

Profil professionnel

Yogathérapeute diplômé YCH



schweiz suisse svizzera

Sommaire

1	Domaine d'activité.....	3
1.1	Titre professionnel	3
1.2	Lieux de travail.....	4
1.3	Clients / clientes	4
2	Bases générales	4
2.1	Évolution du yoga	4
2.2	Historique	5
2.3	Philosophie.....	5
2.4	Rayonnement en Suisse.....	7
2.5	Conception de l'être humain en yoga.....	7
2.6	Buts de la yogathérapie	8
3	Connaissances professionnelles de base	8
3.1	Connaissances de base pratiques et théoriques du yoga et connaissances médicales générales	8
3.2	Connaissances philosophiques de base	9
3.3	Connaissances didactiques de base	10
3.4	Connaissances thérapeutiques de base	10
3.5	Principes de conception	11
4	Limites et contrindications	12
4.1	Généralités	12
4.2	Douleurs physiques	13
4.3	Douleurs psychiques	13
4.4	Délimitation par rapport à l'enseignement du yoga.....	13
5	Structure et ampleur de la formation	14
5.1	Conditions préalables pour la formation	14
	Durée minimum et ampleur de la formation	14
5.3	Processus individuel	15
5.4	SVADHYAYA – toute ue vie d'apprentissage.....	15
6	Evaluation/ appréciation des compétences.....	15
6.1	Devoirs de l'institution de formation accréditée par Yoga Suisse	15
6.2	Attestation de base	15
6.3	Attestation finale	15
6.4	Demande du diplôme de «yogathérapeute YCH»	16

PROFIL PROFESSIONNEL

1 Domaine d'activité

Les yogathérapeutes diplômés YCH appliquent les nombreuses méthodes du yoga principalement dans le domaine thérapeutique. Ils/elles assistent et accompagnent les client-e-s dans leur processus de guérison, dans les préoccupations et les problèmes de leur environnement quotidien, personnel et/ou professionnel, et selon les besoins, dans leur développement personnel psychique, mental, émotionnel et physique. Le « setting » a lieu dans un environnement protégé, en cours individuels ou alors en cours de petits groupes¹.

Les yogathérapeutes diplômés YCH savent que les méthodes utilisées et les techniques du yoga sont efficaces et efficaces. Une connaissance approfondie des bases médicales occidentales et ayurvédiques autorisent les yogathérapeutes diplômés YCH à appliquer les méthodes et les techniques du yoga de façon ciblée et bénéfique dans le processus thérapeutique. Ils/elles connaissent les contextes philosophiques et traditionnels, les modèles thérapeutiques et les concepts du yoga, de l'Ayurveda, et éventuellement aussi les concepts occidentaux qui conviennent à la yogathérapie ou qui la complètent. Ils/elles ont les compétences nécessaires pour procéder à une anamnèse, établir un plan thérapeutique, mener un entretien et accompagner un processus. Les yogathérapeutes diplômés YCH sont familiarisés avec les procédures d'évaluation permettant de vérifier un processus de développement et/ou le déroulement d'un traitement, et de les adapter en conséquence, tout comme avec les bases juridiques régissant l'exercice de leur profession.

Les yogathérapeutes diplômés YCH utilisent les méthodes et les instruments du yoga, que ce soit au niveau physique, psycho-émotionnel ou spirituel pour évaluer un déséquilibre existant chez leur client-e, pour soulager des douleurs et pour amorcer et encourager un processus global. Ils/elles peuvent appliquer de façon appropriée les différentes méthodes et techniques traditionnelles et modernes du yoga, en yogathérapie, pour le bien de leurs client-e-s. Ils/elles permettent aux client-e-s de réfléchir à leur façon d'agir dans leur vie quotidienne et professionnelle, à leurs rôles et leurs devoirs afin de discerner les schémas négatifs et de s'en défaire. Ils/elles encouragent les ressources et le processus de guérison et de développement de leurs client-e-s. Les yogathérapeutes diplômés YCH sont caractérisés par la conscience qu'ils ont de leurs responsabilités. Ils respectent l'individualité et les limites personnelles du système du client² en tenant compte du contexte actuel et ils sont ouverts aux différents systèmes de yoga et de thérapie. Ils travaillent avec empathie, en s'axant sur les ressources et, si nécessaire, de façon interdisciplinaire avec des personnes de l'entourage et / ou avec d'autres spécialistes.

Les yogathérapeutes diplômés YCH peuvent justifier d'une formation sérieuse de qualité d'au moins 4 ans et d'un processus individuel de plusieurs années en méthode yoga, et d'une expérience approfondie dans une forme de thérapie³.

1.1 Titre professionnel

Yogathérapeute diplômée YCH / Yogathérapeute diplômé YCH

¹ Env. 4 à 6 participant-e-s

² Le/la cliente et son entourage, par ex. ses proches, d'autres thérapeutes, soignants, mais également ses conditions professionnelles et personnelles, ses hobbies, son lieu de vie etc.

³ Yogathérapie mais également psychothérapie, thérapie corporelle, thérapie des traumatismes e. a.,

1.2 Lieux de travail

Les yogathérapeutes diplômés YCH travaillent de façon autonome et généralement à leur compte, mais également comme employés ou au sein d'une équipe interdisciplinaire:

- dans leur propre institution, cabinet ou dans un centre de yoga (thérapie)
- dans des institutions de formation en yogathérapie
- dans les institutions du système éducatif et social
- dans des entreprises du monde économique dans le cadre d'une promotion de la santé de l'entreprise, ou comme accompagnement de processus individuels de groupes ou d'individus
- dans des centres de santé
- dans des centres de réhabilitation, des hôpitaux, des cliniques

1.3 Clients / clientes

Les prestations d'une yogathérapie en individuel ou en petits groupes sont sollicitées par toutes les couches de la population. Dans le cas de préoccupations personnelles, de maux, de manque de bien-être et de capacités réduites, les personnes intéressées peuvent contacter un yogathérapeute diplômé YCH, elles-mêmes ou alors sur recommandation d'un tiers.

