

Jonathan Léger Raymond

Thérapie et consultation ayurvédique I



AYURVEDA
REVOLUTION

Thérapie et consultation ayurvédique I, 1^{ère} éd.

© 2025, *Jonathan Léger Raymond*, tous droits réservés.

Rédaction : Jonathan Léger Raymond
Révision et design : Geneviève Ethier

Matériel de cours. Toute copie ou diffusion interdite sans l'accord de l'auteur.

academie@ayurvedarevolution.ca
ayurvedarevolution.ca

Jonathan Léger Raymond

Thérapie et consultation ayurvédique I



**AYURVEDA
REVOLUTION**

INTRODUCTION

Lors de cette formation, nous abordons les différents aspects d'une démarche thérapeutique en ayurvéda. Nous explorerons le déroulement du processus de consultations individuelles en ayurvéda, depuis la rencontre initiale jusqu'aux suivis ultérieurs et son éventuelle conclusion. Vous y découvrirez des stratégies et des outils pour mieux accompagner les personnes en quête de santé et de bien-être, ainsi que les particularités qui distinguent la thérapie ayurvédique d'une thérapie naturopathique « classique ».

La consultation ayurvédique est un art qui se perfectionne. Elle demande un cadre bien défini, de bonnes stratégies ainsi qu'une ouverture et une sensibilité à l'autre, tout en naviguant les multiples niveaux d'interventions thérapeutiques abordés en ayurvéda. Cette formation est étroitement liée à la formation les « fondements de l'ayurvéda », à l'ensemble du « tronc commun » ainsi qu'aux stage intégratifs des programmes de formation professionnelle.

Avis de non responsabilité

Les informations présentées dans cette formation ne sont en aucun cas destinées à se substituer aux traitements ou aux avis médicaux d'un professionnel qualifié dans le domaine de la santé. Les conseils et informations partagées dans le cadre de la formation ne doivent pas servir à établir un diagnostic ni à traiter des pathologies physiques ou psychologiques. Vous devez assumer l'entière responsabilité de l'impact de vos décisions et de vos actes sur votre état de santé et obtenir la collaboration de professionnels reconnus pour vous assister en cas de besoin. Merci de faire usage de votre autonomie, de votre souveraineté et de votre libre arbitre.

Table des matières

1^{ère} partie Cadre professionnel et collection d'information

- 1.1 Qu'est-ce qu'une thérapie ayurvédique ?
- 1.2 Développer le rôle de thérapeute ayurvédique
 - 1.2.1 Cadre professionnel et réglementaire
 - 1.2.2 Éthique professionnelle
 - 1.2.3 Environnement thérapeutique optimal
 - 1.2.4 Déroulement de la consultation
 - 1.2.5 Suivi post-consultation
 - 1.2.6 Préservation des données
- 1.3 Profils de thérapeutes ayurvédiques
 - 1.3.1 Naturothérapeute ayurvédique
 - 1.3.2 Naturopathe ayurvédique
 - 1.3.3 Massothérapeute ayurvédique
 - 1.3.4 Yoga-thérapeute ayurvédique
 - 1.3.5 Autres profils de thérapeutes ayurvédiques
 - 1.3.6 Précisions sur les champs de compétences selon les parcours
- 1.4 La collection d'informations lors des consultations ayurvédiques
 - 1.4.1 *Darshana* : observations
 - 1.4.2 *Sparshana* : lecture du pouls et palpations
 - 1.4.3 *Prashna* : questionnement
 - 1.4.4 *Parikshana* : examens supplémentaires
 - 1.4.5 Le bilan de consultation ayurvédique

2^e Analyse et interprétation

- 2.1 Analyse et interprétation du bilan ayurvédique
 - 2.1.1 Distinguer l'état et la nature
 - 2.1.2 Déterminer l'état, *vikriti*
 - 2.1.3 Déterminer la nature, *prakriti*
 - 2.1.4 *Avarodha* : blocages et recouvrements
- 2.2 Analyse des déséquilibres en ayurvéda
 - 2.2.1 Concepts ayurvédiques relatifs aux déséquilibres
 - 2.2.2 *Nidana panchakam* : cinq baromètres des déséquilibres
 - 2.2.3 Les déséquilibres classés selon leurs qualités, *gunas*
 - 2.2.4 *Hetu*, les causes des déséquilibres
 - 2.2.5 Direction, comportement et mouvement des *doshas*
 - 2.2.6 Identifier les causes multifactorielles

