

**ENTRE COMBATS & PARTAGES,  
À TRAVERS LA PATHOLOGIE  
D'UN CANCER**

**Mémoire de shiatsu destiné au  
Centre de Recherche sur les Arts Martiaux (CDRAM)**







**ENTRE COMBATS & PARTAGES,  
À TRAVERS LA PATHOLOGIE  
D'UN CANCER**

**Mémoire de Shiatsu destiné au  
Centre de Recherche sur les Arts Martiaux (CDRAM)**

**à Laurent BOUCHER Sensei**

*Consultable par tout public*

*Sylvia ESTEVES – Shiatsu 3 – Juillet 2022*



*« Le soleil, les arcs-en-ciel... ce n'est pas le monde. Il y a de vraies tempêtes, de lourdes épreuves. Aussi grand et fort que tu sois, la vie te mettra à genoux et te laissera comme ça, en permanence, si tu la laisses faire. Toi, moi, n'importe qui... Personne ne frappe aussi fort que la vie. Ce n'est pas d'être un bon cogneur qui compte ; l'important, c'est se faire cogner et d'aller quand même de l'avant... C'est comme ça qu'on gagne ! Si t'es sûr de ce que tu vaux, il faut tout essayer pour être sûr de l'obtenir, mais accepter aussi qu'il y ait de la casse, au lieu de montrer le voisin du doigt en disant "j'ai tout raté dans la vie, à cause de lui, ou d'elle ou de je ne sais pas qui" ».*

***Sylvester Stallone dans le rôle de Rocky Balboa,  
Creed, film réalisé par Ryan Coogler, 2015***

*« On ne juge pas un homme sur le nombre de fois qu'il tombe, mais sur le nombre de fois qu'il se relève. »*

***Jigoro Kano Sensei, fondateur du judo***



DÉDICACES	1
AVANT - PROPOS	3
INTRODUCTION	5
I. LE CANCER ENTRE DEUX MÉDECINES	7
A. IL ÉTAIT UNE FOIS... UN COMBAT	8
1. LE DIAGNOSTIC	8
2. ANATOMIE HOLISTIQUE DU CANCER MAMMAIRE	9
3. LE SHINDAN D'AURÉLIE	13
B. MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE VERSUS MÉDECINE OCCIDENTALE... ET SI ON PARTAGEAIT ?	16
1. FOCUS SUR LES MÉTHODES DE SOINS NATURELS	16
2. L'ALIMENTATION	19
3. LE PARCOURS DE SOINS JUSTIFIÉ MAIN DANS LA MAIN	22
4. LA PUISSANCE DE LA PSYCHOLOGIE	26
C. ... ET ELLES CONTINUÈRENT SUR LE CHEMIN DE LA GUÉRISON	33
1. ANALYSE DES RÉSULTATS	33
2. PROPOSITION D'UN PROTOCOLE DE SHIATSU	36
3. DÉTAIL DES POINTS ÉNERGÉTIQUES DU PROTOCOLE CANCER	43
4. VERS LA RECONSTRUCTION POUR UNE BELLE CONCLUSION	47
II. LE « SHIATSU DU SAMOURAÏ »	49
A. 2 PRATIQUES... 1 RESENTI	50
1. MA PERCEPTION DU MARTIAL AU SEIN DE LA KAKUTO BUGEI KOKORO RYU	50
2. MA PERCEPTION DU SHIATSU AU SEIN DE LA SHIATSU HO KOKORO RYU	59
B. 2 PRATIQUES... UN ÉQUILIBRE YIN/YANG	64
1. JUSTE UN PEU D'HISTOIRE	64
2. SHIN, GI, TAI DU KOHAI	67

CONCLUSION	74
REMERCIEMENTS	76
MERCI AURÉLIE	78
BIBLIOGRAPHIE	80
SITOGRAFIE	80
ANNEXES	81
ANNEXE 1 – Flyers oncologie	82
ANNEXE 2 – Comptes rendus d’examens médicaux	85
ANNEXE 3 – La théorie du Yin / Yang	87
ANNEXE 4 – La théorie des 5 éléments	88
ANNEXE 5 – Exemples de séances et shindan	89
ANNEXE 6 – Parcours du patient et soins de support	104
ANNEXE 7 – Bilan des marqueurs du cancer	106

## DÉDICACES

Je dédie ce mémoire de tout mon cœur...

à Aurélie, l'essence et tout le sens de cette étude, pour toute son amitié, ainsi qu'à Guillaume, son conjoint, à leurs enfants,

à mon petit Morgann, à ma maman et à toute ma famille qui m'a toujours soutenue

à Alicia, ma jolie petite filleule,

à toute la famille CDRAM, mes groupes de shiatsu 1, puis 2x2 et 3 !

à kaki pour ses délicieuses gourmandises faites avec le cœur,

à mon Sensei pour tout cet enseignement, et de croire toujours aussi fort en chacun de ses élèves sans relâche, un soutien et un guide permanent, au dojo ou à distance,

à tout mon groupe de martial, de véritables frères et sœurs de cœur, une mention particulière à Yannick L.,

à Marie-No, ma « petite fée shiatsu »,

à Marie, pour son amitié, sa présence à toute heure,

à tous mes receveurs,

à tous mes amis qui m'ont encouragée et accompagnée à travers cette formation,

à toute personne confrontée de près ou de loin à cette pathologie,

à Jean-Jacques, mon père de cœur, ma petite étoile qui ne s'éteindra jamais,



## AVANT - PROPOS

C'est lors d'un stage martial fin 2017 que j'ai découvert la pratique du shiatsu au sein du CDRAM (*Centre De Recherche sur les Arts Martiaux*). Souffrant de multiples migraines à répétition à l'époque, Marie-No, l'une de mes Senpai<sup>1</sup>, m'invita à me mettre au calme sur les tatamis pendant la pause, afin de tenter de me soulager par un « shiatsu ». Peu convaincue tellement ces douleurs étaient violentes et décourageantes, j'ai néanmoins accepté sa proposition avec grand plaisir, dans l'espoir de pouvoir tenir jusqu'au bout du stage (*nous étions samedi matin et le stage se terminait dimanche après-midi*). Je découvre que le shiatsu est une méthode de soin naturel issue de la médecine traditionnelle chinoise : il s'agit d'effectuer des pressions avec les doigts sur les points énergétiques (= *tsubo en japonais*) situés le long des méridiens<sup>2</sup>, afin de rééquilibrer la circulation de l'énergie (= *le ki*) en guise de prévention des maladies. Pour résumer d'une manière plus simpliste afin de concrétiser la compréhension : c'est de « l'acupuncture sans aiguilles » complétée, entre autres, au sein de mon école, par des étirements, mobilisations articulaires et techniques très douces apportant un bien-être total à visée thérapeutique. Au bout de quelques minutes, j'ai ressenti comme un relâchement, une détente quasi-immédiate, puis une incroyable atténuation des douleurs qui devenaient plus supportables. À la pause de midi, je me suis isolée afin de m'allonger au calme dans le dojo et dormir quelques minutes. Après ce moment de repos, les douleurs avaient disparu, laissant place à la phase habituelle postdromique<sup>3</sup>, pourtant très légère cette fois-là. Après une nuit de sommeil, j'ai pu terminer le stage du dimanche sans douleur et de bonne humeur... Subjuguée par la rapidité de l'efficacité du shiatsu - *les migraines me faisaient généralement souffrir entre 2 et 3 jours pleins, alors que Marie-No en était venue à bout en quelques minutes seulement* - j'ai eu envie de découvrir, apprendre et explorer cette nouvelle technique de bien-être, venant en parfait complément à ma pratique martiale et me suis lancée dans l'aventure, alors que la biologie était pour moi un langage quasi-inconnu et que je repartais de zéro, n'ayant aucun reste de mes apprentissages scolaires sur la matière. Cette redécouverte du corps humain et ses capacités, enseignées à travers le regard de la médecine traditionnelle

---

<sup>1</sup> Senpai : terme japonais pour désigner un/une élève avancé(e), ayant plus d'ancienneté dans sa pratique.

<sup>2</sup> Méridiens : « Chemins » d'énergie parcourant l'ensemble du corps.

<sup>3</sup> Postdromique : c'est la dernière phase d'une crise de migraine dont les symptômes (fatigue, nausées, étourdissements, courbatures, difficultés de concentration) peuvent durer jusqu'à 2 jours après la fin des maux de tête.

chinoise, de la culture japonaise et du vocabulaire associé par mon Sensei<sup>1</sup>, m'a captivée et amenée à l'étude de ce mémoire.

Aurélie et moi nous sommes rencontrées en septembre 2015 dans le cadre de notre travail en tant que productrices de voyages. Très vite, nous avons adopté les mêmes méthodes, devenant ainsi très complémentaires au sein du milieu professionnel. De collègue, Aurélie est devenue une fidèle alliée, puis une confidente et une amie très proche.

Un cancer lui est diagnostiqué fin 2020... Impensable de rester inactive face à son combat : la proposition de séances de shiatsu a été spontanée et naturelle, car je souhaitais plus que tout l'encourager à mettre un maximum de chances de son côté.

Initialement, j'avais pour idée d'élaborer ce mémoire en mettant en relation mes deux pratiques : le shiatsu et l'art martial. Puis, Aurélie m'a suggéré de repenser mon étude en travaillant sur sa pathologie. Là, tout est devenu une évidence... Elle qui m'avait toujours suivie et encouragée à travers chacune de mes pratiques, constatant ma propre évolution depuis mon entrée au CDRAM en octobre 2017... Tout ce mémoire prenait naissance, lui conférant une nouvelle dimension enrichie de multiples sens : combats, partages, richesse de l'Humain, découvertes incessantes au cœur et en parallèle de mes pratiques... C'est aussi selon ses propres mots « **une belle continuité de notre amitié** » ...

Je choisis également de faire en sorte qu'il soit au maximum compréhensible par toute personne, pratiquante ou non, dans le but de donner quelques clés, pistes potentielles ou d'accompagnement vers un mieux-être pour toute personne atteinte d'un cancer.

---

<sup>1</sup> Sensei : garant du savoir de l'expérience d'une technique ou d'un savoir-faire, qui transmet son enseignement à ses élèves afin de leur permettre de trouver leur propre voie (= « Do » en japonais).

## INTRODUCTION

Selon Fred Evrard « *si un voyant s'allumait sur le tableau de bord de votre voiture, signalant un dysfonctionnement, occulteriez-vous ce voyant ? La maladie est ce voyant. Si le signal n'est pas suivi par un dialogue attentif avec notre corps, si nous n'acceptons pas de trouver des réponses inédites et simples au début, alors tous les voyants du tableau de bord vont s'allumer, et cela devient beaucoup plus compliqué* ». <sup>1</sup>

Cette étude est basée sur deux notions fortes : le combat et le partage... Nous pouvons même les conjuguer au pluriel car il s'agit bien de combats et partages.

Une première partie sera consacrée à la pathologie du cancer et son traitement entre médecine traditionnelle chinoise (MTC) et médecine occidentale (MO).

Quant à la seconde partie, elle établit une corrélation entre shiatsu et art martial à partir de mes expériences et vécus personnels au sein de mes deux pratiques, démontrant ainsi leurs bienfaits et évolutions constatés à travers mon regard de Kohai<sup>2</sup>, mais également leur convergence vers plusieurs objectifs communs, dont celui « de prendre soin de soi et des autres », en gardant l'œil du praticien malgré l'affect qui nous lie au receveur.

---

<sup>1</sup> « Mon système immunitaire m'a sauvé du cancer », Fred EVRARD, 2021

<sup>2</sup> Kohai : élève débutant dans une pratique.



## I. LE CANCER ENTRE DEUX MÉDECINES

La notion de partages est encore une fois bien présente à travers cette première partie, car il s'agit bien du partage d'un même combat entre deux médecines qui se complètent. La médecine traditionnelle chinoise, dont les fondements culturels apparaissent dans le *Yi Jing*<sup>1</sup> et les premières traces sont répertoriées à travers le *Nei Jing*<sup>2</sup>, est avant tout une médecine naturelle de prévention des pathologies. Elle considère l'être humain sur un plan complètement holistique. Quant à la médecine occidentale, elle intervient généralement une fois la maladie installée, sur une zone déterminée. Ainsi, les deux pourraient s'associer, partager leurs savoirs afin d'œuvrer efficacement main dans la main à plus grande échelle humaine... Une timide mais positive évolution est en cours depuis quelques années, les méthodes de soins naturels commencent à émerger petit à petit. Depuis 2010, introduction du shiatsu au ROME<sup>3</sup> de pôle emploi au même titre que d'autres PSNC<sup>4</sup>, présentées comme ayant des effets thérapeutiques telles l'ostéopathie, la phytothérapie, l'acupuncture... entre autres. Depuis 2011, l'hôpital parisien de la Pitié Salpêtrière a introduit la médecine traditionnelle chinoise dans ses services d'oncologie, pédopsychiatrie et même pour le personnel soignant qui peut bénéficier de séances de shiatsu. Désormais, quelques complémentaires santé prennent en charge une quote-part des séances, des associations comme la Ligue Contre le Cancer mettent en place des aides et activités en lien avec les PSNC (*Annexe 1 – Flyers oncologie – p.82*).

Cette première partie sera donc consacrée à l'étude de la pathologie du cancer entre médecine traditionnelle chinoise (MTC) et médecine occidentale (MO) depuis le diagnostic jusqu'à la phase de reconstruction.

---

<sup>1</sup> Yi Jing également nommé « Livre des transformations » : c'est un ouvrage qui traite de l'astrologie, de la cosmogonie, ce qu'il se passe entre le ciel et la terre, mais aussi de Feng Shui, biologie et médecine, items repris dans le Nei Jing. Le Yi King date du 1<sup>er</sup> millénaire avant J-C.

<sup>2</sup> Nei Jing également nommé « Classique interne de l'empereur Jaune » : c'est le plus ancien ouvrage de médecine traditionnelle chinoise à travers lequel tous les aspects de la médecine y sont abordés. Sa création est estimée entre 320 et 111 ans avant J-C.

<sup>3</sup> Répertoire Opérationnel des Métiers et des Emplois.

<sup>4</sup> Pratiques de Soins Non Conventionnelles.

## A. IL ÉTAIT UNE FOIS... UN COMBAT

### 1. LE DIAGNOSTIC

Nous sommes en mai 2019, Aurélie, 36 ans, en couple, 2 enfants en bas âge est productrice de voyages à temps plein. À travers un cadre familial heureux, une vie professionnelle épanouie et une parfaite organisation, elle évolue sereinement malgré un sommeil léger et peu réparateur installé depuis son adolescence et quelques problèmes de tension. Elle est sujette à des quintes de toux régulières qu'elle qualifie « toux nerveuses ». Ses parents ont divorcé depuis sa majorité ; elle est la seconde d'une fratrie de 3 sœurs. Aurélie est de nature anxieuse, optimiste, très positive. Discrète, réservée voire introvertie émotionnellement (tendance à retenir ses émotions pour garder le contrôle), elle a souffert d'une grande timidité étant petite. Aujourd'hui, elle est capable de prendre la parole en public, que ce soit pour la gestion d'un groupe ou d'une équipe, elle sait gérer avec une grande capacité d'adaptation l'urgence du terrain en milieu professionnel. Très organisée et méthodique, un esprit analytique, elle préfère cependant cadrer au maximum de manière anticipée et ne laisser aucune place à l'imprévu concernant sa vie de famille.

Juin 2019 : condamnation de son père en justice, elle subit un choc émotionnel.

Décembre 2020, Aurélie a 38 ans, son médecin lui prescrit une mammographie qui révélera deux nodules<sup>1</sup> au sein droit, à priori de 4 et 10 millimètres (*Annexe 2 – Comptes rendus d'examen médicaux – p.85*). Une double microbiopsie mammaire<sup>2</sup> est effectuée rapidement, révélant 2 carcinomes canaux in situ<sup>3</sup> de 4 et 7 mm. Une 3<sup>ème</sup> tumeur sera révélée lors de la mastectomie<sup>4</sup> quelques semaines plus tard. Le compte rendu opératoire confirmera donc 3 tumeurs de 1.2 cm, 3.2 cm et 0.8 cm avec infection finalement propagée sur 11 ganglions, retirés lors du curage axillaire<sup>5</sup>. Diagnostic : triple carcinome mammaire de stade 3.

---

<sup>1</sup>Nodule (définition site Institut National du Cancer) : formation anormale, généralement arrondie et de petite taille, cancéreuse ou non, dans un organe ou à sa surface.

<sup>2</sup> Microbiopsie mammaire (définition site de radiologie de Lyon Lafayette) : prélèvement de fragments tissulaires du sein réalisé avec une aiguille pour analyse histologique (analyse au microscope des tissus). Cet examen est réalisé sous contrôle échographique par un médecin radiologue.

<sup>3</sup> Carcinome canalaire in situ (définition société canadienne du cancer) : c'est le type le plus courant de cancer du sein non infiltrant, c'est-à-dire que les cellules cancéreuses ne sont présentes que dans le revêtement du canal mammaire. Elles ne se sont pas propagées hors du canal jusqu'aux tissus mammaires voisins ou à d'autres organes.

<sup>4</sup> Mastectomie : ablation, enlèvement chirurgical partiel ou total d'une ou des deux glandes mammaires.

<sup>5</sup> Curage axillaire (définition de l'institut du sein à Paris) : il est réalisé en cas de cancer invasif, avec envahissement ganglionnaire. Le curage axillaire classique ne retire que les ganglions de la partie basse de l'aisselle, en générale une dizaine sur les quarante de l'aisselle. Un lymphœdème est la complication la plus redoutée du curage.

## 2. ANATOMIE HOLISTIQUE DU CANCER MAMMAIRE

Le mot cancer est un terme latin signifiant crabe, défini et nommé ainsi par Hippocrate<sup>1</sup> qui fut le premier à comparer le cancer du sein à un crabe : il trouvait que les tumeurs mammaires ressemblaient à l'animal lorsqu'elles s'étendent à la peau.

Dans son ouvrage intitulé « *De la médecine traditionnelle à la médecine naturelle* »<sup>2</sup>, le docteur Roland Di Sabatino consacre un chapitre au cancer qu'il nomme « la pieuvre des temps modernes ». À travers son étude, il met en évidence 2 facteurs ayant contribué au développement de la maladie cancéreuse entre la fin du 19<sup>ème</sup> siècle et le 20<sup>ème</sup> siècle :

- **L'alimentation et les habitudes alimentaires** : avant le 20<sup>ème</sup> siècle, la population vivait généralement au rythme des saisons et consommait une nourriture traditionnelle et frugale. L'industrialisation proposant davantage de produits transformés pourvus d'additifs et particulièrement riches en **glucose**, ont encouragé les individus à manger plus sucré à leur insu pour certains. Les recherches de David Servan-Schreiber, docteur en sciences, ont révélé une consommation moyenne de 5 kg de sucre par personne et par an en 1830 contre 35 kg par personne et par an en 2020. Plusieurs études ont également montré que l'alcool favorise le cancer mammaire chez la femme. Une équipe californienne d'Auckland a démontré que plus de 3 à 4 verres d'alcool par semaine augmentent de 30% les risques de récurrence tumorale. Sur 1900 femmes divisées en 2 groupes : consommatrices d'alcool et consommatrices très occasionnelles ; 349 patientes sur 950 parmi les consommatrices d'alcool ont eu une récurrence de cancer mammaire au terme de 8 années.
- **La sédentarité de l'homme moderne** : la multiplication des transports en commun et des infrastructures limite les activités physiques. On préfère l'ascenseur aux escaliers, le tram à la marche pédestre, limitant ainsi la bonne circulation du système sanguin, lymphatique et immunitaire<sup>3</sup> actionné par nos mouvements. Ajoutons à cela consoles de jeux, réseaux sociaux, écrans de télévision encourageant davantage à rester statique, immobile...

---

<sup>1</sup> Hippocrate était un médecin philosophe grec (entre 460 avant J-C et 370 avant J-C), considéré comme le « père de la médecine ».

<sup>2</sup> « De la Médecine traditionnelle à la médecine naturelle, la parcours d'un médecin », Docteur Roland Di Sabatino, éditions Lanore.

<sup>3</sup> Système lymphatique et immunitaire : il assure la défense de l'organisme, élimine les toxines, transporte les protéines, le plasma et les graisses. Il est le bras droit du système sanguin et transporte les cellules immunitaires (dont les globules blancs et les anticorps). Sa circulation se fait en montée, c'est-à-dire des pieds à la tête, par le biais des mouvements du corps et des contractions musculaires (contrairement au système sanguin qui est actionné par une pompe : le cœur). Les principaux acteurs du système lymphatique sont la moëlle osseuse et le thymus pour la production de cellules immunitaires et globules blancs ; la lymphe et les vaisseaux lymphatiques pour le transport des cellules ; les ganglions pour la filtration des bactéries ou virus ; les amygdales pour la détection des microbes ; la rate contenant de nombreux globules blancs.

Anatomiquement, un cancer est une pathologie cellulaire : il survient à partir d'une cellule normale altérée par un certain nombre d'anomalies (dont les causes sont multiples en plus des 2 facteurs potentiels précédemment cités), des mutations que les défenses immunitaires ne connaissent pas et ne parviennent pas à réparer selon les processus habituels. La cellule, si elle n'est pas détruite, devient anormale et se multiplie pour former une tumeur.

L'étendue anatomique du cancer en termes de taille et propagation est définie selon la classification universelle TNM mise au point entre 1943 et 1952 par Pierre Denoix, un chirurgien oncologue français et reprise par l'UICC (Union Internationale Contre le Cancer).

- **T** pour Tumor (tumeur) : indique la taille de la tumeur selon une valeur de 1 à 4. Plus la taille est importante, plus elle a de risques d'atteindre d'autres organes
- **N** pour Node (ganglion) : indique l'extension ganglionnaire selon une valeur de 0 à 3. N0 signifiant une absence de ganglion tandis que N1, N2 ou N3 informe de la proximité ou de la distance du ganglion
- **M** pour Metastasis (métastase) : indique s'il y a des métastases (M1) ou pas (M0).

**La stadification est régie selon 5 niveaux :**

**Stade 0 - Cancer mammaire in situ** : les cellules cancéreuses se trouvent seulement dans le canal ou le lobule dans lequel elles ont pris naissance et n'ont pas envahi le tissu mammaire voisin (=tumeur non infiltrante).

**Stade 1 - Cancer du sein précoce** : la tumeur mesure 2 cm ou moins et n'est pas étendue au-delà des limites du sein. Aucun ganglion n'est touché et aucune métastase à distance.

**Stade 2 - Cancer du sein localement avancé** : la tumeur mesure plus de 2 cm de diamètre et moins de 5 cm et/ou elle s'est étendue à 3 ganglions lymphatiques maximum dans l'aisselle du même côté du cancer du sein.

**Stade 3 - Cancer du sein avancé** : la tumeur mesure plus de 5 cm. Le cancer peut s'être propagé à la peau, aux muscles de la paroi thoracique ou à plus de 10 ganglions lymphatiques.

**Stade 4 - Cancer du sein métastatique** : le cancer s'est propagé (=a métastasé) vers d'autres parties du corps comme aux os, au foie, aux poumons ou au cerveau.



En MTC, il est primordial de considérer le receveur<sup>1</sup> sur un plan holistique.

*« Il faut bouger, respirer et sourire »*

**Daniel BLANCHET Sensei**, fondateur du Tani Gawa Ha

Cette citation est une belle image à plusieurs niveaux de lecture, permettant de nous aider à comprendre quelques vecteurs du shiatsu, englobant également le mode d'alimentation et l'hygiène de vie :

- **« Bouger »** : les mouvements permettent une bonne circulation de la lymphe qui est elle-même en charge du transport des cellules immunitaires à travers tout le corps. Bouger réduit le risque de cancer.
- **« Respirer »** : renverrait, entre autres, au système circulatoire et respiratoire. Est-ce que le receveur respire sainement ? Se sent-il étouffé par un environnement, une situation ?
- **« Sourire »** : il s'agirait là de s'intéresser aux émotions du receveur, ses éventuels traumatismes ou chocs émotionnels, son stress, ses angoisses qui l'empêchent de «sourire» intérieurement et/ou extérieurement.

Michel Odoul<sup>2</sup> considère que *« le cancer est [...] la destruction de notre programmation intérieure d'équilibre et il s'exprime particulièrement à travers la première zone touchée »*<sup>3</sup>. Selon son analyse, le psychisme joue un rôle important : les blessures profondes ou chocs émotionnels non exprimés et/ou non réglés, sont un véritable terrain à la maladie (le corps va exprimer ce que le sujet a enfermé au fond de lui, l'empêchant inconsciemment de s'épanouir et déséquilibrant son énergie). L'homme renferme ce que l'on appelle le ki<sup>4</sup> source, soit son énergie ancestrale, celle transmise par ses parents à travers l'ADN. Nous disposons tous d'un capital de cette énergie dès notre naissance, qui n'est pas renouvelable et que nous allons protéger par l'énergie dite post-natale, que nous acquérons à travers une bonne hygiène de vie. Soulignons aussi que l'énergie post-natale bénéficie de l'énergie du ciel (=tenki) par le biais de l'air que nous respirons et de l'énergie de la terre (=chiki) qui nous fournit les aliments. Lorsque nous nous épuisons au quotidien par le stress ou diverses raisons, nous épuisons également cette énergie post-natale et finissons par puiser sur l'énergie ancestrale qui est pourtant un véritable trésor à préserver...

---

<sup>1</sup> Receveur : c'est la personne qui reçoit une séance de shiatsu (= jusha en japonais). Le donneur est celui qui effectue le shiatsu (=shiatsu-shi en japonais).

<sup>2</sup> Michel Odoul : praticien de shiatsu et médecines douces, il est également conférencier et formateur.

<sup>3</sup> Extrait de l'ouvrage « Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi », Michel Odoul, éditions Albin Michel

<sup>4</sup> Ki = énergie vitale en japonais

Plusieurs techniques permettent d'appréhender la qualité de circulation de l'énergie en shiatsu... Pour une entrée en matière, je vais simplement évoquer les deux « premières » théories fondamentales :

- **La théorie du Yin/Yang** (*Annexe 3 - Théorie du Yin/Yang – p.87*) : ce sont 2 états d'énergie antagonistes, mais complémentaires et indissociables. L'une est toujours mesurée par rapport à l'autre. Le Yang sera plutôt actif (émetteur par exemple) et le Yin sera de nature passive (récepteur). Pour une approche simpliste, le donneur va détecter plusieurs facteurs chez le receveur qui vont lui donner une indication sur l'intensité de la circulation de son énergie.
- **La théorie des 5 éléments** (*annexe 4 - Théorie des 5 éléments – p.88*) : selon la théorie taoïste, la nature comprend 5 éléments qui sont le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau. Du macrocosme au microcosme, tout peut être classé par élément : les saisons, les saveurs, les émotions, les organes, le cycle de l'homme, son tempérament... Ces éléments évoluent selon plusieurs cycles (engendrement ou création, contrôle, domination, destruction, apaisement). Pour résumer de manière plus concrète, cette théorie servira de base au donneur pour libérer les éventuels blocages, évaluer les vides ou excès d'énergie et adapter les points à travailler pour rééquilibrer la circulation du ki.

Le cancer du sein est un cancer hormonal dû à un excès d'œstrogènes. L'œstrogène est l'hormone sexuelle femelle sécrétée principalement par les ovaires et par les surrénales<sup>1</sup> en plus faible quantité. Elle est à l'origine des caractères sexuels féminins (comme les seins), donc essentielle à la reproduction. Selon la théorie des 5 éléments, la sphère eau est liée aux organes sexuels, aux reins, aux os, à l'émotion de la peur... **Le cancer du sein est donc étroitement lié à la sphère eau.**

Afin d'adapter au mieux les soins et leurs suivis, il est nécessaire d'établir un shindan, c'est-à-dire un bilan énergétique de la personne qui reçoit le shiatsu.

---

<sup>1</sup> Surrénales : ce sont deux glandes endocrines, c'est-à-dire fabriquant des hormones, situées au-dessus des reins.

### 3. LE SHINDAN D'AURÉLIE

Un praticien en shiatsu doit être un véritable détective du corps humain et réunir plusieurs informations afin d'établir le bilan énergétique de son receveur. Il dispose pour cela de plusieurs techniques dont 4 fondamentales :

- L'**observation** : des indices sont visibles en observant simplement le receveur (état de fatigue, expression de visage, mobilité...)
- L'**interrogatoire** : le praticien va poser plusieurs questions au receveur sur sa situation familiale, son hygiène de vie, ses loisirs (rappelons par la même occasion l'importance de la confidentialité et du secret professionnel)
- L'**écoute** : le donneur va être attentif à l'intonation de la voix de son receveur et va « écouter » son corps
- La **palpation** : à travers plusieurs techniques de palpation (prise des pouls, pressions sur certaines zones du ventre et du dos...), le praticien va pouvoir évaluer les éventuels blocages et/ou douleurs quant aux zones/organes touchés.

Comme une enquête, cela peut prendre du temps et plusieurs séances sont parfois nécessaires pour établir le shindan (=le bilan énergétique).

Ce fut le cas pour Aurélie (*Annexe 5 – Exemples de séances et shindan – p.89*)... J'ai avant tout construit mes soins sur l'urgence à traiter, à savoir le **boost des défenses immunitaires** et à diminuer le stress, les appréhensions d'Aurélie face à cette nouvelle épreuve à travers laquelle les protocoles se sont immédiatement enchaînés depuis le diagnostic... Sachant que tout cela était brutal, éprouvant moralement et physiquement, ces séances étaient aussi l'occasion pour elle de se détendre, au calme, en sortant un peu de l'univers hospitalier. Je lui posais seulement quelques questions afin de consacrer la majeure partie de nos séances à la pratique. Je notais simplement ce que j'avais fait en listant les points travaillés. Ce n'est que progressivement, au fil de mes notes et observations que le shindan a pris tout son sens, révélant des corrélations entre sa pathologie, son passé, ses émotions.

« *La maladie cancéreuse est l'expression pathologique majeure de l'élément terre dans la théorie des 5 éléments, caractéristique de la 5<sup>ème</sup> saison* »<sup>1</sup> selon le Docteur Di Sabatino. Bien qu'étant considérée comme une intersaison, la terre est visuellement placée entre le feu (été) et le métal (automne) dans le cycle des 5 éléments. Elle intervient donc à la fin de l'été considéré

---

<sup>1</sup> « De la Médecine traditionnelle à la médecine naturelle, la parcours d'un médecin », Docteur Roland Di Sabatino, éditions Lanore.

comme Yang et l'entrée dans l'automne, soit dans le début du Yin. « *C'est une période critique correspondant dans la nature à une maturation extrême des fruits gorgés de sucre à la limite du pourrissement comme c'est le cas par analogie pour l'organisme humain atteint par une aggravation des maladies auto immunes<sup>1</sup> comme le diabète et le cancer* ».

