



Enseigner le yoga postural traditionnel ou être Thérapeute en yoga ?

En préambule, précisons les termes énoncés, selon divers dictionnaires consultés :

La Thérapie

Etymologiquement, « thérapie » vient du grec ancien *therapeía* qui se traduit par « cure ». Ce terme est dérivé du verbe *therapévo* qui veut dire soit « traiter, soigner », soit « servir, prendre soin de... », lui-même issu de *théraps*: « serviteur ».

La thérapie est ainsi une méthode curative ou un ensemble de mesures prises afin de prévenir, traiter, soigner ou soulager une maladie.

Par extension, nous comprenons le mot « thérapeute » par « celui qui soigne à l'aide d'un traitement » ou bien « celui qui se met au service de... ».

Le terme **thérapeute** peut donc être compris de deux manières :

- Celui qui traite, qui a la connaissance de la maladie, qui propose des solutions suivies par le patient avec confiance ... (le soignant)
- Celui qui soutient une démarche active que le malade, en tant qu'individu (ici l'élève) entreprend, c'est-à-dire celui qui se met au service, qui accompagne... (l'enseignant)

Le Yoga

Ce mot est un concept très vaste mais il s'agit ici de la pratique posturale au sens large qui permet d'agir sur toutes les facettes de l'individu : corps physique, mental, émotionnel..., dans le but de les mettre « en lien », pour se sentir bien, trouver sa voie dans ce monde de matière. La mise-en-œuvre du yoga redonne l'harmonie.

L'enseignant de yoga est une personne qui transmet une connaissance, une expérience et un savoir-faire préalablement intégrés, par le biais de l'enseignement.

Pour devenir enseignant de yoga, selon les directives de Yoga Suisse ou de l'Union Européenne de Yoga, le futur diplômé doit avoir suivi une formation de base de 4 ans (600h. YS ou 500h. UEY) et avoir passé avec succès un examen final officiel de fin d'études (mémoire, écrit, oral, pratique).

Le yoga-thérapeute est normalement un enseignant de Yoga diplômé après 4 ans d'études qui entreprend une formation complémentaire de 2 ans (250h YCH) en yoga-thérapie s'il désire exercer comme yoga-thérapeute reconnu. Ce complément aborde entre autres thèmes, la fonction de thérapeute, ses devoirs, ses limites, le relationnel, l'anamnèse, la gestion d'un cabinet... (Voir sites YCH et OrTra Tc) mais n'existe actuellement pas en Suisse Romande.



Précisions importantes : Les 2 fonctions (enseignant ou thérapeute) sont reconnues par les prestations complémentaires de certaines caisses maladies. Cfey Bansuri ne propose que la formation de base et ce, jusqu'en août 2021.

Cela étant posé, **le yoga traditionnel est-il une méthode thérapeutique dont l'enseignant tient le rôle du thérapeute et l'élève, celui du patient ?** Depuis quelques années, cette question fait débat dans le milieu du yoga en Suisse. Deux lignes bien distinctes se dessinent : enseignant ou yoga-thérapeute.

Si, comme le suggère cette question, je pense avoir la connaissance et pouvoir proposer des clefs de guérison aux maux de mon élève, avec la capacité de les lui transmettre, je dois répondre oui.

Si, comme je le crois, mon rôle est d'accompagner l'élève dans sa démarche de vie, avec une pratique que j'ai expérimentée, je dois répondre non, même si je sais que cette mise-en-œuvre lui sera d'une grande aide dans sa santé et son bien-être global.

Étayons ces deux affirmations par quelques précisions tirées de mon expérience :

Point-de-vue de l'élève

Quand une personne débute la pratique du yoga, elle est motivée par le désir d'un mieux-être. Mes élèves, comme ceux de tout professeur de yoga, reçoivent un enseignement très adapté à l'individu, que d'aucun pourrait appeler « thérapeutique » puisqu'en effet ces pratiques font du bien. Ils apprennent et expérimentent les outils du yoga traditionnel en cours collectifs autant qu'en individuel afin qu'ils puissent agir de façon telle que s'établisse l'harmonie...

Est-ce pour autant de la yoga-thérapie ? Ils semblent ne pas la percevoir comme cela. La plupart des élèves fréquentant mes cours hebdomadaires prennent comme « un plus » la possibilité de se faire rembourser une partie des coûts, s'ils ont une assurance complémentaire reconnaissant la pratique du yoga dans leurs prestations¹.

De fait, ils entament une démarche personnelle qui n'a pas grand-chose à voir avec un rapport d'argent. En cas de problème pour le paiement des cours, si l'élève est motivé, je propose toujours une solution. Force est de constater qu'une personne « assurée - remboursée » n'est pas plus motivée ni plus assidue qu'une autre qui s'investit personnellement.

¹**Notons** que certaines caisses ne reconnaissent de toute façon ni la pratique du yoga ni la yoga-thérapie. Et que l'assurance complémentaire n'est pas forcément abordable pour tous les élèves.



