

La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

Moïse...

Lettre trimestrielle de
l’Institut Français
de Shiatsu

N°52 - HIVER 2014-
8 € -
le 09 décembre 2014



Fêtes de fin d’année obligent, c’est à Moïse que j’ai pensé dernièrement alors que je descendais les Champs Élysées. Et je me suis dit que la vision, aujourd’hui, du « chemin des dieux » parisien, aurait fini de lui désintégrer le moral. Lui qui avait déployé une énergie folle à tenter de sortir les esclaves de leur situation et de leur statut misérable et dégradant.

Certes il avait déjà vécu un premier caouflet lorsqu’ayant à peine tourné le dos, ces ex esclaves se mirent à reconstruire le Veau d’Or. Abandonnant tous leurs précieux bijoux pour fonder une statue de l’idole matérielle, si simple à adorer, ils en venaient même à regretter « le pied des pyramides » où ils avaient le gîte et le couvert garantis. Le confort relatif mais facile leur semblait préférable à l’inconfort de la liberté. La déception fut grande pour Moïse et son courroux fut dévastateur.

L’histoire nous montre encore aujourd’hui qu’elle n’est qu’un éternel recommencement. Le spectacle que donne la « plus belle avenue du monde » (????) en est l’illustration. Elle est devenue, comme à chaque fois qu’une occasion s’y prête, une allée de baraques, un Eurodisney du cheap baigné d’effluves sucrées et grasses. Les badauds remontent puis redescendent, en files indiennes ininterrompues, les yeux fascinés par les paillettes made in china, les bretzels bon marché et les produits « artisanaux et 100% naturels » (évidemment!) venus des pays de l’est, ou d’ailleurs mais certainement pas de nos régions. Et ils ont l’air ravis.

Quoi, disent-ils! C’est le marché de Noël! Alors c’est bien d’y emmener les enfants. C’est insulter Strasbourg que de dire cela. Mais ils ne comprennent sans doute pas ce que je suis en train d’écrire. Pourquoi cette agressivité, il faut bien se détendre un peu, non? Si se détendre c’est déambuler devant des cabanes en faux bois couvertes de fausse neige et consommer béatement, alors je comprends. J’entends déjà les commentaires de rabat-joie qui fusent à mon contre.

Cependant, je persiste et signe. Car qui veut de la pacotille, peut en trouver partout et de plus en plus dans notre société mercantile actuelle. Il n’est pas besoin pour cela d’enlaidir ce qui peut (encore?) réjouir l’œil et l’âme. J’évoque la question avec Paris, la ville lumière dont la France s’enorgueillit et que le monde nous envie. Et

c’est vrai que la lumière la rend belle cette ville si riche en histoire, en humanité, en culture, en architecture. Alors pourquoi la dégrader avec un crépi de piètre qualité à l’instar de ces propriétaires de bâtiments anciens (institutionnels compris!) qui recouvraient des fresques magnifiques d’un enduit à la chaux?

Juvénal avait sans doute raison et depuis toujours son précepte « du pain et des jeux » illustre clairement la démarche des institutions et la demande implicite de la population. Mes illusions s’envolent. J’ai toujours pensé que le devoir d’un adulte était de tirer vers le haut tous ceux qui dépendaient de lui. J’ai toujours cru qu’enseigner, c’était montrer le meilleur, mettre en exergue le beau, afin de contrebalancer la naturelle traction vers le bas au lieu de la flatter. Las, l’horizontalité a une force incroyable parce qu’elle ne demande aucun effort, alors que la verticalité, ce qui redresse, demande une vigilance permanente. Confucius disait « l’homme de peu considère qu’un peu de bien n’apporte pas grand-chose, et il ne le fait pas. Il considère qu’un peu de mal ne lui nuira pas et il ne l’évite pas ».

Nous sommes dans ce moment si particulier où les inverses se retournent. Nos sociétés laïques qui voulurent libérer les individus des dogmes et des abus des églises, ont fabriqué une autre église, celle de la consommation et de la matérialité. La vision humaniste est devenue manichéenne et s’est pervertie en dogme. Au point qu’il est de nos jours, moins grave, voire mieux considéré de défendre les drogues que les idées. Cependant, la question qui émerge est celle du malaise général. Serait-il l’écho de la désagrégation des figures de l’autorité? Serait-il la conséquence de la perte de conscience du rôle qui devrait être le leur, à savoir « montrer le haut »? Serait-il la conséquence du pacte méphistophélien, qui nous lie par le bas et le facile, que nous évoquons les Champs Élysées aujourd’hui?

La seule réponse que j’ai à ces questions, est celle de la réponse individuelle. Chacun peut accepter de signer ou non ce pacte terrible. Chacun peut aussi choisir de ne vouloir que le meilleur. A l’Institut nous formons les praticiens dans cet esprit et le vœu que je forme en cette fin d’année est qu’il en soit ainsi pour tous.

Bonnes fêtes de fin d’année.

Michel Odoul.

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.
Fax: 01.45.87.65.96.

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.

Les médecines complémentaires en Suisse. Un exemple édifiant.

DOSSIER



Un dossier proposé par Elske Miles.

Nous avons évoqué dans le dossier de la Lettre de septembre la question du « chénotype » dans l'usage responsable des huiles essentielles. Ce dossier s'inscrit dans la démarche qui est la nôtre à l'Institut, à savoir la professionnalisation de nos approches. Depuis des années, nous oeuvrons à instaurer une rigueur de contenu et de forme, destinée à faire des praticiens issus de l'Institut, des personnes compétentes, responsables et reconnues comme telles. La structure, le contenu et l'exigence de nos formations font que notre image est celle d'une école sérieuse et professionnelle. Cela n'est pas toujours compris par certains, dont la vision de notre domaine est plus proche de celle du développement personnel qu'à celui des médecines alternatives ou complémentaires. Pourtant, la réalité est sans concession; il reste beaucoup de travail à faire encore. L'existant est déjà reconnu, puisque l'on demande à plusieurs formateurs de l'Institut (dont moi-même), de venir enseigner en Suisse, pays qui a intégré depuis quelques années, les médecines complémentaires dans le champ officiel de la médecine et dont les exigences sont rigoureuses. Être à la hauteur de ce challenge est essentiel pour devenir dignes de répondre aux attentes de la société civile et de ceux et celles qui veulent faire avancer la question, comme par exemple la sénatrice de Seine Saint Denis, Aline Archimbaud (voir page 5). Alors lisez plutôt le dossier qui suit et que Elske vous propose.

Michel Odoul.

L'évolution du statut des médecines complémentaires en Suisse.

En septembre 2014, lors du salon Holistica à Genève (que Michel a ouvert par une conférence invitant tous à réfléchir à la nécessité à trouver, donner et faire du sens), j'ai pu assister à une table ronde au sujet du remboursement des médecines alternatives et complémentaires en Suisse par les caisses d'assurance maladie de base.

Rembourser ou ne pas rembourser, là, n'est pas la question qui m'intéresse dans le dossier que je vous propose dans cette Lettre. Cependant, lorsque les autorités de la santé public d'un pays voisin de la France se posent cette question, cela en dit long sur la place officielle qu'occupe le soin ainsi « remboursé » dans l'esprit des fonctionnaires du pays en question.

Un peu plus sur le contexte dans lequel la Suisse a revu le statut des médecines alternatives et des médecines complémentaires*.

*Précision de vocabulaire :

En Suisse, la réglementation dans le domaine des médecines non-conventionnelles, distingue explicitement deux pratiques différentes, celle de la médecine alternative et celle de la médecine complémen-

taire.

Les médecines alternatives sont les médecines naturelles où le praticien est prescripteur (homéopathie, phytothérapie, naturopathie, etc.) de remèdes naturels, au même titre que le médecin.

Les médecines complémentaires sont les méthodes corporelles comme celles du shiatsu, de la réflexologie où le praticien n'a pas le droit de prescrire des remèdes naturels et ne pose pas de diagnostic médical.

Le 17 mai 2009, deux tiers de la population suisse ont voté dans un référendum national un article de Loi concernant les médecines complémentaires. Suite à ce référendum, un amendement sur la place et le statut des médecines complémentaires est entré dans la Constitution du pays. L'article 118a de la Constitution précise la chose suivante :

"La Confédération et les cantons pourvoient, dans les limites de leurs compétences respectives, à la prise en compte des médecines complémentaires".

