

Metier : yogathérapeute

Avec LIONEL COUDRON

Former des yogathérapeutes légitimes, utiles et ancrés dans le soin. C'est le projet bien réel de l'Institut de Yogathérapie (IdYT) initié par Lionel Coudron. Quand le yoga rencontre la médecine, la pratique devient thérapeutique. .

L'ambition de l'IdYT

Poser des bases scientifiques et éthiques claires pour que chaque futur yogathérapeute devienne un acteur reconnu du soin intégratif et donc légitime. « En santé, on ne s'improvise pas thérapeute. La yogathérapie ne se résume pas à un assemblage de techniques "bien-être" : c'est une démarche clinique exigeante, qui articule savoirs médicaux, compréhension fine des mécanismes psychocorporels et adaptations individualisées », nous dit son fondateur.

Cette approche requiert des compétences solides, et déjà une expérience de terrain, pour intervenir en toute sécurité auprès de personnes fragilisées par la maladie ou la douleur. Aussi la formation est-elle réservée aux professionnels expérimentés

Pour qui ?

L'IDYT s'adresse exclusivement à des professionnels déjà en activité, capables d'intégrer la yogathérapie dans un cadre sécurisé. Deux profils sont concernés : les enseignants de yoga confirmés, disposant d'une solide expérience pédagogique, et les professionnels de santé (médecins, kinésithérapeutes, infirmiers, psychologues...) souhaitant enrichir leur

pratique par des outils complémentaires. Cette exigence garantit que la yogathérapie reste une approche sérieuse, intégrée et respectueuse des règles de santé publique.

L'architecture pédagogique

La formation suit un parcours structuré pour garantir compétence et sécurité. Pendant 28 mois, les étudiants avancent pas à pas, en intégrant des connaissances théoriques et pratiques, jusqu'à l'étude clinique d'un cas individuel choisit. La formation s'effectue principalement en ligne via une plateforme de contenu et inclut des moyens pédagogiques variés : cours magistraux en diaporamas sonorisés, rencontres régulières en visioconférence pour répondre aux questions, quiz pour vérifier ses acquis, réalisation d'une vidéo en groupe pour illustrer la mise en pratique, et fiches synthétiques pour l'observation clinique. Elle propose enfin une solide introduction à l'alimentation santé et aux méthodes complémentaires comme la luxthérapie ou les conseils d'hygiène des rythmes. Car la yogathérapie s'intègre dans cinq axes de santé : activité physique versus sédentarité, hygiène des rythmes de vie, alimentation, gestion du stress et qualité de la relation aux autres.

sur 28mois

La première année est consacrée, après avoir posé les bases de la yogathérapie, à la psychopathologie et aux neurosciences. Comprendre les mécanismes psychiques et psychosomatiques est essentiel pour ajuster les pratiques. Les futurs yogathérapeutes étudient les différents troubles anxieux et dépressifs, le stress, les troubles du sommeil, les troubles de la personnalité et encore d'autres domaines en lien avec la physiologie du stress et des émotions. Cette base leur permet d'adapter avec précision respiration, postures, relaxation et méditation. Elle permet également de disposer dans leur boîte à outils de nombreux bilans issus des thérapies comportementales et cognitives (TCC) pour mieux comprendre et connaître la personne qu'ils prennent en charge.

La deuxième année aborde la médecine et la physiopathologie. Les étudiants acquièrent les bases médicales nécessaires pour intervenir auprès de personnes souffrant, entre autres, de douleurs chroniques, de troubles métaboliques, de maladies neurologiques ou de cancer. Ils apprennent à identifier les indications, les contre-indications et à sécuriser chaque séance dans le cadre du parcours de soins.

Enfin, tout au long du cursus, la professionnalisation est au cœur du dispositif : supervisions, échanges cliniques, préparation du mémoire et soutenance devant un jury. Un accompagnement juridique et administratif complète la formation pour faciliter l'installation et le travail en réseau. L'objectif est clair : former des praticiens compétents, légitimes et capables de dialoguer avec les équipes médicales.



LIONEL COUDRON

42 ans plus tard..., il faut reconnaître à Lionel Coudron, médecin, acupuncteur, nutritionniste et enseignant de yoga, une constance et une conviction sur la nécessité d'intégrer aujourd'hui à la pratique de santé, l'ensemble

des outils à disposition.

En 1985, il créait (avec son frère) l'Association «Médecine et Yoga» avec l'idée que les principes des médecines traditionnelles peuvent participer à la construction d'un monde plus humain. Ce projet a culminé avec l'organisation du Vème Congrès Mondial de Yoga et Médecine Holistique à Annecy en mai 1994. (Voir la «Déclaration» commune ci-contre p.21)

En 1993, il crée l'Institut de YogaThérapie (IDYT) qui est aujourd'hui en France une référence pour une formation exigeante, scientifique et profondément humaine. Son ambition : former des professionnels capables d'agir en complémentarité avec les équipes médicales, dans le respect des patients et des règles de santé publique. En proposant clairement une voie de professionnalisation des yogathérapeutes formés, il a clairement choisit la voie de la légitimité pouvant s'intégrer dans le parcours de santé conventionnel et allopathique. Et cela est en train de se mettre en place !

