



Praticienne en  
médecine ayurvédique

©SAMUEL GUERRIER

# Gwenaëlle Batard

## Connais-toi toi-même

En septembre, on rêve tous de commencer la rentrée en pleine forme. Pour nous y aider, et si on s'essayait aux médecines douces? **Gwenaëlle Batard, chantre de « l'ayurvéda sourire », dispense dans son cabinet parisien des conseils personnalisés pour apprendre à s'écouter et se sentir bien.** Rencontre.

### L'ayurvéda, qu'est-ce que c'est?

C'est une médecine indienne traditionnelle, vieille de plus de 5000 ans, qui considère l'être dans toute sa globalité. Cette pratique qui s'intéresse à toutes les sphères de la vie se base sur les forces de la nature pour rétablir l'équilibre dans le corps, le maintenir et redévelopper les capacités naturelles d'auto-guérison, sans séparer le corps et l'esprit. La médecine ayurvédique est reconnue par l'Organisation mondiale de la santé (OMS)

en tant que médecine traditionnelle depuis 1991.

### Comment définiriez-vous votre pratique?

Je pratique « l'ayurvéda sourire ». Je m'inspire de l'ayurvéda traditionnel pour l'adapter à la vie occidentale en utilisant la puissance du sourire, avec des outils de développement personnel, de pensée positive, d'optimisme... Je considère que le sourire est le début de toutes les guérisons. J'utilise principalement des plantes locales,

car je pense que l'on se soigne bien avec les plantes de son environnement de naissance. Et je suis une adepte de la « kitchen pharmacy »: je favorise au maximum l'utilisation des choses que l'on a chez soi, poivre, curcuma, gingembre, fenouil, cumin et coriandre, cardamome, thym, basilic, romarin... Les épices et aromates sont des digestifs naturels très efficaces!

### Comment est né votre intérêt pour la médecine ayurvédique?

Enfant, j'étais passionnée par le parfum et fascinée par l'Inde. À l'âge de 15 ans, je me suis rendue dans le nord de l'Inde avec ma tante. C'était un autre monde. Ce voyage m'a beaucoup marquée. Quand j'avais une vingtaine d'années, dans les années 2000,

PARMALIKA SOUYAH

« Quand on commence à comprendre ce qui se passe en soi, on est plus en paix et en confiance de façon générale »

J'ai commencé à m'intéresser à la médecine ayurvédique. À l'époque, on ne trouvait pas de livre sur le sujet en France, j'en commandais à l'étranger... Plus j'ai avancé dans ma vie, plus je me suis rapprochée de cette pratique. Je me suis mise à la méditation, je suis devenue végétarienne...

### Depuis quand avez-vous transformé cet intérêt en profession?

En 2014, alors que j'étais technico-commerciale pour un laboratoire de parfum, j'ai compris que je n'étais plus du tout en alignement avec moi-même. J'ai décidé de devenir thérapeute ayurvédique. J'ai testé l'ayurvéda sur moi, j'ai travaillé sur les textes anciens puis j'ai suivi plusieurs formations, en France et à l'étranger, en Inde notamment, sur la phytothérapie ayurvédique, mais aussi sur l'ethnobotanique: la sauvegarde des remèdes ancestraux par les plantes transmis de façon verbale... Je suis herbaliste, spécialiste en plantes médicinales européennes. Je me suis installée en 2016. Ma clientèle est très variée, j'accompagne tous types de problèmes: digestifs, pathologies liées au stress... Je travaille aussi beaucoup l'estime de soi.

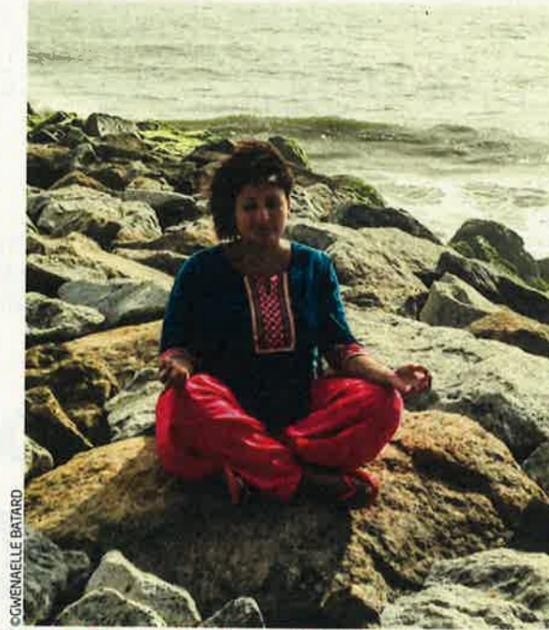
### Combien de consultations sont nécessaires en moyenne?

En moyenne, cinq ou six consultations sont

nécessaires, à un mois d'intervalle. Mais, c'est variable et le patient a une responsabilité active dans le processus de guérison. Je reçois en cabinet ou à domicile, j'interviens aussi en entreprises, je donne des conférences, des ateliers... Plusieurs fois par an, j'organise des retraites en collaboration avec un autre praticien. Et une fois par mois, j'envoie un bulletin de sourire à mes clients que j'appelle Pépites, avec des recommandations en fonction des saisons, des événements lunaires...

### Comment se déroule la première consultation?

J'interroge beaucoup le patient sur son histoire, ses objectifs et ses attentes. Je lui pose des questions sur son alimentation, sa digestion, ses évacuations (selles, urines, sueur), son sommeil, son hygiène de vie... Je prends son pouls; je regarde sa langue, son ossature, ses ongles, ses conjonctives... Puis, avec lui, je mets en place un programme sur mesure adapté à sa constitution ayurvédique et à ses déséquilibres, en tenant compte de qui il est vraiment et de ses attentes. Il existe 10 constitutions ayurvédiques et les déséquilibres sont multiples et propres à chacun. La médecine ayurvédique n'est pas une médecine symptomatique: même si les symptômes sont les mêmes entre deux



©GWENAËLLE BATARD

personnes, les traitements et l'approche seront différents. C'est une médecine qui s'intéresse aux causes des maladies et pas aux symptômes: on va dénouer le nœud à la racine pour que le symptôme disparaisse, même si on ne s'attaque pas à la racine.

### Que recommandez-vous pour bien entamer la rentrée?

Chaque saison a ses saveurs, ses aliments... En septembre, on entre dans une double saison, entre l'été et l'automne. Je conseille d'avoir des horaires réguliers, de s'accorder des moments de méditation, de respirer, de prendre du temps pour soi. En automne, le « dosha Vata », l'énergie ayurvédique du vent, est en augmentation. Pour éviter tous les déséquilibres qui lui sont associés, il faut l'apaiser avec des exercices de respiration, de yoga doux, de méditation... Il est aussi recommandé de manger cuit et chaud. Pour calmer l'agitation mentale, je recommande aussi de pratiquer le « nasya », c'est-à-dire d'appliquer des huiles dans le nez, ce qui a un impact sur toute l'activité cérébrale et l'agitation mentale.

### Que vous a apporté la médecine ayurvédique?

L'ayurvéda a complètement changé ma vie. Je ne vois plus du tout les choses de la même façon, je suis plus en paix, en harmonie avec moi-même, plus confiante en la vie... Ce qui effraie en général, c'est de ne pas comprendre; quand on commence à comprendre ce qui se passe en soi, on est plus en paix et en confiance de façon générale. ●

Gwenaëlle Batard, Mihira Ayurveda, 5, rue Cavallotti, 75018 Paris. 90 € la consultation.  
www.mihira-ayurveda.com  
06 51 27 38 52



©SAMUEL GUERRIER