À l'heure où j'écris ces quelques lignes, de nouvelles compréhensions, corrélations et **vigilances** se dessinent encore : il m'a été difficile de déterminer l'élément principal de la personnalité d'Aurélie. Chaque élément correspond également à un type de profil avec des critères morphologiques et émotionnels bien définis. Bien que nous puissions nous reconnaître dans plusieurs, nous avons tous au moins un élément dominant. J'ai établi son shindan complet en phase de « rémission »<sup>2</sup>. Un « piège » m'a induite en erreur au départ : il me semble important de ne pas se limiter uniquement aux ressentis/symptômes dus aux effets secondaires des traitements médicamenteux qui peuvent fausser les indices de l'élément initial principal, mais bien interroger le receveur également sur ses ressentis et sa personnalité avant sa pathologie ! C'est aussi toute la difficulté d'établir un shindan sur un receveur que nous ne connaissons pas et qui peut également « oublier » de nous préciser certaines choses, d'où l'intérêt de rester attentif à tout détail, à l'écoute de son corps et de travailler constamment son propre ressenti en tant que praticien.

Le fait de connaître Aurélie par notre lien existant avant sa pathologie, m'a permis de rester sur mes premières analyses afin de déterminer son élément dominant : l'eau et son élément secondaire : la terre. Cependant, il est important de souligner qu'une personne « eau » sera plus sujette aux problématiques liées à la sphère eau, mais ses déséquilibres peuvent aussi provenir d'un autre élément et elle peut tout à fait subir les problématiques liées à cet élément qui ne correspond pas à celui de sa personnalité. Pour Aurélie, il se trouve que tout me semble coïncider avec les 2 éléments que j'ai détecté chez elle.

- ✓ **L'eau** pour son côté timide, courageux, dynamique, volontaire, indépendant, calme, craintif (elle ne fait pas facilement confiance), digne, rigidité à s'adapter à l'imprévu, déterminé, s'offrant peu de répit, prudent, méfiance parfois négative, sagesse. Les troubles d'une personnalité eau sont liés notamment aux reins, à la moelle osseuse (*qui fabrique des globules blanc, défenses immunitaires, en lien avec la porte de la vie originelle en shiatsu*). Aurélie boit très peu au quotidien : entre ½ litre et 1 litre d'eau grand maximum. En MTC, un dysfonctionnement des reins peut provoquer de la toux ou une voix un peu cassée, car

---

<sup>1</sup> Maladie auto immune : pathologie consécutive à une anomalie du système immunitaire conduisant ce dernier à s'attaquer aux composants normaux de l'organisme.

<sup>2</sup> Rémission : stade d'une maladie marqué par l'atténuation des symptômes.

les reins maîtrisent l'énergie (pour rappel, Aurélie était régulièrement sujette à des quintes de toux « nerveuses » ainsi que des épisodes de voix enrouée). La filtration du sang dans les reins dépend également de la pression sanguine : l'affaiblissement des reins permet à l'hypertension de prendre le dessus selon le cycle de domination/destruction des 5 éléments, car les reins ont également un rôle de régulation de la tension (pour rappel encore, Aurélie connaissait des épisodes d'hypertension).

- ✓ **La terre** pour son teint d'ordinaire « jaunâtre », sa préférence pour les saveurs sucrées, son côté soucieux, anxieux, angoissé, excès de réflexion, tendance à broger la nuit, sens du travail, tolérant, diplomate, sensé, mature, qui inspire la confiance, de bon conseil, son besoin d'être rassurée, sécurisée. Elle a également un rapport particulier avec sa maman, autre caractéristique de l'élément terre.

Aurélie a subi un choc émotionnel lors de la condamnation de son père, qui lui a causé énormément de soucis et excès de réflexion pendant plus d'un an, car elle devait également gérer le côté administratif et les parloirs où elle devait se rendre seule avec toutes les angoisses que cela incombe. Il est donc possible que la terre (le soucis) ait absorbé de manière destructrice l'énergie de **l'eau** (des reins), **sphère liée au cancer du sein**. Une retenue d'eau trop remplie fini par déborder si l'on n'ouvre pas les vannes du barrage pour rééquilibrer le niveau : la non-évacuation des émotions (*le souci causé par le choc émotionnel a généré aussi de la peur et de l'angoisse*) ou une mauvaise alimentation/hygiène de vie, épuisent progressivement l'énergie ancestrale contenue dans les reins.

Ce sont des causes potentielles, mais il peut y en avoir d'autres... L'important est le « ici et maintenant », à savoir l'étude du shindan et des zones en souffrance, afin d'adapter au mieux les séances de shiatsu, main dans la main avec la médecine occidentale opérant quant à elle sur l'urgence de la pathologie installée.

## **B. MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE VERSUS MÉDECINE OCCIDENTALE... ET SI ON PARTAGEAIT ?**

### **1. FOCUS SUR LES MÉTHODES DE SOINS NATURELS**

*« Les maladies n'arrivent pas par hasard. Elles se développent à partir de petites transgressions quotidiennes aux lois de la nature. Quand suffisamment de transgressions se sont accumulées, la maladie apparaît. »*

**Hippocrate**

Le corps humain dispose d'une capacité et une puissance naturelles d'auto-guérison, appelée « Shizen Chiyo Ryokuu » en japonais. On parle aussi d'auto-régénération, auto-équilibre : le corps est biologiquement conçu pour se maintenir dans un état de bien-être naturel. Des cas de rémissions spontanées ont bien prouvé que la science a ses limites : la plupart des oncologues peuvent citer au moins 1 cas de tumeur ayant régressé ou disparu sans que les traitements suffisent à le justifier, voire sans aucun traitement du tout.

À travers son ouvrage « *Les 9 clés de la rémission* »<sup>1</sup>, le docteur Kelly A. Turner, chercheuse scientifique, spécialisée en oncologie et consultante en médecine intégrative, a analysé plus de 1000 cas de rémission consignés dans les publications médicales. Ceci lui a permis d'établir 9 facteurs-clés dont les habitudes alimentaires, la volonté de cultiver des émotions positives, l'acceptation de l'aide des autres, la spiritualité et la foi, l'entretien de son système immunitaire... Cette capacité d'auto-guérison est concrètement visible de la manière la plus basique : lorsque nous nous blessons, la peau cicatrise et se régénère seule, cela peut aussi être valable pour les blessures au sens plus large. Plusieurs méthodes de soins et trésors de la nature s'offrent à nous afin d'entretenir notre corps, prévenir les pathologies ou contribuer à l'aide à la guérison.

Le **shiatsu** permet un rééquilibrage complet de l'énergie de tous les systèmes du corps humain : tégumentaire, osseux, musculaire, nerveux, respiratoire, cardiovasculaire, lymphatique, digestif, urinaire, reproducteur, endocrinien, énergétique et émotionnel car il agit sur un plan complètement holistique. Plusieurs écoles, plusieurs courants mais au sein de la Shiatsu Ho Kokoro Ryu, les pressions sont complétées par des étirements, des mobilisations articulaires et diverses techniques venant en complément du shiatsu : la moxibustion<sup>2</sup>, le soin par les ventouses à froid, la pose d'aimants magnétiques entre autres.

---

<sup>1</sup> « Les 9 clés de la rémission », Docteur Kelly A. Turner, éditions Flammarion.

<sup>2</sup> Moxibustion : technique thérapeutique consistant à l'application de chaleur sur des zones déterminées de la peau à l'aide d'un bâton de feuilles d'armoises desséchées appelé un « moxa ».

La **cohérence cardiaque** : c'est un système de respiration abdominale profonde mis au point dans les années 1990 étroitement lié au système nerveux autonome<sup>1</sup> et hormonal. Elle permet la diminution du cortisol qui est l'hormone du stress et l'augmentation de la DHEA, l'hormone de la détente, mais également le renforcement du système immunitaire par le biais d'une bonne respiration (les cellules cancéreuses n'aiment pas l'oxygène). La cohérence cardiaque consiste en des cycles de respiration « forcée » de 5 secondes pour l'inspiration et 5 secondes pour l'expiration. 5 minutes de cohérence agissent pendant 4 heures (les bénéfices ne vont pas au-delà de 20 minutes de cohérence par jour). Pour un bon équilibre, il convient d'effectuer :

- 5 minutes au réveil aux environs de 7h (heure du pic de cortisol)
- 5 minutes vers 11h
- 5 minutes vers 15h
- 5 minutes au coucher pour faciliter l'apaisement et l'endormissement

Il est possible de s'aider de la méthode David O'Hare<sup>2</sup> en suivant le repère montant pour les inspirations et descendant pour les expirations via le lien suivant : <https://youtu.be/I5AY1qNpGCo>

Les **bains de forêts (=Shinrin Yoku)** : depuis les années 80, le gouvernement japonais incite sa population à effectuer des balades en forêt. Environ 10 ans plus tard, des chercheurs japonais ont effectué des études plus avancées à l'aide de plusieurs participants, afin de démontrer les effets physiologiques de la sylvothérapie (=thérapie de la forêt en latin) :

- les effets commencent à opérer à partir de 15 min. de marche au cœur de la forêt,
- après 40 min., diminution du niveau de tension artérielle, rythme cardiaque et stress,
- le bain de forêt renforce le système immunitaire grâce à l'inspiration des phytoncides, molécules sécrétées par les arbres pour se défendre contre les bactéries et au mouvement qui permet une meilleure circulation de la lymphe acheminant les cellules immunitaires,
- une diminution du cortisol et du taux de glucose dans le sang des diabétiques,
- une baisse de l'agressivité et des effets très positifs sur la dépression,
- une meilleure acuité des 5 sens,
- la respiration des essences sécrétées par les arbres tels que le sapin, l'eucalyptus ou encore la lavande, entre autres, auraient une influence positive sur l'organisme.

---

<sup>1</sup> Le SNA (Système Nerveux Autonome) : il règle le bon fonctionnement des organes indépendamment du monde extérieur, et assure l'harmonisation de leurs fonctions.

<sup>2</sup> David O'Hare est un médecin de famille, diplômé en diététique et spécialisé en psychothérapie cognitive et comportementale. Il utilise la cohérence cardiaque comme thérapie à part entière.

La **méditation** : il s'agit de s'accorder un moment au calme, de porter son attention sur soi, ses émotions, ses sens pour trouver une paix intérieure. La méditation dite de pleine conscience (=mindfulness en anglais) est utilisée dans des cadres thérapeutiques, en vue de réduire le stress, la dépression, la douleur...

La **phytothérapie** : le traitement par les plantes ou substances végétales. Des cures de détoxification sont bénéfiques tout au long de l'année notamment pour faciliter le travail des organes d'élimination. Quelques exemples :

- Cure de psyllium blond pour le nettoyage en douceur du système digestif, plus particulièrement de ses téguments, de préférence à l'automne.
- Cure de nigari (=chlorure de magnésium) pour lutter contre le stress, la fatigue...
- Cure de desmodium, chardon marie ou de radis noir pour protéger le foie et stimuler les fonctions hépatiques, de préférence au printemps.

Le **Reiki** : parfait complément au shiatsu, le reiki permet de renforcer le système curatif du corps à travers la transmission d'énergie. Toute personne qui travaille son ressenti et sa spiritualité, est capable de pratiquer le reiki. Pour une compréhension très réductrice mais concrète : l'énergie circule entre les êtres humains, nous le constatons à travers le phénomène de l'électricité statique. Le praticien en reiki va donc transmettre de l'énergie curative à son receveur.

Le **soin par ventouses à froid**<sup>1</sup> : pratique ancestrale, le soin par les ventouses, basé sur l'ouverture des pores, permet une détoxification de l'organisme et draine les facteurs pathogènes de la profondeur vers la surface, levant ainsi les blocages pour rééquilibrer la circulation sanguine.

Les **douches froides** : pratique ancestrale, la douche froide permet de renforcer le mental, améliore la circulation sanguine, la respiration et par conséquent la variabilité cardiaque, stimule le système immunitaire (le corps s'habitue au froid et il est moins sujet aux pathologies liées au froid). Il est conseillé de commencer par du tiède, puis diminuer progressivement la température. La peau finit par s'habituer, supportant de moins en moins le chaud et le phénomène en devient agréable.

---

<sup>1</sup> Le soin par ventouses se pratique également à chaud, avec saignées pour certains, mais au sein de la Shiatsu Ho Kokoro Ryu, c'est la méthode de soin par ventouses à froid qui est enseignée.

## 2. L'ALIMENTATION

« *Que ton alimentation soit ta première médecine* »  
**Hippocrate**

Traditionnelle chez les Inuits<sup>1</sup> et les Massai<sup>2</sup>, l'alimentation cétogène ou « keto » est un régime alimentaire à très basse teneur en glucides compensé par une augmentation des lipides. Utilisée depuis le début du 20<sup>ème</sup> siècle, plusieurs études ont prouvé son efficacité dans la lutte contre le cancer. Les cellules cancéreuses aiment le sucre : le but est donc de les « affamer » en supprimant un maximum de glucides afin de contribuer à leur destruction.

Deux ouvrages recèlent nombre de trésors au sujet de l'alimentation :

- « ***Mon système immunitaire m'a sauvé du cancer*** » de Fred Evrard à travers lequel il propose diverses recettes et protocoles.
- « ***Le secret des centenaires d'Okinawa*** »<sup>3</sup> à travers lequel Jacqueline Armand et Laurent Boucher détaillent précisément les vertus des aliments permettant d'améliorer son alimentation, en agrémentant de recettes et conseils pour vivre le plus longtemps possible et en bonne santé.

Phénomène de mode, plusieurs régimes d'alimentation cétogène sont disponibles de nos jours, à travers des livres ou sur internet à l'aide d'applications diverses et variées. Il ne s'agit pas là d'établir tout un programme, mais de prendre en considération l'importance des méfaits ou des vertus de certains aliments principaux - *qu'ils soient cétogènes ou non* - à travers la lutte contre la pathologie du cancer... et de potentiellement modifier ses habitudes en guise de prévention. En plus d'aliments pauvres en glucides, il est important de privilégier des produits contenant des antioxydants, c'est-à-dire un ensemble de vitamines, oligo-éléments et micronutriments contribuant à la protection des cellules saines de l'organisme en luttant notamment contre les radicaux libres. Les radicaux libres se forment à partir de l'oxygène que nous respirons ; cet oxygène est à l'origine de réactions chimiques dans l'organisme, créant des atomes déséquilibrés appelés « radicaux libres ». En faible quantité dans le corps, ils permettent de lutter contre les microbes et sont inoffensifs. Cependant, les radicaux libres ont tendance à se fixer sur d'autres molécules saines et si prolifération trop importante dans le corps, ils détruisent les cellules saines

---

<sup>1</sup> Inuits : groupe de peuples autochtones vivant dans les régions arctiques d'Amérique du nord (Groenland, Canada et États-Unis)

<sup>2</sup> Massai : éleveurs et guerriers semi-nomades vivant principalement dans le centre et le sud-ouest de l'Afrique (Kenya, Nord Tanzanie)

<sup>3</sup> « Le secret des centenaires d'Okinawa », Jacqueline Armand et Laurent Boucher, éditions Dangles, version 2009

et entraînent de nombreuses pathologies telles que le cancer. Pour information, une simple inhalation de cigarette contient environ 1 million de milliards de radicaux libres.

À partir des deux ouvrages cités ci-dessus, voici ce qu'il paraît important de souligner.

- **Quels aliments éviter et pourquoi ?**

- ✓ **Tout aliment riche en glucides** : produits transformés (préférer les plats faits maison avec des fruits et légumes non traités si possible), sodas, sucreries, viennoiseries, pâtisseries, alcool et sauces industrielles... car ils nourrissent les cellules cancéreuses comme expliqué précédemment.
- ✓ **Les produits dits « allégés »** : car ils sont hautement transformés et souvent riches en glucides.
- ✓ **Les produits à base de lait animal** : le lait de vache, chèvre ou brebis contient naturellement du lactose qui est un glucide digéré par une enzyme<sup>1</sup> appelée la lactase (*pour exemple, 100 grammes de lait en poudre contiennent entre 36 et 52 grammes de lactose ; 100 ml de lait écrémé ou entier contient à 5 grammes de lactose*). Cette enzyme est très présente chez les jeunes mammifères et notamment l'enfant qui a la capacité de digérer le lait à la base prévu pour le veau, le chevreau ou l'agneau. Cependant, cette capacité disparaît chez l'animal après le sevrage et il en va de même pour l'humain. Il est difficile d'en prendre conscience car il est dans les mœurs de « grandir au lait » en Occident. Une constatation de l'augmentation des allergies aux protéines de lait ou des intolérances au lactose provoquant la plupart du temps des crampes abdominales, des ballonnements ou encore des céphalées amènent très faiblement quelques études et mises en garde sur le sujet. Il est donc préférable de le remplacer par le lait de soja nature ou le lait de coco qui sont parmi les laits végétaux les plus pauvres en glucides, ou bien par l'infusion ou le thé vert.

- **Mais alors... Quels aliments consommer ?**

- ✓ **Les légumes issus de l'agriculture biologique ou non traités de préférence**, verts et colorés de saison, pauvres en glucides. Il est bénéfique de privilégier le fruit ou le légume à l'état pur, cru, afin de profiter de toutes ses propriétés, dont les antioxydants qui

---

<sup>1</sup> Enzyme : substance permettant la transformation chimique des aliments ou boissons pour les rendre absorbables par l'organisme.

permettent de lutter contre les radicaux libres et la prolifération des cellules cancéreuses. Brocolis, chou-fleur, navet, endive, laitue, épinards, champignons... sont pauvres en glucides et peuvent également être consommés en jus de légumes... L'avocat est l'aliment recommandé dans la plupart des programmes céto-gènes car il contient un grand nombre d'antioxydants.

- ✓ **Le soja** réduit les risques de cancer du sein et de problèmes hormonaux car il contient des phytoestrogènes, composés végétaux dont la structure rappelle les œstrogènes, qui ont une activité antioxydante et anticancéreuse. Le soja se retrouve sous plusieurs formes : lait, huile, tofu, yaourt, pousses de soja...
- ✓ **Le thé vert** reste l'un des plus naturels, conservant toutes ses vertus car non transformé, ni fermenté. Il contient également un grand nombre d'antioxydants puissants. Une tasse de thé infusé pendant 3 à 5 minutes, sera bénéfique pendant 3 heures dans notre organisme.
- **Le jeûne intermittent** : la plupart de notre énergie provient de la digestion des glucides qui peuvent être converties beaucoup plus rapidement en énergie que les autres sources (protéines, lipides) ... Cependant, ce que nous gagnons en vitesse, nous le perdons en efficacité : la combustion du sucre dans l'organisme entraîne une libération plus importante de radicaux libres. Pour rappel, en trop grande masse, ils sont nocifs et causent de sérieux dommages cellulaires. Si nous privons l'organisme de glucides, ses autres sources d'énergie seront les cétones, issues de la dégradation des graisses. Le jeûne privera les cellules de glucides et s'attaquera à la combustion des graisses pour fabriquer son énergie beaucoup plus saine, mettant ainsi l'organisme en état de cétose. Le jeûne permet aussi de reposer ses organes tout en s'hydratant car il est important de boire de l'eau pour une meilleure élimination. Ce procédé est bénéfique à partir d'un minimum de 16 heures sans manger.

Rappelons également l'importance de choisir des produits dépourvus au maximum de perturbateurs endocriniens, contenus dans les gros poissons gras, les abats issus d'animaux élevés en conventionnel, mais aussi à travers les produits de beauté type shampooing, gel douche, dentifrice, déodorants... Les méthodes de soins naturels associées à une alimentation céto-gène et aux jeûnes intermittents, constituent des armes puissantes à travers la lutte contre le cancer. Cela m'a donc permis d'établir un parcours de soin pour Aurélie, en m'adaptant à la médecine occidentale et ses protocoles.

### 3. LE PARCOURS DE SOINS JUSTIFIÉ MAIN DANS LA MAIN

À la naissance, nous disposons tous d'un potentiel capital de vie de 120 ans si nous adoptons la meilleure hygiène de vie possible. La médecine traditionnelle chinoise est avant tout une méthode de **prévention des maladies**. L'idéal serait de bénéficier des séances de shiatsu dès la naissance et tout au long de notre vie de manière régulière. La médecine occidentale intervient une fois la pathologie installée et déclarée, ce qui en fait un véritable relais à la MTC de nos jours en Occident, où il n'est pas dans les mœurs de se préoccuper de son bien-être si aucune douleur n'est ressentie. Cependant, **la MTC peut œuvrer main dans la main avec la médecine occidentale : ensemble**, elles ont toutes les capacités de **partager leurs savoirs pour les mêmes combats** : le cancer pour cette étude. Voici le parcours de soin établi et justifié qui sera analysé ultérieurement.

Chronologie	Protocoles en Médecine Occidentale	Protocoles et conseils en MTC	Justification
Courant été/automne 2020			Aurélié sentait une gêne au niveau de la poitrine mais ne s'est pas alarmée.
17.12.2020	Suite prescription par son médecin, une mammographie et dans la foulée, une Biopsie (prélèvement) sont réalisées.		La mammographie ayant révélé la présence de nodules, une biopsie est effectuée dans le jour même.
22.12.2020	Annnonce de la pathologie d'un cancer et programmation d'un prochain rendez-vous pour une proposition de protocoles de soins.		
28.12.2020	Annnonce d'une intervention pour l'ablation du sein droit et de l'extraction de la chaîne ganglionnaire axillaire prévue le 14.01.2021.		Une ordonnance pour une prothèse mammaire externe est établie afin de pallier à l'image corporelle après l'ablation.
07.01.2021		1 <sup>ère</sup> séance de shiatsu Raison de la séance : 1 <sup>ère</sup> appréhension du corps d'Aurélié. Kata yang (dos) et yin (ventre) complet en position allongée pour apaisement du stress lié à l'intervention.	Une séance de shiatsu amène une détente complète et parfois un état de fatigue assez important qui peut durer jusqu'à 3 jours, selon la forme du receveur. Il est préférable d'intervenir maximum 5 jours avant une intervention pour permettre une meilleure récupération et laisser le temps au corps d'assimiler tranquillement les bénéfices de la séance.
13.01.2021	TEP- Scan (= Tomographie par Émission de Positions couplé à un scanner). Un produit faiblement radioactif qui va se fixer sur les cellules tumorales et métastases est injecté, afin d'examiner l'organisme entier des pieds à la tête à l'aide d'un scanner.		L'examen est réalisé la veille de l'ablation. Aurélié n'aura les résultats qu'après son opération.

14.01.2021	Ablation du sein et de la chaîne ganglionnaire axillaire côté droit.		L'intervention révélera 3 tumeurs agressives et 11 ganglions infectés sur 26 enlevés. Le TEP scan fera mention d'anomalies au niveau des poumons et des ovaires. Une chimiothérapie <sup>1</sup> puissante par injection est envisagée. Aurélie demande à bénéficier d'un suivi psychologique.
22.01.2021	1 <sup>ère</sup> séance de kiné.		Choix d'Aurélie de commencer la rééducation tout de suite à raison de 2 fois par semaine.
01.02.2021		2 <sup>ème</sup> séance de shiatsu Raison de la séance : récupération de l'opération + boost des défenses immunitaires avant la 1 <sup>ère</sup> séance de chimio. Kata yang réalisé en position assise avec travail très léger sur le bras droit + kata yin (ventre).	La chimiothérapie détruit toutes les cellules, qu'elles soient saines ou cancéreuses. Une prise de sang est donc réalisée avant chaque chimio afin d'évaluer si les globules blancs sont suffisamment régénérés pour pouvoir continuer les injections et préserver un minimum de défenses immunitaires.  Conseils donnés par une proche ostéopathe et radiesthésiste : aller marcher après chaque chimio si possible, afin de permettre aux produits de bien se répartir et se fixer sur les cellules. Phytothérapie : protéger et détoxifier le foie grâce à une cure de Desmodium <sup>2</sup> . Boost du système immunitaire avec une prise d'Alkylglycérol (acide gras et antioxydant à base d'huile de foie de requin) Du reiki sera pratiqué à distance ainsi que des séances de radiesthésie curative.  Conseils donnés en shiatsu : Pratiquer la cohérence cardiaque si possible 4x5 minutes par jour, sinon au moins 5 minutes au réveil + 5 minutes au coucher. Pratiquer un jeûne de minimum 16 heures avant la chimio pour permettre le repos des organes et surtout, d'éviter au corps d'assimiler de la nourriture en plus des produits de chimio. Boire au moins 1 litre d'eau par jour pour faciliter l'élimination.
09.02.2021	Échographie cardiaque réalisée		Cet examen consiste à évaluer la capacité du cœur à expulser le sang lors de chaque battement cardiaque afin d'évaluer si celui-ci va pouvoir supporter le dosage du traitement envisagé, car la chimiothérapie est susceptible de l'affecter à tout moment.

<sup>1</sup> Chimiothérapie : traitement chimique médicamenteux ou par injection afin d'éradiquer une maladie.

<sup>2</sup> Desmodium : plante vivace, principalement utilisée en Afrique pour ses propriétés hépatiques. C'est un très bon draineur, idéal pour éliminer les déchets métaboliques du foie, mais assure également un rôle de protection de l'organe. Il se prend sous forme de gélules végétales.

23.02.2021	Matin : pose de la PAC (Port-à-cath) <sup>1</sup> Après-midi : 1 <sup>ère</sup> séance de chimiothérapie avec injection de 3 substances différentes.		Choix d'Aurélié d'enchaîner la pose de la PAC + la 1 <sup>ère</sup> chimio le même jour. 4 chimiothérapies puissantes sont programmées à 15 jours d'intervalle.
04.03.2021		3 <sup>ème</sup> séance de shiatsu Raison de la séance : boost des défenses immunitaires avant la 2 <sup>ème</sup> séance de chimio. Kata yin (ventre) car besoin de détente + travail léger sur le bras droit.	Le bras d'Aurélié réagit très bien aux séances de kiné et amélioration évidente de sa mobilité.
09.03.2021	2 <sup>ème</sup> séance de chimiothérapie avec injection de 3 substances différentes.		
16.03.2021		4 <sup>ème</sup> séance de shiatsu Raison de la séance : Contrôler l'état des organes et boost des défenses immunitaires. Palpation du ventre + Kata yang et yin complets réalisés allongée.	Le même jour, Aurélié a fait le choix d'aller se faire couper les cheveux à blanc.
23.03.2021	3 <sup>ème</sup> séance de chimiothérapie avec injection de 3 substances différentes.		
31.03.2021		1 <sup>ère</sup> séance de sophrologie Raison de la séance : Travailler sa respiration et sur la problématique liée à son père.	Par le biais de la Ligue Contre le Cancer, Aurélié a accès à plusieurs soins dits « de support », dont la sophrologie ( <i>Annexe 6 – Parcours du patient et soins de support – p.104</i> ).
02.04.2021		5 <sup>ème</sup> séance de shiatsu Raison de la séance : Contrôler l'état des organes et boost des défenses immunitaires. Palpation du ventre + Kata yang et yin complets réalisés allongée.	La prise de sang réalisée le matin avant le shiatsu révèle un taux insuffisant de leucocytes <sup>2</sup> , report possible de la dernière séance prévue le 06.04.2022.
06.04.2021	4 <sup>ème</sup> séance de chimiothérapie. La dernière injection de 3 substances différentes.		Une autre prise de sang est réalisée le matin du 06.04.2021. Les globules blancs sont remontés de justesse, mais la chimio est maintenue à date initiale.
20.04.2021	1 <sup>ère</sup> séance de chimiothérapie complémentaire qui sera effectuée chaque mardi à raison d'une seule substance injectée, jusqu'en juillet.		
27.04.2021	2 <sup>ème</sup> séance de chimiothérapie complémentaire.		
04.05.2021	3 <sup>ème</sup> séance de chimiothérapie complémentaire.		

<sup>1</sup> La PAC ou Port-à-cath : chambre (petit boîtier) implantable sous anesthésie locale au niveau du thorax, comprenant un cathéter (tuyau souple et fin) placé sous la peau, permettant d'injecter la chimio directement dans le sang sans risquer de brûler les veines en raison de la puissance des produits injectés. Le patient peut garder la PAC pendant plusieurs mois, le temps de sa chimio.

<sup>2</sup> Leucocytes : font partie des défenses immunitaires.

06.05.2021		6 <sup>ème</sup> séance de shiatsu Raison de la séance : Contrôler l'état des organes et boost des défenses immunitaires. Palpation du ventre + poulx + Kata yang et yin complets réalisés allongée.	
11, 18, 25 mai 2021	4 <sup>ème</sup> , 5 <sup>ème</sup> et 6 <sup>ème</sup> séance de chimiothérapie complémentaire.		
1 <sup>er</sup> et 8 juin 2021	7 <sup>ème</sup> séance de chimiothérapie complémentaire.		
12.06.2021		7 <sup>ème</sup> séance de shiatsu Raison de la séance : Détente + boost des défenses immunitaires. Kata yang et yin complets réalisés allongée.	
15, 22, 29 juin 2021	8 <sup>ème</sup> , 9 <sup>ème</sup> et 10 <sup>ème</sup> séance de chimiothérapie complémentaire		
06.07.2021	11 <sup>ème</sup> et dernière séance de chimiothérapie complémentaire		
Du 9 août au 13 septembre 2021	Séances de radiothérapie <sup>1</sup> pour irradier les cellules côté droit au niveau de la gorge, de la chaîne ganglionnaire centrale et axillaire	Des séances de reiki à distance et coupeurs de feu <sup>2</sup> sont mises en place pour protéger le foie et autres organes des effets secondaires de la radiothérapie	La radiothérapie vient « consolider » le travail de la chimiothérapie. Ses rayons peuvent entraîner des « brûlures » au niveau des organes. La fin de la chimiothérapie a permis aux cheveux de repousser.
15.09.2021	Début de l'hormonothérapie <sup>3</sup> médicamenteuse par Tamoxifène <sup>4</sup>		L'hormonothérapie modifie le comportement hormonal naturel... Il entraîne généralement nombre d'effets secondaires tels que des accès de colère, des bouffées de chaleur et des symptômes de ménopause, la prise de poids, un épaississement de l'utérus.
12.10.2021	Ovariectomie <sup>5</sup> par coelioscopie <sup>6</sup> + enlèvement de la PAC.		Ovariectomie demandée par Aurélie afin de limiter le traitement hormonal. Aurélie a souhaité également que la PAC soit enlevée ce même jour.

<sup>1</sup> Radiothérapie : c'est l'un des traitements majeurs du cancer en médecine occidentale. Elle consiste à administrer des rayons de haute énergie sur des zones ciblées afin de détruire les cellules cancéreuses.