Parmi les client-e-s il y a des personnes qui choisissent une yogathérapie en séances individuelles ou de groupe dans un but préventif, curatif ou palliatif (par ex. après un accident) ou alors dans l'esprit d'un soin palliatif comme unique forme de soutien, ou qui utilisent la yogathérapie avant, parallèlement à un traitement de médecine classique en cours, ou une fois que celui-ci est terminé.

Dans le cadre de leur développement professionnel, les yogathérapeutes diplômés YCH peuvent aussi se spécialiser, que ce soit dans des groupes cibles spécifiques, par ex. dans des centres de réadaptation, hôpitaux, cliniques et écoles, (groupes professionnels à risque, problèmes spécifiques aux femmes ou aux hommes, problèmes spécifiques aux enfants / adolescents, personnes âgées, équipe de soins palliatifs, etc.) ou troubles spécifiques (par ex. symptômes d'épuisement, conséquences du stress, conséquences d'un accident, conséquences liées à une maladie chronique, grave, confrontation avec l'idée de la mort, etc.).

2 Bases générales

2.1 Évolution du yoga

Le yoga a ses racines en Inde. Dans une culture vivante, divers systèmes philosophiques et modèles de vision du monde ont pu se développer dès l'Antiquité (voir 2.3) et sur ce fondement, des concepts essentiels pour une meilleure compréhension de l'homme dans sa globalité.

Au Moyen Âge, de nouvelles précisions ont été établies à propos des postures (*âsana*⁴). L'expérience pratique ne repose assurément plus sur des spéculations philosophiques. C'est aussi à cette époque que se sont développés la plupart des exercices que nous connaissons

⁴ Les mots sanscrits sont écrits en italique

aujourd'hui, dont nous avons étudié l'efficacité et qui sont étayés par une expérience largement diversifiée.

Le yoga moderne ne peut pas être réduit à des postures compliquées. L'adaptation des exercices aux possibilités de chaque individu a été encouragée au 20ème siècle et continue à l'être aujourd'hui. Cela explique aussi de façon saisissante la possibilité d'un usage thérapeutique du yoga sur le plan physique, psychique et spirituel. L'être humain est traité dans sa globalité, aussi bien de façon préventive, curative que dans l'esprit de soins palliatifs.

2.2 Historique

Le yoga apparaît pour la première fois en Inde. Des figurines, des sculptures et des sceaux qui ont parfois plusieurs milliers d'années et venant de l'Inde du nord en font foi. Ces objets pourraient représenter des postures spécifiques (*āsana*).

De nombreux textes conservés jusqu'à aujourd'hui traitent déjà des méthodes et techniques dont on parle en détail dans la philosophie du yoga. On y trouve des instructions précises sur les moyens dont on dispose, par exemple pour purifier le corps et le renforcer, et pour améliorer la capacité de perception et de concentration. Il y est expliqué comment mieux discerner les fonctionnements du psychisme : quels problèmes peuvent se poser, comment ces fonctionnements peuvent bloquer le développement de la personne ou activer des vieux schémas, de comment modifier ces schémas. Les instructions contenues dans les textes qui décrivent leurs effets sont maintenant confirmés par la recherche scientifique moderne sur le cerveau. Le mouvement, la respiration et les expériences corporelles en général, génèrent des changements dans les zones du cerveau responsables de la perception du corps.⁵

En tant que science clairement expérimentale, le yoga dispose d'un immense réservoir d'exercices du corps et du mental. Le yoga se révèle être d'une valeur inestimable, non seulement dans le domaine du travail thérapeutique d'accompagnement basé sur les processus, en séances individuelles, mais aussi en cours de groupe (par ex. avec des participants se trouvant dans des conditions similaires, souffrant de maux similaires ou ayant les mêmes objectifs).

Au fil du temps, le yoga s'est propagé comme une tradition vivante, et il a continué à se développer sans cesse. Le fait de savoir que les capacités des gens et que leurs conditions sociales diffèrent d'une personne à l'autre a eu pour effet de le développement de méthodes spécifiques et individualisés mettant particulièrement l'accent sur le plan physique, émotionnel, mental ou spirituel, afin d'atteindre le but souhaité.

2.3 Philosophie

Le yoga est une des plus anciennes voies holistiques de pratique d'exercices qui aient été transmises.

C'est:

- un des systèmes philosophiques classiques indiens ⁶

⁵ Ouvrages récents ou/et études sur l'efficacité d'une pratique régulière du yoga paraissent régulièrement.

⁶ Les YOGA SŪTRA de PATANJALI (texte source comportant 196 sutra. Il a été écrit entre 200 ans avant et 400 ans après JC.) décrivent le cheminement en huit étapes :

- un enseignement dont le thème est de reconnaître et si possible de dissoudre la souffrance – dukkha :
 - sur le plan physique
 - sur le plan mental (pensées, sentiments, émotions, en rapport avec les souffrances physiques aussi)
 - sur le plan spirituel
- un enseignement de méthodes et de techniques qui permet de se détacher du «cycle de la souffrance»
- un cheminement en même temps qu'un but

Diverses méthodes et techniques du yoga classique et aussi de l'AYURVEDA (médecine indienne) auquel il est étroitement lié, sont utilisées et appliquées pour :

- développer la personnalité et la transformer
- maintenir le corps en bonne santé
- soutenir la tendance naturelle de l'organisme humain à stabiliser l'équilibre physique et mental
- clarifier et apaiser le mental
- discerner les influences nuisibles et s'en détacher
- mener vers une approche attentive et consciente de soi-même, des autres et du monde environnant
- retrouver l'harmonie «corps-âme-esprit»
- encourager la progression spirituelle et la faculté de discernement

En plus des YOGA SÛTRA de PATANJALI, le yoga se base aussi sur le système classique du SÂMKHYA qui est une philosophie de la création, décrivant une conception de l'être humain et sa vision du monde. Ces deux philosophies sont intimement liées. La conception philosophique du SÂMKHYA constitue la base des YOGA SÛTRA de PATANJALI, mais aussi du système indien de médecine, l'AYURVEDA.

