION ~ PICARDIE ~ JAPON ~

Ces dernières semaines ont été porteuses d'informations de praticiens référencés qui ont décidé leur nouvelle installation, que ce soit suite à un changement de région, voire de pays. Nous ne pouvons que les féliciter pour cet investissement personnel et pour la confiance qu'ils montrent à l'enseignement reçu, à l'instar de tous les praticiens référencés.

Des félicitations particulières pour Loïc, le premier praticien référencé à ouvrir un cabinet au Japon!

Merci pour la mise à jour sur la liste des Praticiens. J'ai reçu la personne envoyée par vos recommandations. Elle a repris rdv.

Les Picards sont très accueillants et surtout aidant. Beaucoup de soutien pour mon installation. Un article dans le journal le Courrier Picard est paru et dans celui de Ham qui est un hebdomadaire. Il y a tout à faire ici.

Jean-Marc Broggia, Praticien référencé en Picardie.



Je suis en train de finaliser les démarches pour ouvrir mon cabinet à **Tokyo au Japon**. Il me reste à souscrire à une assurance, faire des flyers et des cartes de visites pour me faire connaître des expatriés de Tokyo.

Je compte aussi contacter certaines grandes entreprises comme Total ou le Crédit Agricole pour leur proposer mes services in situ. J'ai ouvert l'équivalent d'une micro-entreprise et mis mon site en ligne. Il va certainement pas mal bouger, mais je suis assez content pour un premier jet. Je ne savais pas qu'il existait des solutions pour créer son site tout en étant néophyte. C'est assez bluffant. Si vous avez des remarques, n'hésitez pas à me les faire parvenir :

<https://www.thegoodhand-tokyo.com/>



Je consulterai d'abord dans différents quartiers de Tokyo dans des cabinets loués à l'heure ou à la journée.

*La vie est comme l'herbe des champs et la joie comme le fleur de l'herbe.
Henri-Frédéric Amiel.*

- DIETETIQUE ENERGETIQUE - - DIETETIQUE ENERGETIQUE -

Dans le cadre de la diététique énergétique, Lukasz Jablonski nous propose dans cette Lettre du Printemps 2026, de nous intéresser à un produit naturel fort utile et bien connu par certains comme le roi de la détox, la sève de bouleau. Cette boisson, parfaitement adaptée à la nutrition qui nettoie, est un incontournable qui nous est offert par cet arbre, que l'on trouve principalement en Europe du Nord.

Lisez plutôt.

Michel Odoul.



La sève de bouleau.

La sève de bouleau est un célèbre et incontournable produit de la médecine naturelle, conseillé au printemps. Le bouleau est un arbre qui se rencontre principalement dans toute l'Europe du Nord et jusqu'en Asie. Il est absent du bassin méditerranéen. Quand débute la montée des sèves et que le dégel s'amorce, il est possible d'obtenir, d'une manière très simple, la sève de bouleau. Cette récolte particulière s'obtient en perçant l'écorce de l'arbre à sa base, ce qui permet d'en obtenir un maximum de substances bénéfiques. S'écoule alors un liquide très clair qu'il est recommandé de consommer à jeun, le matin sur une cure de 3 semaines. La sève de bouleau ne se conserve guère au delà de quelques semaines.

Le but recherché en la consommant est un nettoyage des scories de l'hiver, un drainage et un apport de substances puissantes, mais en très faible quantité. En effet, quand on s'intéresse à la composition de la sève de bouleau, on réalise qu'elle frôle le 99 % d'eau. La faible concentration en substances actives lui confère une douceur parti-



cipant à une sortie progressive vers ce matin de l'année qu'est le printemps. En activant la production d'urines par les reins, la sève de bouleau soutient la dépurabilité naturelle et l'élimination des déchets qui se seront accumulés dans les phases hivernales souvent marquées par une moindre activité physique. Tout en soutenant le travail d'élimination, elle amène des oligo-éléments utiles pour la régénération du cœur des cellules ainsi que du squelette. D'ailleurs, parmi ses propriétés connues, la sève de bouleau améliore les douleurs articulaires de type rhumatismal, c'est-à-dire celles qui ont du mal à se dérouiller après une nuit de sommeil et qui ont besoin d'une remise en mouvement progressive.