<sup>2</sup> Coupeur de feu : ce sont des énergéticiens qui pratiquent le magnétisme afin de soulager les brûlures liées aux traitements chimio et radiothérapeutiques. Certains hôpitaux publics commencent à faire appel aux coupeurs de feu pour intervenir durant les traitements.

<sup>3</sup> Hormonothérapie : contrairement à la chimiothérapie et à la radiothérapie qui cherchent à tuer rapidement les cellules cancéreuses, l'hormonothérapie vise à entraîner leur mort à plus long terme en créant un milieu hormonal qui leur est défavorable.

<sup>4</sup> Tamoxifène : modulateur sélectif des récepteurs des œstrogènes utilisé sous forme orale dans le cancer du sein.

<sup>5</sup> Ovariectomie : ablation des ovaires.

<sup>6</sup> Coelioscopie : technique de chirurgie sous anesthésie, permettant d'accéder à l'intérieur de l'abdomen par de toutes petites incisions. Pour plus de précisions, le chirurgien peut être assisté par un robot médical. L'opération peut être réalisée en ambulatoire.

## 4. LA PUISSANCE DE LA PSYCHOLOGIE

Autre élément important venant en complément du parcours de soin : le suivi psychologique. Que ce soit en milieu hospitalier ou en MTC, là encore, les deux médecines ont œuvré ensemble...

Scientifiquement parlant, nous manquons terriblement de tests mesurant l'impact de la psychologie sur l'apparition de certaines maladies. Cela nécessiterait de réaliser des études expérimentales sur un échantillon important de la population et sur plusieurs dizaines d'années... impliquant des coûts considérables. Cependant, quelques analyses réalisées sur de faibles échantillons, ainsi que des comptes rendus de maladies induites par le stress ont suggéré l'existence d'une relation entre la survenue d'un cancer et certains facteurs psychologiques tels que la personnalité du sujet et/ou la présence de tensions affectives non résolues.

Si le déclenchement d'une pathologie peut être provoqué par le psychisme et sa psychologie, on en déduit qu'il en va de même pour sa guérison...

À travers mes séances avec plusieurs receveurs toutes pathologies confondues, j'ai pu constater que le fait de poser des mots sur la difficulté de la situation ou sur leurs émotions... sur leurs « maux » quels qu'ils soient ou tout simplement, d'avoir une écoute pour certains... suffisait déjà à leur permettre d'évacuer quelque chose, allant parfois jusqu'aux larmes... D'autres se libéraient plus facilement pendant la pratique. C'est aussi en cela que le shiatsu est un vrai partage : la première séance permet, tant au receveur qu'au praticien de s'appréhender l'un et l'autre afin d'établir une relation de confiance. Passionnée de psychologie depuis plus de 20 ans, ces échanges, ces partages, qu'ils soient agrémentés de paroles ou non, m'ont davantage appris et permis d'évoluer sur plusieurs aspects : être à l'écoute (que ce soit sur le plan verbal ou physique), ne pas associer les maux du receveur aux miens, mais plutôt conseiller des techniques qui m'ont aidée à travers mon expérience personnelle sans les imposer ou me prendre pour exemple, car l'objectif du donneur n'est pas de faire de sa propre expérience celle du receveur. Ne pas le juger quels que soient ses choix mais toujours garder en vue que sa présence et sa confiance sont un cadeau, qu'il faut donc prendre soin de « l'emballage » comme de son intérieur, avec une histoire et une personnalité qui lui sont propres, rester objectif et toujours dans la bienveillance.

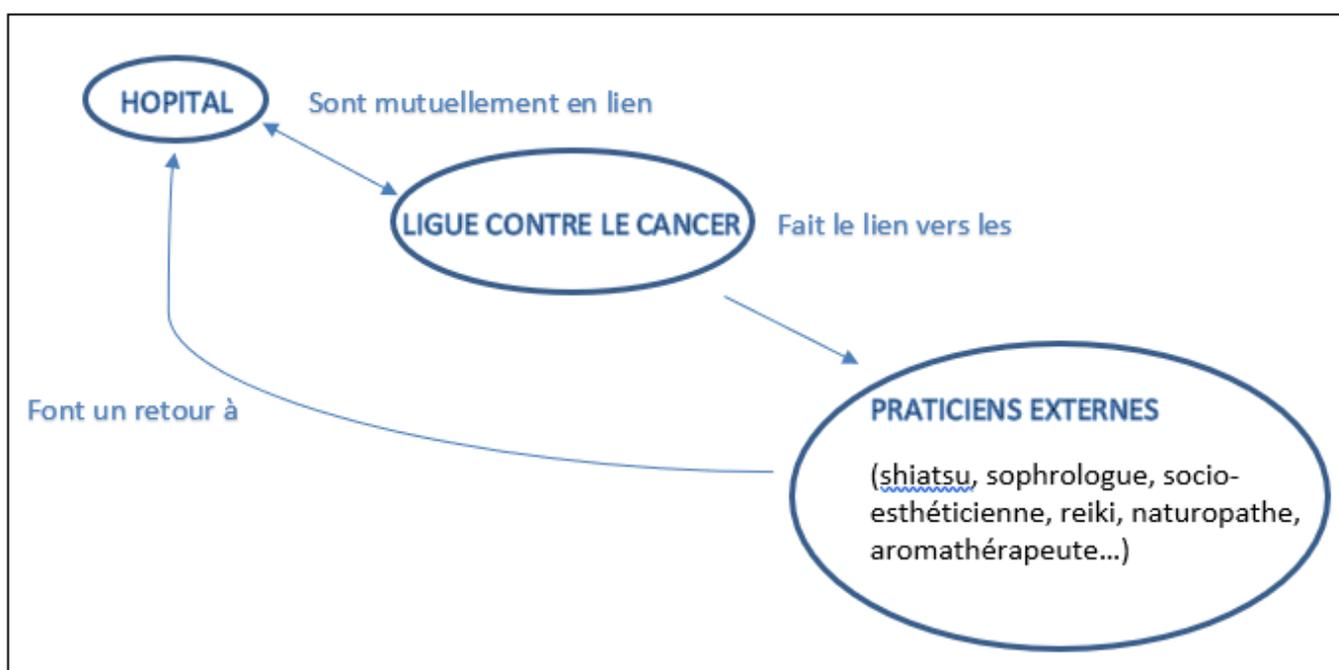
Avant toute séance, j'explique toujours aux receveurs les éventuels menken<sup>1</sup> mais également qu'ils peuvent rire aux éclats pendant la séance s'ils en ont l'envie spontanée, ou même pleurer... S'ils ressentent le besoin, ils peuvent en parler, sinon, je ne reviens pas sur ce qui a été « évacué ». Si des larmes sont sorties et qu'il n'y a pas d'explication de leur part, cela leur appartient et je ne

---

<sup>1</sup> Menken : effets secondaires en japonais.

pose aucune question sur le « pourquoi du comment » afin de ne pas rattraper inutilement quelque chose qui a été (enfin) libéré. Si des rires sont sortis, même procédé, à la différence que je les accompagne, car le rire est toujours bon, positif et stimule les endorphines qui ont une action anti-douleur, diminuent le stress et régulent l'humeur !

Aurélié a pu bénéficier de la présence d'une cellule psychologique mise en place récemment (depuis environ 4 ans) à l'hôpital de Valence, uniquement pour les femmes atteintes de cancer du sein... et uniquement pour ce type de cancer. Une prochaine cellule devrait ouvrir pour les patients atteints du cancer de la prostate. La MTC tient une place au sein du suivi en milieu hospitalier, en relation avec la ligue contre le cancer qui assure les liens :



Cette cellule lui a permis d'appréhender divers sujets : l'ablation, la prothèse, l'image de sa féminité, ses droits, la perte des cheveux, comment accompagner ses enfants... Aurélié est aussi partie à la découverte de la sophrologie qui l'a aidée à travailler sur des émotions profondes.

La **sophrologie** est un « entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit ». Elle permet d'améliorer son existence en travaillant sur ses propres valeurs, de développer son bien-être et sa détente pour garder confiance et espoir.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Définition du site [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

**La lithothérapie** : c'est l'utilisation des vertus potentiellement thérapeutiques des pierres ou cristaux, à porter sur soi ou à placer dans une pièce. Leurs énergies et vibrations associées aux nôtres aideraient au rééquilibrage physique et psychique. Aucune étude scientifiquement prouvée sur le sujet, mais à travers une utilisation bienveillante, tout est bon à prendre à travers ce combat.

Quelles que soient ses croyances initiales, Aurélie a su s'ouvrir tout de suite à tout élément susceptible de lui apporter du mieux-être afin de mettre toutes les chances de son côté. C'est ainsi que j'ai choisi de lui offrir 5 pierres... Pourquoi 5 ? Parce que c'est notre chiffre préféré à toutes les deux et que la symbolique était très forte (le prénom de sa fille comprend 5 lettres au regard des 5 éléments, qui sont eux-mêmes l'une des bases fondamentales de ma pratique en shiatsu). J'ai choisi une **améthyste chevron** pour la gestion du stress ; un **quartz rose** pour l'apaisement émotionnel ; une **citrine jaune** pour la fortification du métabolisme, une **chrysocolle** pour le travail pulmonaire ; un **grenat rouge** pour la circulation sanguine et l'énergie ; À part des 5 premières, j'ai rajouté un **jais noir** pour absorber les ondes néfastes. Aurélie me confirme les avoir gardées constamment avec elle tel un « grigri » porte-bonheur...

Ce qui amène deux autres notions très importantes en MTC : l'effet placebo et la pensée positive.

L'**effet placebo** est la puissance de l'esprit sur notre corps. L'activation de certaines zones du cerveau permettent une réaction chimique augmentant la dopamine<sup>1</sup> et les endorphines<sup>2</sup>. Concrètement, lorsqu'un enfant se fait mal et que sa maman lui fait un « bisou magique », l'enfant guérit presque comme par magie... convaincu de l'efficacité du bisou de sa mère : c'est un effet placebo. Il est scientifiquement prouvé que 80 % des médicaments sont des placebos : plusieurs études ont démontré qu'un placebo obtenait quasiment les mêmes résultats qu'un médicament contenant des principes actifs prescrits pour lutter contre la dépression par exemple. L'effet placebo entraîne donc une modification de l'activité électrique du cortex cérébral et arrive à produire les mêmes effets que la morphine<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Dopamine : neurotransmetteur, molécule biochimique influant sur notre comportement et jouant un rôle dans les sensations de plaisir, la motivation.

<sup>2</sup> Endorphines : hormone ayant une capacité analgésique et procurant une sensation de bien-être voire d'euphorie, de plaisir, de soulagement.

<sup>3</sup> Morphine : molécule complexe utilisée de manière contrôlée en médecine occidentale comme analgésique (anti-douleur) ayant également une action euphorisante.

À travers un documentaire sur le sujet, Emma Ferlin<sup>1</sup> explique les effets de la **pensée positive** qui a un impact direct sur notre système immunitaire, améliore le système cardiovasculaire, aide à combattre le cancer en s'appuyant notamment sur des études réalisées par Leslie Walker<sup>2</sup>. Je me suis également renseignée auprès d'une amie ambulancière depuis plus de 20 ans qui a pu témoigner sur le sujet : la majeure partie des patients atteints d'un cancer qui restent positifs arrivent en rémission, tandis qu'elle a rapidement vu partir la plupart des personnes qu'elle constatait évoluer dans la tristesse, la négativité et la peur régie par la maladie. Il ne s'agit pas là d'un jugement, mais bien d'un constat... Chacun gère avec ses propres peurs, sa propre personnalité mais la prise de conscience de tout cela permet parfois de faire grandir la petite étincelle qui est en nous avant qu'elle ne s'éteigne.

*« C'est dur d'échouer, mais c'est pire de n'avoir jamais essayé de réussir ».*  
**Théodore Roosevelt**, 26<sup>ème</sup> président des États-Unis.

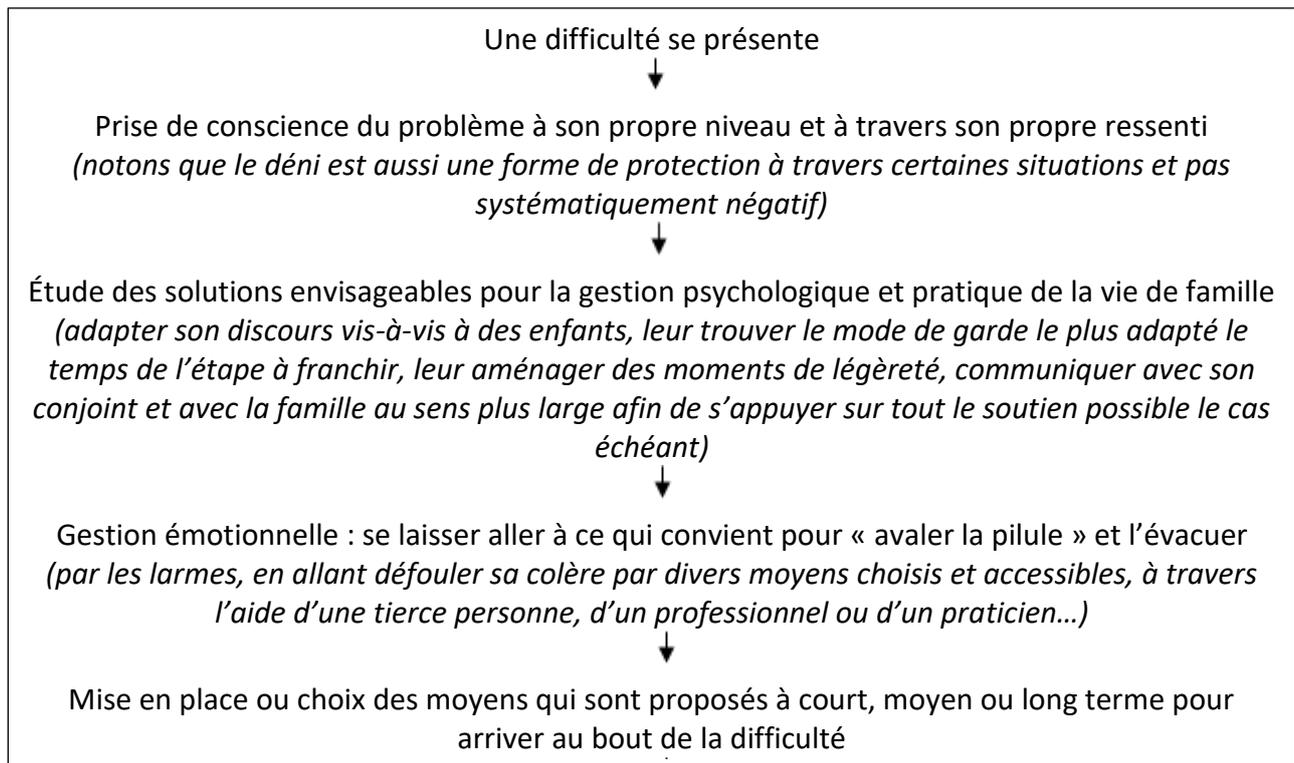
Aurélie est toujours restée très positive. Au fur et à mesure des étapes, j'ai pu constater à quel point elle a su faire face : étant à l'origine de nature à ne pas laisser de place à l'imprévu dans sa sphère privée, elle a su s'adapter avec force et courage aux difficultés qui s'imposaient à elle au fil des étapes et des jours, entourée de ses proches qui ont joué un rôle important de piliers et soutien... À travers ce combat, tous les projets de vie sont remis en question : vie de famille quotidienne à court, moyen et long terme, vie professionnelle, vie à deux... la vie... simplement. La **pensée positive** d'Aurélie lui a permis de prendre les problèmes au fur et à mesure, les gérer et passer à l'étape suivante en « compartimentant » précisément chaque difficulté, telle que je la connais également à travers ses méthodes de travail.

---

<sup>1</sup> Blog Way To Happiness par Emma Ferlin.

<sup>2</sup> Professeur émérite de réadaptation en oncologie à l'université de Hull (Royaume-Uni).

Toutes ces observations ont mis en lumière comme une base de « mode d'emploi » de gestion psychologique :



J'ai pu constater l'impact et la **force de la pensée positive** au fil de son parcours de soin, développant ainsi son incroyable capacité à gérer l'imprévu qui était très difficile pour elle au départ :

- L'acceptation de l'ablation : 22 décembre au 14 janvier, soit 3 semaines avec les fêtes de fin d'année au milieu pour arriver à faire face... Je me souviens l'avoir appelée en visio le soir même, juste après son opération et malgré tout, Aurélie tournait la situation avec beaucoup d'humour au point de nous faire prendre des fous rires.
- Résultats du TEP scan qui faisait mention de deux autres zones potentiellement touchées : les poumons et les ovaires. Étant dans l'incertitude d'une anomalie potentiellement inopinée à l'instant de la photo du TEP scan, Aurélie a « laissé de côté » au maximum cette information, pour ne pas polluer son énergie concentrée à se préparer pour le début de sa première chimiothérapie.
- La kinésithérapie : le personnel médical lui recommandait d'attendre un peu pour commencer la kiné de son bras droit après l'ablation... Aurélie a souhaité patienter le minimum requis pour la cicatrisation, cependant, elle a tenu à démarrer en douceur mais

tout de suite la rééducation, convaincue d'une meilleure récupération de sa mobilité si les choses étaient mises en place rapidement et correctement, ce qui a été le cas malgré 2 lymphœdèmes<sup>1</sup> en cours de route.

- La phytothérapie : les médecins lui déconseillaient, voir l'interdisaient formellement de prendre des compléments en phytothérapie. Cependant, Aurélie a souhaité faire confiance en son ressenti et suivre son choix de prendre du Desmodium dès le début pour protéger son foie et les fonctions hépatiques.
- L'une des étapes parmi les plus difficiles : la perte des cheveux. Là encore, Aurélie a fait le choix d'aller se les faire couper dès les pertes les plus importantes. Le fait de **choisir** d'aller se les faire couper, est aussi rester quelque part maître de soi et non victime de la perte des cheveux. Je me souviens de ce mardi là... Je devais lui faire une séance de shiatsu l'après-midi même... Son amie est arrivée le matin, coiffée d'une perruque rigolote pour l'emmener chez le coiffeur ; l'humour a atténué le reste... Aurélie m'a ouvert la porte de chez elle avec sa perruque, puis s'est isolée pour passer un foulard afin d'être plus à son aise pendant le shiatsu. Après la séance, c'est elle-même qui a souhaité me montrer une photo sans ses cheveux... Je l'ai trouvée très belle et c'est en direct qu'elle a enlevé son foulard, révélant une Aurélie avec un air aussi doux et magnifique que celui de Nathalie Portman<sup>2</sup> qui avait coupé ses cheveux de la même manière pour le tournage de « *V pour Vendetta* ». Après une grosse séance où le bien-être était de mise, ce moment s'est déroulé tout naturellement dans une légèreté et même avec une pointe d'humour de la part d'Aurélie !
- Une baisse importante de son moral en amont de la 2<sup>ème</sup> série de chimiothérapies hebdomadaires m'a encouragé à utiliser la seule possibilité que j'avais à cet instant précis alors que nous étions au téléphone, qu'elle me partageait tout cela et que je la sentais en détresse : les mots pour un effet placebo. Aurélie appréhendait la substance de la chimiothérapie complémentaire hebdomadaire et ses effets secondaires... Je lui ai simplement expliqué que la première série contenait des injections de 3 produits différents

---

<sup>1</sup> Lymphœdème : gonflement qui se forme lorsque les vaisseaux lymphatiques n'arrivent plus à drainer la lymphe qui s'accumule alors dans les tissus situés sous la peau.

<sup>2</sup> Actrice, productrice de cinéma et réalisatrice israélo-américaine.

et que la seconde n'en contenait plus qu'un seul à chaque séance, ce qui serait de toute façon plus facile à assimiler pour son corps et que le pire était passé à travers les 4 premières séances que son organisme avait très bien encaissées et supportées jusque-là. Elle a immédiatement réagi, comme un déclic, me confirmant que c'était logique et que c'était très clair dans sa tête, se sentant rassurée.

- L'ovariectomie et le choix de se faire enlever la PAC en même temps que l'ovariectomie ont été 2 exigences d'Aurélié, afin de « sceller » la fin des interventions de soin, mais également une force d'affirmer qu'elle ne laisse **aucune place** à une éventuelle récurrence, prête et déterminée à passer aux interventions de reconstruction.

La liste n'est pas exhaustive mais elle démontre bien la puissance de l'état psychologique sur l'état physique. J'ai volontairement choisi d'insister sur le placebo et non le nocebo, qui produit des effets tous aussi puissants, mais dans le sens destructeur. L'objectif dans le cadre d'une pathologie comme le cancer, étant de diriger ses pensées au maximum vers l'optimisme et le positif pour un meilleur impact sur le métabolisme et un avancement de l'espoir sur le chemin de la guérison.

## C. ... ET ELLES CONTINUÈRENT SUR LE CHEMIN DE LA GUÉRISON

### 1. ANALYSE DES RÉSULTATS

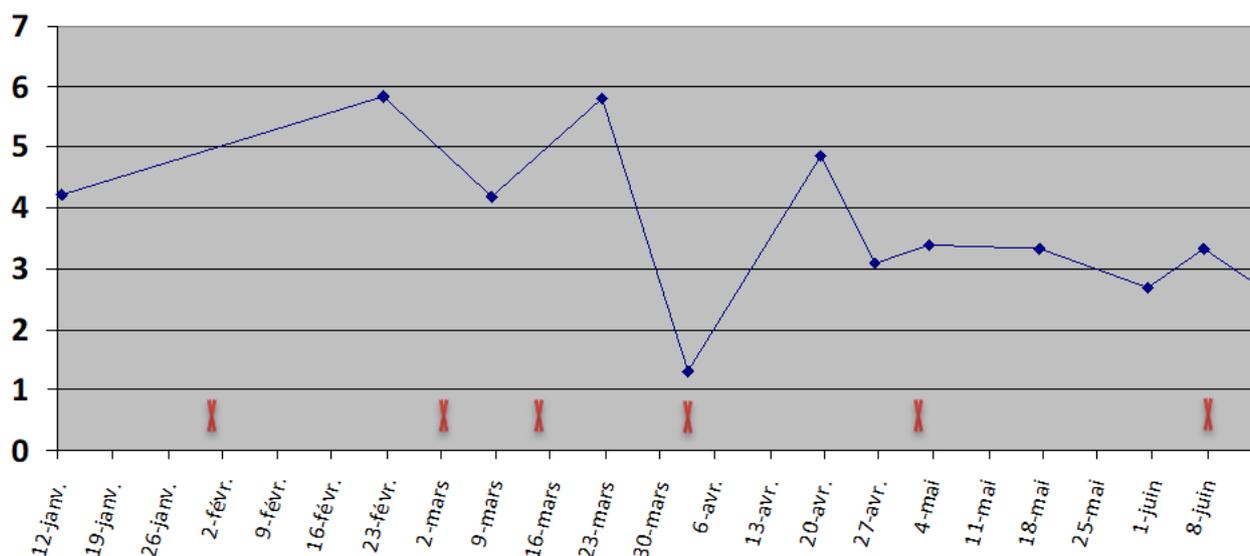
À partir des témoignages d'Aurélié sur ses ressentis, le croisement de ses analyses sanguines avec les méthodes de soins naturels... le tout mis en parallèle avec le parcours de soin ci-dessus, voici les constats :

**Sur les effets secondaires des chimiothérapies** : les médecins avaient fortement conseillé l'hospitalisation d'Aurélié pour les 2 dernières injections (sur 4 au total) de la première série de chimiothérapie, anticipant un éventuel état général difficile : fatigue, vomissements, fort affaiblissement physique général. Aurélié avait accepté par protection pour ses enfants, afin qu'ils ne la voient pas dans cet état.

Pour rappel, elle avait souhaité la pose de la PAC le matin pour une première injection l'après-midi même, enchaînant donc une anesthésie locale et la chimiothérapie dans la même journée. À la sortie de l'hôpital dans l'après-midi, Aurélié s'était sentie un peu fatiguée mais elle allait plutôt bien au regard de tous les protocoles administrés sur quelques heures. Le lendemain, elle me faisait état d'une nuit très difficile : maux de tête (qu'elle ne connaissait pas habituellement), nauséuse (mais pas de vomissement) et d'une fatigue physique foudroyante. Elle s'était levée pour aller boire, mais « coincée » dans la salle de bain, assise, sans force et dans l'incapacité de se relever seule, ne pouvant pas s'aider de son bras droit en raison de sa mastectomie environ un mois avant. Son conjoint est venu l'aider afin qu'elle puisse terminer sa nuit malgré les désagréments des effets secondaires. Dès le lendemain, elle s'est « organisée » psychologiquement pour la prochaine... Elle prévoirait tout pour ne pas avoir à se lever la nuit suivant chaque injection. Les séances de shiatsu ont été effectuées entre chacune des 4 premières injections qui avaient lieu à 15 jours d'intervalle.

Toutes les séances de chimiothérapie ont été effectuées en temps et aux heures initialement programmées : **aucune hospitalisation n'a été nécessaire**. Les jeûnes alimentaires ont permis au corps d'assimiler plus facilement les substances chimiques, laissant suffisamment d'énergie pour aller marcher en sortant de l'hôpital, afin de permettre une meilleure fixation du traitement sur les cellules et la circulation de la lymphe. Hormis à la 1<sup>ère</sup> séance, Aurélié n'a pas subi d'effet secondaire, **aucun vomissement** et a pu manger normalement au lendemain des séances.

### Sur les taux de globules blancs (Leucocytes en bleu et séances de shiatsu en rouge) :



Un taux normal de leucocytes doit être compris entre 3.80 et 11. Cependant, il est normal que les globules blancs baissent en fin de traitement chimio thérapeutique car les substances injectées détruisent toutes les cellules confondues, qu'elles soient cancéreuses ou saines, et leur puissance fatigue le métabolisme qui se régénère plus lentement que d'habitude.

La prise de sang effectuée le 02/04 au matin révèle une chute du taux de leucocytes à 1.31. Aurélie a reçu un shiatsu le 02/04 après-midi et une autre prise de sang a été effectuée à l'hôpital le 06/04 au matin, juste avant la dernière injection. Bien que le taux de globules blancs fût encore très faible, il était suffisamment remonté pour maintenir le traitement de chimiothérapie. Les constats établis à partir des résultats d'analyses sont satisfaisants dans le sens où les taux de globules blancs sont toujours remontés ou ont toujours été suffisants pour réaliser les 4 premières séances telles que prévues initialement.

**Sur le moral** : l'optimisme, l'humour et le positivisme d'Aurélie ont été de véritables forces à travers ce combat. Malgré des moments très bas, elle a fait preuve d'une résilience extraordinaire, s'accrochant sans cesse à la moindre lueur provenant du bout du tunnel pour se diriger vers la sortie, développant une réelle combativité et capacité d'adaptation à l'imprévu avec beaucoup de philosophie, pensée positive et lucidité.

Après ces observations croisées avec les résultats d'analyses médicales, nous ne pouvons que constater un chemin positif vers la guérison... J'emploie désormais volontairement le terme

« guérison » et non rémission ; Par définition, la rémission est « l'*atténuation* des symptômes » ou « la diminution *momentanée* d'un mal » ... ce qui sous-entend une possible récurrence... En tant que shiatsu-shi, nous devons fondamentalement penser positivement, ne pas laisser de place à l'échec, toujours croire au mieux et au meilleur pour notre receveur. À partir du moment où Aurélie elle-même ne laisse pas de place à la récurrence, alors il me paraît naturel en tant que shiatsu-shi, de parler uniquement de **guérison** et **reconstruction**. Ce bilan positif m'a permis d'établir un protocole de shiatsu pour la pathologie d'un cancer mammaire.

## 2. PROPOSITION D'UN PROTOCOLE DE SHIATSU

Bien entendu, « **l'adaptation** » est le maître mot : tout dépend de l'état général physique et moral du receveur, des positions dans lesquelles il peut recevoir un shiatsu. Cependant, tous les cancers ont des points communs et peuvent faire l'objet de protocoles ayant des objectifs similaires. Il convient d'agrémenter le shiatsu d'au moins 3 items : **le travail des émotions, l'alimentation/hygiène de vie et l'entretien physique.**

Avant tout, il est important de souligner que le receveur peut s'approprier les conseils qui lui seront le plus adaptés selon ses envies tout en « s'écouter », afin de ne pas s'imposer de frustrations qui pourraient jouer sur son moral. Certains seront prêts à tout révolutionner tandis que d'autres auront besoin d'une progression en douceur... Notre rôle de donneur est donc de rester à leur écoute et les accompagner dans ce sens.

À travers mon apprentissage au sein de la Shiatsu Ho Kokoro Ryu, j'ai retenu comme un « laïus » : **le cancer aime le sucre, le sel mais il déteste les pressions et l'oxygène**, que nous pourrions résumer à travers le mémo-technique « **CASSIOPÉ** » :

**Chaleur / Alimentation-Activité physique / Sucre / Sel / Immunité / Oxygène / Pressions / Émotions**

**Chaleur** : les cellules cancéreuses n'aiment pas la chaleur. Depuis 10 ans environ, la thérapie photothermique fait l'objet d'un engouement à travers la recherche mondiale. Elle consiste à synthétiser des molécules artificielles qui tuent les cellules cancéreuses en dégageant de la chaleur au bon endroit<sup>1</sup>. En MTC, nous utilisons la technique de moxibustion.

**Alimentation / Activité physique** : pour rappel, il s'agit là d'adapter au mieux son alimentation en privilégiant des produits bios si possible ou non traités, une cuisine maison riche en antioxydants et maintenir une activité physique régulière pour une bonne circulation du sang et de la lymphe (contenant les cellules immunitaires pour rappel).

**Sucre** : affamer les cellules cancéreuses en les privant au maximum de glucides.

**Sel** : affamer les cellules cancéreuses en les privant au maximum de sel ; cela préviendra également des éventuelles complications ou des pathologies au niveau cardio-vasculaire, car le sel attaque les parois muqueuses et favorise, entre autres, le cancer de l'estomac et les risques liés à l'hypertension (AVC, infarctus...).

**Immunité** : booster les défenses immunitaires

---

<sup>1</sup> Voir études réalisées sur le sujet par Franck CAMEREL, chargé de recherche au CNRS, à l'institut des sciences chimiques de Rennes.

**Oxygène** : les cellules cancéreuses n'aiment pas l'oxygène ; une balade en forêt et une bonne respiration contribuent à les décimer.