Le projet de loi s'appuie sur la mise en œuvre des cinq points principaux suivants:

1. la promotion de la médecine intégrative dans l'hôpital (c'est-à-dire, de la collaboration officielle en-

tre la médecine académique et les médecines complémentaires);

2. l'inclusion de la médecine complémentaire dans l'assurance-maladie de base et dans les autres assurances sociales;

3. l'encouragement de l'enseignement et de la recherche autour des médecines complémentaires;

4. la création de diplômes nationaux et d'autorisations d'exercer cantonales pour les thérapeutes non-médecins;

5. la garantie de la diversité des remèdes.

La mise en œuvre de cet amendement bouleverse le fonctionnement et les idées reçues de tous les acteurs, tant du côté des autorités médicales que du côté des responsables de la formation aux techniques complémentaires ainsi que chez les quelque 30 000 thérapeutes exerçant en Suisse.

La table ronde:

Présentation des participants :

M. Luc Recordon : conseiller aux Etats, qui préside par ailleurs l'Association romande pour le développement et l'intégration des médecines complémentaires (RoMedCo).

Dr. Feroni : médecin généraliste, homéopathe

M. Michel Reboz : pharmacien
Mme Marianne Baudois : directrice
du centre de formation professionnelle
en Médecines Complémentaires de Genève, Esclarmonde.

Voici une transcription libre des points de vues des différents intervenants.

Au sujet de l'évolution de la perception des médecines complémentaires dans la société suisse romande et allemande.

Le résultat du référendum a donné une crédibilité indiscutable aux approches alternatives et complémentaires. Tous les intervenants de la table ronde étaient d'accord pour dire que l'opinion publique largement favorable aux médecines complémentaires était dû au besoin fondamental du patient d'être considéré dans sa globalité. Ils insistaient tous sur l'importance fondamentale de la voix des personnes ordinaires ayant recours aux techniques de soins complémentaires pour faire avancer les consciences politiques.

Dr. Feroni évoquait la prouesse réellement impressionnante de la médecine moderne – prouesse qui malheureusement se faisait bien souvent sans pouvoir prendre en compte l'être total. Il expliquait que l'évolution des consciences au sein du corps médical se fait grâce aux patients qui parlent à leurs médecins des résultats positifs obtenus par l'accompagnement en médecine non conventionnelle. Il insiste sur l'importance de cette discussion en individuel entre le patient et son médecin plutôt que sur les grands mouvements de lobbying politique pour faire reconnaître les médecines complémentaires.

M. Reboz, quant à lui, expliquait simplement que, si, dans son officine, il proposait deux remèdes efficaces à sa clientèle, elle choisirait majoritairement le remède naturel, même si celui-ci promettait un résultat nécessitant un peu plus de temps avant d'agir que le remède de synthèse. Pour lui, c'est purement et simplement une question d'intégrité professionnelle que de savoir conseiller correctement ses clients afin de leur proposer un choix informé et responsable. Il maintient que, à la différence de pays européens

voisins, la Suisse n'ayant pas de grandes entreprises pharmaceutiques, le pharmacien suisse est plus libre pour conseiller une gamme plus large de possibilités à sa clientèle.

Marianné Baudois a contribué au débat en évoquant l'importance de pouvoir donner du sens aux maladies dans les démarches thérapeutiques complémentaires. Elle rappelait que la médecine complémentaire amène souvent le patient à prendre du recul par rapport au symptôme dont il souffre pour placer ce symptôme dans un cadre plus large de l'histoire personnelle de l'individu. Les techniques complémentaires ne sont bien souvent pas obnubilées par le symptôme mais choisissent les réponses thérapeutiques les mieux adaptées à rééquilibrer la personne dans sa globalité. Elle voit dans le rapprochement des deux approches de la médecine – mutuellement respectueuse l'une de l'autre – la possibilité pour le patient de se réapproprier sa propre histoire et de participer activement à l'amélioration de son état de santé.

M. Luc Recordon réfléchissait tout haut en disant que la médecine intégrative semble bien mieux acceptée dans les pays européens d'origine germanique et anglo-saxonne que dans leurs voisins d'origine latine. Il disait que l'empirisme imprègne l'esprit germanique, tandis que le cartésianisme imprègne l'esprit latin. La situation en Suisse est particulière, car les différentes origines se fréquentent et, lors du référendum de 2009, le « oui, aux médecines complémentaires » l'a largement remporté, quelque soit le canton.

Pour donner une vision plus complexe encore de la position des institutions face aux pratiques des médecines complémentaires et non-réglementées, M. Luc Recordon évoquait le statut totalement officieux de la catégorie de personnes que l'on peut appeler des guérisseurs, appelée en Suisse romande, les « meds ». Dans tous les services d'urgence dans le pays, est affichée la liste des « meds » qui sont souvent appelés en cas de brûlures graves.

Au sujet des recherches.

Marianne Baudois a fait part d'une expérience qui a été menée dans un hôpital universitaire du canton de Genève sur un groupe de personnes obèses en stade pré-diabétique. La moitié du groupe continuait son traitement médical classique, tandis que l'autre moitié arrêta le sien tout en participant à une technique de méditation, appelée « Mindfulness » ou la « pleine conscience » -technique issue de travaux scientifiques pour constater l'effet de la méditation sur l'équilibre psycho-neuro-endocrinien. Après huit semaines de méditation, les résultats étaient tout à fait concluants et éloquentes.

Dr. Feroni a insisté sur l'impératif des recherches pour augmenter la confiance du corps médical.

C'est dans cette optique que M. Recordon cherche à réunir des fonds permettant de mener des recherches pour mieux asseoir la crédibilité des médecines complémentaires tout en obligeant les praticiens à de la rigueur.

Mais la RoMédCo n'entend pas s'arrêter là. Regroupant des médecins, des thérapeutes et d'autres partisans des médecines complémentaires, elle se lance dans des activités de lobbying politique, d'information au public et de récolte de fonds. « Il est décisif pour la reconnaissance et l'ancrage des médecines complémentaires de pouvoir financer des recherches », a souligné Luc Recordon.

Au sujet de l'établissement d'un diplôme fédéral en médecine complémentaire.

C'est surtout M. Recordon dans sa capacité d'homme politique, en tant que Conseiller aux Etats, qui a fourni un état des lieux de l'avancement selon les différents cantons. Il disait que pour une fois les choses avancent plus vite du côté politique qu'ailleurs...

L'aval est donné, maintenant les différents organismes de formation doivent se mettre d'accord pour établir des critères valables pour tous les praticiens d'une méthode. Pour qu'une méthode ou une disci-

Les médecines complémentaires en Suisse... suite ... et fin.

plaine puisse être reconnue, il faut passer par une association réunissant plusieurs écoles de formation spécialisées dans le domaine.

Si vous voulez avoir plus de renseignements, n'hésitez pas à consulter le site de la réglementation du statut du métier de **Thérapeute Complémentaire** au www.ortra-tc.ch. Cet organisme du travail a pour but de définir les critères du nouveau métier, et le fait de la manière suivante pour le domaine d'activité spécifique du « Thérapeute Complémentaire avec diplôme fédéral ».

Champs d'activité :

- ✓ Le/la thérapeute complémentaire avec diplôme fédéral est un/une spécialiste de la santé.
- ✓ Il/elle stimule de manière globale la guérison des personnes qui souffrent de troubles de la santé, d'une diminution de leur bien-être et de leurs performances, de maladie ou qui se trouvent en réhabilitation.
- ✓ Le/la thérapeute complémentaire travaille essentiellement comme indépendant sous sa propre responsabilité, mais aussi en tant qu'employé(e) et au sein d'une équipe interdisciplinaire:
 - dans son propre cabinet ou dans un cabinet commun,
 - dans des centres de santé médicalisés,
 - dans des centres de réhabilitation, des hôpitaux, des cliniques,
 - dans des institutions éducatives et sociales,
 - dans des entreprises, dans le cadre de la promotion de la santé.

Clientèle

Tous les secteurs de la population font appel aux prestations de la thérapie complémentaire.

Les thérapeutes complémentaires peuvent se spécialiser, dans le cadre de leur perfectionnement professionnel, aussi bien sur des groupes cibles (par ex. nourrissons, enfants, adolescents, femmes enceintes, personnes âgées) que sur des problèmes spécifiques (par ex. conséquences du stress ou d'accidents, etc.).