Une autre propriété qui vient aussi soutenir l'énergie des Reins se trouve dans la présence de substances antioxydantes, qui permettent de gérer le stress des cellules en éliminant les fameux radicaux libres. Enfin, certains lui prêtent également des propriétés sur l'aspect du teint que la sève de bouleau saurait rafraîchir et éclaircir. Ce qui est cohérent avec l'idée drainante et réénergisante globale qui est la sienne.

Le bouleau porte plusieurs signatures intéressantes qui renforcent son action. La première est que son écorce est fine et blanche, portant en cela la qualité purifiante du lumineux. La deuxième des signatures du bouleau est son caractère généreux, quasi salvateur. Les bouleaux sont les premiers arbres à pousser dans une forêt. Ils participent en cela à préparer le terrain. Ils sont de ce fait de véritables fertilisateurs pour toutes les espèces qui

suivront. Ils ont d'ailleurs tendance à s'effacer voire à disparaître à mesure que les autres essences s'installent. Leur écorce sent le salicylate de méthyle. Cette substance « bonne à tout » proche de l'aspirine qui apaise, fait baisser la fièvre et l'inflammation (que l'on trouve abondamment dans l'huile essentielle de gaulthérie couchée). Ces différentes qualités de blancheur, de purification et sa grande pudeur en font une véritable salvatrice (dans le sens, noble du terme) pour accompagner une transition sereine de la nuit de l'hiver au retour éclatant du printemps.

La sève de bouleau se trouve dans tous les magasins bio et est souvent vendue dans un récipient qui contient la quantité nécessaire pour une cure de 21 jours. La prise le matin peut consister en une sorte de rituel. On peut pratiquer un exercice de visualisation au cours duquel, au moment de boire la sève de bouleau, on suit la descente d'un liquide clair et lumineux jusqu'aux reins situés au niveau des lombaires qui s'illuminent au contact de la cristalline boisson. L'exercice peut être pratiqué sur les 3 ou 5 gorgées prises quotidiennement. Il peut alors précéder ou accompagner votre pratique matinale.

Bon matin printanier à tous.

Lukasz Jablonski

Que ce soit dans l'éditorial, le dossier de Lukasz Jablonski sur le temps, le partage de Jérémy Hachin sur la structuration et la juste posture de la colonne vertébrale, les réflexions de Stéphanie Chalandon sur la juste posture intérieure, les témoignages de Claire Lisiéki, Claire Meyer et Aurélia Sorbet sur les résolutions qui dépassent les symptômes, toute cette Lettre suit un fil rouge transverse, celui de la juste place et de la juste action du praticien. Ce fil rouge n'est pas hasardeux. Il est issu de tout ce que je reçois et perçois « du terrain et de la pratique des praticiens ». C'est l'occasion pour moi de rappeler la position sans ambiguïté qui est la nôtre vis-à-vis du cancer, à travers la réponse que j'ai faite à une praticienne en plein questionnement.

Lisez plutôt.

Michel Odoul.

Bonjour,

Je vous écris cet e-mail car plusieurs personnes viennent ou sont venues vers moi pour les accompagner alors qu'elles sont atteintes d'un cancer. Pour le moment, je réponds toujours que c'est une contre-indication mais je me sens de moins en moins à l'aise avec cette réponse. J'entends parler de professionnels en Shiatsu qui accompagnent là-dessus et en Belgique certains hôpitaux ont même des accompagnements en Shiatsu dans leur service en oncologie si j'ai bien compris. Étant en fin de cursus, je me demande pourquoi notre pratique ne nous l'autorise pas de notre côté.

Je comprends l'idée que le Shiatsu soutient la vie et que comme le cancer serait un 'trop de vie', il serait néfaste de l'utiliser mais en même temps il doit y avoir un moyen de soutenir la vie juste, et pas celle nocive du cancer. C'est cette vie en perpétuelle équilibre que le Shiatsu doit favoriser, sinon nous sommes dans la vie mortifère - si j'ose dire...

Du coup je me demande comment soutenir cette vie juste, soutenir la vie harmonieuse. Je me disais au départ qu'il fallait équilibrer la terre car le cancer est un problème de Terre, en gros faire la terre de la terre mais ensuite j'ai entendu qu'il ne fallait surtout pas toucher à la terre. Je suppose que les enjeux sont trop gros pour prendre le risque. Et puis il y a le feu, dont une partie gère la circulation de la vie, peut-on passer par là pour favoriser la vie juste ?