**Pressions** : une étude au sujet du cancer du sein, dirigée par le professeur Daniel Fletcher de l'université de Californie à Berkeley a consisté à placer des cellules cancéreuses dans une substance gélatineuse et les injecter dans des chambres flexibles en silicone. Les cellules étaient soumises à des pressions de 0.05 bar, soit l'équivalent de la pression ressentie 50 cm sous l'eau pendant 30 minutes. Dès les premières phases de la division cellulaire, elles ont été filmées pendant 7 jours au microscope afin d'observer leur comportement. L'expérience a démontré que sous l'effet de la pression, les cellules cancéreuses évoluaient de manière organisée, formant une structure similaire à des cellules saines, y compris en stoppant la pression. Ces cellules ont de nouveau communiqué entre elles normalement... Une telle étude est un bel espoir au développement des soins par acupressure, dont le shiatsu.

**Émotions** : travailler sur les émotions permet d'évacuer ce qui est gênant pour le mental, le cœur et le corps.

### **Bases de construction du protocole**

- 1/ **Shindan** : établir un shindan et prendre connaissance de la pathologie et son étendue.
- 2/ **Écoute** : rester à l'écoute de son receveur
- 3/ **Priorité** : traiter les maux par ordre de priorité
- 4/ **Adaptation** : selon la zone touchée et l'état physique et moral du receveur, adapter les soins et conseils
- 5/ **Soin shiatsu** : construire la séance de shiatsu
- 6/ **Conseils** : compléter la séance par des conseils en respiration, alimentation, phytothérapie...

### **Détail du protocole à travers la pathologie d'Aurélié**

- 1/ **Shindan** et 2/ **Écoute** : confère partie I – A – 3.
  
- 3/ **Priorité** :
  - 1<sup>ère</sup> séance – La priorité était un rééquilibrage maximal et une invitation à atténuer le stress face à l'annonce de la pathologie, à l'inconnu et à l'intervention pour la mastectomie.
  - 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> séance – La priorité était de booster les globules blancs et défenses immunitaires entre les chimiothérapies.

7<sup>e</sup> séance – La priorité était la récupération du corps et la détente.

Depuis la 7<sup>e</sup> séance – Les séances sont et seront axées sur un travail en profondeur des blocages restants, sur les maux et gênes du quotidien et surtout sur le fait de redonner sa place de médecine préventive au shiatsu grâce à un travail de fond.

4/ Adaptation :

Après la mastectomie, Aurélie ne pouvait pas recevoir de shiatsu en position allongée et la mobilité de son bras droit était compliquée : j'ai donc adapté mes séances et réalisé des katas en position assise en adaptant également les pressions sur le bras droit (confère partie I – B – 3). Concernant les conseils en alimentation, je l'ai orienté au maximum vers plusieurs possibilités, mais encore une fois, sachant que ses 2 tartines de confiture le matin étaient l'un de ses petits plaisirs gourmands, j'ai simplement conseillé à Aurélie de continuer à les délecter et les apprécier pleinement car je ne la savais pas de nature à tout révolutionner, mais plutôt y aller en douceur.

5/ Soins shiatsu et 6/ Conseils : voici le point que je souhaite approfondir afin de proposer un protocole pouvant servir de base de travail. Ce protocole est bien-entendu évolutif, adaptable différemment selon les positions possibles (allongée, assise, latérale) et peut-être agrémenté de manière plus exhaustive en ce qui concerne les conseils selon les connaissances de chacun.

Séance et fréquence	Soin en shiatsu (les points seront détaillés et justifiés après le tableau du protocole)	Conseils
<p>1<sup>ère</sup> séance : <u>Rééquilibrage</u></p> <p><b>si possible avant chimiothérapie</b></p>	<p>Préparation d'un <b>coussin-chaufferette</b> à base de graines de lin à déposer sous la couverture du receveur.</p> <p><i>Objectif : utilisation de la chaleur contre les cellules cancéreuses ; les graines de lin ont des propriétés antalgiques et apporteront une détente générale. La graine de lin étant fluide et fine, elle se répartit parfaitement bien dans un enveloppement digne d'un mémoire de forme.</i></p> <p><b>Shindou</b><sup>1</sup> pour inviter au lâcher-prise et équilibrer l'énergie, en apportant une détente profonde au niveau neuromusculaire, psychologique et émotionnel.</p> <p><b>Kata<sup>2</sup> yang</b> (tout l'arrière du corps) en insistant particulièrement sur les points Yu situés sur le 1<sup>er</sup> trajet du méridien vessie, de part et d'autre de la colonne vertébrale, car ils sont reliés à tous les organes/entrailles et tissus du corps, et bons pour le traitement des maladies chroniques.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p><b>Kata yin</b> (tout l'avant du corps) En insistant sur le travail du Hara, notre « cerveau viscéral » contenant neurones, émotions et l'essence (le Sei en japonais) pour commencer à soulager d'éventuels blocages émotionnels ou liés au ki ancestral.</p> <p>Lors du kata Yang, <b>pressions</b> approfondies sur : <b>Vaisseau gouverneur 4</b></p> <p>À la fin des 2 katas, travail en <b>pressions et moxas</b> sur : <b>Gros intestin 10</b> <b>Poumon 7</b> <b>Gros intestin 4</b> <b>Estomac 36</b></p> <p><i>Objectif : rééquilibrage complet et une appréhension du corps du receveur. Utilisation de la chaleur des moxas pour lutter contre les cellules cancéreuses.</i></p>	<p><b>Aborder la question de l'alimentation en proposant une diminution des glucides.</b> <i>Objectif : affamer les cellules cancéreuses en vue de leur destruction.</i></p> <p>Expliquer la technique de la <b>cohérence cardiaque</b> et la conseiller au réveil et au coucher ET/OU en allant simplement marcher en forêt ou dans un parc selon possibilités. <i>Objectif : rééquilibrer le système nerveux (sympathique et para sympathique<sup>3</sup>) et renforcer le système immunitaire.</i></p> <p>Hydratation ++ : <b>boire de l'eau « sans soif »</b>. et varier les eaux minérales avec le premier verre le matin au réveil à jeun. <i>Objectif : équilibre acido-basique<sup>4</sup> de l'organisme, meilleure élimination et circulation du sang et de la lymphe.</i></p> <p>Selon transit et état du receveur, avant le commencement des chimiothérapies, proposer une <b>cure de chlorure de magnésium</b> (Nigari), soit 1 cuillère à café dans un verre d'eau chaque matin à adapter selon, pendant 10 jours environ. <i>Objectif : minéral essentiel, le magnésium participe à plus de 300 réactions métaboliques dans le corps nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme. Il permet aussi un regain d'énergie en luttant contre la fatigue.</i></p>

<sup>1</sup> Parfait complément au shiatsu, le shindou est une technique de soin par oscillations et vibrations, travaillant muscles, fascias et psychique en profondeur.

<sup>2</sup> Kata : enchaînement de mouvements codés dans un ordre bien précis afin de s'entraîner à la précision et pureté de la technique.

<sup>3</sup> Le système nerveux se divise en 2 parties : le système nerveux central (SNC) et le système nerveux autonome (SNA ou neurovégétatif) qui régule tous les processus corporels se produisant automatiquement. Ce dernier est subdivisé en 2 systèmes aux actions opposées, le parasympathique et le sympathique. Tous deux contrôlent les impacts du stress et de la relaxation sur le corps.

<sup>4</sup> L'acidité du corps peut être augmentée à travers la consommation de produits industriels, de sucre, par le stress et le manque d'activité physique. Il est important de préserver un équilibre acide – alcalin en consommant des minéraux et sels alcalins.

<p>2<sup>e</sup> séance : <u>Équilibrage,</u> <u>émotions,</u> <u>immunité</u></p> <p><b>si possible</b> <b>15 jours</b> <b>après la 1<sup>ère</sup> séance</b> <b>et</b> <b>5 jours</b> <b>avant la</b> <b>chimiothérapie</b></p>	<p>Préparation d'un coussin-chaufferette à base de graines de lin à déposer sous la couverture du receveur.</p> <p><b>Kata Senaka</b> (=dos) en commençant par un massage de vésicule biliaire 20 pour détendre la zone cervicale. Puis, lors des pressions sur les trajets le long du méridien vessie, commencer sur la partie occipitale, et porter une attention particulière lors des pressions effectuées sur les points Yu, car ils agissent sur les pathologies chroniques.</p> <p><b>Shindou</b> pour une meilleure récupération après le kata senaka.</p> <p>Compléter avec du <b>reiki</b> sur le côté Yin.</p> <p>Travail en <b>pressions et moxas</b> sur : Les <b>points de saison/horaire des méridiens couplés</b> concernés par la pathologie (<i> dans le cas d'un cancer du sein = Vessie 66 et Rein 10</i>)</p> <p><b>Vessie 47</b> <b>Gros intestin 10</b> <b>Poumon 7</b> <b>Gros intestin 4</b> <b>Estomac 36</b> <b>Foie 13</b> <b>Maître-cœur 6</b> <b>Cœur 7</b> <b>Rein 9</b> <b>Vésicule biliaire 39</b> <b>Rein 1</b></p> <p><i>Objectif : préparer le corps du receveur aux éventuels traitement médicamenteux (chimios) en insistant sur les points liés au moral, à l'énergie des reins, au boost des défenses immunitaires et un travail en reiki sur le côté Yin pour équilibrer l'énergie au regard du kata effectué sur la partie yang.</i></p> <p><i>Il est possible de mettre de la musique douce pendant les séances si cela convient au receveur ; la musique peut aider à libérer les émotions pendant la séance et favoriser l'apaisement.</i></p>	<p><b>Approfondissement des conseils</b> de la 1<sup>ère</sup> séance selon les éventuels menken.</p> <p><b>Évoquer l'idée du jeûne intermittent</b> avant les éventuels chimios/traitements chimiques le cas échéant.</p> <p><i>Objectif : selon le type de cancer, le jeûne intermittent peut aider à une meilleure assimilation des traitements chimiques.</i></p> <p>Travail sur la libération émotions : <b>écrire ses « maux »</b> sur un papier selon une méthode bien particulière</p> <p><i>Objectif : permettre à l'inconscient d'évacuer et de se libérer.</i></p> <p><b>Marcher 15 à 30 minutes en forêt</b> si possible</p> <p><i>Objectif : renforcer le système immunitaire en invitant à une respiration profonde des essences naturelles.</i></p>
--	---	--

<p>À partir de la 3<sup>e</sup> séance : Immunité, tonus et protection des organes Yin</p> <p><b>Sans chimiothérapie, prévoir une séance tous les 15 jours jusqu'à diminution des marqueurs<sup>1</sup> du cancer</b></p> <p>si chimiothérapie programmée, les séances doivent être effectuées entre chaque prise/injection intraveineuse, de manière à permettre au corps de récupérer</p> <p>Exemples : 1 chimio tous les 15 jours = effectuer un shiatsu entre le 7<sup>e</sup> et 9<sup>e</sup> jour après la chimio 1 chimio par semaine = effectuer un shiatsu 4 jours avant la chimio suivante</p>	<p>Travail des poulx, palpation des points de diagnostic du ventre (= senboketsu) pour état des lieux régulier des organes.</p> <p>Le kata au niveau dorsal est à effectuer régulièrement pour la présence et la palpation des yuketsu, points de diagnostic du dos.</p> <p>En prévention d'une chimiothérapie, on peut consacrer une séance au travail de l'apaisement de la sphère cardiaque (<i>car les traitements chimiques fatiguent le cœur et peuvent être à l'origine de dysfonctionnements type arythmie</i>) et à la protection du foie (<i>le traitement chimique peut affaiblir l'énergie du foie</i>).</p> <p>Travail régulier en pressions et moxas sur :</p> <p><b>Les points de saison</b>  <b>Vaisseau gouverneur 14</b>  <b>Vaisseau gouverneur 4</b>  <b>Gros intestin 10</b>  <b>Poumon 7</b>  <b>Gros intestin 4</b>  <b>Estomac 36</b>  <b>Vaisseau conception 17</b>  <b>Foie 13</b>  <b>Cœur 7</b>  <b>Vésicule biliaire 39</b>  <b>Foie 1</b>  <b>Rein 1</b></p> <p><b>Terminer par une pose de ventouses à froid selon points choisis pour décongestionner.</b></p> <p><i>Objectif : préserver au maximum le receveur des effets secondaires des traitements chimiques qu'ils soient administrés par médicaments, chimio, radiothérapie en insistant sur les points liés au moral, à l'énergie des reins, au boost des défenses immunitaires et un travail pour la protection des organes Yin (=les organes trésors), notamment le cœur et le foie.</i></p>	<p>Adaptation et points sur les conseils des séances précédentes selon les éventuels menken.</p> <p>Protection du foie par les plantes : Ginko, miso, nigari, thé vert.</p> <p>En cas de radiothérapie, orienter le receveur vers les « coupeurs de feu » pour protéger les organes des brûlures dues aux rayons.</p> <p>Montrer au receveur les pressions à se faire lui-même matin et soir tous les jours sur des points faciles à retenir et à trouver :</p> <p>Poumon 7 Gros intestin 4 Maître-cœur 6 Cœur 7 Foie 13 Vésicule biliaire 39</p> <p>Montrer au receveur les exercices d'étirement des méridiens : les Makko Ho à combiner avec l'oxygène.</p> <p><i>Objectif : donner un maximum de clés au receveur afin qu'il puisse choisir et prendre celles qui lui conviennent le mieux pour l'accompagner vers sa guérison.</i></p>
---	--	---

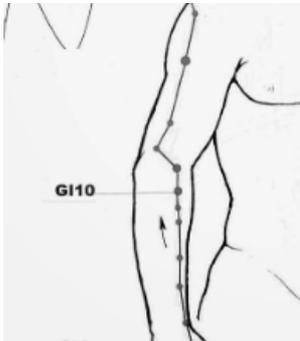
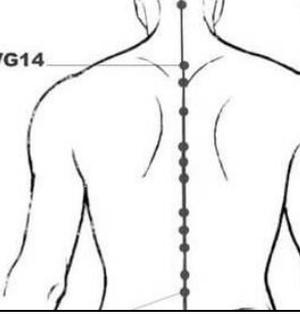
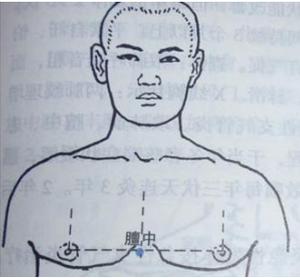
<sup>1</sup> Marqueur tumoral : substance (protéine, hormone) présente naturellement dans l'organisme, qui en cas de dosage élevé peut indiquer la présence d'un cancer.

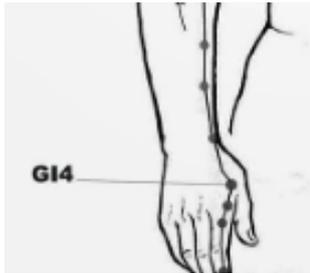
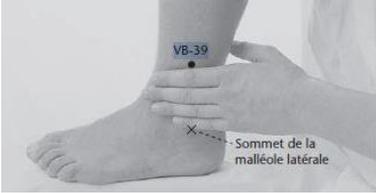
<p>Après les traitements chimiques, en phase de guérison : <u>Shiatsu de prévention</u></p> <p><b>Adapter ses soins en fonction de ce qui est administré ou non au receveur : traitement hormonal, suppression de tout ou partie d'organe le cas échéant lors d'une intervention...</b></p> <p>Plusieurs possibilités pour un travail de prévention selon les disponibilités de chacun : 1 shiatsu par mois ou 1 shiatsu à chaque changement de saison minimum.</p>	<p>Travail des poulx, palpation des points de diagnostic du ventre (= senboketsu) pour état des lieux régulier des organes.</p> <p>Varier les katas selon les besoins du receveur et selon les signes/indices (=sho) ressentis.</p> <p>Il est possible de consacrer une séance sur le kata yin ou se concentrer sur certaines parties dans le cadre de séances régulières, notamment un travail plus poussé sur les méridiens Yin comprenant la rate entre autres, jouant un rôle important pour la circulation du sang. Il est toujours question d'adaptation. Dans le cadre d'un shiatsu mensuel ou saisonnier, un rééquilibrage complet (kata yang + yin) sera nécessaire.</p> <p>Travail de fond sur les points à adapter, mais pour les suites d'un cancer, on peut toujours travailler en pressions + moxibustion + ventouses à froid ou à l'aide des aimants magnétiques pour stimuler :</p> <p style="text-align: center;">Les points de saison Vessie 47 Gros intestin 10 Poumon 7 Gros intestin 4 Estomac 36 Rein 9 Vésicule biliaire 39</p> <p><i>Objectif : maintenir un équilibre énergétique régulier, travail en prévention du système immunitaire, des émotions et du lâcher prise en général.</i></p>	<p>Adaptation et points sur les conseils des séances précédentes selon les éventuels menken.</p> <p>Conseiller éventuellement des cures de plantes pour le nettoyage des organes selon la saison.</p> <p>Proposer une activité physique régulière qui peut être basée sur la respiration tel le Tchi Kong (=Kiko en japonais) ou simplement de la marche régulière.</p> <p>Orienter vers plusieurs options pour évacuer plus profondément certaines problématiques « gênantes » pour le receveur selon besoins : constellations familiales ou psychogénéalogie<sup>1</sup> transgénérationnelle, méthodes d'écriture ou de méditation régulières.</p>
---	--	---

Encore une fois, cette proposition de protocole est susceptible d'évoluer selon le ressenti et les connaissances de chacun... En plein cours de formation, je me suis basée sur des protocoles simples que j'ai fait évoluer petit à petit avec Aurélie. Cependant, je tiens partager ce protocole, car si son efficacité n'est pas « scientifiquement prouvée », les analyses montrent que les choses n'ont pas empiré mais se sont davantage améliorées relativement rapidement.

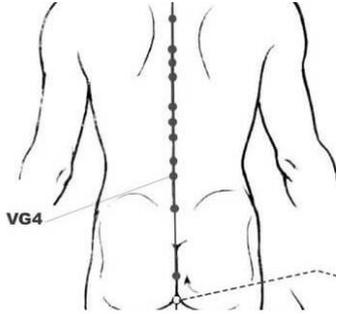
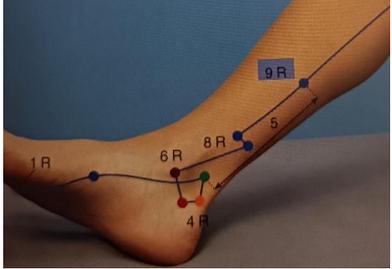
<sup>1</sup> Méthodes permettant de travailler sur les conflits personnels et familiaux issus de l'inconscient familial et pouvant provoquer des blocages « inexplicables » au quotidien.

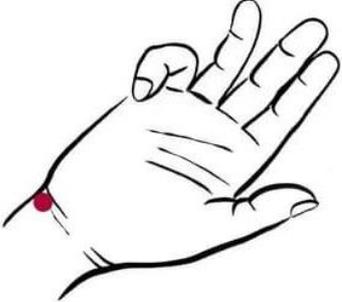
### 3. DÉTAIL DES POINTS ÉNERGÉTIQUES DU PROTOCOLE CANCER

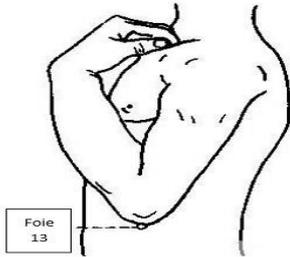
ÉNERGIE ET ETAT GÉNÉRAL		
POINT	FONCTION	SITUATION
<p><b>Gros Intestin 10</b> Te San Ri (= 3 distances bras)</p>	<p>Efficace pour les <b>problèmes digestifs, améliore l'élimination.</b></p> <p>Dans le cadre d'un cancer : permet une <b>bonne circulation de l'énergie dans le méridien et dans le corps en général en le combinant avec estomac 36.</b></p> <p><b>Action sur la zone locale</b> : douleur bras, tendinite, coude/épaule.</p> <p>Travail en pressions + Moxa</p>	
<p><b>Estomac 36</b> Ashi San Ri (= 3 distances jambe)</p>	<p><b>Point élément Terre</b> du méridien estomac, <b>point de saison et horaire.</b></p> <p>Bon à stimuler tous les jours car c'est un <b>point de longévité.</b></p> <p>Dans le cadre d'un cancer, il est aussi intéressant en <b>combinaison avec gros intestin 10 pour l'état général du corps.</b></p> <p><b>Renforce l'énergie de la rate.</b></p> <p><b>Action sur la zone locale</b> : douleur jambe/genou.</p> <p>Travail en pressions + Moxa</p>	
<p><b>Vaisseau gouverneur 14</b> Dai Tsui (= Grand Marteau) Dit « Le Palais des 100 fatigues »</p>	<p><b>Point de croisement de tous les méridiens Yang.</b> Grâce à sa <b>double action Yin/Yang</b>, il permet un <b>apaisement général</b> en luttant contre la fatigue.</p> <p>Il est donc bon à travailler en période de traitement chimio.</p> <p><b>Action sur la zone locale</b> : douleurs au niveau de la zone cervicale, maux de tête, torticolis.</p> <p>Travail en pressions + Moxa + pose de ventouses à froid</p>	
<p><b>Vaisseau conception 17</b> Dan Chu (= Centre du thorax)</p>	<p><b>Point de diagnostic (= Bo) du Maître Cœur.</b> <b>Influe sur l'énergie du corps en général.</b></p> <p><b>Action sur la zone locale</b> : douleurs région thorax.</p> <p>Travail en pressions + Moxa</p>	

DÉFENSES IMMUNITAIRES		
POINT	FONCTION	SITUATION
<p><b>Poumon 7</b> Retsu Ketsu (= Rupture d'alignement)</p>	<p>Point qui <b>stimule les défenses immunitaires sur les attaques externes.</b> Il <b>régule le Vaisseau de conception</b> P7 a une <b>action sur le Ki gardien</b> <b>Libère les émotions bloquées</b> (<i>tristesse, dépression, mélancolie, excès de larmes</i>) <b>Point de sortie et point de connexion vers Gros Intestin 4</b> <b>Efficace contre les effets néfastes des radiations en cas de radiothérapie, notamment les brûlures.</b></p> <p>Travailler Poumon 7, point de connexion vers gros intestin 4, permet d'envoyer davantage d'énergie vers le méridien gros intestin et d'enlever les blocages profonds.</p> <p><b>Actions sur les troubles respiratoires</b> : asthme, toux, bronchite.</p> <p><b>Action sur la zone locale</b> : douleur poignet/avant-bras.</p> <p>Travail en pressions + Moxa</p>	
<p><b>Gros intestin 4</b> Go Koku (= Harmonisateur)</p>	<p>Point qui <b>stimule les défenses immunitaires sur les attaques physiques</b> (= <i>point antidouleur en cas de choc sur le méridien</i>) <b>Point d'entrée de l'énergie dans le méridien</b> <b>Point source</b> (= Gen) donc liée à l'énergie ancestrale des reins <b>Reçoit l'énergie de poumon 7</b> <b>Désintoxique l'organisme et relance le métabolisme</b> <b>À éviter sur une femme enceinte</b> (<i>déclenche les contractions</i>) <b>Agit sur les maux dentaires, les rhumes, les migraines, les douleurs oculaires</b> <b>Action sur les troubles gastriques et abdominaux</b> <b>Action sur la zone locale</b> : douleur de la main, du poignet</p> <p>Travail en pressions + Moxa</p>	
<p><b>Vésicule biliaire 39</b> Ken Sho (= Cloche suspendue)</p>	<p><b>Point influent sur les moelles</b> (<i>épineière, osseuse, cerveau</i>) <b>Boost les défenses immunitaires</b> (<i>les cellules immunitaires sont produites dans la moelle osseuse</i>) et la <b>fabrication de cellules sanguines</b> <b>Tonifie le cerveau et la concentration</b> <b>Point de croisement des méridiens Yang du bas du corps</b> (<i>vésicule biliaire, estomac, vessie</i>)</p> <p><b>Action sur la zone locale</b> : douleurs cheville</p> <p>Travail en pressions + Moxa + pose de ventouses à froid</p>	

## ÉNERGIE ANCESTRALE, ÉNERGIE DES REINS

POINT	FONCTION	SITUATION
<p><b>Vessie 47</b> Kon Mon (= La Porte du Kon – esprit)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Bon pour le foie et la rate</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Action sur la mémoire de transmission héréditaire des organes (bon pour rééquilibrer les émotions) à combiner avec rein 9</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Action sur la zone locale : douleurs dorsales</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Travail en pressions lors du 2<sup>e</sup> passage vessie à travers le kata Yang + Moxa + pose de ventouses à froid (pose statique de part et d'autre du vaisseau gouverneur)</b></p>	
<p><b>Vaisseau gouverneur 4</b> Mei Mon (= Porte de la Vie)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Grand point du ki source lié à l'énergie ancestrale, l'énergie des reins, l'énergie du tanden inférieur</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Bon complément aux 2 points liés à la transmission héréditaire (vessie 47 et rein 9) grâce à son action sur l'énergie ancestrale</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Il renforce le Yang</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Efficace contre les effets néfastes des radiations en cas de radiothérapie</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Action sur la zone locale : douleurs lombaires</b></p>	
<p><b>Rein 9</b> Chiku Hin (= Construit pour l'hôte)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Action sur la mémoire de transmission héréditaire des organes (bon pour rééquilibrer les émotions) à combiner avec vessie 47</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Action sur le méridien, donc bon pour l'énergie des reins</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Action sur la zone locale : douleurs jambe</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Travail en pressions + Moxa + pose de ventouses à froid</b></p>	
<p><b>Rein 1</b> Yusen (= Source jaillissante)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Point d'entrée de l'énergie Yin</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Point élément bois</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Double action Yin/Yang</b> <i>(troubles du sommeil/réanimation en cas de choc)</i></p> <p style="text-align: center;"><b>Stimule l'hormone de croissance</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Bon pour les reins</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Bon pour l'hypertension (l'eau calme le feu)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Efficace contre les effets néfastes des radiations en cas de radiothérapie</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Action sur la zone locale : pieds froids, douleurs au pied</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Travail en pressions et massages circulaire possible tous les jours + Moxa</b></p>	

APAISEMENT DE LA SPHÈRE CARDIAQUE		
POINT	FONCTION	SITUATION
<p><b>Maître-cœur 6</b> Nai Kan (= Barrière interne)</p>	<p>Point de connexion (=Ren) vers triple réchauffeur 4 et triple réchauffeur 1 Point de régulation du vaisseau de liaison Yin Harmonise le Yin dans le méridien</p> <p>Bon pour la sphère cardiaque : fonctionnement du myocarde, tension, tachycardie</p> <p>Bon contre les nausées (<i>pendant les traitements chimios</i>)</p> <p>Action sur la zone locale : douleurs avant-bras, poignet, canal carpien</p> <p>Travail en pressions</p>	
<p><b>Cœur 7</b> Shin Mon (= Porte de l'esprit)</p>	<p>Point élément terre du méridien cœur. Point source (=Gen) donc lié à l'énergie ancestrale Grand point des problèmes psychiques liés au stress, il fait partie des Go Mon Tsubo (rééquilibrage des émotions)</p> <p>Action sur le méridien cœur, bon pour la sphère cardiaque (hypertension)</p> <p>Disperse la chaleur (<i>bouffées de chaleur pendant l'hormonothérapie</i>)</p> <p>Action sur la zone locale : douleurs poignet, main</p> <p>Travail en pressions</p>	

PROTECTION DU FOIE ET DES ORGANES YIN		
POINT	FONCTION	SITUATION
<p><b>Foie 13</b> Sho Mon (= Porte des fortifications)</p>	<p>Point influent sur tous les organes Yin Point Bo de la rate Harmonise le foie, la rate et l'estomac, régule la circulation du sang et du ki</p> <p>Action sur la zone locale : douleurs intercostales</p> <p>Travail en pressions + moxas</p>	
<p><b>Foie 1</b> Dai Ton (= Gros Massif)</p>	<p>Point d'entrée, saison et horaire</p> <p>Action sur la zone locale : douleurs orteils</p> <p>Travail en pressions + moxas</p>	

#### **4. VERS LA RECONSTRUCTION POUR UNE BELLE CONCLUSION**

Le 2 juin 2022, Aurélie effectue un bilan complet (*Annexe 7 – Bilan des marqueurs du cancer – p.106*). Malgré un taux de globules blancs encore un peu faible (ce qui est tout à fait compréhensible après tous ces traitements et cette énergie passée à travers une multitude de rendez-vous quotidiens depuis presque 2 ans), les marqueurs ont diminué et sont revenus à un taux tout à fait normal, ce qui traduit qu'elle est sur le chemin de la guérison.

À l'heure actuelle, Aurélie entreprend la phase de reconstruction avec une première intervention programmée le 19 septembre 2022, soit moins de 2 ans après l'annonce de sa pathologie.

Cette intervention, bien que lourde et douloureuse, reste néanmoins pour elle l'intervention de l'espoir, le point final à cette expérience de la vie, le début de sa reconstruction physique, mais également en tant que femme.

J'ai tenu à échanger avec elle au sujet de son regard après tout ce chemin, une discussion que j'ai enregistrée afin de réitérer au mieux cette interview :

##### **Quel est ton regard à ce jour après toute cette expérience ?**

« Cette expérience m'aura appris plusieurs choses : il y a la partie où mon caractère fait que c'est fini, c'est derrière moi, je passe à autre chose, ça n'existe plus, comme quand je rentre du boulot. Après, il s'avère que j'ai quand même les marques de mon corps physique qui me le rappellent un petit peu, mais je pense sincèrement que ça m'aura permis aujourd'hui de prendre un peu plus de recul. Le fait aussi d'être à la maison, donc plus présente pour mes enfants. »

**Sans parler de récidive, toi qui n'était pas spécialement ouverte à recevoir des séances de bien-être, penses-tu continuer à « prendre soin de toi » par des méthodes naturelles pour un travail de fond régulier (pour décompresser, lâcher-prise, rééquilibrer ton énergie au fur et à mesure...)?**

« Tout ça m'aura ouvert les yeux sur cette partie là, je ne suis plus fermée... c'est clair, net et acquis et je vais continuer ce travail de fond, c'est un gros pas. Des fois, quand j'en parle, j'essaye de me remémorer des trucs, et je me dis Wow... t'as fait ça ? J'ai l'impression que c'est une autre personne en fait. »

À cela, je lui répond qu'elle a été courageuse et qu'elle peut être fière d'elle, fière d'avoir mené ce combat aussi dignement, que tout cela lui a permis de révéler la force qu'elle a en elle. Aurélie m'a impressionnée par toutes ses capacités à encaisser, mesurer, digérer, solutionner pour rebondir... un bel exemple de résilience.