Leur clientèle se compose de personnes qui font uniquement appel à la thérapie complémentaire ou qui choisissent la thérapie complémentaire avant, parallèlement ou après un traitement médical classique ou un traitement à la suite d'un accident.

Le/la thérapeute complémentaire traite ou soutient des personnes:

- souffrant de troubles somatiques et psychosomatiques,
- souffrant de mal-être ou de troubles psychiques,
- souffrant de troubles fonctionnels ou de douleurs diffuses pour lesquels aucun diagnostic médical n'a pu encore être posé,
- souffrant de maladies diagnostiquées ou de handicaps,
- lors d'une réhabilitation à la suite d'accidents ou d'interventions médicales.

Les objectifs du traitement sont essentiellement:

- l'approche et le traitement holistiques des troubles,
- le renforcement global des forces autorégulatrices de l'organisme,
- l'initialisation et le renforcement des processus de guérison,
- l'évitement de la péjoration des symptômes,
- l'évitement ou l'atténuation des problèmes secondaires de certains types de maladie,
- l'acquisition de nouvelles façons de voir et d'agir pour renforcer la capacité de guérison,
- l'apprentissage d'une meilleure gestion des douleurs et des problèmes existants,
- le regain de force physique et spirituelle, de stabilité et de souplesse.

Les bases professionnelles.

La thérapie complémentaire considère la guérison comme un événement qui dépend de facteurs individuels et qui englobe une interaction entre le corps, l'esprit et le mental. Les mesures de thérapie complémentaire, qui sont axées sur des méthodes, sur le corps et sur des processus, sont interactives. Le renforcement de l'autorégulation, l'activation de la percep-

tion personnelle et la consolidation des compétences de guérison en sont les objectifs.

L'exercice de la profession.

Le/la thérapeute complémentaire:

- ✓ construit une relation basée sur le respect et la confiance,
- ✓ établit une anamnèse conforme à sa méthode compte tenu des démarches entreprises à ce jour et des ressources disponibles.
- ✓ recourt à un travail interactif centré sur le corps propre à la méthode - comprenant le contact manuel, le mouvement, la respiration et l'énergie - pour activer de manière ciblée les forces autorégulatrices du/de la client(e).
- ✓ élabore des processus favorisant la perception et la prise de conscience de soi, mobilise les ressources et ouvre de nouvelles perspectives et façons d'agir.
- ✓ soutient la transposition au quotidien de nouvelles orientations axées sur la solution et la motivation.
- ✓ travaille, durant le processus thérapeutique, avec des personnes de référence et d'autres spécialistes.
- ✓ veille à son développement tant professionnel que personnel et à son propre équilibre.
- ✓ se comporte de manière professionnelle et pour le bien de la profession en respectant les principes déontologiques.
- ✓ crée des réseaux et encourage le développement de la compétence en santé de la population.
- ✓ gère son cabinet de manière entrepreneuriale et recourt à la gestion de la qualité et au marketing.

Contribution à la santé publique et à la société.

En conclusion de cette rencontre un consensus a émergé autour de l'idée que les thérapeutes complémentaires encouragent la compréhension holistique de la santé et offrent des prestations thérapeutiques durables. Un vaste programme pour nos sociétés.

Elske Miles.

Le problème de ce monde, c'est que les idiots et les fanatiques sont toujours si sûrs d'eux, tandis que les sages sont tellement pleins de doutes. B. Russell.

~ QUESTION AU SENAT ~ QUESTION AU SENAT ~

Une fois n'est pas coutume, nous vous proposons ci-dessous un texte « politique ». Notre surprise fut grande et agréable, de découvrir qu'une représentante du parti EELV, en clair les écolos, a adressé fin janvier de cette année, une question écrite sur la reconnaissance du Shiatsu, à Madame la Ministre de la Santé! Nous vous la proposons *in extenso* ci-après. Quelque chose se passerait-il au pays de Molière dont le malade imaginaire est criant de modernité? En tous cas si l'on met ce qui suit en lien avec le dossier proposé par Elske, il va nous falloir être prêts. Nous remercions sincèrement Madame Aline Archimbaud de cette question précise et argumentée et de cet acte politique auquel le parti qui est le sien, ne nous avait pas habitués. Aucune ligne de ses nombreuses déclarations ou programmes, n'a en effet jamais évoqué la question des médecines douces (mais celle des drogues dites douces, si!). La démarche individuelle Madame Archimbaud est un signe fort, même si depuis janvier, Madame la Ministre n'a pas eu le temps de lui répondre... Comme ce fut le cas pour nous, lorsque, il y a quelques années, nous avons par deux fois fait remettre, en main propre, à François Fillon, alors Premier Ministre, une lettre au sujet de la commission d'évaluation des médecines douces qui devait être créée. Nous attendons toujours, ne serait-ce qu'un accusé de réception. Merci à Laurent Déglos de nous avoir fait connaître l'info. A suivre.

Médecines complémentaires et shiatsu.

14^e législature. Question écrite n° 10196 de [Mme Aline Archimbaud](#) (Seine-Saint-Denis - ECOLO), publiée dans le JO Sénat du 30/01/2014 - page 248.

Mme Aline Archimbaud attire l'attention de Mme la ministre des affaires sociales et de la santé au sujet des médecines complémentaires et en particulier du shiatsu.

Le shiatsu est une technique de thérapie manuelle d'origine japonaise, qui s'intéresse à la préservation de l'état de santé et permet de traiter différents troubles fonctionnels, voire organiques spécifiques, à partir des apports de la médecine traditionnelle chinoise.

Le shiatsu est une des huit approches complémentaires citées dans la résolution A4-0075/97 du Parlement européen, votée le 29 mai 1997, en tant que « médecine non conventionnelle digne d'intérêt ».

Cette résolution (rapport Collins - Lannoye du 29/05/1997), a amené la reconnaissance de l'ostéopathie, de la chiropraxie et de l'homéopathie dans certains pays d'Europe (notamment de l'ostéopathie en France).

Au Japon, c'est une thérapie manuelle reconnue officiellement depuis 1955 par le ministère de la

santé, différenciée du massage en 1964. En Europe le shiatsu est reconnu en Autriche et en Suisse.

Le shiatsu, en tant que thérapie manuelle d'origine japonaise, entre dans la catégorie des médecines traditionnelles citées par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et est largement pratiqué en France où il rencontre de plus en plus de succès.

Ainsi, à propos des thérapies manuelles, l'OMS relève par exemple : « *Pour la population, les économies de coûts potentielles constituent une raison importante d'opter pour la MT/MC. Ainsi, un essai randomisé contrôlé a comporté une évaluation économique de la physiothérapie, de la thérapie manuelle et des soins de médecine généraliste pour des douleurs cervicales. Il a conclu que l'état de santé du groupe traité par thérapie manuelle s'améliorait plus rapidement que celui du groupe traité par physiothérapie et par la médecine généraliste. Il a également montré que le coût total de la thérapie manuelle (€447) équivalait à environ un tiers de celui de la physiothérapie (€1 297) et de la médecine généraliste (€1 379). On peut donc penser que la thérapie manuelle est plus efficace et moins onéreuse que la physiothérapie ou que la médecine généraliste pour le traitement des douleurs cervicales.* »

L'OMS, dans son plan de stratégie pour la médecine traditionnelle pour les années 2014 à 2023 « souhaite épauler les États membres qui cherchent à mettre à profit la contribution de la médecine traditionnelle à la santé, au bien-être et aux soins de santé centrés sur la personne et favoriser un usage sûr et efficace de la MT/MC au moyen d'une réglementation des produits, des pratiques et des praticiens. »

Le shiatsu est à ce titre cité dans la note d'analyse 290 du Conseil d'analyse stratégique, CAS, (devenu Commissariat général à la stratégie et à la prospective) qui recommande une labellisation des médecines complémentaires.

Pour aller dans le sens des préconisations du CAS et de l'OMS, quel dispositif le ministère de la santé compte-t-il mettre en œuvre pour permettre la reconnaissance des médecines complémentaires en général, celle du shiatsu en particulier et d'assurer ainsi leur labellisation ?

Transmise au Ministère des affaires sociales, de la santé et des droits des femmes

En attente de réponse du Ministère des affaires sociales, de la santé et des droits des femmes.