Former des praticiens capables de dialoguer avec les équipes médicales.

Les outils du yogathérapeute

Les outils fondamentaux sont bien connus des pratiquants : postures (asanas), respirations (pranayamas), relaxations, méditations, techniques de nettoyage (*krya*) et *bandha*. À partir de ces fondations, l'IDYT propose 108 protocoles clairs et sécurisés, adaptés aux différentes pathologies, pensés pour répondre à des objectifs précis : réguler le système nerveux, améliorer la respiration, réduire la douleur ou soutenir la récupération. Chaque séquence est construite avec une logique thérapeutique claire, adaptée à la pathologie et à la condition du patient.

À ces pratiques s'ajoutent des outils d'évaluation pour inscrire la démarche dans une logique scientifique : ESC (Évaluation des Sensations Corporelles), pour observer les changements dans la perception du corps, la respiration et la tension musculaire. Et ECP (Évaluation des Cognitions Positives), s'intéresse aux intentions et aux pensées constructives, appelées *sankalpa*. Ces indicateurs donnent une dimension scientifique à la pratique et facilitent le dialogue avec les équipes médicales. Ils permettent de documenter les progrès et d'inscrire la yogathérapie dans une démarche intégrative, complémentaire aux soins classiques.

Immersion clinique : là où la posture devient soin

Pour devenir yogathérapeute, il faut confronter ses connaissances à la réalité du terrain. C'est pourquoi l'IDYT propose des stages d'observation en clinique ou à l'hôpital, où les étudiants découvrent comment la yogathérapie s'intègre dans des parcours de soins complexes. Ces journées permettent de comprendre les contraintes médicales, les besoins spécifiques des patients et la manière dont les pratiques s'adaptent à chaque situation.

Le point culminant du cursus reste la soutenance du mémoire. Chaque étudiant présente un cas clinique suivi sur plusieurs mois et au moins 10 séances individuelles avec un patient, en détaillant les choix de pratiques, les ajustements et les résultats obtenus. Le dialogue avec le jury — composé de médecins, soignants et enseignants — est un moment fort : il permet d'éclaircir des points techniques, de valider la pertinence des protocoles et de mesurer la capacité du futur yogathérapeute à travailler en complémentarité avec les équipes médicales.

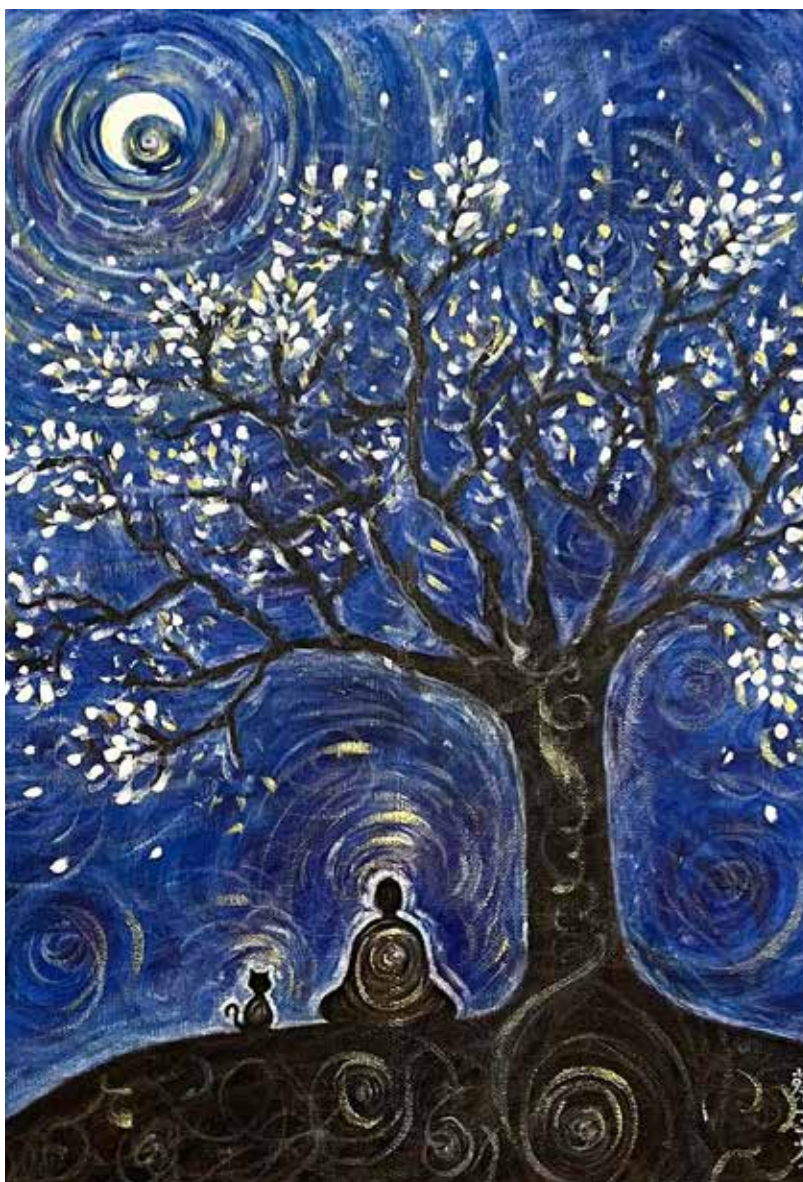
Ces échanges révèlent l'essentiel : la yogathérapie ne remplace rien, mais elle ajoute une dimension humaine et corporelle au soin, en redonnant au patient un rôle actif dans son parcours.