J'ai aussi entendu parler du cycle de révolte et qu'une fois identifié - ce qui n'est déjà pas une mince affaire pour moi - avant toute chose, de remettre dans le bon sens le cycle d'engendrement et de contrôle. Ce cycle de révolte est-il sur l'aspect engendrement ou contrôle ou les 2 ? Pour le moment, j'y pense dès que j'ai une rate tendue au poulx mais ne suis pas sûre du tout que c'est bien cela, et comment le remettre dans le bon sens ? En travaillant le métal de la Rate ?

Bref, comme vous le voyez j'ai beaucoup de questions et peu de certitudes là-dessus. Mais il doit bien y avoir un moyen d'accompagner ces personnes sans aggraver, elles ne peuvent être privées de tout massage ou soins qui eux aussi favorisent la vie.

Avez-vous des recommandations, des pistes de réflexions qui pourraient

m'aider dans ma recherche de réponses adéquates à ces demandes?

En vous remerciant par avance,

Bonjour,

en réponse à ton questionnement, je peux t'apporter quelques éléments.

Tout d'abord, ainsi que tu l'écris, la position de l'Institut est très claire par rapport au cancer. Afin d'éviter des interventions intempestives de praticiens, en particulier débutants, qui voudraient absolument "agir", nous déconseillons fermement toute pratique. Tu sais très bien que la prolifération cellulaire dépend de certaines énergies et en particulier celles de la RP et de l'E. De nombreux cancers sont hormono-dépendants...

De plus, de nombreux points d'acupuncture sont proscrits pour tout ce qui touche à cette dimension, que ce soit parce qu'ils peuvent être abortifs ou parce qu'ils sont en lien avec toute forme de développement cellulaire. Alors je laisse leur responsabilité à ceux qui enseignent un shiatsu pour les personnes atteintes de cancer. Mais il y a aussi de nombreuses personnes qui pensent que les pesticides "ça ne pose pas de problème" parce qu'ils n'en voient les effets tout de suite.

D'autre part, il n'est pas question de faire le moindre travail sur les trajets de méridiens, quelle que soit la technique (Fondamental, Techniques Internes ou Shiatsu général des méridiens). Le risque de faire voyager des cellules par le système lymphatique, est trop grand.

Par conséquent, prudence. La seule chose que tu puisses faire, pour répondre à ton sentiment d'impuissance, c'est le "petit dos", par le travail générique des points d'assentiment. Ne te laisse pas embrouiller par toutes les théories qui veulent expliquer par un cycle de révolte, ou de contrôle ou d'engendrement, etc. Beaucoup de fumée pour peu de résultat. Si l'acupuncture ou le shiatsu pouvaient avoir une action claire ça se saurait.

La seule chose que nous pouvons faire, c'est accompagner, donc un travail global et sans intention précise autre que l'équilibre. Pour les personnes en chimio, le seul point utilisable qui a démontré son efficacité, c'est le 6MC, en tonification.

Alors calme ton envie de sauver et accepte la frustration de ne pas pouvoir certaines choses :))

Bien cordialement.

Bonjour,

Merci beaucoup pour cette réponse éclairante: je pense accueillir les personnes en accompagnement de cancer, je ne ferai que le petit dos, prise de poulx et 6 MC en tonification sur le plan corporel dans une intention harmonisante équilibrante.

Je m'empêcherai d'avoir d'autres actions même si la prise de poulx parle car le seul but de cette prise de poulx sera une écoute. Dans l'entretien, je compte leur dire que c'est une démarche d'accompagnement global, harmonisant pour les aider à supporter les traitements liés à la maladie. Je pense aussi leur laisser le temps d'exprimer leurs ressentis face à ce qui leur arrive - ce que j'essaie de faire de toutes façons mais que parfois j'écourte par manque de temps. Ici, le soin corporel étant plus court, je pourrai leur laisser plus de temps d'expression de ressentis.

Merci en tous cas, j'avais l'impression que le moindre contact pouvait leur faire du mal, mais je comprends qu'en restant dans l'intention globale, je ne risque pas d'aggraver.

Question subsidiaire cependant: qu'en est-il de la douleur? Je comprends que le travail de méridien est proscrit, mais quid des points Eau et du reste du protocole sans travail de méridien ?

