

# LIONEL COUDRON, de plus en plus serein !



**MÉDECIN, NUTRITIONNISTE, ACUPUNCTEUR ET YOGATHÉRAPEUTE, LE DR COUDRON NE MANQUE JAMAIS DE BONNE HUMEUR NI DE PROJETS... QUI SOULAGENT ! PLUS PHILOSOPHE QU'IL N'Y PARAÎT, IL NOUS DONNE LES CLÉS DE LA BONNE SANTÉ, CELLES QUI DONNENT DU SENS À LA VIE ET NOUS INVITE À TRAVAILLER SUR NOTRE CORPS DE SENSATION AUTANT QUE SUR NOTRE ESPRIT. PAR PAULINE LORENCEAU**

**JdY Vous venez de sortir un nouveau livre, pourquoi précisément ?**

**LC :** Ce livre est radicalement tourné vers la philosophie du yoga. C'est-à-dire tout l'état d'esprit et du travail que l'on peut faire sur soi sans être un grand technicien des postures. C'est une approche qui intègre aussi la bienveillance et les dernières connaissances des neurosciences. Vous savez, à l'origine, le yoga est avant tout une philosophie dans le sens étymologique du terme : un amour (philo) de la sagesse (sophia) et une méthode de méditation comme cela est décrit dans les *Yoga Sutras*.

**JdY Cette approche de la sérénité n'est-ce pas ce que vous voulez justement mettre en place dans le projet de yogathérapie pour le groupe de cliniques Orpéa-Clinéa ?**

**-L.C.** Oui, tout à fait, j'ai été approché par ce groupe qui gère 500 cliniques EHPAD dans le monde (psychiatriques, soins de suite et réadaptation). À la demande de son directeur, dans deux d'entre elles, spécialisées en cancérologie, nous mettons en place un protocole individuel de yogathérapie, au lit du malade. Il s'agit d'un programme d'accompagnement des patients, sur prescription du médecin. Nous intégrons l'équipe médicale, déjà composée de kinésithérapeute, psychologue, ergothérapeute, psychomotricien...

**JdY Quelle va être votre mission ?**

**L.C.** Le but est bien celui du yoga, « *yogaschitta vritti nirodhah* », ramener le patient vers la sérénité. Nous partons du principe qu'en étant "serein", le patient mobilise beaucoup mieux ses ressources pour guérir ou pour supporter les traitements. Donner au patient des moyens de mieux vivre ce qu'il vit, c'est devenu fondamental.

**JdY Comment mesurer scientifiquement les résultats de cette approche ?**

**L.C.** Dans le cas de l'oncologie par exemple, pour l'accompagner aux mieux vers la guérison ou la rémission avec ses traitements conventionnels, nous devons savoir comment il se sent. Pour cela, nous pouvons l'apprécier selon 3 axes : le ressenti de la douleur qui est directement corrélée à

la capacité d'acceptation, le stress opposé à l'état de sérénité, les troubles du sommeil et la fatigue opposés à sa vitalité. La yogathérapie l'aide pour chacun de ces points et c'est déterminant pour sa guérison.

Depuis 20 ans, des études valident ces mécanismes. Plusieurs choses avancent en même temps et finissent par nous faire dire que oui, l'état de la personne, son acceptation de la maladie sont déterminants pour sa guérison.

**JdY Déterminant pour son état psychique ?**

**L.C.** Oui, et c'est bien là la force du yoga, l'état psychique est corrélé à son état physique. Nous ne sommes pas dans une psychothérapie qui se limite à écouter la personne. Nous avons des outils qui travaillent sur le corps. Par exemple, une patiente avec une anxiété généralisée que je suis depuis quelques années. Lors de nos premières rencontres, elle était tétanisée, en état de panique permanente, en survie respirant à peine. Tant qu'elle aura cette oppression thoracique, elle ne sera pas bien. Je l'emmène travailler dans la posture un ressenti agréable. Nous nous rendons bien

compte que l'état psychique est déterminant, et que pour avoir un sentiment de sérénité, il faut que dans notre corps nous ressentions de la détente. Le yoga n'est pas seulement de la remise en mouvement, c'est aussi ramener une sensation de fluidité dans le corps qui s'accompagne d'un sentiment de bien-être.

**JdY Vous pouvez donc, tout en étant malade, avoir cette sensation de bien-être ?**

**L.C.** Sur certaines pathologies, (comme des douleurs chroniques de polyarthrite ou des personnes en cancer généralisé), nous n'allons pas pouvoir guérir la personne, mais l'amener à mieux vivre avec son corps. Quand nous sommes en combat interne, cela déclenche colère, peur, stupeur, voire découragement et même dépression. Thérèse Brosse a bien montré l'apparition de ces états émotionnels après un deuil, états qui accentuent la douleur. Si j'ai mal au dos et que je ressens une injustice et que je suis en révolte contre mon dos, j'aurais encore plus mal et si je pense que c'est irrémédiable, je vais déprimer... Ce qu'offre le yoga, c'est la prise en compte de cette globalité et de retrouver du lien avec mon corps.

