

La sécu sécurisée

“Durant des années, j’étais continuellement malade consultant alternativement un médecin généraliste, un psychiatre, un kinésithérapeute... Un jour, j’ai décidé de ne plus être malade.”

Ainsi s’exprimait Anna K. rencontrée il y a bien longtemps. Grâce à sa décision et à une pratique quotidienne d’un yoga adapté, son état s’améliora régulièrement. Autre exemple, un médecin acupuncteur et homéopathe, installé en banlieue parisienne croule sous la demande depuis des années. Il vient me voir signalant une lombalgie chronique qui l’invalide, l’obligeant à réduire son activité. Les antalgiques le soulagent mais le mal est récurrent et cela depuis des années. Une pratique quotidienne et supervisée tous les quinze jours vient à bout de sa lombalgie en trois mois.

Le point commun entre ces deux cas est que ces patients sont pris en charge, soulagés et guéris en s’en remettant à la médecine classique ou à l’acupuncture, l’homéopathie... comme la majorité des patients dans la société moderne. La sécurité sociale assume plus ou moins le coût des traitements. Le patient est rarement acteur de sa guérison. Il est rare qu’il remette en cause ses : mode de vie, alimentation, sommeil, relation, activité, environnement... Et bien souvent la maladie revient. Mêmes causes, mêmes effets.

Qu’apporte comparativement la yoga-thérapie ?

La différence essentielle avec la médecine classique est que le patient est l’acteur de son propre soin voire de sa propre guérison. Le professeur

de yoga ne donne aucun traitement, ni physique, ni chimique, ni autre, il n’effectue aucune manipulation, aucun massage, aucune action directe sur le patient, il n’utilise pas d’aiguille, etc. Après écoute, enquête, dialogue, tests, il choisit un objectif approprié et donne les moyens d’action au patient sous forme d’une pratique de yoga à effectuer chaque jour à domicile. C’est le “contrat de confiance yogique” : le patient doit s’engager à pratiquer quotidiennement. Sinon, mieux vaut ne rien entreprendre ensemble et avoir recours à la médecine.

Cette pratique est bien différente de ce qui est connu en Occident sous le nom de “yoga”. En effet, elle est d’une simplicité déroutante, elle prend en compte le mental, le souffle, l’environnement sous toutes ses formes... Soyons clair, une pratique de yoga-thérapie n’est pas une pratique de yoga. Les règles du jeu en sont différentes voire opposées.

La yoga-thérapie est un système de soin complémentaire qui ne s’oppose jamais à la médecine. Il n’est pas souhaitable qu’un patient suivi par un médecin arrête de consulter dès qu’il commence la yoga-thérapie. Bien au contraire, il est préférable qu’il rencontre plus souvent son médecin car la



par Bernard Bouanchaud

pratique quotidienne de yoga-thérapie peut améliorer l’effet des médicaments classiques et faire évoluer le dosage à l’initiative exclusive du médecin.

Ce fut le cas pour les deux patients cités plus haut. Grâce à sa pratique quotidienne adaptée, Anna n’eut plus besoin de consulter ni de prendre de médicaments. Le médecin lombalgique assista à une réduction progressive de la douleur jusqu’à sa disparition. Enthousiaste, il

LE PATIENT EST L'ACTEUR DE SON PROPRE SOIN VOIRE DE SA PROPRE GUÉRISON

s’inscrit à la formation de professeur de yoga pour mieux comprendre ce qu’est le yoga et comment il agit. Son mémoire de fin de formation s’intitula, il n’y a pas de hasard : « le yoga et la lombalgie ».

Si tous les Français souffrants pratiquaient quotidiennement un yoga adapté et supervisé, la sécurité sociale serait-elle aussi malade ? ■

