

Les différences de prise en charge

par Christine Dorche

La médecine traditionnelle est en difficulté et bon nombre de personnes ne savent plus à qui s'adresser lorsqu'ils tombent malade. Se tourner vers la yoga-thérapie peut être l'occasion de modifier certains comportements, d'acquérir une meilleure image de nous-même pour devenir acteur de notre vie. Nous développons ainsi notre capacité à ressentir du plaisir, à prendre des décisions et les assumer, à se projeter dans l'avenir avec espoir et finalement être pleinement responsable de ce potentiel énorme que nous avons : celui d'être BIEN.

La médecine allopathique actuelle

Depuis plusieurs années déjà, le monde occidental a tiré profit de la culture orientale en divers domaines, notamment celui de la santé. L'apport du yoga a vu se multiplier différents courants de pensée indienne ainsi que l'appropriation de différentes techniques servant à guérir des problèmes variés. Les liens entre le yoga et la santé se sont considérablement développés et les applications aussi bien dans la prévention que dans le domaine curatif ont pris une grande ampleur.

À côté de la médecine traditionnelle allopathique occidentale se développent les médecines dites non conventionnelles qui jouent un rôle croissant pendant que notre système de santé publique est régulièrement secoué depuis des décennies par des scandales liés à la *iatrogénie*⁽¹⁾ médicamenteuse.

Le nombre toujours croissant de personnes qui sollicitent la yoga-thérapie pour trouver une solution à leur souffrance doit-il nous faire considérer le yoga comme un système médical ?

Non, il ne l'est pas pour la simple raison que le yoga n'est pas orienté vers les maladies.

Le yoga, lui « n'est pas orienté vers la maladie mais vers l'INDIVIDU dans sa globalité. Il considère chaque individu comme un TOUT unique, sur les divers plans : qu'ils soient physique, physiologique, psychologique et au-delà... (dans sa spiritualité). Il est possible de dire que le yoga a une vision holistique de chacun d'entre nous ; pour cela, il examine toute personne dans sa globalité et recommande une solution à un individu qui peut avoir incidemment des ennuis de santé. Ainsi, le yoga s'adapte à l'individu, mettant en avant une vision qui affirme que, même si la maladie est la même, les individus souffrant de cette maladie sont différents. » *

Par voie de conséquence, la prise en charge sera unique (un yogathérapeute peut recevoir 50 lombalgies, chacune bénéficiera d'une pratique de soin personnalisée).

* Citations : *Yogathérapie*, Dr Chandrasekaran, Edition Agamat

Tous les différents systèmes médicaux procèdent à un examen du patient, présentant un symptôme pour lequel seront prescrits la plupart du temps des examens biologiques, et /ou des radiodiagnostic. Le diagnostic posé, selon les résultats (parfois, la médecine ne trouve rien) fera entrer l'individu dans un cadre tel que : asthmatique, allergique, diabétique, hypertendu, insuffisant cardiaque, etc. Une ordonnance ayant fait l'objet d'un protocole pour un même cadre de pathologie sera délivrée.

Chacun de nous est différent constitutionnellement (cela peut se constater même chez de vrais jumeaux) et nous acquérons au cours de l'existence davantage d'individualité au travers de nos habitudes alimentaires, notre mode de vie, le climat de notre région, notre type de travail etc. et surtout la façon dont nous utilisons nos facultés mentales et émotionnelles.

C'est dans la constitution de chacun, dans sa spécificité et sa particularité que le yoga va pouvoir améliorer une situation de souffrance. Le diabète et l'asthme sont des maladies mais tous les diabétiques et les asthmatiques ne sont pas identiques.

Les peurs au quotidien

Prenons l'exemple de la peur et des peurs en général, celles que nous vivons au quotidien et toujours présentes pour un certain nombre de personnes : peur de se faire cambrioler, attaquer, de perdre son travail, son compagnon, peur de déranger, peur de voyager, peur de l'autre et de soi, de ne pas y arriver et enfin la peur de la souffrance et de la mort, etc.

Cette peur est mauvaise conseillère. Dans le domaine des émotions, elle provoque des désordres qui fragilisent les fonctions hormonales et limite le processus de jugement.



■ Le Docteur Christine Dorche au Musée de la pharmacie à Florence, Italie.