**JdY Ne sommes-nous pas en déni face aux diverses souffrances ou à la dégradation de notre corps ?**

**L.C.** Bien sûr, et c'est là que nous pouvons observer un changement dans la notion de yoga, entre une vision américaine et une vision plus européenne. Nous ne sommes pas dans un yoga superman, ni dans un yoga où je peux suspendre ma respiration pendant 6 mois et vaincre la mort... Je suis dans un yoga pour un humain qui va vers l'acceptation de sa condition et de sa fragilité, qui va vieillir et même disparaître, et faire en sorte de se sentir le mieux possible avec son trouble, avec son handicap.

**JdY Le yoga peut également intervenir avant la maladie ?**

**L.C.** En yogathérapie, nous sommes davantage en contact avec des gens qui souffrent, donc avec un but thérapeutique, mais le yoga s'installe aussi dans la prévention.

Comme nous le rappelle le deuxième verset des *Yoga Sutras*, « le yoga, c'est l'arrêt de

« Sentir l'état  
de vitalité du corps »



■ Lionel Coudron et Corinne Miéville, sa compagne et co-auteur de nombre de ses livres.

l'agitation du mental », donc arriver pour nous-mêmes à une réelle sérénité. Attention, il faut ajouter à cela la notion de perturbations émotionnelles avec tous les troubles de l'être qui se traduisent dans le corps : oppression de poitrine, mâchoires serrées, front crispé... Le yoga nous parle de calme pour toutes les dimensions de l'être, dans sa globalité. S'il nous rappelle que la souffrance est inhérente à la condition humaine (II.3), elle peut aussi être évitée (II.16). Nous sommes certes le fruit de notre passé mais, aujourd'hui, nous pouvons faire en sorte de diminuer et même d'éviter la souffrance à venir en en prenant conscience maintenant !

### **JdY** Que pensez-vous de la notion d'énergie?

**L.C.** Lorsque nous parlons d'énergie, c'est par simplification pour éviter d'aborder l'ensemble des mécanismes et circulation des fluides sous-jacents, comme dans la notion d'acupuncture ou de *nadi*. Finalement cette notion d'énergie est très simple, c'est ce que je ressens dans mon corps. Et pour parler de l'un des objectifs du yoga, ce serait de faire circuler ou recirculer l'énergie. Pour que cette énergie circule, il ne faut pas que je sois dans un état de tension provoqué par les émotions bloquées qui vont perdurer.

L'objectif du yoga va être de reconnecter mon corps à un état de calme, ce qui va lui permettre de fonctionner normalement. Comme nous ne nous rendons pas compte de nos tensions internes, la première des démarches est de faire un petit bilan de soi-même, de s'observer en utilisant plusieurs entrées. Comment je me sens dans mes sensations corporelles ? Quel est mon état émotionnel ? En colère, énervé, agacé, tendu... Cet exercice est théoriquement simple, mais dans la vie courante il devient compliqué parce que nous sommes happés par nos actions ! Comme le montrent les versets I.11, I.12 et I.13 des *Yoga Sutra* il faut s'entraîner à développer le témoin. Le stade final étant quand je suis détaché de moi-même et m'observe comme un objet extérieur.

Quand je fais un bilan, je prends du recul. Dès que je m'arrête sur mon fonctionnement, je suis en train de

m'observer et je me détache.

Nous pouvons également faire un bilan de nos croyances et de nos sentiments. Je vous propose cinq questions. Est-ce que je suis calme ? Est-ce que je me sens en sécurité ? Cette question peut paraître anodine quand tout va bien... Est-ce que je suis confiant ? Et est-ce que je m'accepte et m'apprécie tel que je suis ? Avec mes migraines, mon mal de ventre... mon traitement.

C'est très simple et quand vous avez répondu à ces cinq questions-là, vous savez où vous en êtes.

Encore une fois le passage à l'acte est difficile et freiné par de puissantes émotions. Sans oublier que c'est un réel travail.

### **JdY** Qui résiste ?

**L.C.** Faire ce travail est inhérent à notre condition. Depuis 100 000 ans l'être humain a cette capacité de prendre

## *Ecoutez son corps pour développer l'intuition*

conscience, de prendre du recul et de voir les choses indépendamment de soi. Ce principe me permet de me

dé-centrer. Cette idée est loin d'être révolutionnaire, les *Yoga Sutra*, les philosophes grecs le disaient déjà. Mais nous nous sentons toujours dans les balbutiements de notre évolution.

Nous voyons bien la violence et le niveau de réaction émotionnelle actuellement, la raison et le calme ne sont pas encore les valeurs dominantes.

### **JdY** Dans votre livre, vous nous donnez également un grand nombre d'exercices pratiques de méditation ou d'étirements simples. Mais ce n'est pas toujours simple de s'y mettre seul ?

**L.C.** Oui, c'est pourquoi vous pouvez aller sur le site du livre : [www.le-vrai-nom-du-bonheur.fr](http://www.le-vrai-nom-du-bonheur.fr) qui est entièrement gratuit et sur lequel vous pourrez télécharger tous les exercices de méditation, de relaxation, de visualisation. ■

### **À LIRE**

*Le vrai nom du bonheur est la sérénité* du Dr. Lionel Coudron. Ed. Kero, 2018, 17 euros.

### **INSTITUT DE YOGATHÉRAPIE**

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

### **POUR ALLER PLUS LOIN**

*Exercices de méditation, relaxation, visualisation, gratuit, sur* [www.le-vrai-nom-du-bonheur.fr](http://www.le-vrai-nom-du-bonheur.fr)