D'autres textes qui se rapportent à d'autres systèmes influencent la philosophie du yoga comme les UPANISHADS, le VEDANTA, la BHAGAVAD GITA, le BOUDDHISME, la HATHA YOGA PRADIPIKA et le TANTRISME. Dans la HATHA YOGA PRADIPIKA par exemple, il y est décrit de nombreuses méthodes de pratique qui se rapportent à l'AYURVEDA. La BHAGAVAD GITA décrit sous forme d'une épopée différentes méthodes du yoga. Ces différentes conceptions démontrent le fait qu'il est parfois nécessaire de changer de perspective pour mieux comprendre une situation. Le BOUDDHISME a développé des méthodes dans le domaine de l'entraînement de l'esprit. Ces méthodes et techniques de méditation clarifient l'esprit et améliorent la capacité de discernement, le yoga s'en inspire. La connaissance approfondie de ces méthodes vient alimenter les processus d'accompagnement thérapeutique en yoga. Les yogathérapeutes diplômés YCH connaissent bien ces textes qu'ils ont appris depuis leur formation. Ils ont développé l'aptitude à transposer le savoir ancien dans des mots nouveaux et compréhensible, traduisant leur propre pensée. Ils sont ainsi capables d'intégrer ce savoir dans des thèmes donnés, dans leur travail de yogathérapeute.

1) le rapport au monde, notre relation avec celui-ci
 2) le rapport à soi (physique, psychique, spirituel)
 3) le travail du corps
 4) le travail du souffle et sur l'énergie
 5) l'attention et la réflexion sur les réalités intérieures
 6-8) le travail de concentration et de méditation

2.4 Rayonnement en Suisse

Aujourd'hui le yoga et ses nombreux styles sont très présents dans les médias. Le yoga et son impact positif sont largement reconnus dans toutes les couches de la société et toutes les tranches d'âge. Ces dernières années le yoga est devenu un «life style». A ce jour, le titre professionnel de yogathérapeute n'est toujours pas protégé. Le niveau, la qualité, le contenu et la durée des formations varient beaucoup. L'association professionnelle Yoga Suisse s'est engagée dès sa création pour une formation de haut niveau des enseignants de yoga, et plus tard pour celle des thérapeutes de la yogathérapie.

L'association professionnelle a été créée en 1968 sous l'appellation de Fédération Suisse de Yoga. Elle est un des membres fondateurs de l'Union Européenne de Yoga – UEY – et a contribué de manière significative à l'élaboration du programme de base requis par l'UEY concernant les exigences minimales pour la formation des enseignants de yoga. La Fédération Suisse de Yoga de l'époque est devenue Yoga Suisse à l'Assemblée générale de 2006.

Cette association professionnelle a de nombreux membres actifs qui sont en majorité des enseignant-e-s de yoga diplômés YCH. Toutes les institutions de formation reconnues par Yoga Suisse s'engagent à respecter les conditions-cadre de Yoga Suisse. Les quatre ans de formation de base garantissent le professionnalisme, surtout pour ce qui touche au travail corporel (*āsana* comme postures classiques et leurs variantes adaptées aux besoins respectifs), au domaine philosophico-psychologique, à la didactique et à la méthodologie, et au domaine thérapeutique. Des connaissances médicales de base et en pathologie courante occidentales font partie de leur formation de base.

Les institutions de formation reconnues par Yoga Suisse respectent les conditions-cadre de Yoga Suisse⁷ et préparent leurs étudiants au diplôme d'enseignant de yoga diplômé YCH et/ou de yogathérapeute diplômé YCH. Les institutions de formation mettent elles-mêmes les accents sur ce qu'elles estiment prioritaires, en tenant toujours compte des conditions-cadre de l'association professionnelle Yoga Suisse. Les formations suivies dans une institution de formation reconnue par Yoga Suisse pour une préparation au diplôme de yogathérapeute YCH sont conformes aux conditions-cadre de Yoga Suisse pour ce qui concerne le domaine médical et/ou aux exigences d'un bureau d'enregistrement connu comme par ex. le RME, ASCA, ou aux exigences de l'OrTra TC (Organisation du Monde du Travail thérapie complémentaire).

2.5 Conception de l'être humain en yoga

Pour le yoga, l'homme est un être à la recherche de lui-même (*ātman*), mais en général sans qu'il en soit conscient (*avidyā*), il est la plupart du temps complètement accaparé par des impressions sensorielles, des pensées et des émotions (*vṛtti*). Celui-ci, au travers de son appareil psychique juge inévitablement et de façon immédiate toutes les expériences vécues en contact avec le monde extérieur comme étant agréables ou désagréables. Il en résulte une sorte de conditionnement (*saṃskāra*) qui le pousse à rechercher ce que il trouve agréable (*rāga*) et à fuir ce qui est désagréable (*dveṣa*). Comme ces deux aspects font inévitablement partie de la vie, une telle attitude conduit toujours à la frustration et à la souffrance (*duḥkha*). De même, il est considéré comme allant de soi que l'homme porte en lui-même l'intelligence et

⁷ Cela s'applique à la formation selon le profil professionnel correspondant et du plan de formation qui s'y trouve, selon les descriptions de contenu correspondantes, les profils de compétence, selon les conditions-cadre CC pour le règlement interne des examens, le travail de projet TP et l'examen final pratique et oral EP

le plein potentiel (*buddhi*), pour se libérer du cycle de la frustration et de la souffrance (*mokṣa*), discerner la cause des mécanismes qui y mènent (*vidyā*).

