La Yogathérapie en Centres hospitaliers, Cliniques et Cliniques SSR

Un protocole précis :
L'approche présentée ci-dessus en séances individuelles ou collectives s'applique de la même façon dans les centres hospitaliers, ou les cliniques. La prise en charge en yogathérapie peut également se faire au lit du patient.

- L'évaluation par des bilans des possibilités physiques et besoins psychologiques permet l'adaptation aux potentialités du patient.
- De nombreux mouvements peuvent se décliner en position couchée au lit du malade.
- De même que des propositions de respirations.
- Ou encore de relaxations ou méditations.

Dans le secteur hospitalier, la yogathérapie permet d'accompagner et de soulager des patients qui ont du mal à gérer leurs troubles et à supporter l'hospitalisation et les soins médicaux.
Par exemple dans les établissements suivants :

- Clinique SSR du Moulin à Viry Chatillon, Ile de France.
- Clinique Bellefontaine à Nancy.
- Prise en charge de la douleur à l'hôpital d'Annecy.
- Hôpital de Jour à La Crau près de Toulon.
- Cliniques SSR de La Jonquière Paris XVII
- Hôpital Saint Antoine en rhumatologie…

La formation des yogathérapeutes au sein de l'Institut de Yogathérapie IDYT :

Cet institut, créé en 1993 par le Dr Lionel Coudron professeur de yoga et médecin a pour mission d'organiser un enseignement structuré autour de la yogathérapie.
La formation dispensée à l'IDYT fait intervenir de nombreux intervenants médecins ou professionnels de santé qui s'inscrivent comme acteurs de référence dans une médecine conventionnelle.
C'est une formation exigeante qui comprend évaluations théoriques, pratiques, rédaction et soutenance d'un mémoire de niveau universitaire de plus de 550 heures.
La formation de l'Institut de YogaThérapie est **certifiée Qualiopi.**

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La yogathérapie en ville

Les yogathérapeutes exercent également en libéral en ville.

Près de chez vous :

Virginie Vilneuve - Archipel Yoga
4 place de l'Orme 62280 St Martin Boulogne

06.01.19.63.52 archipelyoga@gmail.com
https://archipelyoga.fr

IDYT – Institut de Yogathérapie
60, av. d'Iena, 75116 Paris
Tel : 06 11 03 70 61
contact@idyt.com
https://www.idyt.com/

Institut de YogaThérapie

Qu'est-ce que la Yogathérapie ?

La yogathérapie est une Pratique de Soins dite Non Conventionnelle (PSNC) de bien-être et de mieux-être qui vient en complément des prises en charge conventionnelles.
Issue du yoga, elle s'intègre dans un partenariat avec tous les acteurs d'un réseau de santé moderne et se base sur un ensemble d'outils (postures, respirations, relaxation et méditation) en coordination avec les traitements médicaux.
La yogathérapie répond au besoin de prendre en charge les personnes de manière non médicamenteuse (recommandation de la Haute Autorité de Santé HAS) en prenant en compte les différentes facettes corps, émotions, pensées, qui interagissent en permanence et qui composent chaque individu.
Elle permet d'améliorer la santé en prévention, de développer la sérénité tout en renforçant le corps et les ressources de santé chez les personnes en souffrance.
L'IDYT développe une certaine idée de la santé, répondant aux recommandations de la HAS, pour rentre les patients plus autonomes et responsables.

Institut de YogaThérapie

Les moyens de la Yogathérapie

La yogathérapie se fait sous les conseils d'un **praticien en yogathérapie** (yogathérapeute), qui connaît les exercices les plus adaptés **selon les troubles***[1]. Les outils sont les mêmes que ceux du yoga : postures, respirations, relaxations, méditations, avec des outils plus spécifiques permettant d'établir des bilans du ressenti de la personne et ainsi mieux connaître son état : observation des sensations corporelles, de ses pensées irrationnelles, de ses émotions….

La yogathérapie s'accompagne également de conseils d'hygiène de vie :

- L'hygiène des rythmes,
- L'hygiène alimentaire,
- Le travail sur soi (gestion des émotions),
- L'activité physique,
- L'entretien du lien social et l'ouverture aux autres.

La yogathérapie fait appel aux **ressources propres de l'individu** et nécessite sa participation et son implication. Ainsi par son engagement personnel et la pratique des outils proposés la personne accède à un mieux-être. C'est aussi un moyen de rendre la personne plus active dans la prise en charge de sa santé comme interlocuteur privilégié répondant aux demandes de la HAS.

***

[1] Ces troubles auront été diagnostiqués au préalable par un médecin qui seul est habilité à faire un diagnostic.

Quelles sont les principales indications de la Yogathérapie ?

La yogathérapie a montré son efficacité selon les **études scientifiques** répondant aux critères d'une médecine basée sur les preuves*[2], tant en prévention qu'en prise en charge et traitement dans les cas suivants :

- Troubles ostéoarticulaires, tendinites, arthrose, lombalgies …
- Troubles métaboliques,
- Troubles du sommeil, troubles anxieux,
- Addictions et troubles dépressifs,
- Troubles respiratoires, cardiovasculaires,
- Accompagnement en pré et post opératoire, douleurs chroniques…



La mise en pratique des outils évoqués auparavant associée à un travail de prise de conscience et d'appréciation des ressentis physique et émotionnel, permet de soulager le noyau d'inquiétude et de découragement, souvent inhérent à la plupart des pathologies, répondant aux exigences d'une **prise en charge humanisée.**

***

[2] Voir les références bibliographiques publiées sur Pubmed

La Yogathérapie en Structures Spécialisées

La Yogathérapie peut être proposée dans diverses **structures et institutions** telles que :

- Maisons de retraite, EHPAD,
- Etablissements pour personnes handicapées,
- Centres d'hébergement dans l'aide sociale à l'enfance, la protection maternelle et infantile, la lutte contre l'exclusion …
- Etablissements pénitentiaires



Elle pourra être pratiquée en **séances individuelles** ou **collectives** pour permettre à des petits groupes de travailler sur une thématique commune telle que des troubles anxieux, des troubles ostéoarticulaires ou des douleurs chroniques.

L'approche en collectif présente l'avantage de renforcer le lien et la dynamique de groupe entre personnes partageant le même lieu de vie (EHPAD, centre d'hébergement…), ce qui peut être bénéfique pour la structure d'accueil et le personnel soignant. Selon les capacités des personnes concernées, le travail sera adapté et proposé sur tapis ou sur chaise.

C'est une réponse concrète pour aider le patient devenir acteur et s'impliquer dans sa santé.