

bien dans son **corps**

SANTÉ

Nos maladies ne sont pas le fait du hasard ni de la fatalité, mais un message de notre être intérieur, assure Michel Odoul dans "Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi". Huit ans après sa première édition, ce guide qui nous invite à décoder nous-même le langage du corps caracole en tête des meilleures ventes.

# Notre corps **parle**

Encore faut-il savoir l'entendre...

ENTRETIEN AVEC MICHEL ODOUL



Un parcours atypique pour ce grand spécialiste en shiatsu : diplômé de Sup. de Co, il est, depuis dix-huit ans, consultant en entreprises et formateur aux techniques énergétiques. Depuis 1996, il dirige l'Institut français du shiatsu, à Paris.

**P**aru en 1994, vendu à plus de cent soixante-cinq mille exemplaires à ce jour, réédité neuf fois : "Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi" est un best-seller. Son succès tient à ce qu'il nous parle de nous, de nos petites douleurs et de nos grandes souffrances, et propose d'en finir avec nos problèmes de santé. S'appuyant sur le lien intime qui existe entre notre système immunitaire et le psychisme, il nous aide à mettre des mots sur nos maux. Michel Odoul, son auteur, l'a écrit à la demande de ses patients. Fondateur de la psycho-énergétique, il a pris deux ans pour le rédiger en s'aidant des sept mille consultations qu'il a données. Son objectif ? Susciter, à travers son livre, les prises de conscience : « Lorsqu'il m'arrive quelque chose, maladie ou accident, que se passe-t-il à ce moment-là dans ma vie ? » ■■■



Réédité chez Albin Michel, un guide pratique pour découvrir ce qui se cache derrière nos souffrances.

### ■■■ Psychologies : Comment expliquez-vous ce succès ?

■ **Michel Odoul** : La vision mécaniste que l'Occident et sa médecine traditionnelle se font de l'être humain ne suffit plus à nombre d'entre nous. Aujourd'hui, chacun veut comprendre ce qui lui arrive et pourquoi, et entendre parler « autrement ».

### Comment utiliser votre ouvrage ?

■ Ce livre n'a d'autre prétention que de donner à réfléchir à ceux qui se posent des questions. Mais tous les bobos ne sont pas forcément interprétables : une constipation passagère qui s'améliore avec un régime alimentaire plus équilibré ne prête pas à une interprétation particulière. Même si, dans une certaine mesure, sa prise en charge a modifié votre mode de vie. En revanche, un symptôme attire l'attention, quand il est récurrent, intense ou inhabituel : maux de tête, sciatiques, tendinites, allergies, spasmophilie, boulimie, kystes, etc.

**Vous ne faites pas de différence entre un problème physique, un problème psychosomatique et même un accident... Vous n'allez pas trop loin ?**

■ Pour moi, il n'y a aucune différence ! Je pense que nous sommes

### VOS QUESTIONS À MICHEL ODOUL

Il vous répondra en direct le jeudi 12 décembre de 14 h 30 à 16 h 30.

**PSYCHOLOGIES.COM**



### LES GENOUX : DIFFICULTÉ À ACCEPTER

« Le genou est la deuxième articulation de la jambe, celle qui sert à plier, à se plier, à se mettre à genoux. C'est l'articulation de l'humilité, de la souplesse intérieure, de la force profonde. [...] Il est le signe manifesté de l'allégeance, de l'acceptation, voire

de la reddition et de la soumission. Le genou représente la "porte de l'acceptation". C'est une articulation qui ne peut en effet plier que vers l'arrière. Il signifie donc la capacité à lâcher, à céder, voir à reculer. [...] Il est facile de déduire que, lorsque nous avons mal à un genou, cela signifie que nous avons de la difficulté à plier, à accepter un vécu particulier. » ■

### LES ÉPAULES : DIFFICULTÉ À AGIR

« Les tensions que nous ressentons dans les épaules signifient que nous rencontrons ou ressentons des freins à nos désirs d'action, notamment en termes de moyens. C'est-à-dire que nous nous sentons empêchés non pas par manque de capacité, mais par manque d'assistance ou par opposition extérieures. Les énergies ne peuvent donc pas passer dans les bras et se bloquent dans nos épaules. Ce ne sont pas les "cérébraux", qui pensent beaucoup et agissent peu, qui me contrediront car ils ont pour la plupart les trapèzes très douloureux. » ■

EXTRAITS DE "DIS-MOI OÙ TU AS MAL, JE TE DIRAI POURQUOI".

en interdépendance avec tout ce qui nous entoure. Qu'on les appelle « traumatismes », « maladies » ou « accidents », nos pathologies ont toujours du sens, même si l'on ne parvient pas à le décoder. Prenons le cas d'un accident. Si ma voiture dérape sous la pluie, c'est que j'ai commis une erreur de conduite. Et c'est peut-être en réfléchissant à ce qui m'a absorbé à ce moment-là que je peux trouver une amorce d'explication à mon accident.