Déclaration d'Annecy

Le terme Médecine Holistique reconnaît :

- que l'être humain est un individu indivisé et qu'il est en perpétuelle interactivité avec son environnement.
- que l'utilisation de tous les systèmes médicaux, qu'ils soient traditionnels ou modernes, permet au patient d'améliorer sa santé, dans la mesure où ces méthodes sont comprises et intégrées dans le cadre d'une vision globale et dans l'intérêt du patient.
- Ce terme reconnaît également que le patient est partie prenante dans sa propre guérison et que le thérapeute l'aide à développer son potentiel de santé en lui faisant prendre conscience de son rôle.

*1er article adopté à l'unanimité moins 4 abstentions le 15 mai 1994
lors du Vème Congrès Mondial de Yoga et Médecine Holistique à
Annecy.*





*Avec Corinne
Miéville lors des
séances en ligne
"Yoga ensemble"*

Intégration dans les institutions

De plus en plus d'établissements font appel à des yogathérapeutes formés pour accompagner leurs patients. On les retrouve dans des cliniques de suite de soins et de réadaptation (SSR), des hôpitaux, des hôpitaux de jour et même dans des structures pénitentiaires.

Ces interventions concernent des situations très variées : oncologie, douleurs chroniques, troubles neurologiques,

mais aussi troubles anxieux ou dépressifs. À la Clinique du Moulin à ViryChâtillon, par exemple, la yogathérapie accompagne les patients en oncologie et en postchirurgie. À la Clinique Bellefontaine à Nancy, elle s'intègre dans des programmes pour la douleur chronique. Dans un hôpital de jour Clinique du Val de Fenouillet à La Crau (Près de Toulon), elle aide à réguler l'anxiété et à restaurer la confiance corporelle. Même en milieu pénitentiaire, comme au centre de RennesVezin, elle contribue à la gestion du stress et à la réinsertion.

La yogathérapie s'implante en partenariat par des formations courtes et ciblées comme au CHRU de Nancy ou à Université Claude Bernard Lyon 1.

la yogathérapie devient alors un outil complémentaire, capable d'apporter du souffle, de la mobilité et de la présence dans des parcours de soins souvent lourds. Et toujours avec une exigence : bienveillance appliquée et sécurité.

former des yogathérapeutes, c'est bien plus que transmettre des techniques : c'est créer un pont solide entre tradition et science. Dans le contexte de l'IdYT, la yogathérapie ne remplace rien, mais elle relie. Une pratique complémentaire qui humanise le soin. Les équipes médicales en sont de plus en plus convaincues. ■

POUR ALLER PLUS LOIN :

www.idyt.com

contact@idyty.com

www.yoga-ensemble.com

Quelques avantages simples en faveur des approches intégratives

- **Une approche globale :** l'être humain comme un tout formé par le corps, l'esprit et l'âme. Identifier la cause des déséquilibres au lieu de traiter les symptômes. Prendre le temps d'échanger avec le patient.

- **Des méthodes douces :** remèdes à base de plantes, homéopathiques, acupuncture ostéopathie, massage...etc. avec pas ou peu d'effets secondaires.

- **Plus de prévention :** Yogathérapie, ayurvéda MTC, naturopathie... prônent un mode de vie sain et renforcent le pouvoir d'autoguérison du corps.

- **Suivi individuel :** En mettant l'accent sur les besoins personnels et le style de vie des

personnes pour un traitement individualisé.

- **Moins de médicaments :** réduire, voire éviter, l'utilisation de médicaments puissants et leurs effets secondaires.

- **La responsabilité individuelle :** encourager les personnes à agir pour leur santé, en prônant changements de mode de vie, alimentation saine et activité physique régulière et adaptée.

- **Plus de détente :** shiatsu, relaxation, méditation, Tai chi ... aident à soulager les douleurs physiques ou la souffrance, favorisent le bien-être émotionnel, efficaces contre les maladies liées au stress.