

# Dr Lionel Coudron, yogi, médecin et yogathérapeute

Il semble être l'exemple de ce qu'il fait, l'œil vif et le sourire généreux. Avant tout yogi, il s'est formé dès son plus jeune âge auprès de Claude Guetta, Sri Mahesh, Roger Clerc, Claude Pelletier enseignant à la FNEY. Il fonde l'Institut de Yogathérapie (IDYT) en 1993.

PAR PAULINE LORENCEAU



■ Dr Coudron au Yoga Festival Paris 2013

©Cyril Bruneau

## JdY Êtes vous médecin et yogi ou l'inverse ?

**Dr Lionel Coudron** C'est le yoga qui m'a emmené à la médecine. Adolescent, je m'intéressais à tout ce qui avait trait à la philosophie et les mécanismes de fonctionnement de l'humain. À 14 ans, pendant les vacances, j'ai eu la chance de rencontrer Jean-Claude Larousse. Il m'a initié au yoga et cela a été une révélation. En rentrant j'ai cherché un cours, et j'ai rencontré Claude Guetta, avec qui j'ai sympathisé. À l'époque il travaillait avec Shri Mahesh. Je me suis investi et très vite je me suis mis à pratiquer tous les jours. Au bout de 9 mois, mon frère cadet de 18 mois, Olivier m'a rejoint.

En parallèle j'avais aussi commencé une psychanalyse. Au bout d'un an et demi, Claude, mon professeur, m'a demandé de choisir entre le yoga et la psychanalyse. J'ai choisi le yoga, et continué mon apprentissage yogique en passant à la vitesse supérieure. Je suis devenu le disciple de Claude Guetta. Il m'a chaperonné et motivé pour faire médecine. "Professeur de yoga, c'est super mais soyez médecin, vous serez tranquille". Je lui suis très reconnaissant.

## JdY Aviez vous déjà cette question thérapeutique en tête ?

**Dr L.C.** Non c'était le yoga pour le développement de soi ! Le yoga n'était pas conceptualisé et identifié comme outil de soin. C'est probablement pour cela que j'ai mis autant de temps à arriver à la yogathérapie. Je m'intéressais à l'acupuncture et l'homéopathie. J'ai complété ma formation par des études sur la nutrition, biologie et médecine du sport, avec l'idée de mieux comprendre le yoga.

En 3<sup>ème</sup> année de médecine, vers 1977, je rencontre un professeur de pharmacologie, Tymant, qui me confirme l'intérêt de l'acupuncture et me conseille d'abandonner l'homéopathie. Le premier certificat européen d'acupuncture vient d'être créé à Henri Mondor, par le pont Jean-Claude Darras, je m'y précipite. Je parasite ses consultations d'hôpital, et quand je finis mes études en 1985 je m'installe avec lui.

## JdY Qu'avez-vous trouvé dans l'acupuncture ?

**Dr L.C.** L'intérêt principal a été de me former à une vision synthétique et global du corps humain. Elle exprime la relation de l'homme dans l'univers, par sa philosophie mais surtout par sa vision énergétique, telle qu'on l'a retrouve dans le yoga. Elle complète la compréhension anapathologique de la médecine allopathique, et parle de la dimension de ce qui est vivant qui est à l'action dans le corps. Nous ne pouvons pas voir que l'œil, le pied, la main, le cœur, nous sommes un ensemble.

L'énergie passe dans le corps d'une façon que nous ne comprenons pas mais qu'un jour nous pourrions expliquer. Aujourd'hui quand nous parlons de télépathie, nous n'avons pas l'explication scientifique, mais il y a un phénomène qui se passe.

## JdY Devrions nous laisser tomber les explications scientifiques ?

**Dr L.C.** C'est intéressant d'avoir les mécanismes et la compréhension pour aller à l'essentiel. Si nous finissons par comprendre ce que c'est que l'énergie, nous pourrions encore mieux nous en servir. Pour moi, ces trajets peuvent correspondre au système nerveux, connecté au cerveau et à la moelle épinière qui envoient et reçoivent des informations tout en étant en lien avec le système émotionnel. C'est le système de communication du corps qui passe par des capteurs, sur des trajets, comme les fascias qui participent à la proprioception. et à la nociception.

## JdY Pouvons nous voir les méridiens ou les nadi ?

**Dr L.C.** Jusqu'à aujourd'hui, malgré les recherches de Darras et Vernejou professeur de neurologie à Necker, les trajets des méridiens n'ont pas pu être mis en évidence. Très vite j'abandonne l'idée ésotérique qu'on peut avoir de ces structures. Par contre je m'appuie sur un ressenti et une expérience, variable selon les contextes et les personnes. Je cherche la modélisation d'un vécu, plus

qu'une réalité physique, comme lorsque les yogi parlent de chakra. Ils s'expliquent plus par d'autres connaissances, comme la psychologie des émotions, la compréhension de ce qui se passe dans le corps. Un jour ou l'autre les explications viendront.