Il y a quelques semaines, ma boîte mail a vu arriver... un témoignage d'Aurélie :

« 38 ans, un travail passionnant, une vie de famille comblée, des amis... Puis décembre 2020, la maladie entre dans ma vie... un cancer du sein, je suis projetée dans l'inconnu, la peur, la colère, un sentiment d'injustice et des milliers de questions se bousculent dans ma tête. Mais, je sais que je dois faire face pour moi, ma famille, mes enfants et que cette étape de ma vie sera peut-être difficile mais surmontable.

Tout se met en place rapidement: mastectomie, curage axillaire, chimiothérapie, radiothérapie, ovariectomie, hormonothérapie... des thermes inconnus qui vont devenir mon quotidien pendant 1 an. Pour pallier, je prends la décision d'élargir mon horizon et de mettre en place plusieurs méthodes pour faciliter le passage de cette année, dont le Shiatsu qui a été une véritable découverte. Sylvia, présente dans ma vie depuis plusieurs années en tant que collègue et surtout amie va, par son implication, me permettre de traverser cette épreuve avec beaucoup plus de légèreté, de confiance en moi et de sérénité. Ses nombreux soins réguliers, m'ont permis de rebooster mes globules blancs et de permettre à mon corps et mon esprit d'affronter les différentes phases de la maladie. Merci ma Sylvia également pour tes nombreux conseils pertinents que j'ai essayé de suivre tels que le jeûne, la respiration, la méditation... et surtout pour tes nombreux messages d'amitié et appels réconfortants, pour remonter mon moral, m'écouter et surtout m'encourager vers la voie de la guérison. Une amitié unique et magnifique qui traverse le temps avec les beaux moments, comme à travers les épreuves.

Aujourd'hui, une page se tourne et je laisse le cancer derrière moi. Un accident de vie que j'ai surmonté. Quel soulagement ! Quelle leçon de vie sur l'amour et l'amitié... Cette nouvelle vie, je vais la vivre pleinement, comme je l'ai toujours fait, mais avec plus de plaisir et de respect pour moi-même. Essayer de prendre le temps et surtout de profiter sans modération de petits détails que la vie nous offre... »

Ensemble, nous avons partagé humainement... car le shiatsu est un vrai partage, bénéfique pour le receveur, mais également pour le donneur qui se laisse envelopper dans une bulle toute douce avec son receveur, laissant ainsi ses propres soucis à la porte, pour se recentrer, respirer, donner avec tout son cœur, toute son intention positive. Avec Aurélie, une forte amitié était de mise, mettant à l'épreuve ma capacité à ériger cette barrière entre l'affect et la « lucidité » du shiatsu-shi. La plus belle de mes armes fut l'art martial au sein de la Kakuto Bugei Kokoro Ryu combinée au shiatsu...

## II. LE « SHIATSU DU SAMOURAÏ »

*« Le meilleur des combats est celui qui n'a pas lieu »  
**Laurent BOUCHET Sensei**, fondateur de la Kokoro Ryu.*

*« Le but des arts martiaux n'est pas la destruction d'un adversaire, mais plutôt la croissance personnelle et la perfection de soi. La pratique d'un art martial devrait être une pratique de l'amour ; pour la préservation de la vie, pour la préservation du corps et pour la préservation de la famille et des amis »*

***Daniel Arca Inosanto**, acteur et karatéka disciple de l'école Jeet Kune Do de Bruce Lee.*

Loin de moi l'idée de prétendre tout connaître du vaste et complexe monde des arts martiaux à travers ce titre. Je l'ai simplement trouvé en parfaite adéquation avec mes deux pratiques, d'autant plus que le concept me plaisait beaucoup... Le « Shiatsu du Samouraï » a été créé par Karine Kalbantner-Wernicke (kinésithérapeute pour enfants) et son mari, Thomas Wernicke (pédiatre), pour sensibiliser et enseigner le shiatsu aux enfants et aux jeunes en milieu scolaire, tout en véhiculant les valeurs du samouraï : discipline, respect, loyauté ([voir sitographie pour le lien](#)).

Je ne pouvais pas témoigner de ma pratique en shiatsu à travers l'histoire d'Aurélié sans évoquer ma pratique martiale et parce que c'est à travers le martial que j'ai découvert le shiatsu ! Exit le côté plus sanglant des samouraïs à l'époque du Japon féodal pour cette étude, car il est ici question du côté guerrier, certes, mais pour préserver sa vie contre les démons quels qu'ils soient... y compris nos propres démons intérieurs... telle une véritable forme de thérapie.

*« Ikken Ha Ki »  
(Un seul poing pour anéantir le démon)  
Devise de la Kakuto Bugei Kokoro Ryu, créée par **Laurent Bouchet Sensei**.*

Le martial est un art complet où tout converge vers plusieurs objectifs et mots-clés communs au shiatsu : maîtrise de soi et ses émotions, adaptation, ressenti, évacuation... Tels le Yin/Yang, mes 2 pratiques sont indissociables mais également transversales : le shiatsu permet de régler les déséquilibres internes pour la bonne exécution et intégration des techniques et principes martiaux ; le martial permet la gestion des émotions pour garder l'œil pragmatique du donneur en shiatsu. Cette partie sera donc consacrée à partager mon expérience de manière plus personnelle au sein des enseignements du CDRAM.

## A. 2 PRATIQUES... 1 RESENTI

*« L'important est de progresser, chacun à son rythme,  
par rapport à soi et non par rapport aux autres.  
Nous savons que rien n'est acquis définitivement et qu'il convient  
de ne jamais perdre ni humilité, ni patience ».*

***Taiji Kase Sensei,**  
dont l'enseignement a donné naissance à l'organisation Kase-Ha Shotokan-ryu Karaté-do.*

### 1. MA PERCEPTION DU MARTIAL AU SEIN DE LA KAKUTO BUGEI

#### KOKORO RYU

*« Le CDRAM... On y vient pour découvrir, on y reste pour s'accomplir »  
Autre devise de la Kokoro Ryu, créée par **Laurent Bouchet Sensei.***

Au départ, je voulais simplement reprendre une activité physique, casser un peu la routine qui a vite tendance à m'ennuyer. Lorsque je suis entrée au CDRAM en octobre 2017, j'étais... « éteinte » pour diverses raisons, dont celle de m'être mise entre parenthèse physiquement, mais aussi cérébralement et émotionnellement. J'ai rapidement adhéré et compris que cette discipline, dont le monde m'était totalement inconnu, allait m'apporter bien plus que des exercices physiques... Au fur et à mesure des entraînements, je suis partie à la découverte d'un nouvel univers que je sentais me correspondre entièrement, réunissant un nombre de richesses incalculables ; un univers à travers lequel, justement, tout ne s'explique pas mais où un ressenti en amène un autre, donnant l'envie d'aller encore plus loin dans l'exploration des capacités du corps humain, son fonctionnement, ses émotions... Attirée depuis toute petite par une philosophie de vie qui me paraissait utopique, je découvre au sein de cette école une méthode d'enseignement passionnante, encourageante, adoptant des principes et valeurs humaines que je pensais en quasi voie de disparition.

*« Des temps anciens  
Le profond savoir et la valeur  
Ont été les piliers du chemin :  
À travers la vertu de l'entraînement,  
Illuminant le corps et l'esprit »*

***Morihei Ueshiba sensei,** fondateur de l'aïkido.*

Un « cœur vertueux » commençait à raisonner en moi dès le premier entraînement :



Au départ, j'ai observé, suivi tant bien que mal... Puis, l'envie d'élargir peu à peu mes connaissances m'a encouragée à faire des recherches, lire des livres sur le sujet... remettre mon cerveau « endormi » en marche... Ayant appris depuis mes 17 ans à exprimer mes émotions et sentiments, persuadée que cela m'avait permis de poser mes « bagages » afin de m'alléger des poids de la vie au fur et à mesure, le martial m'a clairement démontré l'inverse. Si le mental peut, le corps quant à lui, enregistre des blessures... Chose simplement constatée sur les tatamis...

Les entraînements comportent toujours un déroulement commun :

- Saluts traditionnels
- Echauffement
- Travail des techniques
- Etirements et retour au calme
- Saluts traditionnels

Cependant, chaque entraînement est une surprise, jamais travaillé de la même façon... L'ennui de la routine n'existe pas, obligeant notre cerveau et notre corps à s'adapter en permanence (tout comme la méthode d'enseignement en shiatsu).

Petit à petit, j'ai appris, ressenti, constaté... Cela pourrait sans conteste faire l'objet d'un mémoire complet ! Voici une liste non exhaustive – *car chaque item, chaque technique mériterait d'y consacrer une attention particulière* – des éléments marquants (encore une fois parmi tant d'autres), qui m'ont « déclenché » quelque chose, ont gravé ma mémoire et m'ont aidée à avancer sur la « voie » martiale du point de vue de mon très, très modeste niveau :

- **Le dojo** (=lieu de la voie) : lorsque j'entre pour la première fois au dojo, difficile de poser des mots, mais je sens comme une enveloppe de protection, un refuge où rien ne peut m'arriver de mal, comme si le dojo était une âme bienveillante... À ce moment précis, je me dis que j'aimerais y trouver un petit coin pour m'y faire une petite place, simplement pour le plaisir de la quiétude et de l'harmonie qui règnent ici et à cet instant.



- **Travail de l'ego** : selon André Haselbauer, « *Il y a quelque chose en nous que l'on appelle le Moi [...]. Le Moi est impalpable, indéfinissable. Il n'a pas de masse, il ne connaît ni le temps ni l'espace, il ne peut être mis en équation. Et pourtant, il existe. C'est ce quelque chose en nous qui pense, qui prend des décisions, qui ressent la joie ou la tristesse, et qui, s'il ne peut pas s'exprimer individuellement sans un corps qui lui est propre, a tout pouvoir sur ce dernier. Notre Moi et notre corps sont néanmoins interdépendants* »<sup>1</sup>. Cette notion était vaste et a pris tout son sens sur les tatamis. Je faisais un amalgame englobant « égo, fierté, prétention, estime de soi » : les diverses

---

<sup>1</sup> « Entretien avec mon ego ou philosophie d'un cerveau », André Haselbauer, autoédition.

« mises à l'épreuve », depuis l'exercice qui me posait problème jusqu'au passage devant tout le monde m'ont appris à faire la distinction des 3 notions. Tout est question d'équilibre : avoir un peu d'ego mais pas surdimensionné ; éprouver de la fierté sans prétention, acquérir de l'estime de soi à juste évaluation, sans se reléguer constamment au rang inférieur à tout et à tous mais sans écraser les autres pour arriver à ses fins.

- **L'encouragement sans esprit de compétition** : dès le début de la pratique, Sensei, Senpai et autres Kohai<sup>1</sup> aident, encouragent, accueillent les nouveaux élèves avec beaucoup d'humilité, sans esprit de compétition. Notre école part du principe que les plus avancés aident les débutants et vice-versa, ce qui crée une véritable cohésion malgré les différences de niveaux. Chacun évolue à son rythme sans jugement. Notre Sensei enseigne dans le calme et le positif, jamais dans les cris ou les reproches ce qui permet aussi de prendre progressivement confiance en soi.
- **L'ancrage** : un de mes premiers ressentis puissants fut le travail sur l'ancrage. La technique consistait à se positionner pieds à plat sur les tatamis, relâcher le bassin en gardant le dos droit, de manière à préserver l'alignement de la colonne, tout en imaginant être « ancrée », tel un arbre qui prend racine dans la terre et se nourrit de cette énergie Yin<sup>2</sup>, le point rein 1 étant la porte d'entrée principal de l'énergie Yin dans le corps (*voir partie I-C-3 pour la situation du point*). L'ancrage m'a permis aussi de comprendre le sens du « moment présent », du « ici et maintenant ».



---

<sup>1</sup> Sensei : garant du savoir qui le transmet à ses élèves / Senpai : élève plus avancé sans la pratique / Kohai : jeune élève dans la pratique.

<sup>2</sup> L'énergie yin : énergie de la terre dont l'un des points d'entrée principale est rein 1 situé sous le pied.

- **Les katas**<sup>1</sup>: une partie que j'affectionne particulièrement car elle regorge de trésors. Voici les étapes telles que je les perçois jusqu'à présent, à mon tout petit niveau :
  - 1/ Gestion du stress pour tenter de suivre devant tout le monde
  - 2/ Travail de la mémorisation pour retenir le kata
  - 3/ Gestion de la respiration en accord avec les mouvements
  - 4/ Intégration motrice du kata afin de le réitérer comme un geste naturel, tel un réflexe.
  - 5/ Approfondissement du kata, en quête d'une amélioration perpétuelle du travail de l'unité « Shin-Gi-Tai »<sup>2</sup>.

*« Même après de nombreuses années, la pratique du kata n'est jamais terminée, car il y a toujours quelque chose de nouveau à apprendre sur l'exécution d'un mouvement ».*  
**Shoshin Nagamine (1907 – 1997), fondateur du karate-do Matsubayashi-Ryu**



---

<sup>1</sup> Kata : enchaînement de mouvements codés afin de s'entraîner à la précision et pureté de la technique.

<sup>2</sup> Unité du Shin-Gi-Tai : unité de l'esprit, de technique et du corps.

- **Gestion de la douleur physique et mentale** : le budo ou l'art de stopper la guerre implique le travail de techniques de combats. Coups de poings, coups de pied, clés (*bras, jambes, coude, cou...*), nous apprennent à absorber ou encaisser les coups pour se défendre en cas d'agression. Travailler le renforcement musculaire en recevant des coups de pieds et coups de poings permet une meilleure qualité de fibre musculaire, plus résistante... cela permet de s'habituer à la douleur jusqu'à la ressentir de moins en moins, les marques sur la peau s'atténuant également progressivement avec le temps. En cas d'agression, il est possible de recevoir une simple claque ou un coup sur une zone non létale : le travail du renforcement permet d'encaisser, voir « accueillir » cette douleur à un certain niveau, nous permettant de ne pas se focaliser sur le coup reçu - *qui peut être supportable* - et de développer notre capacité à réagir avec toutes les autres fonctions restantes pour nous défendre. Le travail du mental est également de mise pour la gestion des émotions liées à la maîtrise de soi : au dojo, nous nous respectons et ne perdons pas de vue que notre partenaire n'est pas notre adversaire. Nous nous saluons toujours avant et après un travail de technique quel qu'il soit : avant pour signifier que nous mettons notre corps à disposition pour permettre à notre partenaire de progresser (et vice-versa), acceptant l'éventuelle blessure que nous savons accidentelle et non volontaire ni malveillante ; après pour le remercier de nous avoir permis de progresser et le remercier de son respect. Par conséquent, le travail sur soi est inévitable et nécessaire. Cela vaut pour les douleurs intérieures : en cas d'agression, le travail de gestion des émotions permet, à un certain niveau, de rester lucide pour se défendre et ne pas se laisser bloquer ou envahir par des émotions. Ceci est bien évidemment le fruit de maintes et maintes années et heures de pratiques.
- **Le travail au bokken** : le bokken est un sabre d'entraînement en bois imitant la forme du katana. Miyamoto Musashi (1584-1645), célèbre maître bushi, calligraphe, peintre, philosophe et escrimeur, était réputé pour ses combats redoutables au bokken. Lors d'un stage d'aïkiken<sup>1</sup>, alors que je travaillais uniquement avec la force des bras sur des

---

<sup>1</sup> Aïkiken : développé par Morihei Ueshiba sensei en parallèle de l'aïkido, l'aïkiken est un ensemble de techniques de sabre pratiquées au bokken selon les principes de l'aïkido.

exercices individuels de coupe, Masato Matsuura Sensei<sup>1</sup> nous enseigna de travailler avec les omoplates... partie du corps sur laquelle je n'avais jamais vraiment porté attention jusque-là... Lorsque j'ai (enfin) ressenti la différence, le mouvement est devenu plus fluide et moins éprouvant physiquement. En combinant la technique avec la respiration, le travail au bokken permet une meilleure circulation de l'énergie, un apprentissage des différentes distances de protection ou d'attaque, en adoptant la même intention et intensité qu'une coupe au katana.



*Masato Matsuura Sensei*

- **Le kiaï** : le mot se compose de 2 kanjis<sup>2</sup> - Ki (=énergie interne) ; Aï (=s'unir, se rassembler). Il s'agit de rassembler toutes ses émotions, toute son énergie au niveau du centre vitale de l'énergie, situé dans le hara (=ventre), plus précisément au niveau du point vaisseau conception 6 (à 2 travers de doigts en dessous du nombril), et de les exprimer lors de l'impact d'une technique, sur une expiration venant du ventre, produisant un son propre au pratiquant. Je me souviens la toute première fois où la consigne était de se mettre 2 par 2 et à distance, sans toucher le partenaire, sortir le kiaï en effectuant un tsuki (=coup de poing). Bien que n'ayant pas saisi le sens du kiaï, j'étais plutôt ouverte à me prêter à l'exercice de premier abord. Une fois positionnée... réaction inattendue : j'ai explosé en larmes, ne sachant plus où me mettre devant tout le monde. Sensei est venu me rassurer et m'a demandé de commencer par travailler simplement sur une expiration. J'ai tenté de refaire l'exercice devant un miroir chez moi... rien à faire... même seule, les larmes sont naturellement venues, comme si un flot de choses inexplicables m'envahissait tout à coup, au moment d'exprimer toute la

---

<sup>1</sup> Masato Matsuura : Acteur de théâtre Nô, maître de kenjutsu (art des deux sabres, soit le katana et wakizashi), fondateur de l'école Sayu et du dojo des Deux Spirales.

<sup>2</sup> Les kanjis : l'écriture japonaise est très complexe et se compose de 3 types de caractères, soit les hiragana et katakana qui sont des symboles phonétiques et les kanjis, qui sont des idéogrammes ayant chacun leur propre sens.

puissance de mes émotions et mon énergie réunies sur un impact « fictif ». J'ai lu plusieurs articles sur le sujet pour comprendre au moins la technique, en vain... Puis, un jour au bout de quelques mois, Sensei me demande d'effectuer un kata, seule devant tout le monde. Le stress est rapidement monté. Avant un kata, il y a toujours ce court instant où l'on peut se recentrer, se concentrer sur l'intention du « ici et maintenant ». Là, je me suis mise dans une espèce de bulle et le kiaï est sorti, pour la première fois naturellement. J'ai senti quelque chose de puissant au niveau du ventre, comme une envie de rassembler tout mon stress, toutes mes peurs et de les évacuer de moi à cet instant, donnant davantage de puissance à mon tsuki. Le kata terminé, j'ai été envahie par une émotion mélangée de surprise et de soulagement, j'ai senti les larmes arriver, puis repartir sans sortir comme une « autorégulation » inconsciente de cette émotion. Le kiaï ne s'explique pas, il se ressent.

- **Le travail des chutes/mises en situation d'agression au sol/bruit d'une claque** : des exercices éprouvants. Bien que toujours ouverte à les tenter dans le but de m'améliorer, ils m'ont démontré que même si le mental se dit « je peux », le corps réagit différemment, l'inconscient prenant probablement le relais pour poser cette limite. Ce n'est que mon ressenti encore une fois à mon tout petit niveau de pratique, que je ne sais pas et ne cherche pas forcément à expliquer ou comprendre. C'est ainsi, l'objectif étant de progresser pour justement dompter ces peurs/craintes et panser ce qui doit l'être, car si je pourrais expliquer certains blocages, je ne sais pas d'où viennent les autres... l'important est juste de les éradiquer en pratiquant sans nécessairement chercher à tous les comprendre.

La liste pourrait être encore plus longue car le martial est une évolution perpétuelle. Un ressenti en amène un autre, la compréhension d'un niveau de lecture génère l'envie d'approfondir pour atteindre le suivant... C'est un chemin passionnant offrant toujours la liberté d'avancer à son rythme. Ses principes s'appliquent au quotidien, dans la vie au sens large et nous permettent de nous ouvrir différemment, d'évoluer face à nous-même et nos propres démons quels qu'ils soient.

*« L'art martial est une voie où l'on va seul »  
**Miyamoto Musashi**, maître de l'école des deux sabres.*

C'est un chemin spirituel, à travers lequel tout ne s'explique pas mais se ressent... au même titre que le shiatsu.



## 2. MA PERCEPTION DU SHIATSU AU SEIN DE LA SHIATSU HO KOKORO

### RYU

Je suis entrée en formation de shiatsu en septembre 2018. N'ayant plus aucune notion - *même scolaire* - de biologie car davantage littéraire à la base, tout était à refaire. Cette fois-ci, il s'agissait de mon propre choix, la dimension était totalement différente et j'ai rapidement adhéré à la méthode d'enseignement, aux principes et valeurs de la médecine traditionnelle chinoise. Après une année de martial à travers laquelle j'avais constaté une amélioration de ma mémorisation - *y compris en dehors du dojo* - la formation en shiatsu était comme un nouveau souffle qui me redonnait goût à l'apprentissage, à la recherche d'informations, à l'élargissement de mes connaissances. Une réelle motivation se dessinait clairement dans ma tête et dans mon cœur : contribuer à accompagner au mieux, aider, prendre soin des autres, à l'aide d'un enseignement, de bases construites et méthodes diverses.

*« La thérapie par le shiatsu entretient la structure du squelette, améliore la constitution et renforce l'immunité. Ainsi, il élimine les causes internes de la maladie afin que l'on puisse résister aux causes externes et prévenir diverses maladies ».*

*Tamaï Tenpeki, auteur de l'ouvrage « Shiatsu-Ho », 1919.*

J'apprends rapidement que le shiatsu, c'est aussi **prendre soin de soi pour pouvoir prendre soin des autres**. Si le donneur manque d'énergie, alors il ne peut pas en donner à travers un soin qui demande d'adopter des positions physiques particulières et une importante concentration pour le bien-être de son receveur. Pendant la formation, la pratique nous permet de recevoir un soin régulier mensuel au minimum. J'ai donc progressivement constaté de réels bienfaits sur mes propres déséquilibres internes.

**Syndrome prémenstruel** : je souffrais depuis de nombreuses années d'un dérèglement total des cycles - *allant de 35 à 60 jours pour le plus long* – accompagné du syndrome prémenstruel. Des examens médicaux ont révélé que tout était normal : pas d'endométriose ou de kyste particulier. Malgré l'arrêt de toute contraception 3 ans avant le début de ma formation... pas d'amélioration et de fortes douleurs prémenstruelles telles les courbatures d'une grippe qui s'étaient sur presque 15 jours par mois (*avant/pendant/après*). À force de recevoir des soins réguliers avec travail sur les points associés au problème (**intestin grêle 11, poumon 9, foie 9, rate 6 et 4, rein 3, foie 3**), j'ai vu mes cycles se régulariser en l'espace de 2 ans, ramenés naturellement entre 28 et 32 jours maximum. Les douleurs du syndrome prémenstruel laissant place à de simples douleurs « normales » sur 4 ou 5 jours (*avant/pendant/après*).

**Migraines** : étroitement liées au syndrome prémenstruel, j'étais terrassée par des migraines hormonales, dites cataméniales, particulièrement sévères et violentes, déclenchées par la chute du taux d'œstradiol<sup>1</sup> à l'approche des menstruations. Le stress peut également m'en déclencher. Le week-end du 3 au 4 août 2019, j'ai atteint le summum au retour d'un stage d'été en martial, avec une migraine – *non cataméniale cette fois* – accompagnée de saignements de nez et vomissements. J'ai cherché et trouvé une solution d'urgence via internet : une accroche publicitaire de Chantal Läng, passionnée de biologie et ancienne migraineuse, fournissait quelques astuces simples et rapides que j'ai accompagnées d'un auto-shiatsu, en travaillant des points en relation que je connaissais et qui m'étaient accessibles seule (**vaisseau gouverneur 20, vessie 1 que je pressais naturellement comme un réflexe, vésicule biliaire 1, et le VB 20 en massage circulaire avec mes 2 mains, maître-cœur 6, gros intestin 4, maître-cœur 8, rein 1 et massage des tempes avec du baume du tigre rouge car il contient de l'huile essentielle de menthe efficace contre les maux de tête**). J'ai senti les douleurs les plus violentes diminuer en quelques heures, ce qui m'a encouragée à m'investir dans ce programme complet<sup>2</sup>. À ma grande surprise, c'était un parfait complément à ma pratique de shiatsu, fournissant une multitude d'explications et d'informations sur le fonctionnement du corps humain, des conseils en alimentation, hydratation, phytothérapie... En parallèle de l'amélioration de la régularité de mes cycles prémenstruels, les migraines se sont atténuées pour ne devenir que très occasionnelles et gérables à ce jour.

**Douleurs lombaires** : véritable « mal du siècle », 90% des français déclaraient souffrir ou avoir souffert du mal de dos en mars 2017<sup>3</sup>. Mauvaises postures/positions (46%), stress (13%) et alimentation (7%) en sont les principales causes selon l'enquête réalisée. Pour ma part, une radiographie effectuée a révélé une discopathie lombaire soit le disque L5 – S1, entre la 5<sup>ème</sup> lombaire et la sacrum 1 abimé. Les techniques effectuées en art martial combinées aux soins de shiatsu en travaillant les points associés au problème (**vaisseau gouverneur 4, vésicule biliaire 30, vessie 40, vessie 57, vessie 60 + rein 3 en même temps, en appliquant également du baume du tigre rouge pour soulager la zone lombaire**), ont totalement fait disparaître la douleur malgré le fait qu'un disque ne se régénère pas. Plus de gêne pour me lever au réveil, ni pour la position assise, ni pour la mobilité.

---

<sup>1</sup> Œstradiol : c'est le plus abondant des oestrogènes impliqués dans la régulation du cycle menstruel.

<sup>2</sup> Programme [www.viretamigraine.com](http://www.viretamigraine.com)

<sup>3</sup> Sondage Opinion Way.

Un shiatsu s'effectue au sol. Notre Sensei nous apprend les positions à adopter de manière à préserver notre propre corps, tout en s'adaptant à celui de notre receveur. Voici deux exemples parmi les plus utilisées :

- **Position Seiza** : position assise à genoux, les fesses sur les talons, dos droit. C'est certainement la plus traditionnelle que l'on retrouve également en martial lors des saluts, lors des marques de respect envers notre Sensei quand il s'adresse à nous, lors des méditations.
- **Position Hanza** : position du « chevalier servant », qui facilite les pressions perpendiculaires à l'axe du corps du receveur.



Les positions peuvent être difficiles à tenir voire douloureuses lors des tous premiers soins pour le donneur, ce qui fut également mon cas : courbatures lombaires, fourmillement dans les jambes... mais à force de pratiquer, elles ont rapidement disparu. Aujourd'hui, la position seiza est même plus confortable à tenir pour ma part que la position assise en tailleur, car je sens un meilleur alignement de ma colonne vertébrale et une meilleure circulation de la respiration.

Une fois les positions adoptées et sans plus aucune courbature, j'ai pu me concentrer davantage sur mon ressenti. Arrivée presque en fin de 1<sup>ère</sup> année, je me suis rendue compte que je profitais moi-même du soin que je donnais : le fait de se mettre dans une bulle consacrée entièrement au receveur permet de se concentrer davantage sur le don, l'intention de soulager, accompagner, aider dans un cadre serein et apaisant, avec des vêtements confortables sans artifice, laisser ses propres soucis à la porte pour accueillir comme un trésor la confiance du receveur et en prendre soin. Le shiatsu est un vrai partage, apportant un réel bien et mieux-être tant au donneur qu'au receveur.

« L'âme du shiatsu est semblable à l'affection maternelle ; la pression des mains fait jaillir la vie ».

**Tokujiro Namikoshi**, père du shiatsu moderne.

À l'aide de mon 1<sup>er</sup> niveau à ce jour, il m'arrive d'inclure des **parenthèses de reiki** pendant le shiatsu. J'ai fait le choix de concentrer mon travail pour l'instant quasiment uniquement sur les 3 tanden<sup>1</sup>, la plupart du temps en fin de séance, selon mon ressenti, afin d'équilibrer les 3 centres d'énergie : mental/intellect, émotionnel et physique. Lors du travail sur le tanden médian, situé au niveau du plexus solaire (=centre neurovégétatif constitué de plusieurs nerfs agencés tels des rayons solaires pour innover les organes de l'abdomen, d'où son nom), soit entre le sternum et le nombril, j'ai remarqué qu'il arrive régulièrement que les receveurs se mettent à pleurer ou rire. Selon leurs témoignages : alors que j'avais terminé mon soin depuis quelques minutes en coupant le contact doucement sur le dos ou le ventre, ils sentaient encore ma main posée sur le bas de leur colonne ou sur leur ventre. Ne voulant pas perdre ce que j'avais acquis en reiki, je tenais à maintenir, même à faible échelle un travail de développement de mon ressenti dont les constats sont encourageants. Notre Sensei enseigne le reiki issu de l'école traditionnelle fondée par Mikao Usui (1865-1926), lui-même à l'origine de 3 lignées les plus représentatives au Japon, qui ont-elles-mêmes donné naissance à de nombreuses écoles, courants, tendances, groupements, modifiant pour la plupart les principes traditionnels d'origine afin de créer une méthode plus occidentale<sup>2</sup>. Au Japon, les 5 préceptes (= Gokai) qui sont l'essence de l'enseignement d'Usui appellent à l'intention et à la pensée positives.

### **Gokai**

*(Les 5 préceptes de Mikao Usui)*

#### **Kyo dake wa**

*(Juste pour aujourd'hui)*

#### **Okuru-na**

*(Pas de colère)*

#### **Shinpaisuru-na**

*(Pas de souci)*

#### **Kansha shitei**

*(Montrer de la gratitude)*

#### **Gyo wo hagemu**

*(Être courageux)*

#### **Hito ni shinsetsu ni**

*(Être bon envers les autres)*

---

<sup>1</sup> Tanden : 3 « bio-batteries » dans lesquelles se concentrent les énergies liées à l'intellect, à l'émotionnel et au centre moteur/physique.

<sup>2</sup> Source : support de formation Reiki Shodan par Laurent Boucher et Jacqueline Armand.

Le shiatsu est l'intention bienveillante envers l'autre, des partages de combats mais aussi de moments riches en humanité. Il requiert le développement d'un ressenti et l'apprentissage d'un ensemble de techniques... Au même titre que le martial, l'appropriation de cet enseignement permet de trouver sa propre voie. Tel le Yin/Yang, shiatsu et martial sont pour ma part, complémentaires et indissociables.

## B. 2 PRATIQUES... UN ÉQUILIBRE YIN/YANG

### 1. JUSTE UN PEU D'HISTOIRE

Pourquoi ne pas commencer par l'Histoire ? Simplement parce que j'ai toujours été perdue à travers toute cette Histoire depuis le collège ! Trop de pièces pour un puzzle géant que je n'ai jamais trop réussi à rassembler... Les arts martiaux ont éveillé mon envie d'apprendre et comprendre l'essentiel, loin des cours magistraux. En revanche, j'ai d'abord pratiqué et ce n'est que progressivement que j'ai entamé ce nouveau puzzle...

