



LE COMMENTAIRE Dr PATRICK BEN SOUSSAN

À l'hôpital, c'est l'engouement pour les pratiques complémentaires

Le yoga a aussi fait son entrée à l'hôpital et dans les structures de soin. Comme l'explique le Dr Patrick Ben Soussan Psychiatre, Responsable du Département de Psychologie Clinique Institut Paoli-Calmette, c'est l'histoire d'un long cheminement...

■ **Conscient des nouvelles attentes des malades - on estime qu'environ 80 % des patients font appel à des pratiques non conventionnelles - l'IPC a mis en place une pluralité d'approches thérapeutiques pour que chacun puisse trouver les recours qui lui seront les plus adaptés. Est-ce exact ?**
En cancérologie, l'AFSOS (Association Francophone pour les Soins Oncologiques de Support), réfléchit depuis une dizaine d'années à la place des pratiques non conventionnelles dans le parcours de soins du patient. À l'IPC, nous nous sommes engagés depuis plusieurs années dans une prise en charge globale, personnalisée, des malades et c'est très naturellement et collégialement que nous avons mis en place un projet Mieux-Être, proposant aux malades tout un ensemble de pratiques et de soins complémentaires : ostéopathie, sophrologie, hypnose clinique, resc (résonance énergétique par stimulation cutanée), psychomotricité, méditation pleine conscience, ateliers senteurs, l'art-thérapie, yoga, shiatsu... La Covid, avec ses mesures sanitaires restrictives, nous a contraints à les réduire mais nous sommes en cours de relance, il va de soi très attendue par nos patients.

■ **Pourquoi un tel engouement pour ces médecines complémentaires ?**
L'extension contemporaine du domaine des médecines complémentaires est en effet singulière. Les patients atteints de cancer, soumis à des traitements médicochirurgicaux souvent contraignants, attendent des

équipes qui les prennent en charge plus d'égard en ce champ complexe et vaste de leur qualité de vie. Ils sont attentifs à tout ce qui pourra la maximiser et ce faisant, ils témoignent aussi de leur désir d'une approche médicale plus holistique. Contrairement à la médecine conventionnelle perçue comme très technique et impersonnelle qui dissocie l'homme de son environnement et de son vécu, ces "médecines" adoptent souvent une perspective plus large en s'intéressant à la santé physique, mentale, sociale et spirituelle du patient. Celui-ci ne se sent pas considéré comme un patient parmi tant d'autres mais comme une personne à part entière à laquelle le praticien prescrit un traitement personnalisé pour aider le corps à retrouver son équilibre. Le facteur relationnel y apparaît comme déterminant et la relation avec le thérapeute qui a le temps d'écouter et de renvoyer le patient à lui-même est un élément important. Dans l'approche de ces soins complémentaires, il ne s'agit pas seulement de décrire ses symptômes et de recevoir une ordonnance en échange mais d'adhérer à une philosophie différente fondée sur des principes accessibles. Le corps n'apparaît plus comme un objet dans les mains d'un technicien. Il redévoit pour le patient l'instrument de sa propre santé. Et de son bien-être.

Lire la suite dans "Le Guide de la Santé" de "La Provence", en kiosque, 3€.