Table des matières

3^e partie Accompagnement et recommandations

3.1 Le rôle du consultant en ayurvéda	Bibliographie
3.1.1 Présence, empathie et écoute	Notes de section
3.1.2 Suivi et maintien du lien avec le bénéficiaire	Crédits photographiques
3.1.3 Bâtir un coffre à outils	Annexe I : Modèle de décharge
3.2 Stratégies thérapeutiques en ayurvéda	Annexe II : Exemple de code de déontologie
3.2.1 Thérapies apaisantes et purifiantes	Annexe III : Modèle de bilan de consultation
3.2.2 Priorisation des objectifs	Annexe IV : Modèle de feuille de recommandations
3.2.3 <i>Chikitsa padah</i> : les quatre piliers des traitements	
3.3 Élaborer une thérapie ayurvédique holistique	
3.3.1 Attitude intérieure et aspects émotifs	
3.3.2 Habitudes alimentaires	
3.3.3 Mode de vie et routine quotidienne	
3.3.4 Exercices et activités physiques	
3.3.5 Plantes médicinales et suppléments	
3.3.6 Soins ayurvédiques	
3.3.7 Thérapies complémentaires	

Pour faire bon usage de cette formation

Si vous n'êtes pas familier avec les trois *doshas* et les concepts de base en ayurvéda, vous êtes conviés à débiter vos apprentissages par notre courte formation d'**introduction à l'ayurvéda**, offerte gratuitement. Vous retrouverez celle-ci dans votre Espace de formation, sur la plateforme d'apprentissage. Par ailleurs, ces concepts sont abordés de façon encore plus détaillée dans la formation **Les fondements de l'ayurvéda**.

Note de navigation virtuelle : Cliquez sur les numéros de la table des matières pour être dirigé à la page correspondante du présent document. Cliquez sur les numéros mis en exposant pour être dirigé vers les notes de section correspondantes. Les mots ou expressions en gras italique de couleur sont des hyperliens vers notre site web ou autres références.

Note sur le genre utilisé dans le présent document : La **Guilde des herboristes du Québec** a adopté l'utilisation du genre féminin dans un texte, en notifiant que celui-ci inclut le genre masculin. Nous avons décidé de faire de même, étant donné la vaste population féminine au sein du milieu de la santé naturelle, qu'il s'agisse des thérapeutes, des clientes ou des étudiantes.

1^{ère} partie : Cadre professionnel et collecte d'information

1.1 Qu'est-ce qu'une thérapie ayurvédique ?

La thérapie ayurvédique vise à restaurer l'harmonie et l'équilibre par des méthodes naturelles et personnalisées. Il s'agit d'une approche holistique, idéalement préventive, cherchant à améliorer la santé globale plutôt qu'à traiter uniquement les symptômes. Rappelons que, selon le classique ouvrage *Sushruta samhita* :

« La personne en bonne santé est celle dont les doshas, les tissus, l'appétit et l'élimination sont équilibrés, dont l'esprit, le corps et l'âme sont emplis de félicité. » - sutrasthana (vol. 1), 15:33.

La définition de la santé proposée par l'Inde à l'Organisation Mondiale de la Santé, inspirée par l'ayurveda, place le bien-être général au cœur de sa description : « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Ce texte fut ensuite incorporé dans la constitution de l'O.M.S. en 1948.

Voyons maintenant comment l'ayurvéda s'incarne dans une relation thérapeutique pour donner naissance à des thérapies ayurvédiques personnalisées, pouvant engendrer la finalité de l'ayurvéda, soit l'amélioration du bien-être global des êtres vivants. Le cadre privilégié pour concevoir les thérapies ayurvédiques est la consultation individuelle, dont les principes s'appliquent tout autant au contexte personnel qu'au contexte professionnel.

Ainsi, les concepts développés dans cette formation serviront autant à améliorer nos soins personnels qu'à guider nos proches ou nos éventuels clients vers des pratiques de santé naturelle plus holistiques, efficaces et épanouissantes.