Il y existe selon le yoga un bonheur stable que l'on peut trouver par l'intériorisation progressive, développant la sérénité (*vairāgya*) par rapport aux mécanismes de la psyché, en recherchant toujours (*abhyāsa*) un état de silence (*nirodha*) dans lequel on peut retourner à soi et se retrouver. Tous les exercices de yoga ont cela pour finalité.

2.6 Buts de la yogathérapie

Le yoga considère que les processus de vie se font de façon individuelle et globale, et concernent le corps, l'âme, l'esprit et l'environnement. En utilisant différents moyens, méthodes de travail et techniques du yoga, et éventuellement d'autres méthodes complémentaires appropriées, la yogathérapie vise donc à développer et à renforcer de façon ciblée les domaines suivants:

- *Incitation à une meilleure perception de soi* – les méthodes (moyens, instruments) du yoga favorisent la perception de soi, l'attention et la conscience, que ce soit par des exercices physiques ou respiratoires, ou par des exercices mentaux et méditatifs. Des corrélations générales entre cause et effet, prédispositions personnelles, impact de conditions extérieures et intérieures etc. peuvent être décelées et mener progressivement vers plus d'autonomie et de responsabilité.
- *Renforcement de l'autorégulation* – faire disparaître les déséquilibres et les perturbations de l'autorégulation, car ils sont cause de troubles, de dégradation de la santé et de la vitalité.
- *Renforcement des compétences de vie* – développement personnel, mais aussi façon de faire face aux maux, aux obstacles et à la maladie, et développer et consolider la capacité d'utiliser au mieux ses propres forces physiques, mentales et spirituelles pour s'épanouir et maintenir la tendance naturelle de l'homéostasie pour favoriser l'adaptation dans le contexte quotidien, en fonction de la situation.
- *Prise de conscience de l'impermanence* – une confrontation réaliste avec sa propre impermanence et celle de toute chose (*parinama*) peut conduire à une attitude consciente et empreinte d'un respect profond qui fait vivre la vie avec plus d'intensité.

Les moyens disponibles tels que le corps, le souffle et l'esprit sont évalués, utilisés et favorisés dans un processus commun centré sur le/la client-e. Les outils seront adaptés de façon individuelle aux possibilités et capacités du moment. Il est possible d'intégrer à une yogathérapie les techniques de différentes traditions du yoga, et au besoin, des méthodes complémentaires⁸, et de les utiliser de manière sélective.

3 Connaissances professionnelles de base

3.1 Connaissances de base pratiques et théoriques du yoga et connaissances médicales générales

Les yogathérapeutes diplômés YCH connaissent par expérience personnelle les différents systèmes du yoga et de l'ayurvéda qui favorisent et maintiennent le bien-être en utilisant le

⁸ Par ex. Spiraldynamik®, Psycho-, Physiothérapie, thérapie des traumatismes

corps, le souffle et l'esprit, et/ou qui mettent en route un processus de guérison. Ils connaissent les facteurs individuels et les interactions entre «corps, âme et esprit».

Les yogathérapeutes diplômés YCH sont à même de développer pour la yogathérapie, une pratique ciblée et axée sur les ressources. Cette pratique utilise de façon individuelle le potentiel créatif et les connaissances déjà existantes pour favoriser les processus de développement sur divers plans et mener ainsi vers une responsabilisation et une autodétermination.

Les yogathérapeutes diplômés YCH peuvent, par la connaissance des différentes voies du yoga et par des séquences de yoga appropriées, développer et expérimenter un concept personnel. Ils ont étudié, pratiqué et ils nourrissent une réflexion critique sur les *âsanas*, les familles d'*âsana* et leurs principes, les *karaṇa*, *prānāyāma* et *samyāma* (différentes techniques de méditation).

Les yogathérapeutes diplômés YCH peuvent attester d'un processus individuel de plusieurs années en méthode yoga, ils peuvent porter une réflexion critique sur leur propre comportement et ont développé une compréhension des différentes utilisations du yoga dans une yogathérapie. Le processus personnel permet d'expérimenter sur soi-même les éléments théoriques d'explication du yoga.

Les yogathérapeutes diplômés YCH connaissent bien les bases de la médecine classique ainsi que les troubles et pathologies courants en occident qui servent de critères de décision pour une yogathérapie. Ils sont capables de tenir compte de leurs connaissances en anatomie et physiologie, et celles qu'ils ont des antécédents et des corrélations possibles avec des troubles et des maladies et de les adapter de façon sensée à l'évolution d'une pratique personnelle et d'une yogathérapie.

Les yogathérapeutes diplômés YCH peuvent, si nécessaire, avoir recours dans leur pratique et dans une yogathérapie, à des méthodes complémentaires appropriées de la tradition occidentale, s'il existe une connaissance et une expérience de ces méthodes et si l'intégration dans la pratique thérapeutique du yoga est possible.

Les yogathérapeutes diplômés YCH conçoivent leur propre pratique de yoga et la yogathérapie dans cet esprit. Ils respectent leurs propres limites et celles de leurs client-e-s et évitent les relations de dépendance.

3.2 Connaissances philosophiques de base

Les yogathérapeutes diplômés YCH ont des connaissances philosophiques de base sérieuses. Une institution de formation accréditée par Yoga Suisse attache de l'importance à ce que les concepts philosophiques soient enseignés dans un contexte global et sans orientation religieuse ou sectaire. De même, on enseignera une attitude d'ouverture vis-à-vis des différents concepts et modèles philosophiques.