Aucun des modules qui constituent nos cursus de formation, n'est là par hasard. Chacun tient une place précise et développe un apport technique ou théorique destiné à performer la pratique de chacun. C'est le cas notamment du Shiatsu Assis. Les deux formateurs, Jacques Blanc et Bertrand Caillet, nous expliquent ci-après le rôle de cette forme de Shiatsu, dont l'utilité est indéniable dans une pratique professionnelle et de confort. C'est pour cette raison que le Shiatsu Assis fait partie intégrante des modules nécessaires au diplôme de « praticien de confort ».

Lisez plutôt.

Le shiatsu assis en lumière.

Ainsi que vous l'avez certainement constaté, chaque Lettre de l'Institut est l'occasion de mettre en lumière certains modules ou techniques enseignés. Cette démarche a un seul but: préciser les raisons de leur présence dans les différents cursus afin que chacun en saisisse la pertinence.

C'est la raison pour laquelle nous avons choisi, pour ce numéro, d'éclairer cet outil indispensable à la palette d'un praticien, qui est le Shiatsu assis.

Le module de shiatsu assis ou Amma se place dans le premier cycle de formation au shiatsu. Ce premier cycle nous propose de nous approprier les outils techniques et théoriques indispensables à une pratique de shiatsu dite de confort.

C'est l'essence même du Shiatsu Assis. Et c'est ce qui définit la place particulière qu'il a dans le premier cycle de formation. C'est en effet le seul module que l'on peut suivre à n'importe quel moment. Cela est dû à son caractère de technique « complète », c'est-à-dire suffisante à elle-même. Ce qui ne l'empêche pas d'être bien plus que cela. Voyons ensemble.

Retour sur le cursus du premier cycle:

Le cursus du premier cycle est ainsi organisé que pour pratiquer le deuxième module des techniques avancées, il faut avoir suivi obligatoirement le premier module d'initiation, car les bases étudiées dans ce module sont nécessaires à la pratique du deuxième module. Ces deux modules effectués, alors, nous pou-

vons suivre le module théorique de la MTC permettant de comprendre ce sur quoi nous agissons durant nos soins et pourquoi c'est efficace.

Le module de shiatsu assis est un module dit "satellite". C'est-à-dire qu'il peut se pratiquer n'importe quand durant ce cursus. Mais "satellite" n'est pas à prendre dans le sens de secondaire, voire facultatif. Il est satellite car ce qui y est enseigné ne demande pas de connaissance particulière, si ce n'est l'envie de pratiquer. Il est comparable sur ce point au module d'initiation qui lui non plus ne demande pas de connaissance particulière autre que l'envie de découvrir l'art de la pratique du shiatsu.

Il peut être une fin en soi. Il suffit de regarder sur internet le nombre de structures de formation existantes qui proposent cette seule formation. Connaître le shiatsu assis, c'est une possibilité formidable de mettre un pied dans les entreprises, par l'intermédiaire des comités d'entreprises par exemple qui peuvent proposer à leurs salariés des moments de "détressement", ou bien encore proposer « une pause détente » dans les lieux publics, comme les aéroports, par exemple.



Le shiatsu assis c'est cela mais c'est aussi et avant tout un outil utile au quotidien pour tout praticien shiatsu digne de ce nom.

Pour le comprendre, éclairons un peu le contenu de ce module. Durant deux jours, nous apprenons à pratiquer un protocole qui dure 45 mn, et un protocole qui dure 15 mn.

A l'instar de ce qui est proposé dans les modules "pratiques" à l'IFS, l'apprentissage se déroule avec un donneur et un receveur qui échangent à tour de rôle. Le shiatsu assis se pratique, dans les conditions idéales, que nous vous proposons d'expérimenter à l'IFS, sur des chaises de massage, ergonomiques. Il n'est pas forcément nécessaire de posséder une chaise de massage pour pratiquer. Toutes les modalités d'usage sont bien sûr décrites et expliquées durant le module. Après deux journées pleines, chaque participant est en capacité de pratiquer l'un ou l'autre des protocoles.

(n.d.l.r.: nous profitons de l'occasion pour rappeler que l'Institut met à votre disposition ses locaux pour venir pratiquer les techniques apprises durant les différents modules, plusieurs fois dans le mois. Ces soirées de pratique se déroulent sous la responsabilité d'un formateur ou d'un assistant capé).

Que peut on attendre de cette pratique?

C'est avant tout un formidable outil de relaxation. En ce sens, il trouve bien sur sa place dans ce premier cycle consacré à l'étude du "shiatsu de confort". Par les pressions que nous apprenons à effectuer sur le dos, les épaules, les bras, le crâne du receveur, il permet une relaxation efficace en apaisant le mental, en dénouant les tensions, et en favorisant la libre circulation des flux dans le corps. Cette pratique est d'autant plus indiquée pour les personnes "mal à l'aise" avec leur corps. En effet, du fait que le receveur reste habillé et en position verticale, il conserve une grande partie de ses repères habituels, ce qui va favoriser son attention aux pressions effectuées sur le corps.



Nous pourrions nous arrêter là, pour présenter cet outil, ce serait déjà bien. Nous nous arrêterions alors à la description de la partie émergée de l'iceberg pour donner une image.

Cette pratique enseignée à L'IFS nourrit aussi une autre ambition. Au delà du bien être qu'elle procure au receveur, expérience essentielle à tout stagiaire dans nos pratiques, elle permet aussi au pratiquant d'éduquer son ressenti corporel au travers de son placement.

En apprenant l'enchaînement des manœuvres, nous effectuons une sorte de "chorégraphie" autour du partenaire. Nous apprenons à nous mouvoir dans notre propre corps, à l'habiter. A chaque pression

effectuée, nous éduquons notre ressenti. Lors de chaque poussée, nous apprenons à ressentir et à respecter les tensions dans le corps du partenaire.



Nous apprenons, pression après pression à développer notre sens du placement pour mieux ressentir les tensions chez le partenaire et nous y adapter. A chaque mouvement nous nous appliquons à mettre moins de force et plus de présence. En nous laissant éduquer ainsi, petit à petit, nous construisons notre geste. Par cette pédagogie nous pouvons faire l'expérience de la juste attention. Toutes ces composantes sont les bases sine qua non d'un résultat satisfaisant qui va concerner l'ensemble de la pratique du Shiatsu.

Vous avouerez que si nous voulons prétendre un jour soigner l'autre par l'intermédiaire du corps, il est cohérent de connaître, sentir et entretenir à minima le notre? C'est de cela dont il s'agit, au delà de l'aspect protocolaire de cet outil qui peut sembler très simple auprès de ceux qui seraient tenté de se focaliser uniquement sur le résultat ou la complexité d'une technique.

A ce sujet, laissez moi vous confier une anecdote qui m'accompagne chaque jour: il y a quelques années, durant mon début d'apprentissage dans cet art de soigner qu'est le Shiatsu, je me plaignais auprès de Michel que les demandes que je recevais étaient principalement axées vers le confort et le shiatsu assis. Alors, Michel, avec le petit sourire malicieux qu'on lui connaît

m'a répondu simplement: "Maintenant que tu es en train d'apprendre à réparer une formule 1, tu rechignes à aider ton voisin qui a un problème avec sa 2CV?" Plus de dix ans plus tard, cette remarque frappée au coin du bon sens résonne encore...

Ainsi petit à petit, jour après jour, pratique après pratique, nous devenons capables de mieux sentir, sentir l'autre et nous même. Nous nous plaçons de manière plus juste. Dans notre pratique bien sur, mais pas seulement!

En synthèse nous pouvons affirmer que, connaître les techniques du Shiatsu Assis:

- ✓ C'est s'autoriser à enrichir sa pratique.
- ✓ C'est s'autoriser à pouvoir accueillir un patient qui ne peut se coucher, et ce quel qu'en soient les raisons et lui proposer un travail de relaxation et de détente efficace.
- ✓ C'est s'autoriser à utiliser certaines des techniques acquises lors de ce module pour enrichir notre pratique dite traditionnelle (allongée) et ainsi "créer" un protocole sur mesure qui saura répondre au mieux aux besoins du patient.
- ✓ C'est s'autoriser à faire des liens entre les différents modules et, en les utilisant dans sa pratique, se permettre de devenir réellement efficace.

Et que pensez vous que va faire un patient satisfait par notre pratique?

Alors comme la période s'y prête, nous vous souhaitons d'oser vous enrichir... pour votre bonheur et celui de ceux qui vous entourent.

Bonnes fêtes de fin d'année à tous.

Jacques Blanc et
Bertrand Caillet.