Or la peur affaiblit notre immunité. Une étude récemment publiée dans le *journal of immunotoxicology* ouvrent de nouveaux horizons : le stress de peur favorise le vieillissement et la baisse des fonctions immunitaires liées à l'âge. A ceci s'ajoutent les divers toxiques et produits polluants que nous respirons, ingérons, dont parfois les 10 à 20 médicaments quotidiens sensés soigner les poly-pathologies, s'y ajoute une hygiène de vie inadéquate.

Cette étude scientifique fait également référence aux stress maternels. Elle démontre qu'au cours de la grossesse, la peur peut modifier le mode de réaction du système de l'enfant à naître. Ce phénomène physiologique étudié en psycho-neuro-immunologie est nommé programmation ou empreintes. Il va contribuer à favoriser des réponses immunitaires inadaptées (allergies et autres maladies auto-immunes).

Ainsi une approche commune d'individus souffrant de la même maladie ne peut être qu'une approche incomplète. Il s'ensuit qu'une ordonnance fondée sur les symptômes d'une maladie n'apporte pas à l'individu un soin complet.

Le yoga aborde l'être humain de façon individuelle, il est impliquant, élaboré et prend du temps, mais il est spécifique, précis et complet.

Un système complémentaire

Si le yoga n'est pas un système médical, quel est son rôle dans la prise en charge de la santé ?

De plus en plus de personnes avec des maladies de toutes sortes choisissent la

yoga-thérapie. Des millions de personnes en Amérique et en Europe maintiennent leur santé grâce à ce savoir ancien. Dans de nombreux programmes de santé et de réduction du stress, nous retrouvons des éléments issus du yoga. Egaleme nt la sophrologie, l'entraînement autogène, la détente selon Jacobson, et autres techniques et voies s'inspirent fortement de la sagesse du yoga.

Auparavant, le plus souvent, les

LE YOGA N'EST PAS UNE RÉPONSE À TOUTES LES MALADIES

personnes malades venaient à la yoga-thérapie en derniers recours, après avoir épuisé toutes les autres formes de thérapie. De nos jours la tendance change. De nombreuses personnes mettent le yoga à la première place pour leurs maladies chroniques ou pour n'importe lequel de leurs problèmes chirurgicaux. Plusieurs patients parviennent ainsi à réduire parfois arrêter leurs médicaments avec la pratique du yoga thérapeutique. Il n'est plus rare de rencontrer des médecins de médecine allopathique se servant du yoga pour leurs propres problèmes de santé. Ensuite ils orientent leurs patients en yoga-thérapie.

Néanmoins, il faut être très clair et ne pas oublier que le yoga n'est pas une réponse à toutes les maladies. En effet, tous les aspects d'une maladie ne peuvent être résolus par le yoga seul qui procure de meilleurs résultats lorsqu'il est appliqué à titre de système complémentaire.

Il est recommandé aux patients en yoga-thérapie de consulter leur médecin très

régulièrement en raison de la potentialisation probable des effets du yoga. Ainsi l'ajustement du traitement, qui pourra être revu à la baisse dans le cas d'une hypertension par exemple, dépend uniquement du médecin traitant. Le yoga thérapeute n'interférera pas dans ce domaine.

Le rôle du yoga-thérapeute

L'objectif du yoga thérapeute sera tout d'abord de soulager la souffrance physique et psychique et surtout ne pas l'aggraver. Faisant ainsi référence à la notion de « *ahimsa* ». *Ahimsa* est la prévenance, la considération envers les personnes et les choses et principalement soi-même. Le progrès véritable et le soin ne peuvent être acquis par la force.

À l'écoute du patient

Par une compréhension des messages que délivrent le corps du patient et que le yoga thérapeute va décoder et interpréter en les reliant à l'histoire personnelle il va ensuite intervenir avec les différents outils du yoga adaptés aux besoins de chacun. Le stress et ses méfaits que la science découvre au fil du temps sont bien connus du yoga.

Selon le yoga, je cite « *nous devons assurer un courant libre et ininterrompu de prâna (ou énergie vitale) à travers toute notre constitution, permettant des activités physiologiques équilibrées, la vigueur et la vitalité, la clarté et l'équanimité du mental, et la liberté à l'égard de toute maladie* »⁽²⁾.