Point-de-vue de l'enseignant

Comme dans toute formation en yoga, les futurs enseignants de Cfey Bansuri apprennent, entre autres choses, l'anatomie, la physiologie, les pathologies. Ils peuvent ensuite faire des liens avec la pratique du yoga qu'ils doivent expérimenter intensément. Quoi de plus normal, pour quelqu'un qui « travaille » avec des personnes, que de connaître la composition et le fonctionnement du corps humain ainsi que les troubles qui peuvent apparaître et de pouvoir, cas échéant, adapter la pratique proposée ? C'est indispensable ! Pour ne pas nuire, ils doivent savoir de quoi ils parlent. Leurs connaissances sont d'ailleurs évaluées par des examens officiels.

Par ailleurs, durant toutes ces années d'études (pratique, théorique, philosophique et d'expérimentation) beaucoup de thèmes de la vie au sens large sont abordés. Les participants recherchent d'abord la connaissance, la compréhension pour eux-mêmes. Cela les transforme mais rares sont les candidats à la formation qui désirent directement enseigner.

Avec le temps qui leur révèle en profondeur les bienfaits du yoga, ils souhaitent partager cette richesse. Une sorte de mission se dessine alors tout naturellement : L'envie de transmettre... De passer le témoin.

Il est évident que l'enseignant favorise chez ses élèves les aspects du yoga soutenant une meilleure santé ou une remise en forme après dysfonctionnements comme une allergie, une descente d'organe, une lombalgie, une angoisse ou une déprime... Ou le soutien pour une grossesse, une croissance trop rapide...

La pratique du yoga agit donc de manière globale et bénéfique sur la personne (côtés anatomique, physiologique, mental, émotionnel, spirituel) mais n'est pas pour autant une thérapie, « juste » l'effet bénéfique d'une méthode précise que celle-ci a décidé de mettre en œuvre fidèlement et assidûment.

Point-de-vue de l'enseignante et formatrice

Mon parcours est tel que décrit plus haut. Mes premiers élèves étaient des connaissances. J'ai parallèlement travaillé pendant quelques temps dans diverses structures (école, université populaire, club sportif...). Ces expériences furent difficiles mais très formatives et riches humainement. Au fil des années, patiemment, les groupes se sont formés et les participants, fidélisés. C'est maintenant le bouche-à-oreille qui m'amène de nouvelles personnes et non la publicité ou le fait d'une reconnaissance par certaines caisses maladies ou autres institutions de formateurs d'adultes. Être labellisée par de tels organismes est, pour moi, une validation de la qualité du travail fourni et non une garantie de quantité d'élèves. Je n'en reste pas moins enseignante.

L'envie de personnes nouvellement diplômées de voir leur profession reconnue dans le cadre des assurances complémentaires est certainement légitime. Je peux la comprendre. Cela générerait-il pour autant des élèves, puisque partiellement remboursés ? Peut-être mais ce n'est pas mon expérience.



Pour ma part, je préférerais une protection de l'appellation « Enseignant ou Professeur de yoga » par un certificat fédéral de capacité ou un autre document officiel. Mes prédécesseurs formateurs en yoga ont souhaité cette reconnaissance, il y a plus de 50 ans. Ils ont ainsi fondé une fédération qui devait les rendre plus visibles et crédibles auprès des autorités... Cette centralisation harmonisa le niveau de qualité des formations proposées dans les écoles affiliées mais la reconnaissance de la profession n'existe toujours pas en Suisse.

Par ailleurs, des écoles non-affiliées proposent d'autres programmes, peut-être aussi valables... Ne les connaissant pas, je ne peux me prononcer. Il est de toute façon délicat de décider que telle association professionnelle est LA référence plutôt que telle autre ? Très difficile à établir!

Cela étant précisé, si je décidais de devenir yoga-thérapeute, je chercherais une « méthode » thérapeutique globale et complèterais mon diplôme avec une sérieuse formation en médecine ayurvédique. En effet, le yoga (postural avec techniques du souffle, concentration, méditation, en lien avec l'étude de la philosophie indienne) s'est développé parallèlement à l'évolution de cette discipline traditionnelle dans le but de soutenir l'individu dans son ensemble et ce, de manière qualitative grâce aux asana, mudra, prânâyâma et l'hygiène de vie **et** quantitative grâce à la pharmacopée et l'alimentation.

Supposons que j'aie suivi cette deuxième formation et que j'anime des cours privés, je serais yoga-thérapeute mais n'enseignerais plus le yoga traditionnel en collectif, ou alors indiquant clairement mes deux activités distinctes.

En guise de conclusion, je constate que la tendance actuelle va clairement dans le sens d'une reconnaissance comme « Thérapeute avec la méthode yoga ». J'en ai conscience mais réaffirme cependant que le but du yoga est intime car il permet d'essentiellement trouver sa voie, de se sentir bien dans sa peau et dans la vie... Et confirme sans hésiter mon choix de transmettre la tradition du yoga postural. Je le souhaite dans un échange d'expériences humaines non pas « vertical » de thérapeute à patient mais bien « horizontal » d'accompagnante. Même si ce choix est, semble-t-il, à contre-courant, la démonstration me semble faite : ce sont deux professions bien différentes.

Amicalement

Sion, 10.2014/07.2019

Lucie Pfefferlé