Cette rubrique est celle de la Diététique Energétique Chinoise et des conseils dispensés par Jean Pélissier. Dans ce numéro, il nous propose son éclairage sur la châtaigne, une merveille naturelle pour réchauffer notre hiver.



La châtaigne, Li Zi, 栗子

par Jean Pélissier.

La châtaigne se nomme Li Zi, 栗子, en chinois. C'est le fruit comestible du châtaignier, « *castanea sativa* ».

Elle appartient à la catégorie des fruits à écales, coque dure qui protège le fruit. Ce fruit se trouve dans une coque épineuse que l'on appelle « bogue » qui renferme des fruits cloisonnés par une peau brune et amère que l'on appelle « Tan ». Dans ce cas ce sont des châtaignes. Si la « bogue » renferme les fruits d'un seul bloc, ce sont des marrons.



Originaires d'Asie, le châtaignier a été introduit par les Romains dans les Cévennes. Cet arbre majestueux peut atteindre 30 m de haut. La production optimale de fruits se situe quand l'arbre est à maturité, c'est à dire entre 40 et 60 ans ! Le bois du châtaignier est très dur. Le terme châtaigne est apparu au 12^{ème} siècle et dérive du latin « *castanea* » : c'est avec le bois du châtaignier que l'on fabrique les castagnettes.

On prête traditionnellement à son fruit d'importants pouvoirs aphrodisiaques. Dans la mythologie grecque, la châtaigne est appelée « *gland de Zeus* ». Probablement en raison de sa ressemblance avec les testicules, selon la théorie des signatures. Le « hasard » fait que la châtaigne a une **action reconstituante sur l'énergie des reins** en médecine chinoise.

La châtaigne, avec la pomme de terre étaient des aliments

très prisés en cas de disette. Dans les Cévennes, on appelle le châtaignier « *l'arbre à pain* », car il offre un aliment complet.

Que dit la médecine chinoise ?

Li Zi, 李子 est de saveur **Douce** et de nature **Tiède**. La saveur douce a une action de reconstitution, d'harmonisation et de relâchement. La nature tiède permet de réchauffer l'interne, d'aider à la reconstitution du Yang et de désobstruer les vaisseaux.

Les méridiens organes cibles sont ceux :

- o de la Rate,
- o de l'Estomac
- o des Reins.

Les actions principales de Li Zi, selon les compendiums traditionnels, sont de :

- o Tonifier l'énergie de la Rate.
- o Arrêter la diarrhée.
- o Tonifier les reins.
- o Activer le sang.
- o Arrêter les saignements.

Voyons quelques indications :

La châtaigne permet de **tonifier fortement l'énergie des Reins**. Quand ce « logiciel organe » est affaibli, des symptômes signaux d'alarme peuvent apparaître comme une fragilité osseuse, un retard de croissance (les os sont à mettre en relation avec l'énergie des Reins en MTC), des dents qui bougent (on dit que les dents « sont l'extrémité des os », un blanchiment prématuré des cheveux, des acouphènes, une baisse de l'acuité intellectuelle et de la libido, des problèmes d'impuissance, des mictions fréquentes.

Grâce à ses facultés toniques et son action de réchauffement, la châtaigne permet de lutter

contre ce type de déséquilibres. Une consommation régulière d'une à deux châtaignes par cure de neuf jours est conseillée pour les personnes âgées, pour prévenir ce type d'affaiblissement.

En Chine, quand on se trouve en présence de Tan, de mucosités au niveau des bronches, cas retrouvé fréquemment chez les personnes âgées, on prendra alors pendant neuf jours d'affilés cinq châtaignes. N'oublions pas que le Tan, les déchets, les mucosités sont la conséquence d'un déséquilibre du logiciel Rate-pancréas.

Les châtaignes sont très caloriques, mais l'énergie qu'elles donnent à l'organisme, provient principalement d'hydrates de carbone qui se transforment en sucres lents pendant la mastication. **Une châtaigne doit être mastiquée très longtemps**. Elle ne crée pas, ainsi, de pic d'hyperglycémie. Elle peut être prise par un diabétique à condition, bien évidemment de ne pas en faire une surconsommation.

De par ses propriétés hémostatiques, on l'utilise en cas de vomissements de sang, de saignements de nez, de selles sanguinolentes. La Rate, en médecine chinoise, a pour rôle de conserver le sang dans les vaisseaux.

Reconnu comme tonique du système nerveux (les Reins en MTC sont la « mère des moelles ») et tonique du sang (le sang est produit par la Rate), le miel de châtaignier est recommandé en cas de faiblesse constitutionnelle, d'anémie et de troubles circulatoires.

En médecine populaire, on utilise la châtaigne pour traiter la dysenterie des enfants. Elle est alors consommée avec la peau brune qui la recouvre. En effet, celle-ci est riche en tanins aux vertus astringentes.

Que disent les recherches modernes ?

Ces recherches ont montré que la châtaigne ou le marron, étaient très riches en acides gras essentiels, dont font partie les omégas 3 et 6. Ce sont eux qui aident à la fabrication de certaines hormones et surtout des membranes cellulaires. Elles jouent un rôle protecteur du système nerveux.

La châtaigne contient :

- Des saponines et de la pectine aux propriétés antispasmodiques.
- Des acides foliques recommandés pour prévenir certaines malformations fœtales.
- Une grande quantité d'amidon dit « résistant » (favorise l'augmentation du volume des selles et diminue les acides biliaires). Elle est bénéfique dans la prévention du diabète, des maladies cardio-vasculaires et des cancers du côlon.
- Une grande quantité de potassium qui agit comme antiseptique,
- du phosphore responsable de la formation de cellules nerveuses,
- du magnésium qui « équilibre l'humeur » et régénère le système nerveux,
- mais aussi du calcium pour favoriser la formation des os.

Bien qu'étant un fruit, elle pourrait entrer dans le cadre des légumineuses, car elle contient beaucoup de protéines. Elle peut tout à fait composer un plat végétarien.

Mode d'utilisation.

La châtaigne vient à maturité en septembre. C'est le moment où elle tombe de l'arbre. Si on les ramasse au sol ; il faut rechercher la présence de « trous », car les vers en raffolent. La récolte se fait entre fin septembre et mi-novembre.

Il faut choisir les châtaignes dures, lourdes, aux écorces lisses, brillantes, sans trous. Quand vous touchez l'écorce, assurez-vous qu'elle soit bien collée à la chair.

Elles peuvent être consommées grillées sous la cendre ou dans les fameuses poêles à trous mais aussi bouillie ou en farine. Cette farine s'utilise dans les préparations de pâtisserie, de « soupes hivernales qui tiennent au ventre ». Comme elle contient peu de gluten, elle est indiquée pour les personnes « allergiques aux céréales ».

Pour préparer soit même des châtaignes, il faut juste avoir un peu de patience.

« A l'aide d'un petit couteau à lame pointue, épluchez la première peau à froid. Mettez dans une casserole une douzaine de châtaignes. Faites cuire 4 à 5 minutes, puis prélevez-en deux ou trois à chaque fois pour éplucher la deuxième peau à chaud. Changez l'eau de temps en temps, car elle devient vite brun foncé. Laissez alors refroidir. Recommencez l'opération tant que nécessaire ».

Vous pourrez les conserver au frigo quelques jours où les congeler. Cette préparation est longue, mais délicieuse. Heureusement, les magasins bio en vendent dans des bocaux déjà toute préparée !



Quant aux marrons grillés, vous pouvez les faire à l'ancienne, dans un poêle à trous avec un long manche, sur de la braise. On les entaille hori-

zontalement sur la partie bombée et on les fait griller pendant 15'. Pour faciliter l'épluchage, dès la sortie du feu on les laisse refroidir quelques minutes dans un torchon humide.

On peut aussi les faire au four.



On les étalera alors après incision sur une plaque de cuisson. Cuisson qui durera 25' à un four thermostat 6-7, à 220°, en remuant régulièrement.

Contre-indications.

Pris en excès, les marrons peuvent très facilement être la source de flatulences, surtout si on est en présence d'un ralentissement du péristaltisme intestinal. Il convient alors de consommer des châtaignes bien cuites et surtout de les mastiquer très longuement.

Il faut éviter d'en prendre en cas de digestion très lente, « d'amas d'aliments dans l'estomac ».

Conclusion.