J'ai donc volontairement construit cette étude dans le même état d'esprit, au fil de l'ordre de mes apprentissages, découvertes et ressentis... Tout comme la pathologie d'Aurélie : j'ai pratiqué avec ce que je connaissais à l'époque où tout a commencé dans le « yang » de l'urgence, puis agrémenté au fur et à mesure pour bâtir un protocole plus précis et revenir au « yin » de la prévention. Un nouveau principe de mon Sensei a pris tout son sens pendant la rédaction finale de ce mémoire : « **Ne cherches pas à comprendre, ne réfléchis pas... Ressens !** ». Oui, je crois que c'est en ressentant la technique que l'on comprend ; c'est en ressentant la pression du shiatsu que l'on constate et que l'on comprend ! J'ai bien conscience que la compréhension a plusieurs niveaux de lecture et que compréhension ne signifie pas maîtrise... ce n'est que le tout début de l'Histoire !

Les samourais<sup>1</sup> étudiaient les points de pressions et les techniques de remise en place des os et des tissus (*le reboutage ou seifuku en japonais*). Le shiatsu est un art de santé japonaise dont les origines remontent à la Chine ancienne à travers un massage appelé le Anma.

En 561, un médecin chinois (Chi-Chong), importa 164 livres de médecine traditionnelle chinoise qui contribuèrent de manière importante au développement de l'acupuncture et de la moxibustion au Japon. À l'instar des Coréens qui modifiaient les techniques chinoises pour construire leur propre courant, les japonais créèrent leur propre médecine : le kampo.

Entre 1185 et 1333 (période Kamakura au Japon), les entraînements au dojo étaient très difficiles et pouvaient générer d'importantes blessures en tous genres, le but étant de former des

---

<sup>1</sup> Samourai : guerrier servant leur seigneur (le Shogun) et exerçant leur pouvoir sur les paysans, des fiefs, des châteaux.

élites guerrières au service du Shogun<sup>1</sup> : les samouraïs. Petite parenthèse, c'est avec les samouraïs que naquit la pratique du *Seppuku ou Hara-kiri*<sup>2</sup>, véritable rituel afin de sauver son honneur après la défaite à l'issue d'un combat ou pour toute offense faite au Shogun. Les écoles martiales se sont donc rapidement formées à l'étude du corps humain pour soigner leurs élèves, partant de connaissances accumulées par le biais de la médecine traditionnelle chinoise et c'est ainsi que l'on vit apparaître les *kuatsu*, techniques de réanimation qui sera transmise jusqu'au 20<sup>ème</sup> siècle - *les premiers pratiquants de judo en France les apprendront comme partie intégrante de leur cursus*.

L'art du *kuatsu* venant des dojos va interpeller les médecins et masseurs qui échangeront et feront évoluer le sujet. Le massage chinois du *Anma* comprend la connaissance des points et des méridiens, le sens de circulation de l'énergie, leurs rythmes et leurs liens avec les saisons et l'alimentation. Les arts martiaux s'intéresseront d'abord aux techniques de détente musculaire, de renforcement et d'entretien des articulations et ligaments, avant d'y trouver une application martiale : le *kyusho-jitsu*<sup>3</sup> ou l'art d'utiliser les points vitaux pour détruire son adversaire tandis que d'autres applications telles que le *shiatsu* prendront naissance afin de les utiliser pour soigner son prochain.

Au cours des 19<sup>ème</sup> et 20<sup>ème</sup> siècles, de nombreux pratiquants et maîtres d'arts martiaux s'intéresseront à ces techniques d'acupression, dont *Okuyama Ryuho* qui développera l'*Hakko Ryu* réalisant les liens entre la terrible efficacité du *Kyusho* et différentes formes de *shiatsu* afin de créer son propre système de soins, le *Koho Shiatsu*. Dans les années 50, alors que le Japon est occupé par les américains à la fin de la Seconde Guerre mondiale, le *shiatsu* va se formaliser au Japon et s'exporter dans le monde grâce à *Tokujiro Namikoshi*, « le père du *shiatsu* moderne » ... Son succès mondial est dû à sa rencontre avec *Marylin Monroe*, qui, en tournée au Japon, se fit soigner par *Namikoshi* à qui elle fit une immense publicité en rentrant à Hollywood, encourageant notamment le célèbre boxeur, *Mohamed Ali* à recevoir ses soins. Le *shiatsu* séduit également des grands maîtres du budo tels que *Morihei Ueshiba*, fondateur de l'*aïkido* qui aimait à se faire masser par ses *uchi-deshi* (=disciple vivant à temps complet chez son Sensei).

---

<sup>1</sup> Shogun : grand général, chef des armées au Japon. Les shoguns ont régné entre le 12<sup>ème</sup> et le 19<sup>ème</sup> siècle, jusqu'en 1868, à la restauration de l'ère Meiji, qui marque la fin de l'époque féodal et l'ouverture du Japon vers les échanges avec le monde.

<sup>2</sup> *Seppuku* ou *hara-kiri* : auto-suicide par éventration à l'aide d'un tanto (couteau) ou d'un wakizashi (sabre japonais dont la lame est plus courte que celle du katana).

<sup>3</sup> Discipline massivement introduite en France et en Europe continentale par Jean-Paul Bindel Sensei, fondateur du *Toreikan Budo*.



*Namikoshi et Mohamed Ali.*



*De gauche à droite :  
Ueshiba Sensei, André Nocquet<sup>1</sup>, Tokujiro Namikoshi.*

Depuis la fin des samourais, les arts martiaux ont adapté leur voie... Oui, toujours une question d'adaptation afin de ne pas perdre cette transmission de savoirs ancestraux. L'art martial est désormais un travail envers soi-même et les autres, lui conférant une dimension toute aussi profonde et riche, si tant est que l'on n'en oublie pas l'essence... Les courants se sont multipliés, donnant naissance à de nouvelles écoles, disciplines... oubliant parfois cet enseignement traditionnel... *L'essence du Budo*<sup>2</sup>. Au sein de la Kokoro Ryu, nous évoluons à travers un enseignement basé sur ces enseignements traditionnels, tant au niveau martial (*pratique Yang*) qu'au niveau shiatsu/reiki/kiko<sup>3</sup> (*pratiques Yin*). Tout élève du CDRAM apprend, sans nécessairement le savoir au départ, des techniques de shiatsu/reiki/kiko pendant les cours d'arts martiaux et des techniques transversales au martial pendant les formations de shiatsu/reiki/kiko... En shiatsu, on utilise des techniques qui rappellent celles du martial. La pratique des deux permet d'établir une corrélation passionnante au fil des apprentissages... L'équilibre d'un Yin/Yang qui permet d'harmoniser au mieux les déséquilibres internes/externes, haut/bas, gauche/droite en associant le côté explosif du budoka à la douceur du shiatsu-shi, afin de se forger petit à petit, un « esprit guerrier au cœur pacifique »<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> André Nocquet : homme de sport et de lettres, ancien résistant mais aussi pionniers des arts martiaux. Il fut l'un des premiers élèves étrangers de Ueshiba Sensei à avoir vécu sous le même toit que la famille du fondateur de l'aïkido dont il est un disciple.

<sup>2</sup> Tiré du titre de l'œuvre « Comprendre l'essence du Budo » de Philippe Doussin, Budo éditions.

<sup>3</sup> Kiko en japonais ou Chi-kung en chinois est un art de maîtrise du Ki (souffle, énergie, vie), basé sur des mouvements en accord avec la respiration.

<sup>4</sup> Expression tirée du titre de l'œuvre « Le guerrier pacifique » de Dan Millman.

## **2. SHIN, GI, TAI DU KOHAI**

*(=Esprit, Technique, Corps de l'élève débutant)*

Parmi les notions fondamentales en art martial, il y a le Shin / Gi / Tai, soit l'unité de l'esprit ou la pensée, de la technique et du corps physique... L'unité des 3 fait partie des grandes quêtes du budoka : l'esprit (Shin) s'exprime au travers du corps (Tai) par la technique (Gi), de manière à les rendre indissociables (l'un ne peut pas exister sans les 2 autres). Un blog m'a permis de comprendre le sens de cette notion, mais je reprends volontairement ces explications car elles sont très imagées pour permettre une meilleure compréhension.

Le Shin est présent dans notre vie de tous les jours, continuellement présent en nous. C'est celui qui nous motive en permanence chaque jour, qui nous permet de prendre des décisions, constitue notre fidélité à une cause, notre confiance en nous... Selon chacun, il peut se manifester sous plusieurs aspects : enthousiasme, assiduité, persévérance... La définition est vaste car nous sommes tous différents mais

*« Le shin, c'est ça. C'est l'énergie qui nous fait vibrer.  
C'est la flamme qui brûle en chacun de nous. »*

Le **Shin** fait partie des 3 tanden (*centre intellect/spirituel – centre émotionnel – centre moteur*), qui sont des bio batteries agissant sur nos 3 Trésors (= 3 substances comprenant l'esprit, l'énergie et l'essence, notre ADN). Si la batterie du shin est à plat telle une batterie de voiture, on ne peut pas créer d'étincelle pour démarrer, aucune autre technique ne fonctionnera pour faire avancer le véhicule du corps...

Le **Gi** est la manière d'exécuter la technique, c'est l'accomplissement de notre intention (le Shin). Quelle que soit la technique, notre intellect peut apprendre rapidement la théorie, mais la mise en pratique est plus difficile. Une fois que l'esprit a compris la théorie, il va en faire un but, une intention qui sera d'exécuter la technique de la bonne manière, s'entraîner sans relâche jusqu'à ce que le geste devienne identique à notre intention. Si le Shin est l'étincelle qui alimente notre batterie, le Gi représente la manière dont nous conduisons notre corps (Tai).

Le **Tai** est notre corps, le véhicule sans qui rien ne peut s'exprimer : ni le Shin, ni le Gi. Il est le moteur du geste. Il est donc nécessaire d'étudier son corps en profondeur dans chaque geste, la biomécanique, le placement dans l'espace, le ressenti... Car nous pouvons avoir les batteries pleines et être un excellent pilote, mais si nous conduisons une traction mal entretenue, nous ne gagnerons pas un grand prix de formule 1 ! Comme le pilote, il faut être à l'écoute de son corps

pour régler tout dysfonctionnement. La maîtrise de notre corps nous permet d'exprimer pleinement notre intention dans le geste technique...

Telle est **l'unité Shin/Gi/Tai** : si on néglige le corps, la technique sera dégradée et la motivation diminuera. Si on ne travaille pas la technique, le corps et l'esprit ne suffiront pas à exécuter un geste parfait. Si on néglige notre esprit, on néglige notre étincelle intérieure, on se démotive et on ne se soucie plus de notre technique et de notre corps... Voilà pourquoi cette quête de l'harmonie des 3 est importante à notre équilibre.<sup>1</sup>

C'est à travers mes 2 pratiques cultivant chacune l'évacuation, l'épuration et la gestion des émotions à l'aide de différentes techniques, que j'ai pu accompagner Aurélie. Au fil de mes séances, j'ai appris petit à petit à soigner mes craintes, mes peurs, mes angoisses et ma peine grâce au martial tout en recevant également moi-même des shiatsu. Cet équilibre m'a permis de faire le cheminement ci-après en constatant de vrais changements, à ma grande surprise.

Tout d'abord, Aurélie m'annonce son cancer. Je reste positive à travers mon discours au téléphone. Puis, nous raccrochons et je m'effondre en larmes. Peur, incertitude... Elle est ma collègue, mon amie, ma plus grande confidente, celle avec qui un regard suffit à nous comprendre mutuellement...

Lors d'un keiko<sup>2</sup> martial quelques temps après cette annonce, je ressens un énorme besoin d'évacuer quelque chose de très fort. Travail de coups de pieds et poings en Kihon<sup>3</sup>, dans le « vide », sur pao ou sac de frappe, le tout combiné à la respiration, m'encouragent à épuiser mon esprit pour faire le vide, à concentrer toutes mes émotions négatives comme pour en faire une boule compacte que seul le kiaï pourra m'aider à extraire. Partant de cette intention, j'ai ressenti comme une libération régulière que j'essaye d'appliquer dès que l'occasion se présente.

Puis, je reçois des shiatsu à cette période : parfois, la séance à peine commencée me permet d'évacuer soit par des larmes à ne plus pouvoir m'arrêter ou par des fous rires interminables et inexplicables, m'apportant une réelle sensation de libération et de vide en fin de séance.

---

<sup>1</sup> Source définitions : [www.karate-blog.net](http://www.karate-blog.net)

<sup>2</sup> Keiko : le terme est composé de 2 kanji dont le « Kei » veut dire « penser ou considérer » et Ko signifie « ancien, vieux ». On pourrait le traduire par « entraînement pratique basé sur les traditions martiales ancestrales ».

<sup>3</sup> Kihon : ce sont les techniques de base. Selon une définition joliment imagée de Wikipédia, « si l'on compare le budo à un langage, alors les Kihon sont le vocabulaire de base, les katas sont des phrases construites et les applications sont des mises en pratique dans le langage courant », soit les combats à deux lors du keiko, combats que l'on appelle kumite.

Étant en cours de formation, je m'appuie régulièrement sur l'aide de mon Sensei pour la construction de mes séances, en lui faisant part de mes doutes et mes craintes, telles des remises en question permanentes par peur de ne pas faire correctement les choses. Il me rassure, m'encourage, valide et me conseille. L'un de ses messages a provoqué un déclic immédiat, le jour où j'appréhendais de voir Aurélie sans ses cheveux :

*« Restes toi, ne focalises pas sur ta réaction, vas-y avec ton cœur et tout se passera bien. Ta bienveillance fera son travail. De ton cœur à son cœur, être là pour elle ».*

Les choses se sont enchaînées et déroulées naturellement... Ce jour-là, qui était pourtant celui que j'appréhendais le plus, j'ai senti comme une impression de force et relâchement à la fois, c'était très étrange... J'ai senti cette « bulle » habituelle avec laquelle je nous entoure mon receveur et moi, accueillant chaque séance comme un relâchement et un partage de bien-être, doublée pour la première fois d'une seconde bulle de lumière juste autour de moi... J'ai eu cette pensée pour mon Sensei à cet instant, comme s'il m'envoyait cette force à l'instar du phénix de Dumbledore qui vient en aide à Harry Potter dans la *Chambre des Secrets* (c'est vraiment l'image que j'ai eue) ! J'ai alors commencé la séance avec toute mon intention positive, gardant ma dose d'empathie nécessaire mais sans aucune envie de verser une larme... considérant Aurélie soudainement comme un receveur et non plus avec l'œil de l'amie, afin de rester lucide et objective, concentrée sur ma pratique et mon ressenti. Après cette séance, Aurélie s'est naturellement dévoilée sans ses cheveux alors qu'elle sortait de chez le coiffeur le matin même, une preuve de confiance énorme. Ce n'est qu'après cette action et la séance terminée, que je suis sortie de « ma » bulle de shiatsu-shi pour redevenir l'amie. Ce jour-là, précisément, j'ai compris le sens de la « barrière » entre l'affect et l'œil du praticien.

Au fur et à mesure, mes doutes, bien que toujours présents se sont atténués grâce à 2 mots que notre Sensei nous rappelle régulièrement :

**« Rester simple ».**

Ne sachant pas toujours dans quelle direction aller de premier abord, je fais le choix de rester justement simple au départ, avec mes connaissances du moment présent... Puis, au fur et à mesure des séances, je recherche, j'étudie d'autres possibilités dans le but d'élargir... seule la pratique m'aidera à retenir et à affiner.

Autre principe que nous apprenons au sein du CDRAM qui a pris tout son sens lorsque je l'ai entendu de la part de mon Sensei en formation de shiatsu :

***« Il n'y a pas de grade en shiatsu, mais considérez qu'arrivés au bout, vous êtes comme une ceinture noire... ce n'est que le début du chemin ! »***

Encore une phrase qui m'a rassurée : oui, au terme de la formation, nous avons tous les ingrédients pour donner des soins de qualités, acquis un certain nombre de connaissances... qu'il va falloir enrichir, élargir, affiner avec le temps et la pratique... cela vaut aussi pour le martial.

Au cours de cette 5<sup>ème</sup> année passée au CDRAM, des évènements particulièrement difficiles m'ont poussée à travailler sur les **intuitions**, les **ressentis**, l'**intention** et la **détermination au sein de mes deux pratiques** : pourquoi anticiper telle ou telle action, pourquoi se protéger de telle ou telle personne... Quelle attitude adopter, comment rester vigilante tout en gardant une intention juste et bienveillante malgré différentes mises à l'épreuve générant de la colère, de la tristesse, de la peur... Rester déterminée pour croire en la guérison, déterminée à trouver des solutions pour me protéger, me relever, accompagner au mieux.

*« Si tu veux, tu trouves un chemin... Si tu ne veux pas, tu trouves une excuse »*

*« L'intention est importante dans les arts martiaux »  
Jean-Paul Bindel Sensei, fondateur du Toreikan Budo.*

5 ans... 5 éléments... J'apprends qu'il existe 5 états d'esprits en martial... Bien que les termes me parlent pour les avoirs entendus, je ne connaissais pas réellement leur sens.

→ Shoshin (esprit du débutant) : c'est une attitude d'humilité que le pratiquant doit conserver tout au long de sa progression, quel que soit son niveau atteint.

→ Fudoshin (esprit immuable) : c'est l'esprit qui fait face aux défis de la vie avec calme et assurance, une détermination inébranlable et une volonté à toute épreuve quelle qu'elle soit.

→ Zanshin (esprit persistant) : c'est le fait que l'esprit n'est jamais au repos et cherche toujours d'où pourrait venir le danger. À un certain niveau, le Zanshin se fait de manière inconsciente et totalement naturelle.

→ Mushin (esprit vide) : c'est un esprit qui ne s'accroche à rien, tel de l'eau, il ne cherche pas à retenir une quelconque idée afin de pouvoir s'adapter à toutes les situations.

→ Senshin (esprit éveillé/purifié) : c'est un esprit de compassion, qui embrasse et sert toute l'humanité et dont la fonction est de réconcilier la discorde dans le monde. Il tient toute vie pour sacrée.

À mon tout petit niveau de compréhension, j'ai essayé de garder ces différents états dans un coin de ma tête. Puis, j'ai eu envie de faire une expérience : lorsque cela se présentait à travers différentes circonstances, je me répétais l'un ou l'autre en boucle... que ce soit à travers une **situation difficile**, une **gestion de conflit**, une **pratique appréhendée en martial**, une **problématique en shiatsu**... Je suis bien loin d'en saisir la quintessence, mais telles des prières à l'instar de l'effet placebo, à travers tous ces items, cette astuce m'a permis :

- d'anticiper des actions/situations/exercices en gardant mon calme malgré le stress
- développer une vigilance que je ne me connaissais pas, comme un état de veille permanent selon les circonstances, y compris en shiatsu, en restant attentive au receveur sans qu'il n'ait besoin de parler (*le couvrir s'il frissonne ou lui proposer un coussin si on sent que la position est inconfortable pour lui par exemple*)
- d'appréhender des actions/situations d'urgence/exercices plus redoutables pour ma part, avec détermination pour gagner le combat contre le cancer avec mon amie à travers nos séances de shiatsu, aider un proche en urgence, vaincre une partie de mes peurs.
- de dénouer quelques situations, et me ramener dans un état de relâchement presque comme un calme soudain après la tempête, me rappelant le relâchement après avoir asséné un tsuki<sup>1</sup> dans un pao en y mettant l'intention de traverser « la cible », comme le relâchement ressenti en shiatsu après avoir coupé le contact avec le receveur en douceur.
- de découvrir aussi mes nouvelles limites qui ne sont plus les mêmes que celle d'hier.

Le martial associé aux expériences de vie, forge la combativité et la résilience ; le shiatsu soigne les guerres, les blessures et démons intérieurs. Un travail et une compréhension qui se dessinent petit à petit, un pas après l'autre, tel le début d'une grande marelle qui va de la terre pour s'élever vers le ciel...

Tout est Yin / Yang, avec toujours un peu de Yang dans le Yin et de Yin dans le Yang :



---

<sup>1</sup> Tsuki : coup de poing.

Le shiatsu est Yin (calme) ; dans le shiatsu, le receveur est Yin (il reçoit, il est dans la détente) et le donneur est Yang (il donne, il est dans l'action)... et puis, les rôles peuvent s'inverser dans le cadre d'un échange de soin : le donneur devient receveur (Yin) et le receveur devient donneur (Yang).

Le martial est Yang (explosif) ; en martial, le Tori<sup>1</sup> est Yang (il est à l'initiative de l'attaque) et Uke<sup>2</sup> est Yin (il reçoit, subi, absorbe l'attaque)... Là aussi, les rôles peuvent s'inverser.

À partir de ces constats à mince échelle, au travers de mon simple regard de « mini-pouce martial », je sens que mes deux pratiques combinées sont nécessaires à mon équilibre sur tous les plans... Elles m'apportent chacune des clés ouvrant des portes vers d'autres connaissances, d'autres envies, d'autres pratiques, qu'elles soient martiales ou méthodes de bien-être, nous devons rester ouverts.

*« Embrasser tous les arts et non se borner à un seul »  
**Miyamoto Musashi**, école des Deux Sabres*

Elles me permettent aussi de pouvoir accomplir ce qui m'a toujours été cher : accompagner l'humain, transmettre des clés qui ouvrent toute porte vers le positif pour eux, mais également pour moi, contribuer même à toute petite échelle, à les aider à retrouver un sourire intérieur, se relever... partager leurs combats comme Martial et Shiatsu m'ont aidée, m'aident et m'aideront encore à gagner les miens.

*« Je ne cherche pas à rendre les gens efficaces, je cherche à les rendre gentils »  
**Denis Gauchard Sensei**, fondateur du Taikibudo.*

*« Il ne suffit pas de naître humain pour être humain »  
**Léo Tamaki Sensei**, Aïkido Kishinkai*

---

<sup>1</sup> Tori : c'est celui qui exécute l'exercice.

<sup>2</sup> Uke : c'est celui qui subit l'exercice effectué par le Tori.

## La Kakuto Bugei Kokoro Ryu



## CONCLUSION

Tout est Yin/Yang, tout est 5 éléments, tout est combats et partages... 2 médecines, 2 savoirs... 2 pratiques... Tout se croise, se recoupe et peut se donner la main pour soigner un le monde et le rendre meilleur... Utopie ? Non ! Il suffit juste d'y croire aussi facilement que l'on croit aux bienfaits des médicaments et toujours croire en l'être humain... Aurélie en est la preuve ! Même dans le pire, il y a toujours une lueur de bon... aussi minuscule soit-elle, c'est à cela qu'il faut s'accrocher (à la lueur du petit point Yang dans le Yin)... Si la maladie prend le dessus, alors, l'intention sera d'accompagner pour aider à la sérénité... ceci est le partage d'un autre combat.

Le chemin de la vie est encore plein de surprises... Je suis prête à le poursuivre car il est traversé par de belles personnes, celles qui nous accompagnent au quotidien, celles avec qui nous **partageons** également lors des stages de pratiques différentes, celles qui traversent juste mais laissent un sourire, un souvenir éphémère... mais un souvenir quand même. Puis, il y a celles qui atteignent le bout du chemin, mais le continuent en nous accompagnant autrement, laissant un souvenir impérissable de leurs enseignements, de leur transmission.

Même si ce n'est plus là où je vais, mon passé quel qu'il soit fait partie de ma vie. Au lieu de le bannir, j'ai choisi de dresser une immense fenêtre avec des persiennes entre ce passé et maintenant, afin de ne garder que les rayons de soleil qui éclairent mon présent pour aller vers mon avenir avec légèreté et sourire. Je parle bien de ce sourire intérieur qui permet de rayonner à l'extérieur de manière sincère, entière, non pas du sourire « cache-misère ».

Je sais que je rencontrerai d'autres combats... je sais aussi que c'est à travers le martial et le shiatsu que je trouverai les ressources et les forces nécessaires...

*« La perfection n'est pas de ce monde, ou elle est réservée à très peu d'humains. Il faut donc continuer à pratiquer toute sa vie et chercher à apprendre la vérité sur soi-même. Et cela quel que soit le grade, l'âge, la santé, la situation de famille ou sociale »*

**Henry Plée, Pionnier du karaté en France**



## REMERCIEMENTS



**Domo arigato gozaimashita sayonara matane,**

**Je remercie bien sincèrement du fond de mon cœur :**

Morgann, mon petit garçon, mon amour de rayon de soleil qui m'encourage sans relâche à travers tout ce que j'entreprends au quotidien, toujours plein de bonne volonté pour m'aider...

Manuela, ma maman avec tout ce que cela implique simplement... mais tellement... et à Jean-Luc, son compagnon,

Théo, mon petit frère,

Aurélië, ma choupinette toujours pleine de positif... une vraie guerrière au cœur tendre et pacifique...

mon Sensei et Kaki, Emma et Julien, Adri et Valentine, Marie-No, Yannick, Emilie, Dorian, Dylan, Dominique, Léo, Baptiste, Antonin, Philippe, Mélanie, Jade, Oriane, Stéphanie, Géraldine, Marc, Florence L. et Florence D., Hélène, Frédéric, Catherine, Sophie, Carla, Hervé C., Hélène S., ... tous les membres de la famille CDRAM non cités ici mais que j'ai croisé au sein du dojo,

mes amis, Sandrine et Denis, Patou et Gaëlle, Mymi et Maxence, Hélène G., Marie J., Mathias, David, Marie S. et Fred, Robin, Fiona, Lionel, Lisa, Emmanuelle, Céline, Sarah, Marion, Irène G., Franck, Gaëlle et Sébastien...

Alexandre, mon p'tit caillou,

mes collègues de travail et bien au-delà, Fabienne, Andréa, Antoine, Christophe, Cyrille, David, Maxime, Joëlle,

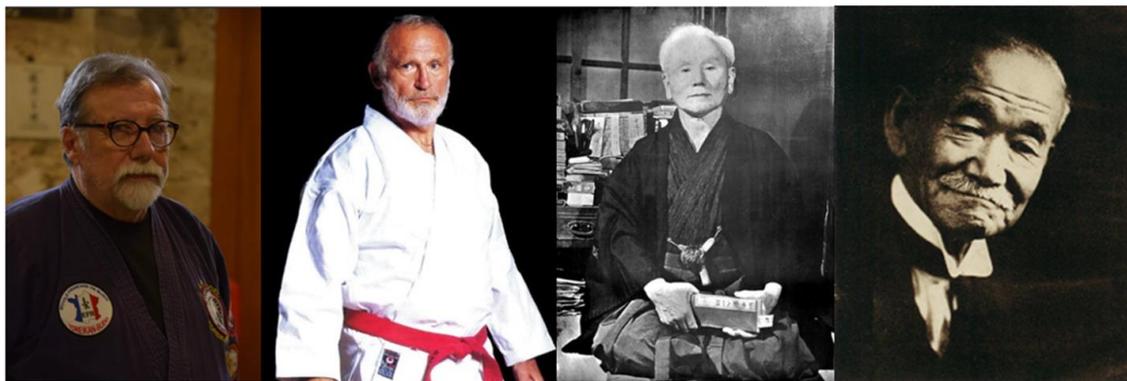
Grégory Lehmann, ma « p'tite voix zen » des encouragements,

tous les Sensei et leurs pratiquants d'autres disciplines qui ont partagé leur enseignement, dont Daniel Blanchet, Cyril Guénet, Hervé Leydier, Christophe Ksiazkiewicz, Denis Gauchard, Masato Matsuura...,

Jean-Paul Bindel Sensei... et Bernadette Bouchez.



Et... « Kamiza ni Rei »... Merci et honneur à nos précurseurs...



*Jean-Paul Bindel*  
Fondateur du Toreikan Budo

*Henri Plée*  
Pionnier du karaté en France

*Gichin Funakoshi*  
Fondateur du karaté Shotokan

*Jigoro Kano*  
Fondateur du judo Kodokan

J'oubliais... Merci à ceux qui m'ont blessée ou fait du mal, car ils ont été de Grands Maîtres et m'ont enseigné de ne pas suivre leur voie. Ils m'ont aussi appris à faire face à la souffrance, à me diriger davantage vers le chemin de la tolérance, de l'empathie sans attendre de retour...

**Kokoro no michi** : vers la voie du Cœur...

## MERCI AURÉLIE

Ma très chère Aurélie... Merci de m'avoir dirigée vers cette étude, d'avoir eu confiance en moi, merci de toujours avoir cru en moi depuis le début de notre amitié... Merci pour ta positivité et ton optimisme intarissables, merci pour ta combativité... tu es la preuve qu'avec des rayons de soleil dans le cœur, on peut déplacer des montagnes, tu as été forte, courageuse et je suis fière de toute

cette adaptation dont tu as fait preuve...

À notre amitié, à nos combats mutuels...

À nos moments de partages.