Les yogathérapeutes diplômés YCH peuvent saisir intellectuellement les objectifs et les approches de différents concepts et modèles philosophiques. Ils peuvent aussi saisir la conception yogique de l'être humain et du monde, comprendre ces concepts et modèles, y apporter une réflexion propre, et le cas échéant les mettre en pratique, sur un thème donné, de façon ciblée et individuellement dans leur yogathérapie.

Les yogathérapeutes diplômés YCH peuvent également mettre les approches spécifiques de la formation de façon individuelle, et le cas échéant les transposer en yogathérapie, comparer entre eux les concepts de l'occident et de l'orient et en saisir la signification pour la

yogathérapie. Les yogathérapeutes diplômés YCH peuvent réfléchir de façon critique à des concepts philosophiques, en tirer leurs propres considérations et les commenter.

3.3 **Connaissances didactiques de base**

Les yogathérapeutes diplômés YCH sont aussi à même d'accompagner des groupes de petite taille, en plus de séances individuelles, selon les besoins, d'après la méthode, en s'axant sur les processus, de façon interactive, pour atteindre les objectifs mentionnés au point 2.6.

Les yogathérapeutes diplômés YCH s'axent dans leur approche didactique sur les capacités et les besoins de leurs clients ou des petits groupes et peuvent adapter en conséquence leur démarche par étape.

Les yogathérapeutes diplômés YCH savent mettre au point un plan thérapeutique cohérent, planifier, mettre en œuvre et évaluer de façon structurée des interventions thérapeutiques / des concepts d'enseignement / des séquences/ des leçons. Ils ont acquis les différentes connaissances de base en philosophie, méthode, techniques et celles spécifiques à la méthode, et savent les transposer dans un setting thérapeutique et dans un cours de yoga.

Les yogathérapeutes diplômés YCH emploient des méthodes didactiques de façon individuelle, ciblée et pour accompagner le processus dans leurs settings. De leur présence émane de la bienveillance, une absence de préjugés, de l'empathie et de l'assurance, et ils agissent avec professionnalisme même quand des difficultés surgissent. Les clients sont respectés dans leurs limites, leurs aptitudes, possibilités et préoccupations et ils sont accompagnés, soutenus et encouragés avec professionnalisme dans leur processus.

Les yogathérapeutes diplômés YCH tiennent compte dans une yogathérapie des expériences personnelles de leurs clients, ainsi que de leurs préoccupations, de sorte que la transposition d'une pratique de yoga dans la réalité quotidienne concrète est possible.

Les yogathérapeutes diplômés YCH axent leur travail sur les ressources et favorisent la responsabilisation et l'autonomisation. Dans un groupe de petite taille, ils utilisent la thématique commune, les objectifs visés et la dynamique du groupe.

3.4 **Connaissances thérapeutiques de base**

Les yogathérapeutes diplômés YCH ont acquis les connaissances de bases de la médecine ayurvédique et les bases importantes de yoga pour les concepts thérapeutiques. Une connaissance approfondie des bases médicales occidentales pour les concepts thérapeutiques peut également constituer la base d'une yogathérapie en conjonction avec le yoga.

Les yogathérapeutes diplômés YCH connaissent les moyens, méthodes et techniques traditionnelles et modernes du yoga et de l'Ayurveda qui servent de base à un système de thérapie. Le cas échéant la connaissance de méthodes et systèmes complémentaires occidentaux, appropriés à la yogathérapie, peut aussi être adéquate (par exemple la Spiraldynamik © ou la kinésithérapie dans le domaine du travail corporel, MBSR / MBCT dans le domaine psychothérapeutique émotionnel / ou, dans le domaine du travail spirituel, les pratiques spirituelles connues de sa propre culture, etc.).

Les yogathérapeutes diplômés YCH créent un espace d'écoute sans préjugés et d'intégrité. Ils sont en mesure de faire une anamnèse complète, dont les sources sont puisées non seulement

dans le domaine de l'ayurvéda et du yoga, mais au besoin dans les traditions occidentales, pour autant qu'elles conviennent à une yogathérapie.

Les yogathérapeutes diplômés YCH peuvent, avec leur client, élaborer un programme d'exercices approprié grâce à leur capacité d'observation, de sensibilité et par les entretiens avec les client-e-s, et en utilisant toute une gamme de techniques et de méthodes de travail. Le déroulement d'un traitement peut être documenté au moyen de consultations régulières ou d'une documentation, par ex. des photos documentant des troubles posturaux. L'évaluation permanente sert à employer les diverses méthodes et techniques de façon globale et en les élargissant au cours d'un traitement, par ex. partant d'une posture (plan physique) pour aller vers une attitude (plan psycho-émotionnel) et arriver au changement, à l'élargissement de la conscience (sens de la vie).

Les yogathérapeutes diplômés YCH ont une conscience de soi bien développée et utilisent régulièrement les méthodes d'intervision et/ou de supervision. Ils se réfèrent au code de déontologie professionnelle de Yoga Suisse et aux lignes directrices d'éthique du yoga. Ils ont également à leur disposition dans les textes anciens des points de repère éthiques qui les guident dans leur comportement et dans leurs actes. On soulignera en particulier les *yama* (comportement vis à vis du monde) et les *niyama* (comportement vis à vis de soi-même) qu'on trouve dans les YOGA SÛTRA de PATANJALI. Les aspects suivants sont d'une importance capitale:

- responsabilité
- respect de l'autre
- acceptation de la différence
- vigilance dans les actes, absence de préjugés

Les yogathérapeutes diplômés YCH connaissent les bases légales de l'endroit où ils exercent et ils sont disposés à travailler au développement de leur personnalité dans l'esprit d'une «éducation permanente». Cela leur permet d'utiliser de manière responsable et centrée sur les processus, des méthodes traditionnelles et des méthodes modernes qui se sont développées à partir d'elles.