Merci encore de votre aide,

Ravi que ma réponse t'éclaire. Même si malgré tout tu aimerais savoir si tu ne peux "en faire un peu plus"... Je ne peux que te répondre la même chose que précédemment et t'inviter à relire le mythe de Prométhée. Mais bien sûr cette conception du niveau où nous devons être, est la mienne.

Michel Odoul.

Ndlr: cette réponse est celle de la position déontologique et éthique que je porte à l'Institut. Elle est de ce fait une proposition et à aucun titre une injonction. Elle est issue de ma pratique depuis bientôt 45 ans de ce qu'est « l'énergie » qui m'a conduit à beaucoup d'humilité. Du fait de cette expérience, j'ai toujours respecté ces principes. Pour le reste je ne peux que vous inviter à relire l'excellent article de Lukasz Jablonski sur le point 6MC (Lettre de l'été 2022).



Un corps pour me soigner, une âme pour me guérir.

Aux sources de la guérison.

par Michel Odoul

Éditions Albin Michel.

Prix : 21,90€

Dans le champ du travail de Michel et de sa proposition de concevoir la maladie ou le traumatisme comme des signaux, des appels venant des profondeurs de notre être, ce livre vient compléter le propos jusqu'à sa clé conceptuelle: quelles peuvent être les sources de la guérison?

La notion de liens corps/esprit est aujourd'hui une évidence partagée par beaucoup. Cependant, au-delà de la question du sens, comment relier tout cela pour conduire à la disparition de la tension à la base de toute souffrance?

Dans ce livre, Michel revisite tout ce qui, dans nos modes de vie, fait le lit de la maladie ou des comportements pathogènes et accidentogènes. Il évoque ces temps barbares qui sont les nôtres et toutes les raisons qui peuvent conduire un être à couper en lui le lien au vivant. Mais il ne se contente pas de faire un constat bousculant. Il propose de tourner notre regard vers ces manifestations stupéfiantes que peuvent être les guérisons spontanées ou ces troublantes guérisons qui se produisent après des E.M.I. (expériences de mort imminente). A travers elles, il évoque la puissance de l'invisible qui guérit en nous, cette Conscience qui habite la plus petite de nos cellules et n'attend qu'une chose de notre part, l'inconditionnalité de notre accueil.

Un livre pour les patients et les praticiens.



CONFÉRENCES ~ CONGRÈS ~ BILAN ~

Le 7 février 2026 j'ai eu le plaisir de faire une conférence dans le cadre des « Rencontres Universelles » qui ont eu lieu en Bretagne, à proximité de Vannes. Ambiance calme, tranquille et passionnée pour ces Rencontres. Devant près de 600 participants, j'ai pu exposer la vision du soin et des relations corps/esprit. Les questions furent nombreuses, et les réponses furent faites dans la précision et l'humour, face à un public manifestement heureux d'être là.



CONFÉRENCES ~ CONGRÈS ~ A VENIR ~

Le 4 juin 2026 je suis invité à faire une nouvelle conférence à Mons en Belgique, dans le cadre du magnifique Palais des Congrès, proche de la non moins grandiose et ultramoderne Gare de Mons, véritable cathédrale des temps modernes.

Cette conférence fait suite à celle ayant eu lieu le 20 novembre 2025, dont le succès (plus de 500 participants) a donné envie à Aurélie Lesoile, l'organisatrice, de réitérer l'exercice, cette fois-ci autour du thème « Un corps pour me soigner, une âme pour me guérir ».

Renseignements

<https://www.palaisdescongresmons.be/fr/>

Michel Odoul.

Nouveautés dans les différents cursus :

Aromathérapie :

L'année écoulée montre que les tendances observées ces dernières années se confirment. La baisse de la clientèle en aromathérapie fragilise la poursuite du cursus d'aromathérapie avec la phyto énergétique. En conséquence, nous devons nous orienter vers le fait que le module de phyto énergétique inscrit au calendrier en mars 2026 sera le dernier. Le remplissage des modules d'initiation ne permet plus de remplir ce stage de façon viable même en le proposant tous les 2 ans à 2 ans et demi.

Le concept de **Phyto énergétique** développé par Elske Miles et Michel Odoul étant une spécificité de l'Institut, il serait dommage de ne pas continuer à proposer cette formation, il a donc fallu réfléchir à un média adapté. Elske anime depuis plusieurs années, une formation en ligne sur l'aromathérapie et dans ce cadre, Bio Santé a proposé de créer une formation complémentaire en ligne sur la phyto énergétique.