Quand le système est tendu, cela obstrue le flot libre de *prâna*. Aussi pour avoir un courant libre de *prâna*, nous devons garder le corps totalement détendu et calme (idéalement la plupart du temps) mais au moins durant notre pratique de yoga. Un corps détendu permet l'utilisation maximale de l'appareil respiratoire, conduisant le maximum de *prâna* dans le système, ainsi que sa circulation uniforme, conduisant à la santé.

Une autre raison, peut-être la plus importante, pour laquelle le corps doit dissoudre ses tensions est la nécessité de relaxer le mental. Or, l'une des raisons pour laquelle le corps est tendu est la conséquence de la tension du mental.

La tension du corps aggrave celle du mental, et en retour aggrave à nouveau celle du corps. Un véritable cercle

vicieux. Ceci conduit éventuellement à de nombreux problèmes physiques, physiologiques et psychologiques.

Afin de casser ce cercle vicieux, il est important de commencer une action qui touchera le corps pendant la pratique du yoga : en relaxant totalement le corps, nous créons un nouveau *samskâra** dans le mental. La relaxation physique se reflète lentement dans le mental ce qui conduit très certainement à le changer positivement. Lorsqu'aucun obstacle n'empêche la nature de s'auto guérir, elle se rétablit d'elle-même par une réorganisation profonde. Le changement est permanent.

Yoga-thérapie le chemin vers l'autonomie

La médecine dite traditionnelle, depuis quelques décennies a induit, en même temps que le développement de l'indus-

ne convienne pas à ce corps que j'habite? Que dois-je modifier ? Par qui puis-je me faire aider ?

Totalement à l'opposé, la yoga-thérapie issue du yoga, système qui se perpétue depuis plus de 5000 ans nous enseigne que chaque individu peut choisir d'être acteur de sa destinée, dont la santé fait partie intégrante.

Pour devenir responsable de notre santé, il faut admettre que nous ne venons pas tous au monde avec les mêmes chances. Certains viennent au monde en bonne santé, dans un environnement sécurisant avec des parents aimants. D'autres, ont dès leur naissance, un problème de santé et parfois un environnement difficile. Notre responsabilité face à notre histoire se fait à cet instant. Cependant, il est donné à chacun le pouvoir de se prendre en main quel que soit l'âge.

Une excellente prévention consisterait à insister davantage sur un apprentissage depuis notre plus tendre enfance sur le langage du corps par une écoute attentive de celui-ci. Notre corps est

A titre de rappel : je cite : sur le plan physique, « yoga » signifie union du corps et du mental en utilisant la respiration. A un niveau plus profond, « yoga » signifie union du mental avec la conscience ou le Soi. A un niveau très profond, « yoga » signifie l'union du Soi avec sa Source.

Le yoga est l'union du corps, de la respiration et du mental. Toutes ses potentialités dépendent de cette union. Si l'union ne se fait pas, les résultats n'arrivent pas non plus. Les bénéfices thérapeutiques du yoga dépendent entièrement de cette union. C'est donc le tout premier travail du yoga thérapeute : permettre l'union du corps, de la respiration et du mental. C'est parfois une tâche difficile avec des personnes qui présentent un trouble de la santé mais cela l'est aussi avec des adultes en bonne santé.

On peut réaliser cette union chez tous les individus avec une bonne compréhension, un soin attentif et des modifications adaptées et intelligentes.

On a longtemps souri de l'acupuncture, de la phytothérapie, des aides parallèles à la médecine. On ne peut pas ignorer un pouvoir d'ignorer un pouvoir considérable de remettre en question et se rétablir.

le devrait enfin entre le bien fondé illénaires en les système complé- tachant à étudier :s mécanismes en surables.■



XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXX

(1) (toxicité liée à la prise de médicaments) un article de Life Extension Magazine de mars 2004 rapporte une étude faite aux USA évaluant à 2,2 millions par an le nombre d'effets secondaires dus aux médicaments prescrits aux malades hospitalisés.
(2) Samskâra : imprégnations mentales résultants des actes passés, Yoga-sûtra de Patañjali, miroir de Soi (I. 18), B. Bouanchaud, Editions Agamat