briques ou un ballon.
Par ailleurs, les confinements successifs aidant, certaines griffes ont su mixer les deux tendances du loungewear et de la lingerie bien-être avec le yoga. De manière cette fois totalement cohérente. C'est le cas de la marque provençale La Nouvelle, fondée par Aurélie Grandemenge et Alix de Moussac. Depuis 2013, La Nouvelle milite pour une lingerie rock sexy, douce, sans armature, et confortable. Après la lingerie pour femme, le bain, le homework, la collection de maillots de bain pour enfant, suivie d'une ligne de dessous kids et "bienôté une collection lingerie pour jeune fille" comme le rappelle Alix de Moussac, la directrice artistique, La Nouvelle se lance dans le yoga. "Nous avons déjà fait une collaboration avec Frédérique Dessemond pour sa marque Ginette NY. Il y a cette vie de bien-être, cette envie de se retrouver, d'être aligné. Or nous avons ce savoir-faire (nous travaillons à façon avec notre studio de création en interne) qui vient de la lingerie pour créer des vêtements qui font du bien. Notre marque de fabrication a toujours été le côté confort, les dessous-dessous... On fait du yoga nous-mêmes, on aime ces valeurs donc cela nous a paru logique", détaille Aurélie Grandemenge. "D'autant plus que nos clientes utilisaient notre lingerie pour faire leurs cours de yoga. C'était donc une vraie demande. Toute la ligne a été faite avec des matières techniques et éco-responsables", ajoute Alix de Moussac. À venir dès le mois de

juillet, cinq pièces déclinées en plusieurs colors. Une... nouvelle aventure pour la marque qui s'offre même un pop up au Bon Marché. Que de bonnes ondes donc. Et c'est bien ce que le yoga fait ressentir à la mode. La preuve aussi avec la marque (encore une sudiste!) Molly Bracken. Dis-crète, cette griffe de prêt à porter cartonne avec (7600 points de vente revendiqués dont environ 600 dans l'Hexagone). Fondée en 2008 par Catherine et Julian Sidonio, la marque va proposer une

"L'univers yoga", très attractif, fait clairement vendre pour toutes les valeurs positives qu'il embrasse.

offre vestimentaire dédiée au yoga. Leggings, brassières... La ligne sera baptisée "Sportswear Collection par Molly Bracken" et sera en vente sur l'eshop mollybracken.com dès le printemps. "Créée à partir de tissus techniques qui s'adaptent au corps et offrent une liberté de mouvement, cette collection allie confort et esthétique pour la pratique de sports tels que le yoga ou le pilates", explique-t-on au siège de la marque.

Attractif, réclamé, le yoga est devenu un style de vie à l'arsenal bien rodé par le marketing, et qu'importe les piliers de la pratique ou des textes traditionnels : le cliché de la parfaite élève

use de leggings flashy, des colliers de pierres, de l'encens bio, des t-shirts à messages avec mantra et chakra... Ce sont notamment les réseaux sociaux qui ont véhiculé rapidement cet univers glamourisé du yoga. Et pas besoin de mettre un pied sur un tapis pour jouer les parfaits yogis. D'autres secteurs en dehors de la mode, du milieu du sport ont suivi comme le tourisme. Tout hôtel, centre de remise en forme, thalasso ou resort se doit d'avoir un cours de yoga à proposer. Le marché du bien-être a même largement bénéficié de cette demande et on a vu fleurir des propositions combinées : yoga & surf, yoga & détox... pour des séjours qui s'arrachent parfois à prix d'or. L'objectif est souvent de proposer des destinations de rêve, ou même proches de son lieu de domicile, pandémie oblige, pour se connecter du monde à deux pas de chez soi. Heureusement certains le font avec professionnalisme comme Namastrip, agence de voyage spécialisée dans les expériences bien-être qui met au point des séjours qui combinent bien-être, saveurs, rencontres, massages...

Néanmoins devant cette foule soudaine de propositions, difficile de s'y retrouver. Une partie des pratiquants-enseignants se désolent de la valeur marchande conférée à cette pratique de sagesse ultime. "C'est vrai qu'on peut se demander comment on en est arrivé là", commente Angélique, professeur de Hatha Yoga traditionnel. "Et juste après la co-

lère qu'on peut constater, on se dit qu'après tout, tous les chemins mènent au... yoga. C'est cela aussi la magie de la résonance qu'il peut avoir. Qu'on le découvre au camping ou à travers un mala (collier de pratique) acheté dans le concept store du coin, le tout est de savourer l'équilibre et bien plus ce qu'il amène en chacun de nous". De sages paroles. En attendant, c'est tout un secteur économique qui bénéficie de la moindre salutation au soleil.