Les yogathérapeutes diplômés YCH portent sans cesse un regard critique sur leur propre comportement et leur rôle, afin de pouvoir en tirer des conséquences pour l'accompagnement complexe dans une yogathérapie.

3.5 Principes de conception

Les yogathérapeutes diplômés YCH travaillent essentiellement en mode individuel ou/et avec des groupes de petite taille. En règle générale, les thérapeutes font en sorte que dans un cours de groupe, un échange axé sur le processus ait lieu au début d'une séquence et que les conclusions qui en sont tirées puissent être intégrées dans la conception des séquences suivantes.

Un premier entretien avec une anamnèse a lieu pour clarifier ce qui est attendu d'une yogathérapie. L'entretien et les observations sont donc d'une grande importance. Les clients sont considérés dans leur globalité, avec leur environnement social et leur individualité, leurs capacités et limites physiques respectives, la capacité qu'ils ont d'intégrer des événements émotionnels, leurs problèmes, craintes et ressources. Le souhait de guérir et d'être bien est tout aussi important que les possibilités et les compétences d'ajustement aux circonstances de vie en mutation. Les ressources, les restrictions et l'autoévaluation en lien avec l'hétérostase, l'homéostase et la compétence individuelle sont des aspects importants de l'entretien. Les

clients reçoivent des informations sur le setting ainsi que sur les possibilités et les limites de la yogathérapie. Puis, le processus thérapeutique peut démarrer avec la mise en place des objectifs et des premières pratiques de yoga. Dès le départ, les clients sont perçus comme co-créateurs du processus et respectés dans leurs valeurs et leurs idées.

La yogathérapie comprend une évaluation périodique de la pratique du yoga, que ce soit en séance individuelle ou en cours de groupe. Celle-ci contient des exercices du corps-souffle-énergie et des exercices d'attention qui permettent de faire des expériences et d'approfondir la réflexion, qui tendent vers un processus de développement complet et travaillent à un processus de transfert réaliste. Les yogathérapeutes diplômés YCH peuvent, en utilisant des sons, des ajustements manuels ou des consignes purement verbales, offrir aux participants un soutien ou un encouragement dans leurs expériences ou actions.

Chaque séquence de pratique de yoga est constamment ajustée et développée. Des indications quant à la routine journalière ou des recommandations en matière d'alimentation tirées par exemple de l'AYURVEDA, contribuent à un processus de transfert réaliste - les clients peuvent intégrer les exercices à leur quotidien - et sont ainsi encouragés dans la prise de responsabilité et leurs compétences personnelles.

Les méthodes et techniques de yogathérapie personnalisées peuvent être utilisées aussi bien pour résoudre des troubles de santé, qu'à titre préventif. Les yogathérapeutes diplômés YCH montrent que la yogathérapie n'est pas simplement un type d'exercices réalisés sur un tapis de yoga, mais une méthode encourageant les applications créatives et pratiques. Des références philosophiques adaptées peuvent être utilisées à titre d'appoint, et des suggestions de lecture pour les clients représentent une étape supplémentaire. La compétence spécialisée du yogathérapeute diplômé YCH et la compétence personnelle du client sont des principes d'aménagement importants pour l'entretien de situation.

4 Limites et contraindications

4.1 Généralités

Une collaboration interdisciplinaire avec le spécialiste médical concerné est nécessaire si des douleurs organiques ou psychiques, des processus dégénératifs ou des maladies graves ou aiguës ont été diagnostiqués par la médecine conventionnelle, de même qu'en cas de blessures ouvertes, fractures et maladies infectieuses. Des méthodes de travail appropriées en yogathérapie doivent être mises en œuvre.

Parfois, l'objectif n'est pas de «remédier à un obstacle» ou à une douleur, mais «d'éviter les obstacles», d'atténuer les problèmes secondaires ou de changer la façon de gérer la situation actuelle. Ceci sera communiqué ouvertement. Les yogathérapeutes diplômés YCH discutent lors de la première séance des avantages de l'initiative et de la responsabilité personnelle dans le processus thérapeutique. La patience, la discipline et la persévérance ou l'acceptation des circonstances sont abordées, pratiquées et encouragées au cours de la thérapie⁹. Cela suppose la volonté de se confronter à ces aspects. Si ces conditions préalables ne sont pas remplies, il faut repenser les séances de yogathérapie et, si nécessaire, l'ajuster, ou envisager d'autres interventions thérapeutiques et un aiguillage vers autre chose.

⁹ Compliance

4.2 Douleurs physiques

La yogathérapie contient un savoir fondé sur les contre-indications pour des interventions spécifiques à la méthode ou des possibilités alternatives appropriées en cas d'état physique, chronique ou aigu. Le leitmotiv est AHIMSÂ - ne pas faire de mal (comme la maxime «primum non nocere»). S'il apparaît que les douleurs physiques sont accentuées par une yogathérapie, les clients sont invités à consulter un médecin pour de plus amples examens. Il en va de même si l'état de santé ne s'améliore pas après plusieurs semaines.

4.3 Douleurs psychiques

Lorsque des troubles névrotiques ou psychotiques, des états «borderline», des troubles maniaco-dépressifs ou des dépressions sont suspectés, les clients, au cours de l'entretien, sont invités à consulter un spécialiste (médecin, psychothérapeute ou psychologue FSP). Avec l'accord du client, un plan thérapeutique peut être mis au point avec le spécialiste traitant. Toutefois, si les difficultés psychiques conduisent à ce que les conditions mentionnées au paragraphe 4.1. fassent durablement défaut comme la disposition à coopérer de plus en plus activement, un niveau élevé d'initiative et de responsabilité pour le propre processus, patience, discipline et volonté de persévérer, une yogathérapie peut rester infructueuse.