Le passage de l'automne à l'hiver est souvent une période périlleuse pour l'équilibre de notre organisme. L'adaptation aux changements brutaux de température, met souvent à mal notre « batterie des Reins ». Ce fruit est excellent pour « réchauffer » notre interne.

Son étude permet aussi de nous remémorer cette règle fondamentale liée à la mastication. C'est la huitième des neuf règles de prévention en diététique chinoise. Bref, vous ne serez pas « marron » en lisant cet article !

Jean Pélissier.

N.d.l.r. : vous pouvez retrouver Jean Pélissier et les nombreuses rubriques qu'il propose dans ses « cahiers de Sinobiologie », dont ce texte est issu, en allant sur son site, à l'adresse ci-dessous.



**CAHIERS DE
SINO-BIOLOGIE**

www.jeanpelissier.com



La Nigelle, une huile végétale essentielle aux multiples vertus...



Pour cette aromathèque, j'ai le plaisir de vous présenter une huile végétale contenant naturellement un pourcentage de molécules aromatiques actives que l'on s'attendrait plutôt à trouver dans une huile essentielle. Certaines d'entre elles comme le nigelline, le thymoquinone et le paracymène lui confèrent ainsi des vertus thérapeutiques remarquablement diverses et très impressionnantes.

L'huile végétale de nigelle est extraite des petites graines noires du Cumin noir d'Egypte par pression à froid. La plante aux graines noires et aux jolies fleurs bleues est connue depuis l'Antiquité : des graines de cumin noir ont été trouvées dans la tombe du pharaon Toutankhamon. Cette huile végétale est un panacée dans la tradition arabe : le Prophète Mahomet lui accorde des vertus exceptionnelles en disant qu'elle guérit de tout sauf de la mort...

Ma première expérience de cette huile végétale était pour tester son efficacité sur un eczéma atopique. Le résultat était tellement spectaculaire que j'ai décidé de regarder cette merveille aromatique de plus près. Il s'avère que l'huile végétale de Nigelle est reconnue pour ses vertus calmantes, cicatrisantes, anti-inflammatoires, anti-septiques et anti-allergiques en tant que grand remède naturel pour toute problématique de peau et ceci de la tête aux pieds ! Des pellicules aux mycoses en passant par l'acné juvénile, le psoriasis, les allergies cutanées, la varicelle et l'eczéma, l'huile de cumin noir apporte ses bienfaits.

Les élèves en aromathérapie savent que je suis très prudente quant à l'application d'huiles essentielles, même très diluées, pour calmer localement des manifestations cutanées... Je préconise plu-

tôt une application en phyto-énergétique sur les extrémités (les mains et les pieds), certainement bien loin du symptôme cutané, afin d'agir sur l'équilibre général du terrain, et en cas d'allergie, je conseille de ne pas du tout utiliser les huiles essentielles.

Je suis donc très contente d'avoir fait la connaissance de la Nigelle qui agit en profondeur et en douceur sur tout type d'irritation cutanée. Pour les praticiens en réflexologie chinoise, cette huile végétale peut remplacer la crème des pieds et des mains. Elle est d'une fluidité remarquable, pénètre rapidement et hydrate la peau en profondeur tout en permettant de faire le soin correctement.

Pour les praticiens en shiatsu qui viennent de faire le module « Protocoles » avec l'équipe des formateurs, je précise que les techniques pour libérer la capacité respiratoire peuvent être faites après avoir appliqué l'huile de Nigelle sur le thorax. Une autre vertu que l'on recense pour cette huile merveilleuse est d'améliorer le terrain asthmatique. Ce sont probablement les molécules aromatiques, le nigelline et le thymoquinone, qui sont responsables de l'activité bronchodilatatrice de cette huile aromatique.



La Nigelle.

La nigelle est également un excellent choix pour un massage décontractant en général. Elle réchauffe et détend les muscles en

profondeur – ce qui procure un état de relaxation et de bien-être général.

C'est surtout aux Etats Unis que la Nigelle est consommée par voie orale en tant que précieux complément alimentaire. En plus de sa composition rare en molécules aromatiques, elle contient de la vitamine E, des polyphénols qui sont naturellement anti-radicalaires, des minéraux comme le fer et le phosphore, 60% d'acides gras essentiels polyinsaturé (oméga 6), environ 25% d'acides gras monoinsaturé (oméga 9) et moins de 15% d'acides gras saturés. Les acides gras polyinsaturés sont dits « essentiels » à l'organisme qui ne peut les fabriquer de lui-même. Les AGE (acides gras essentiels) participent activement à l'équilibre général de l'organisme.

En tant que complément alimentaire, la nigelle est utilisée chez les diabétiques pour réguler le taux de la glycémie et pour stimuler les cellules productrices d'insuline. Elle convient à monsieur/madame Toulmonde pour renforcer les défenses immunitaires tout en apportant une véritable nourriture essentielle à la peau... de l'intérieur. C'est encore la voie orale qui est préconisée au printemps pour prévenir du rhume des foins, et en traitement complémentaire de fond chez l'asthmatique.

En prise orale, le dosage journalier pour un adulte est d'une à deux cuillères à café.

Du fait de la présence de cétones dans cette huile végétale, la prise orale ne convient pas aux enfants de moins de 6 ans, ni aux femmes enceintes .

**DO-IN EN ENTREPRISE.
PASS-ZEN SERVICES.**



J'ai été contacté par **Pass-Zen Services** le 17 septembre 2014. Il s'agit d'une société qui met en lien les entreprises désirant améliorer le bien être de ses employés avec des thérapeutes de médecines alternatives.

Pass-Zen Services m'a contacté par l'intermédiaire du site annuaire-therapeutes.com où je me suis inscrit il y a quelques mois. Les services proposés par cette société sont multiples : Amma, Do-In, Sophrologie, Qi Qong...

La mission proposée a consisté en une journée d'animation en Do-In dans une entreprise située à 20km de Rennes le 07 octobre 2014. Le but était de fournir aux employés des outils de prévention aux TMS (troubles musculo-squelettiques) à la condition que les techniques proposées puissent être réalisées sur leur poste de travail (donc en position debout), sachant que

les membres supérieurs et le dos sont particulièrement sollicités. L'entreprise dans laquelle je suis intervenu est un grand groupe français de l'habitat durable.

La journée s'est déroulée de la façon suivante : j'ai accueilli 8 groupes d'environ 13 personnes pendant 30 min chacun répartis sur l'ensemble de la journée. J'ai choisi de leur présenter le protocole de Do-In enseigné à l'Institut jusqu'aux membres supérieurs en l'adaptant à la position debout.

L'accueil des participants s'est déroulé de la même manière : une rapide présentation puis Do-In sur environ 20 min. Au début, quelques rires nerveux puis progressivement tout le monde se calme et se centre. Le bilan de cette journée est très positif, les participants convaincus et les retours de **Pass-Zen Services** sur la prestation demandée sont bons. Une expérience très intéressante pour moi, à renouveler avec plaisir.

Si cela vous intéresse n'hésitez pas à envoyer votre CV à **Pass-Zen Services**.

Julien Quéré
(praticien Shiatsu à Rennes).

Le Magazine, bimestriel d'information municipales de Romainville, a annoncé, dans son numéro d'octobre/novembre 2014, l'ouverture du cabinet de Shiatsu et de Réflexologie de **Claire Lisiecki**.

L'effet de cette annonce ne s'est pas fait attendre. Claire a reçu de nombreux appels et demandes de rendez-vous.

Bravo à Claire pour cette installation et pour cette communication qui s'avère toujours payante.



- EMISSIONS A SIGNALER - - ARTICLES A SIGNALER -

Les 9 octobre et 12 novembre 2014, Michel a de nouveau été invité à **RMC**, par Brigitte Lahaie pour son émission « Lahaie, l'amour et vous ». L'émission a permis une nouvelle fois de sensibiliser les nombreux auditeurs et auditrices, fidèles et inconditionnels de cette émission, au sens des maux du corps.



Le jeudi 20 novembre 2014, Michel a été invité à **France Bleue, Idf**, dans l'émission « Les experts » pour son dernier livre « Shiatsu Fondamental, tome 1 ». Une excellente opportunité lui a ainsi été offerte, au-delà de la présentation de l'ouvrage, d'évoquer le Shiatsu, les formations de l'Institut et la qualité des praticiens qu'il référence. Alors à vos agendas.