**Admettons que j'aie mal au genou. J'ouvre votre livre et je découvre que « les douleurs au genou signifient que nous avons du mal à intégrer une émotion ». Cela ne peut-il pas simplement s'expliquer par le fait que je**

**porte des talons trop hauts ?**

■ Bien sûr ! Mais la raison mécanique n'est pas suffisante. La question que vous devriez vous poser, c'est pourquoi vous portez des talons aussi hauts, ce que cela représente pour vous. Peut-être que les hauts talons, signes de féminité chez les Occidentaux, sont à rapprocher du rituel des pieds bandés des Chinoises : dans les deux cas, on contraint les femmes à une difficulté de mouvement.

**Et si je ne me reconnais pas dans cette explication ?**

■ C'est très possible ! Cela signifie sûrement que la véritable raison n'est pas encore acceptable pour vous à ce moment-là : elle est occultée par votre inconscient. ■■■

■■■ parce que vous n'êtes pas prête à lui faire face. Et c'est très respectable.

**Qu'est-ce que la psycho-énergétique ?**

■ J'ai fondé cette méthode à la fin des années 80. Elle se sert à la fois de la psychologie occidentale – celle de Jung en particulier – et de techniques orientales – tao, médecine chinoise, yin et yang – pour donner un sens à nos souffrances. Par exemple, à travers la symbolique que les Chinois attribuent aux méridiens d'acupuncture, on

peut donner un sens à chaque organe. Ainsi, la vessie représente la phase finale de transformation des énergies et permet d'évacuer les « vieilles mémoires » que nous portons en nous. Sur le plan psychologique, son méridien est associé à la fécondité, à la rigueur et au sens de l'écoute. On travaille aussi sur la latéralité du corps : le yin représente le côté droit, les valeurs féminines, familiales, l'entreprise, la mère. Le yang recouvre le côté gauche et incarne les valeurs masculines, l'autorité, le père. Pour en

revenir à votre genou, il est important de savoir lequel vous fait souffrir : si c'est le droit, vous vous interrogerez sur votre rapport à la féminité, à la mère, à la famille, aux émotions. Si c'est le gauche, essayez de trouver la source de votre problème dans vos liens avec le masculin et le père.

**Quelle est l'originalité de votre méthode par rapport à certains dictionnaires américains qui compilent les maux du corps et leurs interprétations ?**

■ D'abord, elle est antérieure. Ensuite, elle est sérieuse : les professionnels qui l'exercent sont tous des enseignants en shiatsu, des médecins ou des ostéopathes, qui connaissent précisément le corps humain. Enfin, le rapport du praticien avec son patient est particulier. Au cours de sa formation, on lui apprend à ne jamais nommer son problème à un patient : le praticien doit l'aider à le trouver par lui-même, parce que la prise de conscience personnelle est primordiale. En général, tout se règle en trois ou en quatre séances.

**Ce faisant, ne vous opposez-vous pas à la médecine traditionnelle ?**

■ De plus en plus de médecins ont conscience que, derrière toute maladie, une tension psychologique souvent inconsciente prépare le terrain à la pathologie. Mais attention, ce livre ne prétend pas guérir ! Il invite les gens à écouter leurs maux pour décoder leurs vrais problèmes. D'ailleurs, cette approche n'est pas incompatible avec la médecine traditionnelle, au contraire. Il nous arrive d'aiguiller des patients vers des médecins. Seulement, le « malade » ne doit pas s'en remettre à l'omnipotence du médecin, et se laisser soigner passivement : il est l'acteur de son problème et non la victime. Des médecins, des psychologues, différents thérapeutes peuvent nous soigner, mais nous sommes les seuls à pouvoir nous guérir. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR  
KARINE PAPILLAUD

#### LA GORGE : DIFFICULTÉ À EXPRIMER

« Les maux de la gorge sont ceux de l'expression "qu'est-ce que j'ai en travers de la gorge" ou de l'acceptation "qu'est-ce que je n'arrive pas à avaler". Extinction de voix, angine, avaler de travers, aérophagie sont les signes de notre difficulté à exprimer ce que nous pensons ou ressentons, souvent par peur des conséquences de cette expression. Nous préférons alors arrêter les choses "à la douane". » ■

#### LES CHEVILLES : DIFFICULTÉ À BOUGER

« Les entorses, douleurs et traumatismes aux chevilles vont nous parler de nos difficultés de relations, dans le sens où nous manquons de stabilité ou de souplesse par rapport à elles. Elles signifient que nous traversons une phase dans laquelle nos positions, nos critères de vie, la façon avec laquelle nous nous "plaçons" officiellement par rapport à l'autre ne nous satisfont plus et que nous avons de la difficulté à en changer, à "bouger". Nous nous obligeons alors à l'arrêt, car nous ne pouvons plus avancer dans cette direction. » ■

EXTRAITS DE "DIS-MOI OÙ TU AS MAL, JE TE DIRAI POURQUOI".