1.2 Développer le rôle de thérapeute ayurvédique

La présente formation s'inscrit dans le programme tronc commun, faisait office de conclusion à ces 150 heures de formation. Rappelons que ces enseignements sont d'abord destinés à faciliter l'intégration de l'ayurvéda au quotidien ainsi qu'aux expériences de vie des personnes qui le suivent.

Il s'agit ici de transmettre une masse critique d'information permettant de développer les fameuses « lunettes ayurvédiques », lesquelles transforment notre vision de la santé, du bien-être et des éventuels déséquilibres qui nuisent au mieux-être.

Cela dit, ce programme de 150 heures n'est pas suffisant pour former à lui seul des thérapeutes professionnelles. Il s'agit, comme son nom le suggère, d'un tronc commun entre divers parcours personnels et professionnels, dont l'utilité varie selon les intérêts et les acquis des personnes qui le suivent. Afin de mieux comprendre ce qu'offre cette formation sur la thérapie ayurvédique, résumons les principales fonctions que le tronc commun sert à combler :

- ◇ Intégrer l'ayurvéda à notre vie quotidienne
- ◇ Enrichir notre compréhension de la réalité, à l'aide des principes ayurvédiques
- ◇ Amorcer un parcours professionnel dans le domaine de la santé naturelle
- ◇ Compléter un parcours professionnel accompli, y ajoutant une dimension ayurvédique

Ainsi, la présente formation aborde des notions qui touchent le rôle de thérapeute ayurvédique, aussi bien dans un contexte personnel que professionnel. Les thérapeutes professionnelles d'expérience, ainsi que les futures thérapeutes ayurvédiques pourront compléter ces notions à l'aide des formations offertes dans d'autres écoles professionnelles, ou compléter leurs études avec nos programmes totalisant respectivement 500 heures et 1200 heures, qui incluent des formations complémentaires à celles du programme de 150 heures.

Notamment, la formation en relation d'aide, les formations thérapie ayurvédique II et III, ainsi que les stages d'intégration que nous offrons serviront à approfondir les notions abordées ici. Pour plus d'information sur les parcours professionnels, consultez l'onglet **Formation** de notre site Internet, réservez un appel 15 minutes avec nous ou une rencontre de coaching professionnel, pour mieux tracer votre chemin vers vos aspirations professionnelles en lien avec l'ayurvéda.

Par ailleurs, au point 1.3 ci-dessous, nous décrivons plus en détails différents profils professionnels en ayurvéda, pour mieux vous situer parmi les nombreuses possibilités qui s'offrent à vous.

À présent, explorons quelques notions de base qui s'appliquent aux différents profils professionnels, pouvant aussi servir de cadre aux personnes qui pratiqueront l'ayurvéda de façon amatrice. En effet, l'éthique et la rigueur propres au professionnalisme sont des vertus qui se valent aussi bien dans notre vie courante, faisant par ailleurs honneur à cette « science de la vie » millénaire qu'est l'ayurvéda.

1.2.1 Cadre professionnel et réglementaire

Un aspect essentiel à considérer est le cadre dans lequel vous exercez votre rôle de consultante ayurvédique. Ce cadre représente les services que vous offrez et doit refléter leur qualité. Tout comme une belle présentation met en valeur un plat succulent et raffiné, votre cadre se soit de faire honneur à la qualité et à l'importance du service que vous offrez.

Le cadre professionnel englobe l'ensemble des points de contact et des communications : la première impression via une carte d'affaires, un site Internet ou le service de réception et d'accueil dans un centre, les courriels de suivi, le lieu de consultation et même votre tenue vestimentaire. En somme, le processus par lequel une personne entre en relation avec vous, ainsi que votre présentation personnelle, sont aussi déterminants que l'espace où vous pratiquez.

Pour améliorer le cadre de vos consultations, portez attention à la simplicité de la prise de rendez-vous, ainsi qu'à la clarté de vos propos. Portez des vêtements suffisamment soignés et faites attention à votre posture. Mettez les gens à l'aise, soyez courtoise et avenante, en offrant un peu d'eau ou une tisane, par exemple. Respirez et prenez votre temps pour donner un rythme agréable à la rencontre. En tout temps, assurez-vous que votre pratique est fondée sur la bienveillance, la transparence et l'éthique.

Par ailleurs, voyez aux pages suivantes les grandes lignes de quelques principes directeurs importants pour assurer un cadre professionnel adéquat aux consultations ayurvédiques.