Le vendredi 7 novembre 2014, Michel a été interviewé par Helder de Almeida, pour la radio **Radio d'Oc**, dans l'émission « La vie devant soi » autour du thème « le sens de ce qui nous arrive. Une émission d'une heure, multi-diffusée dans tout le pays d'Oc à laquelle Michel a eu un grand plaisir à participer.



Le Républicain Lorrain : Le Républicain Lorrain a publié, dans son édition de Sarreguemines du 10 octobre 2014, une interview de Michel sur le thème de « Dis moi où tu as mal, je te dirai pourquoi ». Une excellente occasion de présenter sa conférence où le public fut nombreux et passionné par l'approche proposée.

Nouvelles Clés : La revue du Club Nouvelles Clés, a consacré, dans son numéro de décembre 2014, une page entière à la présentation de « Shiatsu Fondamental ». Quelques photos extraites du livre à l'appui, où l'on voit également Céline qui a été mon modèle, illustrent avec justesse des éléments de contenu mais aussi l'esprit du livre.





Shiatsu Fondamental.

Tome 1 Les techniques. Du Shiatsu de confort à la pratique professionnelle.

par Michel Odoul.

Ed. Albin Michel

Prix: 39,90 €.

Première véritable synthèse écrite sur le Shiatsu, ce livre est majeur, tant dans son contenu que dans la perspective qui est la sienne: donner la dimension réelle d'un art du soin, indissociable de la culture qui l'a initié.

Le propos est vaste et Michel le décline en 3 volumes, présentés selon la pédagogie orientale, c'est-à-dire avec un premier tome technique. Ce tome est un véritable document de référence du geste Shiatsu et des protocoles classiques, allant du Shiatsu de Confort aux techniques avancées. Illustré de plus de 850 photos, il est didactique et s'adresse à tous, du néophyte au praticien professionnel confirmé en passant par l'élève en formation.

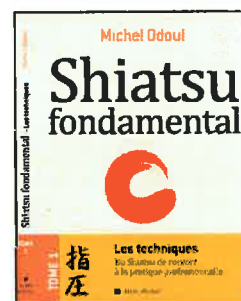
Le deuxième tome, à paraître en février, sera celui des fondements théoriques. Du Kampô à la M.T.C., il sera le premier écrit à présenter aussi clairement les origines conceptuelles du Shiatsu.

Le troisième tome, à paraître en juin, sera celui de la philosophie sacrée du Shiatsu et des techniques précieuses qui font l'âme du geste.

Un ouvrage d'une très grande qualité technique et visuelle (quadrichromie, photos, maquette, etc.), pour lequel l'auteur et Albin Michel ont tenu à ce qu'il soit imprimé en France.

Un livre à offrir et à s'offrir, à lire, à consulter et à garder dans son cabinet de consultation. Il est destiné à devenir la bible du Shiatsu et des médecines énergétiques.

Nelly Odoul.



Le guide des réflexologies, plantaires, palmaire et faciale

par Elske Miles.

Ed. Albin Michel

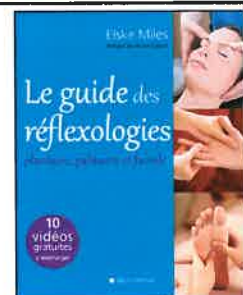
Prix: NC.

Cette fin d'année 2014 est manifestement celle des ouvrages de référence. Avec le Guide des réflexologies, qu'elle publie chez Albin Michel, Elske Miles nous offre sa connaissance et sa pédagogie. Son livre est lui aussi destiné à devenir une référence. Il est le seul ouvrage jamais écrit sur les trois réflexologies existantes. Elle présente les trois interfaces majeurs de l'action réflexe et précise les champs théoriques et techniques propres à chacune des approches. Elske fait ainsi le lien entre les techniques de la Terre (plantaire), de l'Homme (palmaire) et du Ciel (faciale). C'est un fabuleux travail de cohérence dont la révélation porte au-delà des mots pour aller à l'universalité. Car chacune de ces techniques est issue d'un creuset géographique, culturel et paradigmatique particulier, émanation de trois continents si différents que l'Afrique (Réflexologie douce), l'Asie (Réflexologie chinoise) et l'Amérique (Podo-réflexologie Appliquée).

Car sur le gâteau, Elske propose de nombreux protocoles dont elle a le secret, qui pourront répondre aux besoins de chacun, dont 10 vidéos pourront être téléchargées gratuitement.

Un livre à mettre entre toutes les mains. Une référence pour tous ceux qui s'intéressent à la réflexologie

Michel Odoul.



Le coffret des trois « Dis moi ».

par Michel Odoul.

Ed. Albin Michel

Prix: 57,50.

Pour les 20 ans de la première parution de « Dis moi où tu as mal, je te dirai pourquoi », Albin Michel a réalisé un « coffret du sens » qui réunit les trois livres de Michel qui traitent de ce thème. Associés au best seller, « Le lexique » et « Dis moi QUAND tu as mal, je te dirai pourquoi » constituent un futur collector car le coffret a été réalisé en série limitée.

Alors voilà un beau cadeau de fin d'année que ce « coffret du sens ». Il offre une réflexion sur « pourquoi » nous rencontrons la maladie ou le traumatisme, mais également sur le « pourquoi maintenant » de ces derniers.

Un coffret à offrir ou à s'offrir et à mettre entre toutes les mains.

Nelly Odoul.





La santé par les microbes

Par Martin Blaser.

Ed. Flammarion.

Prix: 19,90 €.

Le Dr Martin Blaser est une référence médicale au Etats-Unis. Dans cet ouvrage, il présente avec beaucoup d'humilité une vision médicale qui a progressivement évolué avec sa pratique. La philosophie orientale nous explique que l'homme trouve son équilibre et sa santé en s'harmonisant avec le monde qui l'entoure. C'est précisément ce que nous explique le Dr Blaser. Les microbes qui nous entourent et qui nous habitent sont indispensables à notre santé. Ils sont également notre première barrière immunitaire car ils nous protègent d'autres microbes.

Helicobacter, bactérie considérée comme responsable de l'ulcère à l'estomac, protège du cancer de l'œsophage. L'auteur nous apprend que la mode des césariennes programmées de confort (très répandue aux USA) favorise une fragilité immunitaire de l'enfant qui n'a pas été en contact avec la flore vaginale de sa mère. Il nous explique également que l'utilisation d'antibiotiques chez les enfants, avant l'âge de deux ans, a des conséquences inéluctables sur leur croissance et leur développement ultérieur. Martin Blaser va jusqu'au bout, en écrivant que la vision pasteurienne qui considérait le microbe comme un ennemi, est révolue. Le microbe fait parti du paysage du vivant et l'homme doit composer avec.

Les comportements hyper-hygiénistes semblent aussi nocifs que l'absence d'hygiène. L'utilisation d'antibiotiques abusive a laissé la place à une nouvelle génération de microbes résistants. La flore microbienne semble jouer un rôle dans toutes les pathologies qui fleurissent dans le monde occidental (allergie, asthme, obésité,...).

Un livre qui informe, pose des questions et positionne notre rapport aux microbes (donc à l'autre) au centre des questions de santé.

Bonne lecture.

David Sayag.



La voie du calme

Par Ke Wen et Zhang Ming Liang.

Ed. Le courrier du Livre.

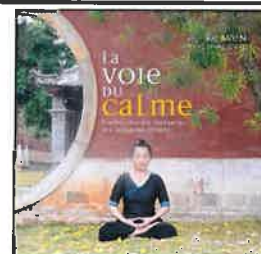
Prix: 22,90 €

Ke Wen est une des personnalités du paysage français du Qi Gong, elle enseigne en France depuis plus de 20 ans. Zhang Ming Lian est un spécialiste reconnu internationalement de la médecine chinoise et des pratiques énergétiques. Ils ont signé ensemble un petit bijou. La voie du Calme nous invite à une découverte progressive des principes énergétiques chinois à travers l'explication du Qi (prononcer Tchi), c'est à dire l'énergie. Les auteurs nous expliquent de manière simple et poétique comment l'homme doit composer avec cette énergie et la voie du Ciel. L'ouvrage présente les fondamentaux de la méditation, des douze méridiens ainsi que des techniques pour renforcer et faire circuler le Qi. Il est clair, aéré et illustré magnifiquement et nous présente avec simplicité les visions Bouddhiste, Confucianiste et Taoïste. Un merveilleux voyage en Chine tout en restant confortablement assis dans notre canapé.