Un programme d'une trentaine de vidéos a été tourné, à l'Institut, par Michel pour la partie MTC et par Elske pour la partie Phyto énergétique. Ce programme inclura 6 vidéos du programme initial de Elske sur la connaissance des huiles essentielles. De plus, des webinaires autour de l'utilisation de la phyto énergétique seront réalisés par Elske sur une périodicité à définir.

Le programme étant en cours de réalisation, nous vous en dirons plus dans la lettre de juin. Sachez dès à présent, que, tous les stagiaires de l'Institut ayant suivi la formation de phyto énergétique pourront accéder directement au programme de webinaires. Des codes spécifiques seront communiqués.

A l'Institut, nous allons nous orienter vers un module unique **d'initiation à l'aromathérapie** à voir comme **outil complémentaire du praticien shiatsu**.

Réflexologie :

Le constat établi précédemment s'est malheureusement amplifié. Le remplissage des formations est de plus en plus difficile rendant le 1^{er} cycle de réflexologie compliqué et amputant par voie de conséquence, la viabilité des 2^{ème} et 3^{ème} cycles.

Nous devons envisager de ne pas proposer ces 2 cycles sur 2026/2027 y compris les modules de protocoles. Lors de leur création, ces modules étaient très suivis mais la source du 1^{er} cycle étant tarie, nous avons également annulé les protocoles programmés. En conséquence, le module de RP Chinoise programmé en juin et septembre 2026 est le seul maintenu sous réserve qu'il y ait suffisamment d'inscrits.

Il s'avère également nécessaire de repenser le 1^{er} cycle de réflexologie consacré à **la réflexologie Sud Africaine, spécificité de l'Institut**. Comme pour l'aromathérapie, nous allons proposer un **module unique de 3 jours** consacré à cette réflexologie vue **comme outil complémentaire à la pratique du shiatsu**.

En conséquence, nous devons nous orienter vers le fait que pour le 1^{er} cycle, les modules 2 de mars 2026 et 3 de RP Générale de mai 2026 seront les derniers sous cette forme.

Toutefois, il est nécessaire de **permettre aux praticiens référencés en réflexologie de pouvoir maintenir leur référencement**. Pour ce faire, chaque année, une journée de « retour sur » sera proposée pour chacune des réflexologies ainsi qu'un module de Pratique de consultation.

Cursus Shiatsu :

1/ Le fait qu'il n'y ait pas de 2^{ème} cycle de shiatsu cette année nous a fait réfléchir à permettre le suivi d'un module directement après la MTC en plus du module de Diététique, déjà accessible directement. Cela permet aux stagiaires de ne pas être « bloqués » pendant une année. Le module **Misogi** est tout à fait adapté puisque axé sur **la préparation du praticien**.

2/ La pleine réussite des **modules protocoles** liée à l'adaptation totale aux besoins et situations rencontrés par les praticiens nous conduit à envisager un nouveau protocole. Le dernier Protocole sur les acouphènes, NCB et canal carpien a été un succès nous conduisant à ouvrir 2 sessions à 3 mois d'intervalle. Vous pouvez lire les témoignages de retour des praticiens dans cette lettre.

Le nouveau protocole sera consacré aux problèmes d'apnée, de goût et d'odorat.

3/Le **protocole Sciatique Fibromyalgie va être enrichi d'une demi journée** afin de le rendre plus complet.

Merci de vous inscrire, par courrier ou par mail, au plus tard le 30 avril 2026.
Une convocation vous sera adressée à partir du 11 mai 2026.

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

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

Examens de Praticien en Shiatsu de confort.

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

Le prochain examen a lieu le mercredi 24 juin 2026 et s'adresse aux personnes ayant terminé la MTC au plus tard en septembre 2025. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de juin 2025 peuvent se présenter.

Examen de Praticien Professionnel en Shiatsu.

Cet examen se passe en deux parties: Les candidats engrangeront des Unités de Valeur. Ces dernières se cumuleront avec celles obtenues lors de la 2^{ème} partie de l'examen, un an plus tard, unités sanctionnant le 3^{ème} cycle de shiatsu. Attention, certaines notes ou certaines réponses peuvent être éliminatoires et nécessiter de repasser la 1^{ère} partie.

1^{ère} partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 2^{ème} cycle.