*Cassée,*

*Jetée à terre,  
Brisée en éclats,  
Rabaissée par la vie,  
Éparpillée parmi les feuilles,*

*Laissé là,  
Objet sans vie,  
Sans nulle autre valeur,  
Que d'être en mille morceaux.*

*Pourtant,  
Le sage l'a vue,  
De ces brisures éparpillées,  
Et l'a ramené de ses mains sur son cœur,*

*Avec Amour,  
Il reconstruit les fêlures,  
Pour donner renaissance,  
À ce qui était perdu,*

*Et des bris de l'objet,  
Jonchés entre les feuilles,  
Il en fait un cadeau,  
Une œuvre d'art...*

*Une ode à la vie !*

## BIBLIOGRAPHIE

*Mon système immunitaire m'a sauvé du cancer*, Fred Evrard, 2021  
100 citations de Maîtres et Fondateurs d'arts martiaux, Julien Boucher, Emma Ferlin, 2018  
*Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi*, Michel Odoul, 2018  
*Manuel pratique de moxibustion*, Jean-Louis Poupy, 2018  
*Kyusho Jitsu, l'art ultime des points de pression*, Jean-Paul Bindel, Giovanni Verrecchia, 2017  
*Le Grand Guide Visuel du corps humain 2<sup>ème</sup> édition*, Alice Roberts, 2016  
*L'horloge des organes*, Li Wu, 2016  
*Anatomie essentielle pour combattre et pour soigner*, Marc Tedeschi, 2014  
*De la médecine traditionnelle à la médecine naturelle*, Roland Di Sabatino, 2013  
*Comprendre l'essence du Budo*, Philippe Doussin, 2011  
*Le Secret des Centenaires d'Okinawa*, Jacqueline Armand, Laurent Boucher, 2009  
*Atlas illustré d'acupuncture*, Yu-Lin L., Chun-Yan Chen, Michael Hammes, Bernard C.Kolster, 2005  
*Shiatsu & Arts martiaux*, Franck Attar, Pascal Huart, 2000  
*Entretien avec mon Ego*, André Haselbauer, 1994

## SITOGRAFIE

Institut National du Cancer : <https://www.e-cancer.fr/>  
Société canadienne du cancer : <https://cancer.ca/fr/>  
Institut du sein Paris : <https://www.idsein.fr/>  
Association Essentielles : <http://www.essentielles.net/>  
Centre de radiologie de Lyon Lafayette : <https://www.radiologie-lyonlafayette.fr/>  
Site de Chantal Attia : <https://www.bioenergetique.com/>  
Blog d'Emma Ferlin : <https://waytohappiness.wixsite.com/blog>  
Ryoho Shiatsu : <https://www.ryohoshiatsu.com/fr/>  
Shiatsu France : <https://www.shiatsu-france.com/>  
Passeport Santé : <https://www.passeportsante.net/>  
Site Corps et Esprit martial : <https://corps-et-esprit-martial.com/>  
Site de Fudoshinkan : <https://www.fudoshinkan.eu/>  
Site de Karaté : <https://karate-expert.com/accueil/>  
Lien Shiatsu du Samouraï :  
<https://www.reseau-idee.be/sites/default/files/media/rencontres/2019/pdf/ressources/Shiatsu-presentation.pdf>

## ANNEXES

ANNEXE 1 – Flyers oncologie.....	82
ANNEXE 2 – Comptes rendus d’examens médicaux .....	85
ANNEXE 3 – La théorie du Yin / Yang .....	87
ANNEXE 4 – La théorie des 5 éléments .....	88
ANNEXE 5 – Exemples de séances et shindan.....	89
ANNEXE 6 – Parcours du patient et soins de support .....	104
ANNEXE 7 – Bilan des marqueurs du cancer .....	106

## ANNEXE 1 – Flyers oncologie

**Je me sens concerné, j'agis !**

Je deviens adhérent : 15 €\*  
 Je fais un don et je deviens adhérent en versant la somme de : \_\_\_\_\_

Je règle par chèque bancaire ou postal libellé à l'ordre de : ACC26

Je souhaite avoir un reçu fiscal  
 Je souhaite mettre en place un virement mensuel permanent, merci de m'envoyer le mode d'emploi.

*\*en faisant un don de 40 €, si je bénéficie de la déduction fiscale, cela ne me coûtera en réalité que 13,60 €*

Nom : \_\_\_\_\_  
 Prénom : \_\_\_\_\_  
 Adresse : \_\_\_\_\_  
 CP : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_  
 Email : \_\_\_\_\_  
 Fait le : \_\_\_\_\_

Retournez ce bon accompagné de votre chèque à : Agir Contre le Cancer ACC26 – quai Ulysse Chevalier – 26100 Romans

Vous pouvez également effectuer un virement sur notre site internet (paiement sécurisé par le Crédit Mutuel) en suivant ce lien : [www.acc26.free.fr](http://www.acc26.free.fr)

**Agissons ensemble faites un don**

**Déduction fiscale**  
 66 % de vos versements sont déductibles de vos impôts, dans la limite de 20 % de votre revenu net imposable.  
 Exemple : un don de 40 € ne vous coûte en réalité que 13,60€

votre don  
  
 ne vous coûte que 34%

Notre association n'est pas une association nationale mais territoriale, à ce titre vous êtes assurés que tout l'argent versé est employé pour les nôtres, sur notre territoire.

**Soyons nombreux à agir, ensemble nous vaincrons !**




Agir Contre le Cancer ACC26  
 Quai Ulysse Chevalier  
 26100 ROMANS  
 Tél. : 09 53 01 37 35  
 E-mail : [acc26@orange.fr](mailto:acc26@orange.fr)  
 Site : [www.acc26.free.fr](http://www.acc26.free.fr)  
[www.facebook.com/AgirContreLeCancer26](http://www.facebook.com/AgirContreLeCancer26)



**Claire Lavayssière présidente**

**QUELQUES CHIFFRES**  
**A la fin de l'exercice 2018**

- 54 bénévoles
- 501 adhérents
- 20 000 € versés à la recherche du centre Léon Bérard à Lyon
- 17 intervenants rémunérés par l'association
- 4 conventions de mise à disposition d'intervenants : Hôpitaux de Romans, de Valence et de Crest, clinique Générale à Valence
- 846 patients ont bénéficié de soins de support
- 3 031 soins offerts
- 162 communes

Nos ateliers santé + espace beauté & bien-être, entièrement gratuit pour les personnes atteintes de cancer et leurs proches :

- Activité Physique Adaptée
- Stretching/relaxation/yoga
- Sophrologie
- Naturopathie
- Réflexologie
- Psychologie
- Esthétique
- Prothèse capillaire
- Manucure
- Photographie
- Massages énergétiques
- Santé par les plantes
- Sophro gym
- Aquagym
- Danse
- Ostéopathe
- nutrithérapie

**Les 3 missions que nous menons chaque année**

1. **prévention** : Agir pour la santé c'est prévenir les risques et mieux vaut prévenir que d'avoir à guérir...  
 Des bénévoles formés mènent tout au long de l'année de multiples actions dans le but d'informer les personnes cibles sur l'importance de participer au dépistage organisé gratuit.  
 Ces actions de prévention sont préconisées sur le plan national.  
 De par notre présence active sur le terrain, nous sommes devenus des acteurs incontournables en terme de prévention.

2. **Aide aux malades** : permanence, accueil, écoute et orientation – ateliers santé – espace beauté & bien-être – espace zen – nous apportons une aide globale aux personnes confrontées au cancer.  
 Après avoir signé une convention avec les hôpitaux de Romans, de Valence et de Crest, la clinique Générale à Valence, nous mettons à disposition des professionnels diplômés, qui œuvrent auprès des malades dans les services d'oncologie.

3. **Soutien à la recherche** : nous reversons chaque année l'intégralité de nos bénéfices à la recherche médicale du Centre Léon Bérard à Lyon. Les médecins, membres du Conseil d'Administration de l'association, choisissent un programme pour lequel l'argent est versé.  
 Sur l'exercice 2018, nous avons remis à un chercheur du CLB un chèque de 20 000€.

**Comment fonctionnons-nous ?**

**Conseil d'Administration** : il est constitué de 14 personnes dont 1 infirmière, 3 médecins : généraliste, gynécologue, radiologue. Outre les réunions trimestrielles, chaque membre reçoit les comptes rendus des réunions : bureau, bénévoles, intervenants. Ce qui leur permet de veiller que tout soit bien en conformité avec les statuts.

**Le bureau** : se réunit le 2<sup>ème</sup> mardi de chaque mois pour décider et organiser toutes les actions à mener.

**Les bénévoles** : se réunissent le 3<sup>ème</sup> mardi de chaque mois pour être informés et mettre en œuvre les actions sur le terrain.

**L'Assemblée Générale** est l'occasion de réunir les adhérents pour leur présenter les comptes ; les actions menées et celles à mener ; recevoir un chercheur du Centre Léon Bérard de Lyon, à qui nous remettons un chèque chaque année du montant de la totalité de nos bénéfices.  
 Depuis la création de l'association en mai 2011 jusqu'à fin 2017, nous avons versé la somme de 72 000 € à la recherche médicale des cancers.

**Nos comptes** sont tenus par la trésorière et le trésorier adjoint à l'aide d'un système informatique. Ils sont en fin d'année examinés par un contrôleur de gestion.

**Les partenaires** qui chaque année sont de plus en plus nombreux à nous soutenir...

**ET VOUS**

Vous sans qui l'association n'aurait pas la même ampleur !  
 Je souhaite soutenir cette cause qui me tient à cœur parce que « nous sommes tous touchés de près ou de loin par le cancer ».

## Combien ?

L'adhésion annuelle de 10 euros permet l'accès **GRATUIT** à toutes les disciplines.

## Comment ?

Les cours sont adaptés aux patients atteints de cancer. Un certificat médical de non contre-indication est obligatoire pour exercer une activité physique. Il peut vous être fourni par votre oncologue ou votre médecin traitant. Pour chaque discipline, un cours d'essai vous sera proposé. L'activité se fera à votre rythme dans la régularité et l'assiduité.

## Encadrement

- Matthieu CHALINE (Diplôme Universitaire de Sports et Cancer) vous propose, lors d'un entretien préalable, de vous conseiller sur les activités physiques qui vous seront les mieux adaptées. A l'issue, vous seront communiqués les plannings de chacune d'entre elles.  
Merci donc de prendre Rendez-vous par tél : 06 37 73 55 12
- Mohamed HOSNI (Diplôme Universitaire de Sports et Cancer) est en charge des ateliers aérobique et stretching.

Dans un esprit de convivialité, la pratique d'une activité physique adaptée peut être un moyen de socialisation et de rencontres.

En partenariat avec



avec le soutien institutionnel de



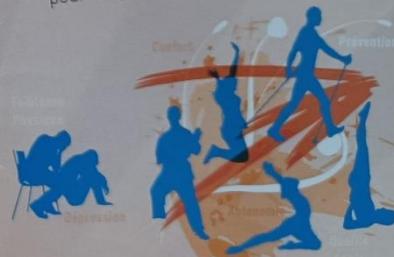
Maison des Associations  
1, av. St Martin • 26200 Montélimar  
Stéphane DAVID, fondateur

## Cancer & Activités Physiques



## Activités Physiques Adaptées & Mesurées

L'Association CAP 26-07 développe, organise et structure la pratique physique et sportive pour les personnes atteintes d'un cancer.



## PRENEZ SOIN DE VOUS !

Nicole ASTIER  
Présidente de l'association CAP 26-07  
nicole.astier@bbox.fr - 06 37 73 55 12

[www.cap2607.fr](http://www.cap2607.fr)

## Pourquoi ?

Les Activités Physiques Adaptées (APA) ont pour objectif d'impacter positivement le bien-être physique et psychologique de personnes en cours ou après un traitement oncologique. Et, tout cela, dans une atmosphère décontractée et conviviale. Les APA sont délivrées en cours collectifs par des professeurs diplômés adhérent à l'association C.A.P. 26-07.

La pratique régulière d'une APA favorise le bien-être physique et mental des participants et leur permet de se réapproprier leur schéma corporel. Elle s'adresse à toute personne diagnostiquée d'un cancer. Elle ne comporte pas d'exercices violents, trop difficiles ou trop rapides.

Durant ces pratiques, seront sollicitées et développées la fonctionnalité des muscles et des articulations et la capacité à se mouvoir aisément.

Les choix d'une Activité Physique Adaptée sont très variés et permettent à chacun de trouver celle qui lui convient le mieux.

Avec aussi une activité bien-être :

## Le Shiatsu GRATUIT

→ Le Shiatsu repose essentiellement sur une technique de pressions stables et continues, exercées au moyen des doigts ou des mains sur les méridiens et sur les points d'acupuncture des méridiens.

↑ par Gilles Florent

## Cancer & Activités Physiques

Nous vous proposons 9 activités :

### Le Médiété GRATUIT

→ Discipline à l'origine de la méthode CAMI. Enchaînements visant au renforcement musculaire et à l'assouplissement. Accent mis sur le geste juste la concentration et la respiration.

↑ par Matthieu Chaline

### La Marche active GRATUIT

→ Accentuer le mouvement naturel des bras durant la marche et propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons. L'ensemble du corps entre en action et la dépense énergétique est accrue.

↑ par Matthieu Chaline

### L'Aérobique & le Stretching GRATUIT

→ L'aérobique est un entraînement cardio-vasculaire adapté ayant pour objectifs : tonification musculaire, amélioration de l'agilité et de sa posture, la prise de conscience de son corps.

↑ par Mohamed Hosni

### L'Aquagym GRATUIT

→ Vous vous sentez plus léger, plus souple et vous n'avez aucun mal à réaliser, sans jamais forcer, des exercices qui pourraient être plus difficiles à réaliser hors de l'eau... C'est une discipline idéale pour tous !

↑ par Patrice Bazile

### Le Tennis GRATUIT

→ Le Tennis adapté est dispensé au tennis club de Montélimar, en collaboration avec le comité Départemental du Sport Adapté et du comité Drôme Ardèche de tennis.

↑ par Dominique Fleury

### La Musculation GRATUIT

→ Renforcement musculaire et de cardio en salle, sur machines.

↑ par Matthieu Chaline

### PROCHAINEMENT Aviron & Sophrologie

## Les Bénéfices

Parce qu'une activité sportive régulière suffisamment soutenue et encadrée par des professionnels formés :

- réduit significativement la fatigue.
- diminue les effets secondaires et atténue la toxicité des traitements.
- améliore la qualité de vie (sommeil, autonomie...).
- augmente le taux de survie
- réduit les risques de récurrences
- permet de reprendre confiance en soi en se réappropriant son corps.
- lutte contre l'isolement.

## Pour qui ?

↑ Personnes diagnostiquées d'un cancer en phase de traitement ou post-traitement.

## Thèmes généraux

- ↑ Mobilité & Souplesse.
- ↑ Renforcement musculaire.
- ↑ Contrôle postural statique et dynamique.
- ↑ Endurance générale (musculaire et cardiovasculaire) de faible intensité.
- ↑ Respiration, relaxation.
- ↑ Equilibre psychologique.

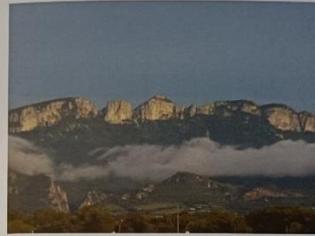
Quelle que soit la discipline, nos exercices portent sur le placement, la respiration et l'apprentissage d'une utilisation juste du corps, qui peut ensuite être réutilisée dans les gestes quotidiens.

- Sorties :
- Le MARDI : la journée
- Le JEUDI : la demi-journée

Rendez-vous :  
Aire de Covoiturage Rond-point des  
Allobroges de Pizançon, en face du  
garage Citroën ou autre selon  
précision  
Possibilité de covoiturage à partir de  
St Marcellin

Première sortie découverte  
gratuite  
« Cotisation 42 € » par an (dont la  
licence-assurance de la FFRP)

« Frais de covoiturage »



## ZEN ALTITUDE 26.07

Association loi 1901 labellisée

« rando santé »

par la fédération française de  
randonnée.

« Reconnue d'intérêt général »

(Dons déductibles des impôts)

Qualité Sécurité  
Accueil  
Encadrement  
Accompagnement



## CANCER-RANDO-SANTE

EN SOIN ?

EN REMISSION ?

EN REEDUCATION ?

OSER

S'AVENTURER

EN MONTAGNE

A son rythme, en toute sécurité, pour le plaisir

Association à but non lucratif

## LA RANDONNEE

- Des marches dans le massif du  
Vercors, la Chartreuse, la Drôme  
des collines et l'Ardèche....
- Des dénivelés raisonnables qui  
respectent les possibilités de  
chacun.
- Des haltes fréquentes  
Des activités ludiques  
Des sorties à thème



Commune de  
Chatuzange le Goubet

Crédit Mutuel



Aller en **altitude**, dans son  
corps et dans sa tête

Marcher **zen** en toute confiance

Retrouver des forces au sein  
d'un groupe convivial

Observer l'environnement et  
s'initier à l'orientation

Se laisser surprendre par la  
faune et la flore

Découvrir la vie des hommes en  
**altitude**

Partager des moments de joie

Pour le plaisir



DECATHLON

## Qui sommes-nous ?

- Des bénévoles concernés  
par les suites de maladie  
cancéreuse.
- Des amoureux de la  
montagne
- Des passionnés de la vie

Nous proposons une découverte  
de la moyenne montagne  
adaptée à la condition physique  
des personnes atteintes de  
maladies cancéreuses.

CONTACTS :

Florence Degouge :06.48.92.74.24

Lucien Bonnardel :06.70.12.72.99

[Zenaltitude26.07@gmail.com](mailto:Zenaltitude26.07@gmail.com)

[Zenaltitude-26-07.jimdofree.com](http://Zenaltitude-26-07.jimdofree.com)

## ANNEXE 2 – Comptes rendus d'examens médicaux

### Examen mammographie bilatérale et échographie mammaire (17.12.2020)

VALENCE 17/12/2020

**MAMMOGRAPHIE BILATERALE ET ECHOGRAPHIE MAMMAIRE**  
**AVEC ARCHIVAGE AUX NORMES DICOM :**

**TECHNIQUE :**  
Examen réalisé sur mammographe à capteur plan *Siemens Mammomat Inspiration* mis en service en Juillet 2013.  
Echographie réalisée sur *Aixplorer Ultimate module Elastographie* mis en service en juillet 2018.

**INDICATION :**

- Premier bilan. Autopalpation d'une tuméfaction du QSE droit.
- G 2, P 2, A 0
- Antécédents familiaux : aucun.

**RESULTATS :**  
Examen clinique : petit tuméfaction du QSE droit.

**Mammographie :**

- Seins peu denses de type a, avec une répartition symétrique de la trame conjonctivo-glandulaire.
- Présence de deux opacités aux contours spiculés du QSE droit, contenant des microcalcifications polymorphes, l'atteinte s'étendant sur 4 cm de grand axe.

**Echographie mammaire :**

- Formations tissulaires hypoéchogènes atténuantes du QSE droit, de 10 et 4 mm, distantes l'une de l'autre de 19 mm. Pas d'autre lésion focalisée. Pas d'adénopathie axillaire.

**AU TOTAL:**

- Lésions du QSE droit, sous la forme de deux opacités aux contours spiculés contenant des microcalcifications polymorphes, l'atteinte s'étendant sur 4 cm de grand axe, correspondant en échographie à deux nodules atténuant de 10 et 4 mm distant l'un de l'autre de 19 mm qui seront la cible d'une microbiopsie : calcification ACR 4c à droite et ACR 1 à gauche.

### Compte rendu de la microbiopsie (17/12/2020)

**CONCLUSION :**

**Microbiopsies étagées du quadrant supéro externe du sein droit :**

**. nodule de 0,4 cm le plus interne :**  
**CARCINOME MAMMAIRE INFILTRANT NON SPECIFIQUE de 4 mm sur ce prélèvement**  
SBRm 2 (différenciation 3, atypies 2, mitoses 1, total 6)  
RE : 60 % ++                      RP : 90 % +++                      HER2 négatif (score de 0 en immunohistochimie)  
Emboles vasculaires : non      Carcinome canalaire in situ de grade nucléaire 2 avec comédonécrose

**. nodule de 0,4 cm le plus externe :**  
**CARCINOME MAMMAIRE INFILTRANT NON SPECIFIQUE de 7 mm sur ce prélèvement**  
SBRm 2 (différenciation 3, atypies 2, mitoses 1, total 6)  
RE : 80 % ++                      RP : 100 % +++                      HER2 négatif (score de 0 en immunohistochimie)  
Emboles vasculaires : non      Carcinome canalaire in situ de grade nucléaire 2 sans comédonécrose

## Compte rendu de la mastectomie (14.01.2021)

### CONCLUSION

#### **Pièce de mastectomie droite:**

#### **CARCINOME MAMMAIRE INFILTRANT NON SPECIFIQUE TRIFOCAL**

##### **Tumeur T1 de 1.2 cm** (siège : rétromamelonnaire)

grade SBRm II (différenciation 3, atypies 2, mitoses 1, total 6)

RE : 90 % ++ RP : 80 % +++ Her2 : négatif (score 0)

Ki67 : 10 %

Carcinome canalaire in situ : 5% de grade nucléaire 2, sans comédo-nécrose, dépassant le contingent infiltrant

##### **Tumeur T2 de 3.2 cm** : (siège : union des quadrants externes)

grade SBRm II (différenciation 3, atypies 2, mitoses 1, total 6)

RE : 50 % ++ RP : 90 % +++ Her2 : négatif (score 0)

Ki67 : 10 %

Carcinome canalaire in situ : 40% de grade nucléaire 2, sans comédo-nécrose, dépassant le contingent infiltrant

##### **Tumeur T3 de 0.8 cm** : (siège : quadrant inféro-externe)

grade SBRm II (différenciation 3, atypies 2, mitoses 1, total 6)

RE : 40 % ++ RP : 90 % +++ Her2 : négatif (score 0)

Ki67 : 10 %

Carcinome canalaire in situ : 10% de grade nucléaire 2, sans comédo-nécrose, dépassant le contingent infiltrant.

Emboles vasculaires : non vu

Engainements périnerveux : non

Carcinome lobulaire in situ : non

Peau et Mamelon : non envahis

Berges d'exérèse : SAINES

« Recoupe du coin interne » : saine

**Curage axillaire (sur pièce et sur fragments détachés) : 11 ganglions ENVAHIS (11N+/25N)**

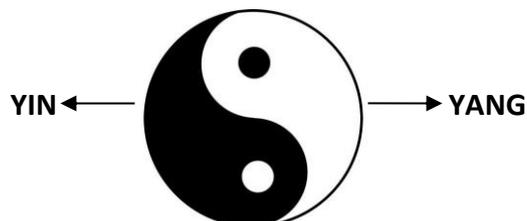
7 Berges d'exérèse saines.

**Stade TNM /UICC 2017 : pT2(m) N3a**

## ANNEXE 3 – La théorie du Yin / Yang

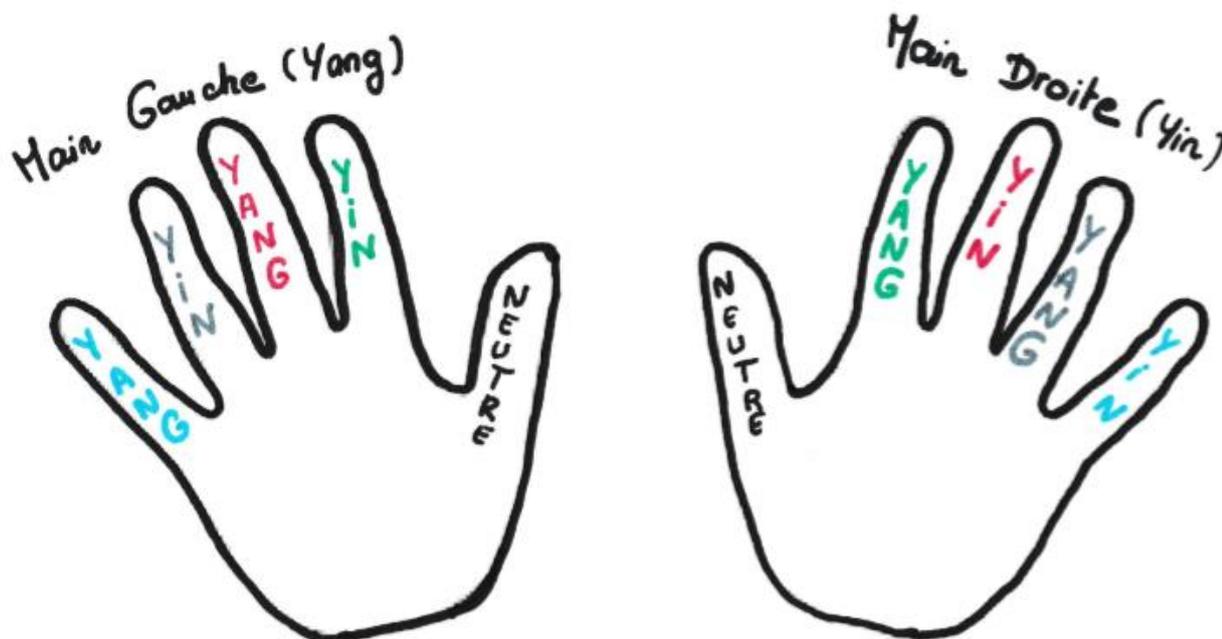
Théorie d'origine taoïste vieille de plus de 3000 ans. Le Yin et le Yang sont 2 états d'énergie antagonistes, complémentaires et indissociables.

YANG	YIN
Homme	Femme
Jour	Nuit
Eté	Hiver
Chaud	Froid
Haut du corps	Bas du corps
Dos	Ventre
Superficie du corps (peau)	Intérieur du corps
Gauche	Droite
Externe	Interne
Activité, mouvement	Passivité, repos
Ciel	Terre
Energie	Matière
Sud	Nord
Est	Ouest
Maladies aiguës	Maladies chroniques

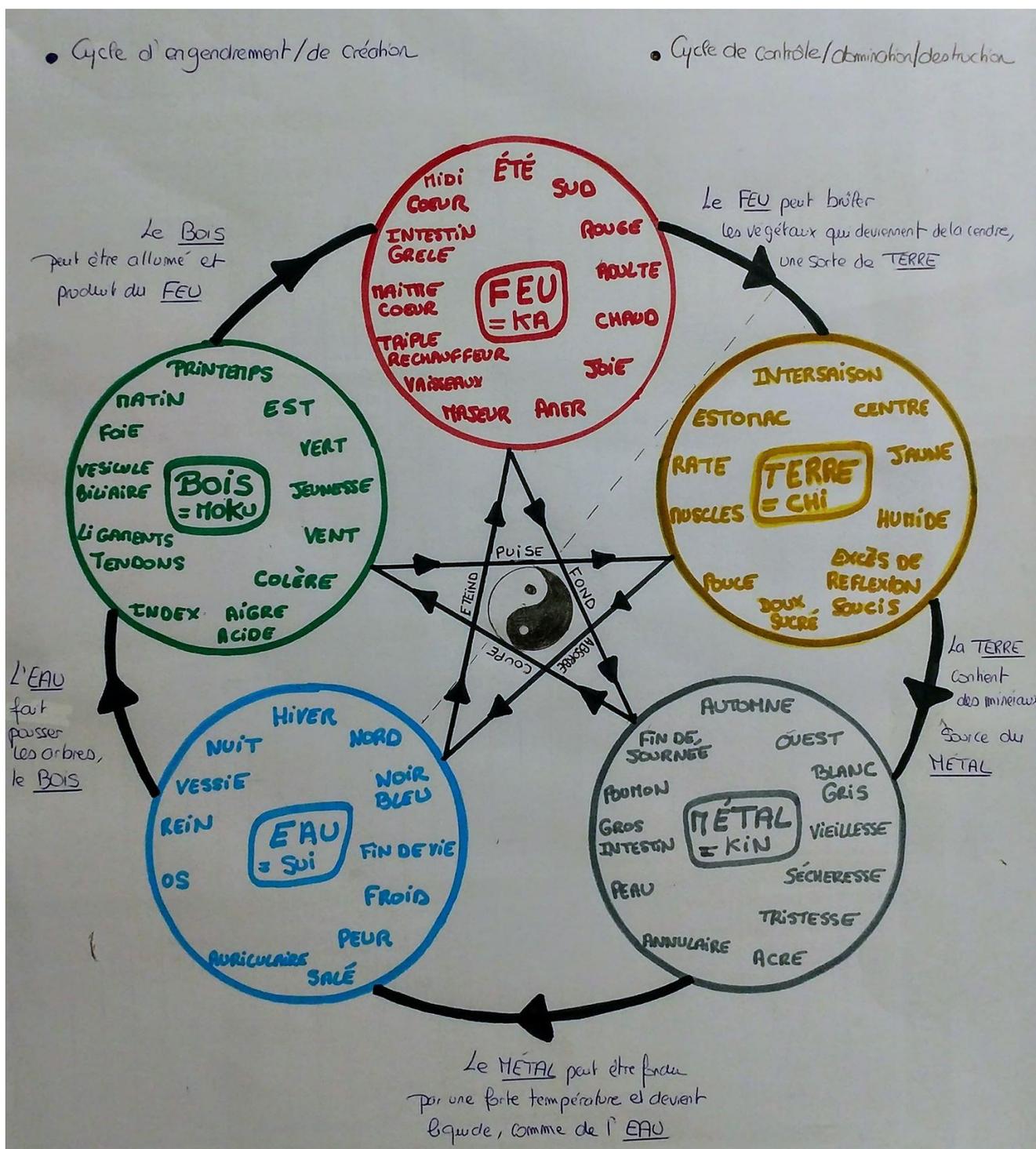


Face Yang de la journée : de 0 à 12h00 (Jour – clair – Couleur blanche)

Face Yin de la journée : de 12h00 à 24h00 (Nuit – foncé – couleur noire)



## ANNEXE 4 – La théorie des 5 éléments



Les 4 éléments Moku, Ka, Kin et Sui durent chacun 72 jours. Chi (intersaison) est une période de 18 jours entre chaque élément : 9 jours pour terminer la saison en cours + 9 jours pour commencer la nouvelle.