Même si la pratique du Qi Gong se doit d'être encadrée par un enseignant, cet ouvrage sera à la fois une mise en appétit pour les néophytes et un enrichissement certain pour les professionnels.

A mettre entre toutes les mains ou sur votre liste du père Noël.

David Sayag.



- CONFERENCES - CONFERENCES - CONFERENCES -

A Paris.

Dans le cadre du Salon Médecine Douce, porte de Versailles, Hall 2.2

• **Le vendredi 06 février 2015** à 10 h. 45 sur le thème "**Le Shiatsu, médecine douce dans l'accompagnement du cancer?**", dans le cadre des conférences officielles du salon.

Renseignements: www.salon-medecinedouce.com

Vous pourrez acquérir et / ou faire dédicacer vos ouvrages à l'issue de la conférence.



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 lundi 15 décembre 2014 et s'adresse aux personnes ayant terminé la MTC au plus tard en janvier 2014. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de juin peuvent se présenter à cette session.

Examen de Praticien Professionnel en Shiatsu.

Cet examen se passe en deux parties: la première partie sanctionne les connaissances et la pratique relative au 2^{ème} cycle. 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 lundi 15 décembre 2014. 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 décembre 2013 de se représenter.

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

La prochaine session a lieu le lundi 15 décembre 2014. 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 2013. 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 décembre 2013 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 16 décembre 2014 et s'adresse aux personnes ayant terminé le 1^{er} cycle de réflexologie plantaire douce au plus tard en janvier 2014. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de juin 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 16 décembre 2014. 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 2013 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 décembre 2013 de se représenter.

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

La prochaine session a lieu le mardi 16 décembre 2014. 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 2013. Une épreuve pratique et une épreuve théorique aborderont le contenu du 3^{ème} cycle mais également de l'ensemble du cursus.

- INFOS SOIREES DE PRATIQUE - - INFOS SOIREES DE PRATIQUE -

Merci de vous référer à cette information ou de vous rendre sur la page « adhérents » de notre site. N'oubliez pas de vérifier le jour de la semaine.

Soirées de pratique de Réflexologie Plantaire.

Elles ont lieu de 19 h à 21 h.

Merci donc de ne venir qu'à partir de 18h45 au plus tôt, les séances ne débutant pas avant 19h. Cela facilitera à chacun le départ des stagiaires présents et l'arrivée des personnes venant pratiquer.

Les prochaines soirées auront lieu

En janvier : les 10, 14, 24, 31.

En février: le 5. (dernière soirée avant les vacances de février).

En mars: les 9, 14, 21, 30.

(dernière soirée avant les vacances de Pâques).

Merci de venir avec un drap de bain.

Soirées de pratique de Shiatsu.

Elles ont lieu de 19h à 21h.

Merci donc de ne venir au plus tôt qu'à partir de 18h45, les séances ne débutant pas avant 19h. Cela facilitera à chacun le départ des stagiaires présents et l'arrivée des personnes venant pratiquer.

Les prochaines soirées ont lieu

En janvier : les 12, 16, 19, 23, 29.

En février: les 3, 6. (dernière soirée avant les vacances de février).

En mars: les 10, 13, 25.

(dernière soirée avant les vacances de Pâques).

Infos soirées

Soirées Shiatsu et Réflexologie. de 19 à 21 h.

Une salle couverte de tatamis est mise gratuitement à disposition des pratiquants de Shiatsu et de Réflexologie. En la présence et sous la responsabilité de l'un des animateurs ou assistant capé de l'Institut, chacun pourra y améliorer sa pratique. Mais ce ne sont pas des cours !

RAPPEL!

Veillez noter les dates qui vous sont communiquées dans cette lettre ou sur le site.

La participation à ces soirées suppose le fait d'être à jour de son adhésion.

L'Équipe de l'IFS

Responsables:

Michel
Nelly

Animateurs de stage

Jacques Blanc
Bertrand Caillet
Ludovic Charton
Elske Miles
Michel Odoul
David Sayag
Jean Pélissier
Raphaël Cario
Jean François Cludy

Assistant(e)s « Capés »

Alain, Carolyn, Catherine, Céline, Laure, Valérie.

Assistants de stages

Caroline, Christine, Claire (s), Coralie, Corinne, Elisabeth, Emmanuel, Emmanuelle, Evelyne, Jean-Marc, Laurent, Laurie, Marianna, Nathalie, Stéphane et les autres.



Vous pouvez connaître toutes les dates sur les sites internet
www.shiatsu-institut.fr et www.reflexologie-institut.fr



Module	1° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Module 1 Initiation		16, 17, 18 janvier 2015	395 €
Module 2 Tech. Avancées		13, 14, 15 mars 2015	395 €
Module de Shiatsu Assis		19, 20 mars 2015	295 €
Module de M.T.C.		16, 17, 18 mars + 8, 9, 10 avril 2015	825 €

Module	2° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Module de Psycho-énergétique		6, 7/10 + 10, 11/11 2014 + 21, 22/01 2015	1025 €
Module de Shiatsu Fondamental		23, 24, 25 janvier 2015	525 €
Module d'Anatomie pour le Shiatsu		25, 26, 27 mai 2015	485 €
Module de Do In		6, 7 juin 2015	295 €
Module de Physio Pathologies		8, 9, 10 septembre 2015	485 €
Module de Diététique Energétique		15, 16 juin 2015	295 €

Module	3° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Psychologie Corporelle Appliquée		1, 2/04 + 17, 18/06 + 15, 16/09 2015	1025 €
Shiatsu des Techniques Internes		12, 13 janvier + 3, 4 février 2015	625 €
Anatomie Fondamentale		1° semestre 2016	525 €
Psychologie du Praticien		Deuxième semestre 2015	1200 €

Module	MODULES DE PROFESSIONNALISATION	date	tarif
Pratique de Consultation		23, 24 juin 2015	325 €
Etude de cas		Deuxième semestre 2015	145 €
Perfectionnement Sh. Fondamental		Deuxième semestre 2015	125 €
Perfectionnements 1 / 2		3 juin 2015	125 € / 125 €
Perfectionnement Amma		2 juin 2015	125 €
Perfectionnement M.T.C.		1 juin 2015	145 €

Module	1° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module 1 Initiation		31 janvier, 1 février 2015	295 €
Module 2 Pratique Avancée		10, 11 janvier 2015	325 €
Module 3 de Théorie Générale		26, 27, 28 janvier 2015	405 €

Module	2° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module de M.T.C.		16, 17, 18 mars + 8, 9, 10 avril 2015	825 €
Anatomie pour les Réflexologies		10, 11 mai 2015	325 €
Module de Techniques et Postures.		9 mars 2015	145 €
Réflexologie Plantaire Chinoise.		22, 23, 24 mai + 26, 27, 28 juin 2015	1025 €
Module de Physio Pathologies		8, 9, 10 septembre 2015	485 €

Module	3° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module de Podo-Réflexologie Appliquée		Deuxième semestre 2015	1025 €
Module de Réflexologie Faciale		11, 12 déc. 2014 + 14, 15 janvier 2015	645 €
Anatomie Haut Niveau pour les RP		21, 22 mars 2015	325 €

Module	MODULES DE PROFESSIONNALISATION	date	tarif
Supervision		Deuxième semestre 2015	145 €
Perfectionnement RP Douce		5 juin 2015	125 €
Perfectionnement Podo réflexologie		Deuxième semestre 2015	125 €
Perfectionnement RP Faciale		Deuxième semestre 2015	145 €
Perfectionnement RP Chinoise		Deuxième semestre 2015	125 €
Perfectionnement M.T.C.		1 juin 2015	145 €
Module de Diététique Energétique		15, 16 juin 2015	295 €

Module	CYCLE HUILES ESSENTIELLES	date	tarif
Module d'Initiation		13, 14 décembre 2014	295 €
Module Aroma Pro		6, 7, 8 janvier 2015	485 €
Module de M.T.C.		16, 17, 18 mars + 8, 9, 10 avril 2015	825 €
Module de Phyto-énergétique		9, 10, 11 juin 2015	485 €
Module d'Olfacto-thérapie		Deuxième semestre 2015	455 €
Module de Physio-pathologies		8, 9, 10 septembre 2015	485 €
Module de Diététique Energétique		15, 16 juin 2015	295 €

Tarifs valables jusqu'en juin 2015. L'Institut se réserve le droit de modifier, pour des raisons de bonne organisation, les dates de tout module non encore confirmé.