La prochaine session a lieu le mercredi 24 juin 2026. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 2^{ème} cycle de shiatsu et ayant commencé leur cursus de shiatsu depuis au moins 3 ans. Une épreuve pratique portera sur les techniques du shiatsu fondamental et sur les données anatomiques. L'épreuve écrite portera sur des cas de psycho énergétique, de diététique, d'anatomie, de physio pathologies, etc. Elle permet aux personnes ayant échoué en juin 2025 de se représenter.

2^{ème} partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 3^{ème} cycle.

La prochaine session a lieu le mercredi 24 juin 2026. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 3^{ème} cycle de shiatsu et ayant commencé leur cursus de shiatsu depuis au moins 4 ans et ayant réussi la 1^{ère} partie de l'examen de praticien professionnel au plus tard en 2024. Une épreuve pratique et une épreuve théorique aborderont le contenu du 3^{ème} cycle mais également de l'ensemble du cursus. Elle permet aux personnes ayant échoué en juin 2025 de se représenter.

Examens de Praticien de Confort en Réflexologie Plantaire.

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

L'examen est d'une durée de 2h.

La prochaine session a lieu le mardi 23 juin 2026 et s'adresse aux personnes ayant terminé le 1^{er} cycle de réflexologie plantaire douce au plus tard en septembre 2025. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de juin 2024 peuvent se présenter à cette session.

Examen de Praticien Professionnel en Réflexologie Plantaire.

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

1^{ère} partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 2^{ème} cycle consacré à la Réflexologie Plantaire Chinoise

La session a lieu le mardi 23 juin 2026. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 2^{ème} cycle de réflexologie dont le module de RP Chinoise au plus tard en juin 2025 et ayant suivi le module de physio pathologies. Une épreuve pratique portera sur les techniques de réflexologie chinoise et sur les données anatomiques. L'épreuve écrite portera sur des cas théoriques de RP Chinoise, des questions sur la MTC, d'anatomie, de physio pathologies, etc. Elle permet aux personnes ayant échoué en juin 2025 de se représenter.

2^{ème} partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 3^{ème} cycle.

La prochaine session a lieu le mardi 23 juin 2026. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 3^{ème} cycle de réflexologie et ayant commencé leur cursus de réflexologie depuis au moins 4 ans et ayant réussi la 1^{ère} partie de l'examen de praticien professionnel au plus tard en 2025. Une épreuve pratique et une épreuve théorique aborderont le contenu du 3^{ème} cycle mais également de l'ensemble du cursus. Elle permet aux personnes ayant échoué en juin 2025 de se représenter



- 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 mars: le mercredi 11 (après-midi).

En avril: le jeudi 2 (matin).

En mai: le vendredi 8 mai (matin).

En juin: le lundi 8 (après-midi)

Dates de pratiques du trimestre.

Réflexologie Plantaire.

Elles ont lieu soit de 10 h. à 12 h. (matin), soit de 14 h. à 16 h. (après-midi)
Merci donc de n'arriver qu'un 1/4 d'heure avant, cela permettant de préparer la salle.

En mars: le vendredi 20 (après-midi).

En avril: le jeudi 2 (après-midi).

En mai: le lundi 11 (matin),

En juin: le lundi 8 (matin)

Merci de venir avec un drap de bain.

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,
Nadia, Pascale, Reyhan,
Sophie, Stéphane et les autres.

Au 1/01/2024

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



Taux de satisfaction : 98,5%
(source : questionnaires stagiaires)
Nombre de formateurs : 4

Vous êtes adhérent et

- ✓ Vous souhaitez découvrir la dernière **lettre trimestrielle**, les opportunités commerciales qui nous ont été communiquées,
- ✓ Vous souhaitez connaître les modalités de passage **d'examens** et à partir de la lettre de printemps les dates d'examen et modalités d'inscription
- ✓ Vous souhaitez devenir **assistant** de formation, devenir un **praticien référencé de l'Institut**,

Vous trouverez l'ensemble des informations sur notre site en vous connectant avec votre mail et votre numéro d'adhérent sur l'accès adhérent.

A noter : N'hésitez pas aller dans la page « adhérents » dont l'accès vous est réservé. Vous trouverez plusieurs vidéos reprenant des infos parues dans cette lettre et enregistrées au cours des rencontres avec l'école Namikoshi, Masunaga, etc... et aussi bien sûr, du Japon...