## JdY Pourquoi parlez-vous de modélisation du ressenti ?

**Dr L.C.** Par exemple si je suis en colère, il y a un mouvement postural qui se met place dans le corps. Un ensemble musculaire postérieur va se mettre en action, je vais me redresser en contractant les fesses, en rentrant le ventre, pour faire face mais je vais aussi serrer les mâchoires, tout cela correspond à une synergie fonctionnelle. Si je suis triste je vais me replier, et la face antérieure sera plus active. Dans un sens je suis intériorisé et dans l'autre en ouverture, comme le Yin et le Yang, le Ha et le Tha. En affinant progressivement nous pouvons descendre dans les différents types d'émotions, qui sont au nombre de 5 comme les 5 éléments ... L'acupuncture par l'action sur un point, me permet de comprendre qu'il y a des modèles de mises en relation dans le corps sur lesquelles nous pouvons agir.

## JdY Quelle est l'effet de la croyance pour la guérison ?

**Dr L.C.** L'effet "placebo" est extraordinaire, et doit mériter encore plus notre attention. Ce n'est pas : je vais guérir, même si je fais rien. Je guéris parce que je crois en ma guérison. A ce moment quelque chose se met en place.

## JdY Qu'est ce qui vous a poussé vers la yogathérapie ?

**Dr L.C.** Dans le yoga ce que nous voulons c'est développer nos ressources. Nous

souhaitons être dans un état de calme, de contrôle, de lâcher prise, bref se sentir bien. Quelque soit les mots que nous utilisons, "Yoga citta nirodah" l'arrêt des tourbillons du mental, sortir de la sensation de mal être. La méditation c'est finalement travailler sur notre état intérieur : être en paix, complètement conscient, en développant la joie intérieure. Voilà l'objectif de la yogathérapie. Quand une personne vient me voir, j'évalue si sa souffrance est physique ou psychique ? Mais aussi quelle est la part de son trouble, liée à une dimension émotionnelle ? La yogathérapie, c'est donc la prise en charge de la personne dans sa globalité : pensées du mental, corps et émotions.

Ce cheminement a été très progressif : il commence en 1986 avec l'association Médecine et Yoga dont l'objet a été Yoga et Santé. En 1993 né l'Institut de Yogathérapie (IDYT) avec une formation complète, mais encore parcellaire. Comment le yoga agit-il ? Nous donnons des informations sur le corps. C'est plus tard vers 2005 que j'en arrive à la notion de séance individualisée, où la prise en charge va être pour une personne avec une pratique spécifiquement adaptée.

#### **JdY Qui sont vos élèves en formation de yogathérapie ?**

**Dr L.C.** Principalement les médecins et les formations para-médicales qui viennent apprendre les outils du yoga, et les professeurs de yoga, démunis face à l'accompagnement individuel d'une personne qui souffre. Il y a une rencontre de deux mondes qui est très intéressante. Ce a quoi ni les uns ni les autres ne sont préparés, c'est la prise en charge des ressentis des personnes. " Comment vous vous sentez ? que ce passe t'il dans votre corps ? " Cette approche est particulière aux yogathérapeutes.

#### **JdY Cela revient-il à poser un diagnostic ?**

**Dr L.C.** Non, les personnes venant pour une yogathérapie, doivent

***Nous sommes  
constitué  
de nos organes,  
mais aussi  
par cette énergie  
qui circule.  
Les Indiens  
l'appelle Prana,  
les chinois Qi.***

venir avec leur diagnostic médical. S'il n'en n'ont pas le yogathérapeute les renvoient vers leur médecin, seul habilité à le faire. Mais souvent les personnes se tournent vers la yogathérapie au terme d'une longue succession de consultations, en désespoir de cause ... et ont

donc leur diagnostic. Notre grande force comme yogathérapeute c'est de relier les émotions et le corps, dans le but de ramener celui qui souffre à l'état de bien-être. Nous allons l'aider à changer, à fluidifier les sensations corporelles, comme le nœud dans la gorge, la boule au ventre ... Nous nous penchons sur les ressentis intimes. Ainsi nous rejoignons les notions d'énergie qui lorsqu'elles circulent librement sont le signe du bien-être : paix, conscience et joie intérieure. ■

\*La proprioception désigne la perception, consciente ou non, de la position des différentes parties du corps.

\*\*La nociception est la fonction d'alarme qui nous permet la perception d'un stimulus douloureux

#### **CONTACTS**

##### **• Institut de YogaThérapie**

Organisme de Formation Professionnelle. Tel : 01 47 23 35 54 - contact@idyt.com www.idyt.com/

##### **• Cours de yoga à YogaTime**

Infos sur [www.yogatime.fr/](http://www.yogatime.fr/)  
YogaTime Etoile 8 rue des Acacias, 75016 et YogaTime Boulogne 162 rue d'Aguesseau, 92.

##### **• Cours de Yoga traditionnel avec Lionel Coudron à Saint Maur**

8 bis av. de la Révolution Française 94210 Saint Maur Tel : 01 47 23 35 54

##### **• Cours de Yoga traditionnel et Master Class avec Lionel Coudron et Corinne Miéville à Lausanne**

#### **À LIRE DU DR LIONEL COUDRON**

- *La Yoga-Thérapie*, Ed.Odile Jacobs.
- *Le Yoga : Bien vivre ses émotions*, Ed.Odile Jacob
- *Mieux vivre par le yoga*, Ed. J'ai Lu
- Les 6 titres dans la collection «Yogathérapie», par le Dr Lionel Coudron et Corinne Miéville, aux éditions Odile Jacobs.