Les yogathérapeutes diplômés YCH s'engagent à:

- respecter les mesures de précaution et les restrictions spécifiques de la méthode
- adresser les clients selon les besoins à des institutions spécialisées et/ou à des spécialistes (médicaux) compétents
- ne pas interrompre ni modifier de leur propre chef d'autres traitements
- ne travailler ni de manière invasive, ni donner des remèdes
- respecter le code de déontologie de la profession

4.4 Délimitation par rapport à l'enseignement du yoga

Pour les yogathérapeutes diplômés YCH, c'est le processus thérapeutique et non la pédagogie et l'agogie qui prime, voir aussi le point 2.6 et le «Profil professionnel des enseignant-e-s de yoga diplômé-e-s YCH». Les yogathérapeutes diplômés YCH font une anamnèse et établissent un plan de traitement. Les connaissances de base qui en font partie en sont le trait commun. Et même s'il existe des chevauchements, l'application des méthodes, des techniques et modèles respectifs diffère fondamentalement.

Les client-e-s recherchent une yogathérapie pour par ex. améliorer des maux, pour les gérer autrement ou pour amorcer un processus de guérison ou/et pour rester en bonne santé. Il est possible d'obtenir le certificat de branche OrTra TC¹⁰: méthode Yogathérapie et de passer un examen professionnel supérieur EPS pour acquérir le titre de Thérapeute complémentaire avec diplôme fédéral en méthode yogathérapie. Les institutions de formation qui forment selon ces critères doivent être accréditées par l'OrTra TC. L'identification de la méthode IDMET élaborée par Yoga Suisse décrit en détail l'orientation de la yogathérapie concentrée dans le profil du thérapeute complémentaire en méthode yogathérapie.

¹⁰ Organisation du Monde du Travail thérapie complémentaire

5 Structure et ampleur de la formation

5.1 Conditions préalables pour la formation

Les conditions suivantes sont considérées comme le minimum requis pour la formation¹¹:

- être déjà majeur au début de la formation
- avoir une expérience de vie et de la maturité
- avoir une expérience personnelle d'au moins 2 ans dans le domaine du yoga
- être prêt à s'engager dans un processus personnel de développement en yoga

On attachera de l'importance aux qualités personnelles préalables suivantes :

- être ouvert et prêt à se confronter à des thèmes fondamentaux de la vie
- être prêt à s'explorer sur le plan physique, psychique et mental et à continuer à se développer et à se former
- être prêt à prendre soin de soi, à se connaître soi-même et à savoir s'autoévaluer
- aimer les contacts et avoir la capacité à les nouer
- intégrité et conscience des responsabilités
- stabilité physique et psychique
- patience et persévérance
- aptitude à gérer des conflits
- autonomie et responsabilité individuelle

5.2 Durée minimum et ampleur de la formation ¹²

4 ans au total avec un minimum de 900 heures de contact, comportant:

- Connaissances pratiques et théoriques de base (B1.1/ B1.2/ B1.3)
- Connaissances philosophiques de base (B2)
- Connaissances didactiques de base (B3)
- Connaissances thérapeutiques de base (B4)
- Supervision dans le domaine du travail thérapeutique
- Expérience personnelle en thérapie
- Bases pour la rédaction d'un travail de projet
- Examen final pratique et oral
- En plus
 - 100h d'expérience professionnelle avec sa propre clientèle
 - 800h env. d'étude individuelle, incluant le travail de projet, les devoirs/travaux écrits et l'étude de littérature spécialisée
- Cela donne un nombre total de min. 1'800h
- Un coaching périodique par la direction de la formation est une condition requise

Chaque institution de formation est libre d'augmenter le nombre des heures pour pouvoir définir des priorités.

¹¹ La formation complémentaire pour obtenir le «certificat de branche OrTra TC: méthode yogathérapie» ou celui de «thérapeute complémentaire avec diplôme fédéral en méthode yogathérapie» requiert au préalable une qualification au niveau secondaire II ou une équivalence.

¹² Description détaillée et répartition, voir annexe: plan de formation

5.3 Processus individuel

Le yoga exige une pratique personnelle rigoureuse, telle qu'elle est mentionnée comme condition indispensable dans les textes cités plus haut (par ex. les Yoga Sûtra de PATANJALI). On comptera pour cela env. 800h.

Ce travail comprend par exemple:

- une pratique personnelle régulière sur des thèmes définis et orientée vers un but
- la tenue d'un journal sur le processus

5.4 SVADHYAYA – toute ue vie d'apprentissage

Le yoga est une voie et un processus de développement qui ne finit jamais. Une formation continue permanente est une chose qui va de soi et qui est requise - même après les quatre ans de formation de base de yogathérapeute diplômé YCH. *Svādhyāya* est une attitude fondamentale qui se développe dès le début d'une pratique de yoga régulière.

6 Evaluation/ appréciation des compétences

6.1 Devoirs de l'institution de formation accréditée par Yoga Suisse

Toutes les conditions-cadre sont élaborées par Yoga Suisse. Elles sont mises à la disposition des institutions de formation et sont là pour garantir la qualité de Yoga Suisse. Les institutions de formation élaborent un règlement interne d'examen qui se base sur les conditions-cadre de Yoga Suisse. Ce règlement est soumis à Yoga Suisse pour autorisation et il fait partie du processus régulier de reconnaissance. La responsabilité de l'autorisation du règlement interne d'examens incombe à Yoga Suisse.