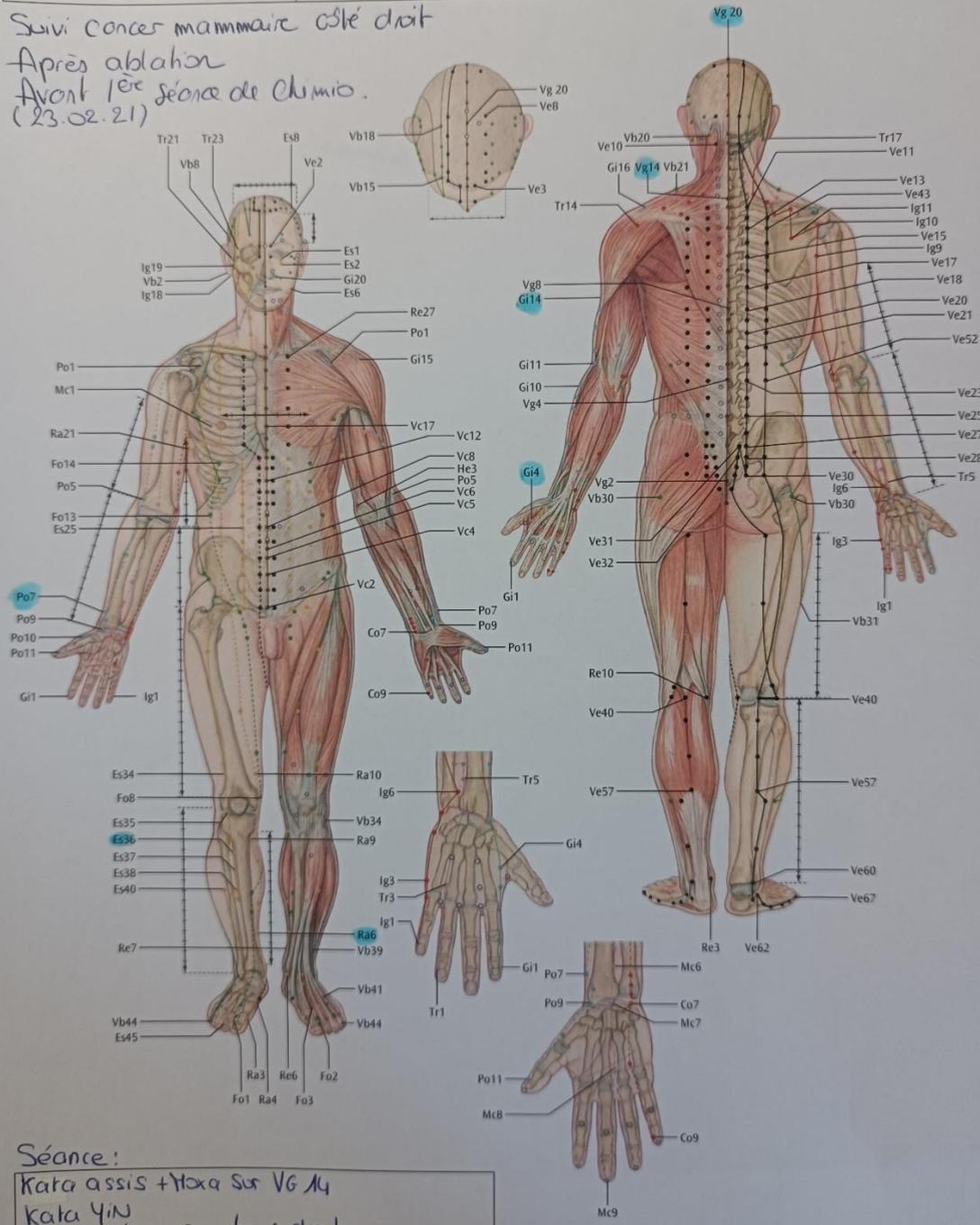
## ANNEXE 5 – Exemples de séances et shindan

<b>NOM, PRÉNOM :</b> [REDACTED] Aurélie <b>AGE :</b> 38 ans <b>DATE DE NAISSANCE :</b> 05.09.1982 <b>CERTIFICAT MEDICAL FOURNI (uniquement suite maladie grave) :</b> OUI NON
<b>DATE DU JOUR :</b> 07.01.2021
<b>OBSERVATION (BO SHIN) :</b> Aspect général : Fatigue Mobilité : Pbs dos Teint/Mine (au niveau des zones de diagnostic) : Expression visage :
<b>INTERROGATOIRE (MON SHIN) A COMBINER AVEC ECOUTE (BUN SHIN) :</b> Raison de sa venue : Double tumeur mammaire côté droit direc° aisselle (4 et 7 mm) Moral : Opérations / Traumas : interven° prévue le 14.01.2021 (Abla°) Antécédents familiaux : Tumeurs mammaires côté paternel Douleurs particulières : Grossesse / Périodes prémenstruelles : 2 grossesses (7 ans et 4 ans) Alimentation : Digestion / Elimination : Bonne Sommeil : Dort peu Mode de vie (loisirs...) :
<b>ÉCOUTE (BUN SHIN) A COMBINER AVEC INTERROGATOIRE (MON SHIN) :</b> Expression de la personne (nerveuse, calme) : Respiration (essoufflée, régulière) : Difficiles respiration abdominale Voix (forte, timide, enrôlée...) :
<b>PALPATION (SETSU SHIN) :</b> Keiraku Setsushin (points alarmes) : Fukushin (zones hara) : Haikoshin (zones dorsales) : Senboketsu (points Bo ventre) : Senyuketsu (point Yu dos) : Kanshi-ho (pied) : Myakushin (prise des pouls) Pouls général : YIN ou YANG
<b>SEANCE PROPOSÉE :</b> 1. kata YANG 2. kata YIN 3. W.Gi 14 + Gi 4 + Gi 10 + E.36 + R1 4. Shindou en fin de séance pour meilleure récup.
<b>INDICES (SHO) :</b> 3 indices : 3 éléments :
<b>MENKEN OBSERVÉS PAR LE RECEVEUR :</b> RAS Conseil : Cohérence cardiaque pour gestion du stress avant intervention

Nom <b>NC</b>	Prénom <b>Aurélie</b>
Date de naissance <b>05.09.1992</b>	Date <b>01.02.2021</b>



Suivi cancer mammaire côté droit  
Après ablation  
Avant 1<sup>ère</sup> séance de chimio.  
(23.02.21)



Séance:  
Kata assis + Hoxa sur VG 14  
Kata Yin  
Travail léger sur bras droit  
Travail sur VG 20 + Coeur 3 + P7 + G1 14 + G1 4 + E36 + RT6 + R1.

1017881 11/2014



TYPE ANTÉCÉDENT FAMILIAL	TRAITEMENT
Cancer du sein (non héréditaire) Tante côté paternel	→ Chimio (Rémission à ce jour)

Précisions particulières sur l'enfance/adolescence ou autre : ∅

DATES/AGES	CHOCs EMOTIONNELS / HOSPITALISATIONS / OPÉRATIONS / ACCIDENTS / MALADIES GRAVES / MEDICAMENTS / DOULEURS :
6 ans	Appendicite
16 ans	Dents de sagesse
18 ans	Divorce des parents
36 ans (juin 2015)	Condamnation du père en justice
38 ans (Décembre 2020)	Cancer du sein droit (triple tumeur) → Janvier 2021 : ablation + chaîne ganglions aisselle → Février à juillet 2021 : Chimio → Août à septembre 2021 : Rayons + hormonothérapie → Octobre 2021 : ovariectomie Ce jour : problème de fabrication de globules blancs.

#### LOISIRS / PASSIONS / ACTIVITÉS PHYSIQUES (type et fréquence)

- Marche : 1h 3x par semaine (seule)
- Ski en famille (occasionnel)
- Pilate : 1h 1x par semaine (chez kiné)
- Lecture +++
- Aquagym : 1h 1x par mois (dû à cancer)
- Peinture, dessins, legos (avec enfants)
- Passionnée de voyages

### BO - SHIN (Observation)

Aspect général :	Tonus (Yang)	Fatigue (Yin)			
Mobilité générale :	++	(+)	0	-	--
Teint :	Vert	(Rouge)	Jaunâtre	Pâle	Foncé
Expression visage :	Colère	Joie	(Soucis)	Tristesse	Angoisse x
Attitude générale :	Agité	(Animé)	Calme	Très calme	Craintif x
Expression orale :	Parle Fort	(Avenante)	Constante	Réservée	Timide x
Morphologie type :	Bois	(Feu)	(Terre)	Métal	(Eau)

### MON - SHIN (Interrogatoire général)

TENSION / HYPERTENSION : OUI :  $\approx 13/14$  NON

CRAIGNEZ-VOUS : (Chaud) Tiède Froid

SOMMEIL : Très lourd Lourd RAS Léger (Très léger)

Nombre d'heures de sommeil par nuit : 4 à 5h par nuit

Heure du coucher :  $\approx 21h30$

Position pour dormir : (Côté gauche) Côté droit Sur le dos Sur le ventre

Température de la chambre : entre 16 et 18°C

INSOMNIES : (OUI) NON

Fréquence :  $\approx 3$  fois par nuit depuis l'âge de 15 ans

Heures : 23h (TR? VB?) / 2h (Foie) / 4h30 (Poumon)

CAUCHEMARS : OUI (NON)

Fréquence :  $\varnothing$

Heures :  $\varnothing$

Thèmes :  $\varnothing$

FATIGUE : -- - RAS (+) ++

**PEAU**

Problème de peau : OUI  NON

Type :  Acné  Eczéma  Psoriasis  Mycoses  Autres :

Localisation :

**TETE**

Chevelure : Épaisse  Fine  Dense  Légère

Maux de tête : OUI  NON

Avec nausées : OUI  NON

Localisation :  Temporal G  Frontal  Temporal D

Aggravés par :  Lumière  Bruits  Odeurs  Mouvements

À quel moment :

Quelle fréquence :

Problème de vue : OUI  NON

Type :  Astigmatisme  Presbytie  Hypermétrope  Myope  Cataracte

Correction : Lunettes  Lentilles  Opération Lazer  Aucune

Autres précisions :

Problème d'oreilles : OUI  NON  Si oui : Gauche  Droite  Les deux

Type :  Otites  Acouphènes  Surdité

Perte d'équilibre : OUI  NON

Correction :

Autres précisions :

Douleurs dentaires : OUI  NON

Bouche : Aptes  Inflammations  RAS

Autres précisions :

**COU**

Ganglions : OUI  NON

Douleurs cervicales : OUI  NON

Autres précisions :

### DOS, MEMBRES ET ARTICULATIONS

Douleurs cervicales : OUI  NON  Degré douleur de 1 à 5 :  $\emptyset$  Fréquence :  $\emptyset$

Douleurs dorsales :  OUI  NON Degré douleur de 1 à 5 : 1 Fréquence : Rare

Douleurs lombaires :  OUI  NON Degré douleur de 1 à 5 : 1 Fréquence : Rare

Douleurs bras gauche : OUI  NON  Degré douleur de 1 à 5 :  $\emptyset$  Fréquence :  $\emptyset$   
Localisation :  $\emptyset$

Douleurs bras droit :  OUI  NON Degré douleur de 1 à 5 : 4 Fréquence : Quotidien  
Localisation : Générale sur bras droit

Douleurs jambe gauche : OUI  NON  Degré douleur de 1 à 5 :  $\emptyset$  Fréquence :  $\emptyset$   
Localisation :  $\emptyset$

Douleurs jambe droite : OUI  NON  Degré douleur de 1 à 5 :  $\emptyset$  Fréquence :  $\emptyset$   
Localisation :  $\emptyset$

Autres précisions : Douleur au bras due à l'ablation

### LES 3 FOYERS – SAN CHOKE

ALCOOL :  OUI  NON  
Depuis quand :  $\emptyset$   
Fréquence : 3 verres par semaine (vin)  
À quel moment : Après le soir (week-end)

TABAC : OUI  NON   
Depuis quand :  
Fréquence :  
À quel moment :

DROGUE : OUI  NON   
Type :  
Fréquence :  
À quel moment :

Autres précisions :  $\emptyset$

**1 - FOYER SUPÉRIEUR (Poumon / Cœur) - Respiration**

Douleurs gorge : OUI  NON  Degré douleur de 1 à 5 :

Type :

Toux : Grasse  Sèche

À quel(s) moment(s) : Toux nerveuse, en cas de fatigue

Transpiration : Diurne  Nocturne  RAS

Type :  Spontanée  Suite effort  Degré abondance de 1 à 5 :

Respiration : Calme  Rapide  Régulière  Irrégulière

Souffle : Essoufflé<sup>1</sup> au calme  Dyspnée  Essoufflé<sup>1</sup> à l'effort  Sensations d'étouffement  RAS

Sphère Cardiaque : RAS  Palpitations  Arythmie  Extrasystole  Bradycardie  Tachycardie

Vertiges : OUI  NON  Degré de fréquence de 1 à 5 :

À quel moment :

Circulation sanguine : RAS  Varices  Syndrome de Reynaud  Hémorroïdes  Œdèmes

Autres précisions : Suite à l'ablation, Aurélie a eu 3 œdèmes au bras droit.

**2 - FOYER MÉDIAN (Estomac / Rate / Vésicule biliaire / Foie) - Assimilation, digestion**

Est-ce que vous buvez de l'eau : OUI  NON

Préférence pour : CHAUD  FROID

Soif : --  -  RAS  +  ++

Quantité journalière : ≈ 1 litre par jour

À quel moment : 1 verre le matin à jeun  
1 verre à 10h00  
2 verres le midi  
2 verres le soir

6

Appétit : -- - RAS + ++  
 Saveurs : Épicé Amer Sucré Fade Salé  
 Régime : Carnivore Végétarien Végétalien Vegan  
 Type d'alimentation : Fait maison Plats préparés  
 Préférence pour manger : CRU CUIT

Repas type (apport en légumes, fruits, protéines, nombre de repas par jour, type de jeûnes le cas échéant)	
<b>MATIN</b> Horaire : 7h30	3 tartines beurre/confiture maison Chocolat chaud (lait 1/2 écrimé) Jus de fruits maison ou jus de citron
<b>MIDI</b> Horaire : 12h00	Entrée } 1 légume par repas Plat } viande ou poisson Dessert fruit ou compote
<b>SOIR</b> Horaire : 19h00	Plat : Pâtes / Soupe / oeufs / jambon / pommes dauphines Dessert : fruit ou Yaourt

Digestion : Lourdeur Aigreurs Ballonnements Fatigue Remontées gastriques  
 Spasmes / Hoquet Nausées Éructations RAS

Autres précisions : Un peu ⊕ d'appétit depuis ménopause (ovariectomie + hormone).

3 – FOYER INFÉRIEUR (Gros Intestin / Intestin grêle / Vessie / Rein / Organes sexuels) – Élimination

Couleur urines : Claires  Foncées  Ne sait pas

Fréquence : 1 ou 2 fois par jour

Douleurs ou autre précisions : ∅

Aspects des selles : Claires  Foncées  Ne sait pas

Constipé  RAS  Liquides

Fréquence : 1 fois par jour le matin

Douleurs ou autre précisions : ∅

Incontinence : OUI  NON

Règles :	Abondantes	Peu abondantes	<input checked="" type="radio"/> Ménopause
	Régulières	Irrégulières	
	Syndrome prémenstruel	Syndrome post mensuel	
Douleurs : ∅	Ventre	Reins	
Migraines :	OUI	<input checked="" type="radio"/> NON	
Courbatures :	OUI	<input checked="" type="radio"/> NON	
Degré douleur :	--	-	<input checked="" type="radio"/> RAS <input type="radio"/> + <input type="radio"/> ++
Durée cycle :	∅		
Autres précisions : Bouffées de chaleur dues à la ménopause			

Nombre de grossesses :	2		
Nombre de fausses couches :	∅		
Problèmes sexuels :	OUI	<input checked="" type="radio"/> NON	
Type :	Problèmes après épisiotomie suite 1 <sup>ère</sup> grossesse d'ordre sexuels.		

Contraception :		OUI	NON
Type :	Pilule	Implant	Stérilet cuivre / Stérilet Hormonal
	Ovariectomie	Vasectomie	
Problèmes de conception :	OUI	NON	
Dérroulement/précisions accouchements :			
L. RAS (Pénidurale, épisio)			
M. Rapide et difficile (pas de pénidurale)			
Autres précisions : RAS			

**ÉMOTIONS**

<b>COLÈRE :</b>	Pas du tout	Un peu	RAS	Bcp	Enormément
Motif :	Père / Maladie / Enfants (manque de sommeil)				
À quel moment ?	Période de fatigue / Lors des insomnies / sautes d'humeur ↳ Hormonothérapie				
<b>STRESS :</b>	Pas du tout	Un peu	RAS	Bcp	Enormément
Motif :	Tout				
À quel moment ?	Journalier				
<b>SOUCCIS :</b> (Rumination)	Pas du tout	Un peu	RAS	Bcp	Enormément
Motif :	Tout				
À quel moment ?	Journalier				
<b>TRISTESSE:</b>	Pas du tout	Un peu	RAS	Bcp	Forte
Motif :	∅				
À quel moment ?	∅				
<b>ANGOISSE :</b>	Pas du tout	Un peu	RAS	Bcp	Enormément
Motif :	Maladie / Peur pour le père de ses enfants				
À quel moment ?	De temps en temps				

### BO – SHIN LANGUE (Observation)

Couleur générale : Verdâtre Rose Jaunâtre Blanche Foncée  
Fissures :  $\emptyset$  Horizontales Verticales  
Humidité : -- - RAS + ++  
Autres précisions :  $\emptyset$

### O RING TEST

Receveur : GAUCHER

DROITIER

TEST	OK	KYO
Ki général		X
Tanden supérieur		X
Tanden médian		X
Tanden inférieur	X	
Autres observations :		

## EXAMEN DES POULS

Pouls général :

Batte<sup>ts</sup>/Min : 82

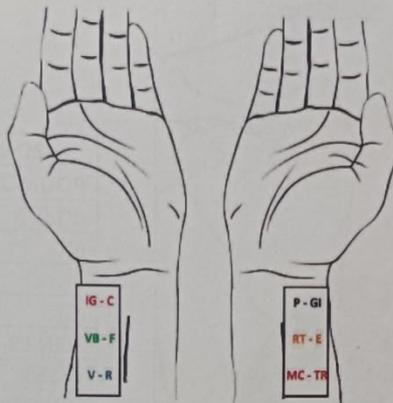
Yang +

Yang

Présent RAS

Yin

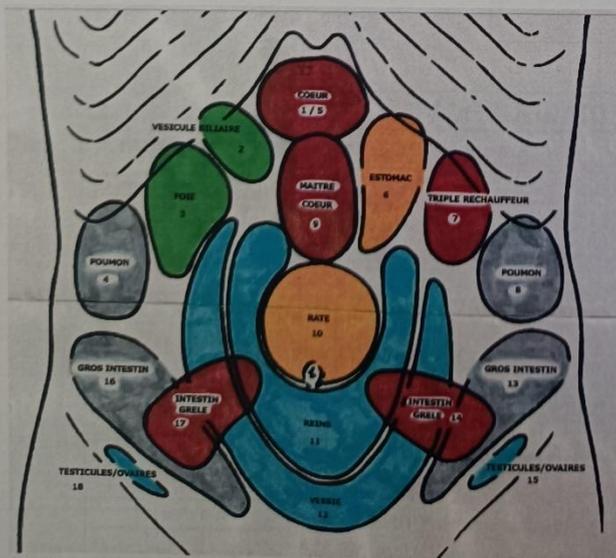
Yin +



Main gauche			
IG :	Yang +	Yang	Yin Yin+
VB :	Yang +	Yang	Yin Yin+
V :	Yang +	Yang	Yin Yin+
C :	Yang +	Yang	Yin Yin+
F :	Yang +	Yang	Yin Yin+
R :	Yang +	Yang	Yin Yin+

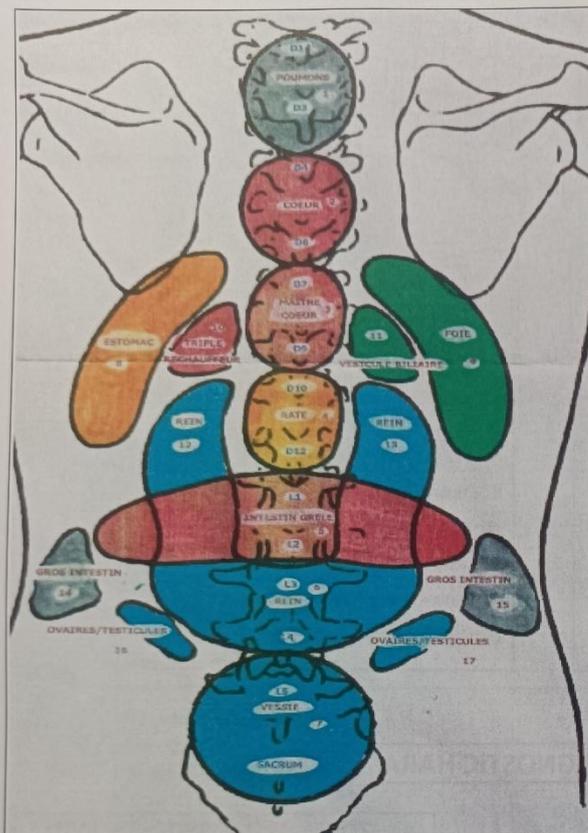
Main droite			
GI :	Yang +	Yang	Yin Yin+
E :	Yang +	Yang	Yin Yin+
TR :	Yang +	Yang	Yin Yin+
P :	Yang +	Yang	Yin Yin+
RT :	Yang +	Yang	Yin Yin+
MC :	Yang +	Yang	Yin Yin+

## ZONE DE DIAGNOSTIC HARA



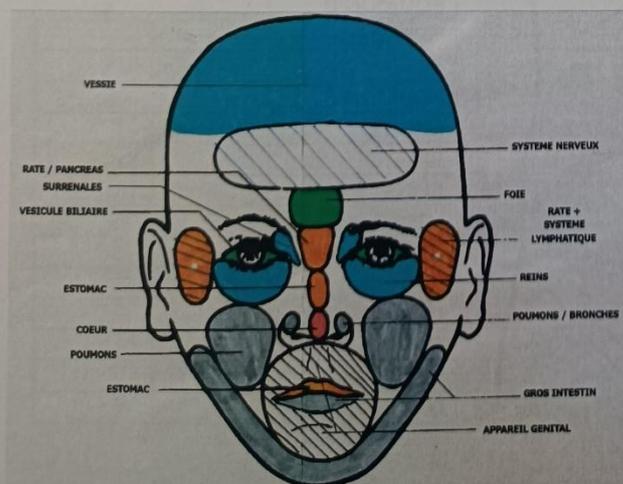
ZONE	KYO	JISTU
COEUR		X
VB		X
FOIE		X
POUMON D		X
ESTOMAC	X	
TR	X	
POUMON G		X
MC	X	
RATE		X
REINS		X
VESSIE		X
GI D	X	
IG D	X	
O. SEXUELS D	X	
GI G	X	
IG G	X	
O. SEXUELS G	X	

### ZONE DE DIAGNOSTIC DOS



ZONE	KYO	JISTU
POUMONS	X	
COEUR		X
MC	X	
RATE		
IG		
REIN L3-L4		X
VESSIE		X
ESTOMAC		
FOIE		
TR		
VB		
REIN G		X
REIN D		X
GI G		
GI D		
O.SEXUELS G		
O.SEXUELS D		

### ZONES DE DIAGNOSTIC VISAGE



ZONE	RAS	DOULEUR
VESSIE	X	
SN	X	
FOIE	X	
RATE/PANCR.	X	
ESTOMAC	X	
COEUR	X	
RATE/LYMPH	X	
VB	X	
SURRENALES	X	
REINS	X	
P/BRONCHES	X	
POUMONS	X	
GI	X	
O. SEXUELS	X	

**Nombre séance :** 8<sup>e</sup>

**Date séance :** 13.03.2022

**Effets ressentis suite dernière séance :**

Meilleure respiration (plus calme)  
+ Détendue

**Menken constatés :** Léger mal de ventre

**Digestion / Elimination :** RAS

**Energie (sommeil, tonus) :**

**Irruptions cutanées :** ∅

**Shindou :** Début Fin Non réalisé

**Kata :** Yin complet Yang complet Les 2

**Partie de kata :**

Jambes Yin	Jambes Yang	
Bras Yin	Bras Yang	Épaules
Hara	Dos	
Visage	Crâne	

**Tsubo travaillés :** VG 4 + VC 17 + PA + GI 4 + E 36 + VB 39 + RI

**Seikotsu :**

Vertèbres cervicales	Vertèbres dorsales
Vertèbres dorsolombaires	Vertèbres lombaires rotation
Hanches/Bassin (Kata Yoko)	

**Complément utilisé :** Moxa : VG 4 + VC 17 + PA + GI 4 + VB 39 + RI

Ventouses : VB 39

Aimants : ∅

Stylet : ∅

**Observations / précisions / conseils donnés (alimentation, aroma...) :**

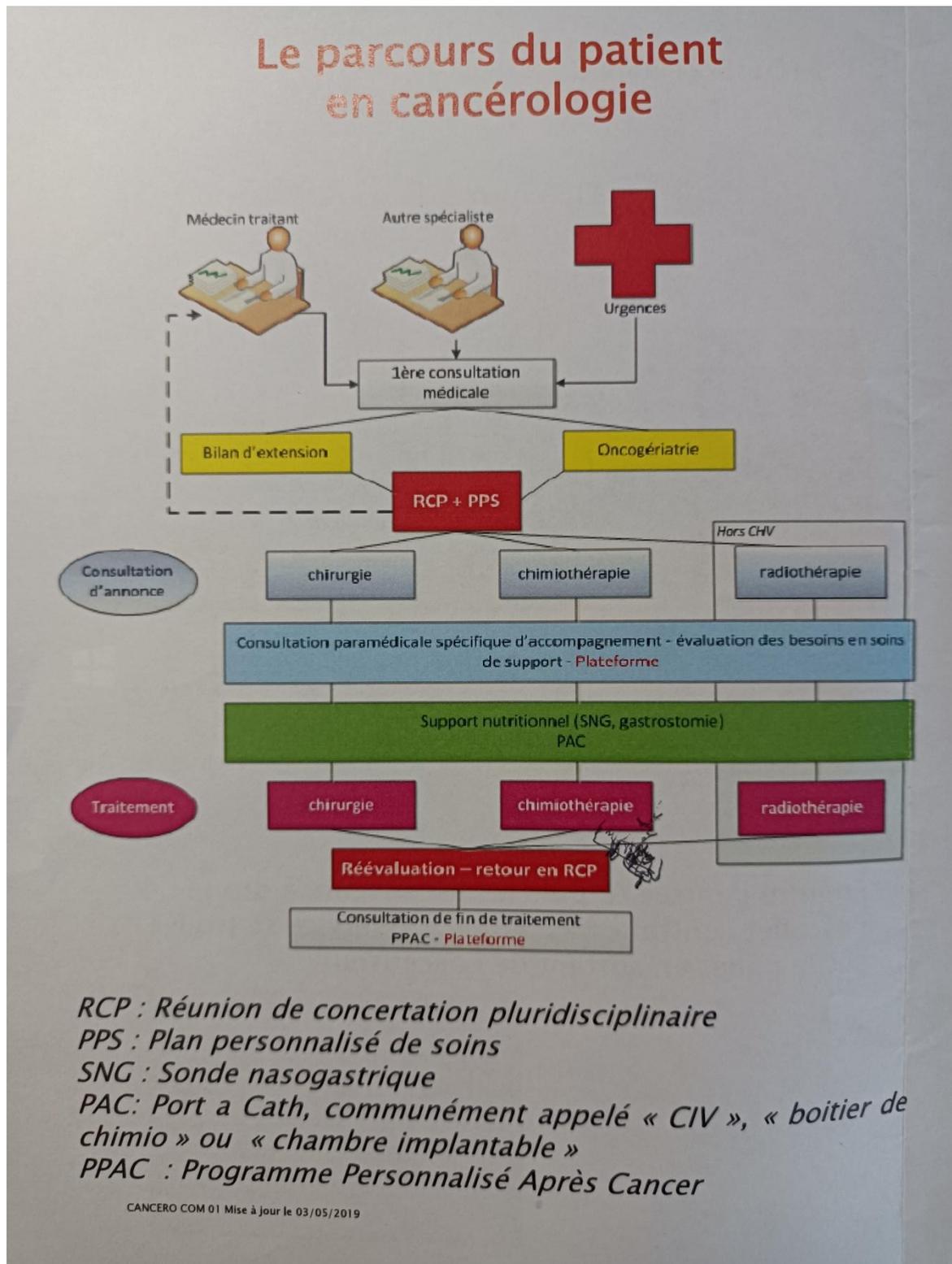
Boire 2 litres d'eau par jour

Ecrire ses peines / émotions négatives / bagages sur un papier et le brûler

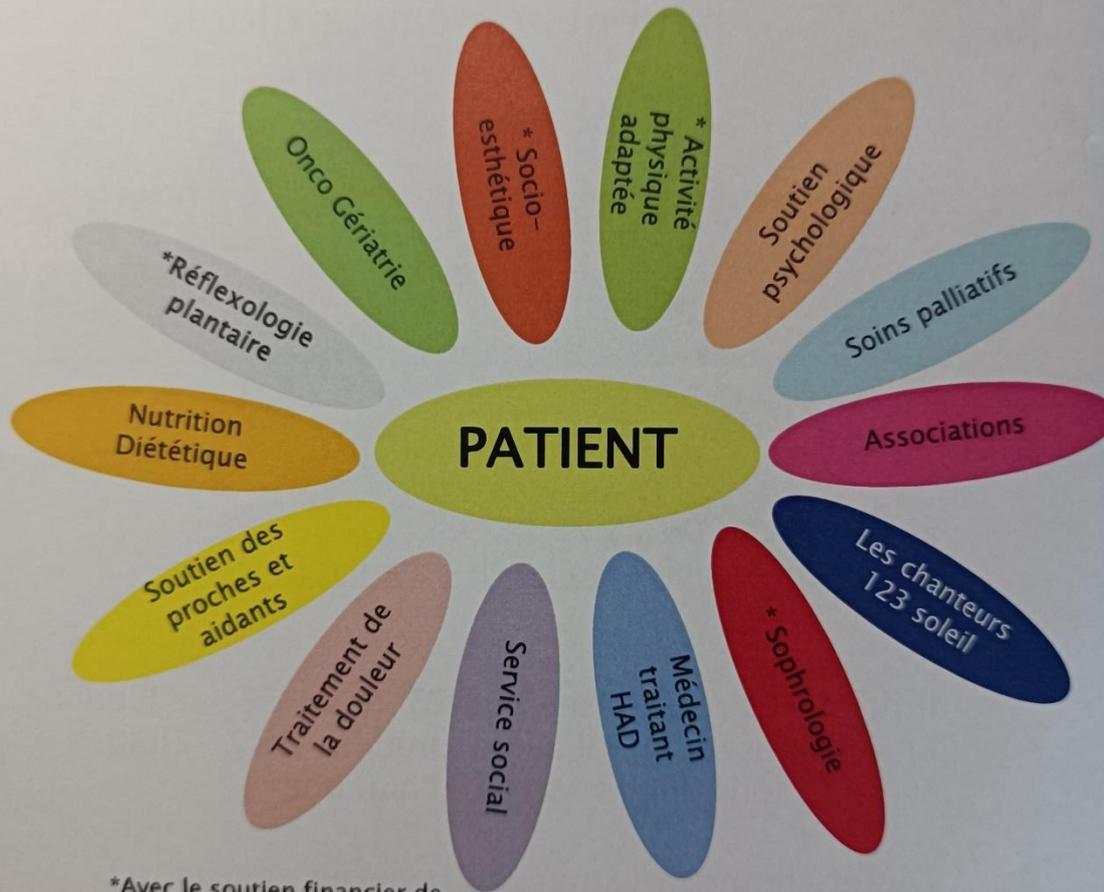
**Nom, prénom :**

**Signature du receveur :**

## ANNEXE 6 – Parcours du patient et soins de support



## Pour vous faciliter l'accès aux soins de support :



\*Avec le soutien financier de



Socio esthétique  
APA



Socio esthétique



Réflexologie  
Sophrologie

## ANNEXE 7 – Bilan des marqueurs du cancer

Extrait du bilan complet réalisé le 02.06.2022 où tout a été analysé :

hématologie, biochimie sanguine, marqueurs.

A droite figurent les résultats antécédents, ce dernier bilan révèle donc qu'Aurélié est bien en guérison.

MARQUEURS			
<b>ACE (*)</b> (Electrochimiluminescence Roche – Cobas)	2.8 µg/l		12/04/2022 2.8
<i>Valeurs de référence:</i> – Fumeurs : < 5,5 µg/l – Non fumeurs : < 3,8 µg/l			
<b>CA 15.3 (*)</b> (Electrochimiluminescence Roche – Cobas)	15.4 U/ml	(<26.4)	12/04/2022 17.2