À lire

2 kg, 736 pages pour essayer de cerner un sujet aussi vaste, ancestral et puissant que le yoga. De nombreux et excellents ouvrages sont déjà parus. On citera un des derniers Yoga, l'encyclopédie dirigée par Ysé Tardan-Masquelier (Albin Michel), ouvrage qui contribue à donner une image claire et réelle de la discipline et ainsi de défaire de toutes les fausses interprétations et des connaissances erronées trop souvent véhiculées. Bouteille habilitée en histoire et anthropologie des religions à la Sorbonne, elle a enseigné à la Sorbonne et à l'Inalco (l'Institut national des langues et civilisations orientales), elle dirige le diplôme universitaire "Cultures et Spiritualités d'Asie" de l'Institut catholique de Paris. Ysé Tardan Masquelier a été également présidente de la Fédération nationale des enseignants de yoga puis directrice de l'école française de yoga.
→ 39 euros, Albin Michel
À voir. L'exposition sur le yoga, les ascètes, les yogis, les soufis à partir du 2 février au Musée national des arts asiatiques - Guimet à Paris.
→ guimet.fr

L'ÉCLAIRAGE

Elles imaginent un yoga sur chaise pour ados, seniors et personnes à mobilité réduite

Diane Perbost et Marie-Emmanuelle Tugler, toutes les deux professeurs de yoga, ont d'abord eu le souhait d'amener les bienfaits du yoga dans le milieu scolaire : "C'était suite à la demande d'une institutrice qui avait besoin d'outils particuliers pour faire découvrir le yoga à ses petits élèves. Elle voulait quelque chose de clé en main et pratique à mettre en place pour proposer dès qu'elle en avait le temps en classe de courtes séances. C'est ainsi que l'on a créé La pause yoga,

comme une méthode pour ouvrir des espaces de relaxation, de détente, de renforcement du corps, de yoga des yeux". L'idée est d'autant plus judicieuse que former des enseignants à une méthode courte semble plus accessible que d'inciter l'Éducation Nationale, encore très frileuse à ce sujet, à inviter des professeurs de yoga dans le parcours scolaire... "J'ai été surprise d'avoir beaucoup de demandes de professeurs, d'autant qu'ils étaient prêts à payer eux-mêmes leur formation pour faire du yoga un outil pédagogique (comptez environ 390 euros pour deux jours). Nous proposons en plus un support numérique et de nombreux partages post-formation". Des établissements ont été conquis par l'idée comme le collège Massenet, le lycée pro Frédéric Mistral à Marseille. "La clé, c'est d'avoir des enseignants volontaires qui vont porter le projet". En tout, la pause yoga a pu former une quarantaine de professeurs depuis 2017. Par la suite, la pause yoga a évolué vers d'autres demandes. "On l'a adaptée et c'est devenu une méthode de yoga sur chaise adaptée à tout public. Notre cœur de métier est donc plus tourné vers le paramédical. Nous avons rencontré des personnels des Ephads, des



aides à domicile, et des personnels hospitaliers qui étaient à la recherche de ce que l'on propose. Après les soins, le ménage, ils peuvent inviter les patients à faire une petite séance de yoga de 10 à 20 minutes au bord du lit, sur une chaise. Cette méthode s'adapte aussi aux femmes enceintes". La Pause Yoga propose aussi des formations en ligne en plus du présentiel. Prochaine étape : former des infirmiers. Une évidence pour ces deux professeurs de kundalini Yoga : "Ce yoga n'est pas postural. C'est une invitation à ouvrir un espace, par des mouvements, de la respiration. On ressent ce qui se passe dans le corps et le mouvement va vers l'intérieur...".
A.W.



Formations prévues les 29 & 30 janvier à Marseille, et à Paris 12 et 13 mars, infos lapauseyoga.fr