6.2 Attestation de base

Le/la responsable de la formation et/ou les formateurs garantissent l'appréciation :

- des connaissances pratiques, orales et médicales de base
- des connaissances philosophiques de base
- des connaissances didactiques de base
- des connaissances thérapeutiques de base

Les conditions-cadre stipulées dans la description du contenu doivent être respectées.

L'attestation de base est considérée comme remplie lorsque tous les critères sont remplis, au moins dans les parties essentielles.

Le/la responsable de la formation et/ou les formateurs établissent l'évaluation de base et l'attestation selon les critères d'appréciation par écrit. Elle doit être compréhensible pour des tiers.

6.3 Attestation finale

Le/la responsable de la formation et/ou les formateurs assurent l'appréciation pour:

- de l'examen pratique et oral final d'après une séance individuelle
- du travail de Projet qui concerne la yogathérapie dans un contexte choisi librement

Les exigences mentionnées dans les conditions-cadre concernées y sont respectées.

L'appréciation est considérée comme remplie lorsque tous les critères sont remplis, au moins dans les parties essentielles. Le/la responsable de la formation ou les formateurs et les examinateurs/trices établissent l'évaluation par écrit selon les critères d'appréciation. Celle-ci doit être compréhensible pour des tiers.

L'attestation finale doit être évaluée par au moins deux experts. Des experts externes de *Yoga Suisse* sont autorisés à assister à l'examen pratique et oral final. Les experts externes restent en retrait, ils garantissent le respect des critères de forme et n'ont pas de compétences de décisions concernant les critères d'appréciation.

6.4 **Demande du diplôme de «yogathérapeute YCH»**

L'institution de formation fait la demande du diplôme de Yoga Suisse auprès de Yoga Suisse au moyen du justificatif dûment rempli auquel elle joint une version électronique du travail de projet. Dans le justificatif, l'institution de formation confirme que toutes les attestations existent et qu'elles comportent la mention «rempli». La remise du diplôme a lieu lors de l'assemblée générale de Yoga Suisse suivante.

L'institution de formation peut recommander des travaux de projet comme étant «particulièrement dignes d'être honorés». Un organe de Yoga Suisse a pour rôle de juger de leur pertinence pour le yoga et ils peuvent être présentés par les diplômés à l'assemblée générale de Yoga Suisse suivante .

Annexe : Plan de formation

THÉRAPEUTE YCH	
PROGRAMME FORMATION DE YOGA SUISSE	
	B1 CONNAISSANCES PRATIQUES ET THÉORIQUES DE BASE
	B1.1 Connaissances en yoga et pratique personnelle de yoga
	a) Connaissances des différentes voies du yoga (Karma, Bhakti, Jñāna), Patañjali, Hatha Yoga)
	b) Connaissances, pratique personnelle et réflexion sur - les āsana, familles d'āsana et leurs principes, karana - le prānāyāma et les techniques de méditation
260 h	B1.2 Connaissances médicales de base (min. 100 h)
	a) Connaissances de base de la médecine classique: anatomie, physiologie, pathologie: cytologie, histologie, appareils locomoteur, respiratoire et circulatoire/cœur, organes des sens, système nerveux, système hormonal, digestion, systèmes rénal et de reproduction, hygiène, épidémiologie et mesures d'urgence
	b) Intégration à la yogathérapie
	B1.3 Connaissances thérapeutiques et pratique personnelle
	a) Connaissance des orientations thérapeutiques qui complètent une yogathérapie ou qui l'enrichissent
	b) Intégration à la yogathérapie
	B2 CONNAISSANCES PHILOSOPHIQUES DE BASE
	B2.1 Philosophie du yoga
	a) Tradition, histoire, culture de l'Inde
	b) Patañjali, bouddhisme, tantrisme
140 h	b) Conceptions et modèles philosophiques comme le Veda, le Vedanta, les Upanishads, le Samkhya, l'Ayurveda, Patañjali, le bouddhisme, le tantrisme
	c) Textes classiques comme la Bhagavad Gītā, les Upanishads, le Sāmkhya Karikā, les Yoga Sūtra, la Hatha yoga pradīpikā, la Gheranda Samhita.
	B2.2 Modèle yogique du monde et de l'être humain et psychologie occidentale
	a) Réflexion : Yoga entre les traditions de l'orient et de l'occident
	b) Contexte culturel et scientifique du yoga en orient et en occident B3
	B3 CONNAISSANCES DIDACTIQUES DE BASE
50 h	a) Méthode, didactique en séance thérapeutique individuelle
	b) Méthode, didactique en séance thérapeutique de groupe
	B4 CONNAISSANCES THÉRAPEUTIQUES DE BASE
160 h	a) Connaissances de base en médecine occidentale pour concepts thérapeutiques (savoir)
	b) Connaissances de base en médecine ayurvédique et en yoga pour concepts thérapeutiques (savoir)
	c) connaissances de base de l'ayurvēda et du yoga et méthodes de l'anamnèse (savoir-faire)
	d) bases occidentales et méthodes de l'anamnèse (savoir-faire)
	e) Établir un plan ou un concept thérapeutique, contacts interdisciplinaires (savoir-faire)
170 h	f) conduite d'entretiens centrée sur le processus (savoir-faire et savoir-être)
	g) Méthodes et évaluation (savoir-faire)
	h) Principes éthiques et théories (savoir)
	i) Éthique dans le quotidien professionnel de yogathérapeute (savoir-faire et savoir-être)
	k) bases légales (savoir et savoir-faire)
50 h	l) Supervision, intervision (savoir, savoir-faire, savoir-être)
830 h	SOUS-TOTAL
60 h	Auto thérapie
7 h	TP Travail de projet
3 h	EP Examen pratique, oral
900 h	TOTAL HEURES DE CONTACT (min. 100 h / an)
100 h	Pratique
1'000h	TOTAL