

Diplôme Universitaire Yoga & Education yoguique  
Université de Lille 2

**Education à la santé par le Yoga :**  
*Mieux gérer le stress de la vie quotidienne  
d'un groupe de femmes et mamans*

Franck Depoorter  
**Yog'Harmony**  
[Depoorter.franck0254@orange.fr](mailto:Depoorter.franck0254@orange.fr)

Mai 2018

## SOMMAIRE

<i>Remerciements</i>	P-4
<i>Résumé</i>	P-5
<b>Introduction générale</b>	<b>P-6</b>
<b>Chapitre I - Le stress et son contexte</b>	<b>P-7</b>
<b>1-1 Le stress (Définition, symptômes et pathologies)</b>	<b>P-7</b>
1-1-1 Qu'est-ce que le stress ?	P-7
1-1-2 Quels sont les symptômes du stress ?	P-8
1-1-3 Les pathologies liées au stress.	P-9
<b>1-2 Les prédispositions du stress</b>	<b>P-10</b>
1-2-1 Le stress lié au travail.	P-10
1-2-2 Le stress lié à la vie personnelle.	P-10
1-2-3 Le stress et la personnalité, le comportement, l'hygiène de vie.	P-11
1-2-4 Le stress en fonction du sexe.	P-12
<b>Conclusion chapitre I</b>	<b>P-13</b>
<b>Chapitre II – Hypothèses et diagnostic du stress au sein du groupe</b>	<b>P-14</b>
<b>2-1 Hypothèses de travail</b>	<b>P-14</b>
<b>2-2 Lieu d'expérimentation</b>	<b>P-14</b>
2-2-1 Présentation de la structure d'accueil.	P-14
2-2-2 Rencontre avec la Direction de l'association.	P-15
<b>2-3 Le stage, le public et les outils</b>	<b>P-15</b>
2-3-1 Présentation de la première séance et constitution du groupe.	P-15
2-3-2 Préparation du stage, outils et caractéristiques.	P-16
2-3-3 Contraintes durant le stage.	P-16
<b>2.4 Test et méthodologie d'évaluation de stress.</b>	<b>P-16</b>
<b>2-5 Diagnostic des prédispositions au stress.</b>	<b>P-17</b>
2-5-1 <b>Test 1</b> : le stress lié la vie personnelle.	P-17
2-5-2 <b>Test 2</b> : le stress lié la vie professionnelle.	P-19

2-5-3 <b>Test 3</b> : le stress en lié à l'hygiène de vie.	P-20
2-5-4 <b>Test 4</b> : le stress en lié la personnalité.	P-22
2-5-5 <b>Test 5</b> : le stress en lié au comportement.	P-24
Le cumul des prédispositions au stress.	P-26
Bilan et commentaires sur les prédispositions du stress.	P-27
<b>2-6 Test 6 : diagnostique et analyse des symptômes du stress.</b>	<b>P-27</b>
Bilan et commentaires sur les symptômes du stress.	P-32
<b><i>Conclusion chapitre II.</i></b>	<b>P-32</b>
<b>Chapitre III – Démarches et protocole de l'éducation yoguique.</b>	<b>P-33</b>
<b>3-1 Démarches de l'éducation yoguique.</b>	<b>P-33</b>
3-1-1 Finalité de la démarche.	P-33
3-1-2 Présentation du groupe et profil.	P-33
3-1-3 Commentaires sur le langage utilisé.	P-34
3-1-4 Considérations physiques et émotionnelles du public	P-34
3-1-5 Contraintes de temps et d'espace	P-35
3-1-6 Les caractéristiques du projet d'éducation yoguique	P-35
<b>3-2 Protocole de l'éducation yoguique</b>	<b>P-36</b>
3-2-1 Les objectifs.	P-36
3-2-2 Le contenu.	P-36
3-2-3 Les outils	P-38
3-2-4 Evaluation des effets de l'intervention yoguique.	P-42
3-2-5 Bilan sur la perception de l'état corporel et l'état d'esprit	P-42
3-2-6 Questionnaire de fin de stage	P-46
3-2-7 Bilan du questionnaire de fin de stage	P-51
<b><i>Conclusion du chapitre III</i></b>	<b>P-52</b>
<b>Chapitre IV – Commentaires sur le projet d'étude et analyse personnelle</b>	<b>P-53</b>
<b>Conclusion générale</b>	<b>P-56</b>
<b><i>Bibliographie</i></b>	<b>P-57</b>
<b><i>Appendices</i></b>	<b>P-59</b>

## **Remerciements**

*J'adresse mes remerciements aux personnes qui m'ont aidé dans la réalisation de ce mémoire.*

*En premier lieu, je voudrais exprimer toute ma gratitude à Madame Cécile De Alméida, co-fondatrice de l'association « La Barraca Zem » et à son équipe pour m'avoir permis de réaliser mon stage au sein de leur établissement, et pour m'avoir aidé dans l'organisation de mon projet.*

*Je remercie également, les responsables de la formation « D.U Yoga » de la Faculté de Lille II, Yancy Dufour et Mylène Murot ainsi que toutes les intervenantes et tous les intervenants, qui m'ont fourni, avec enthousiasme et pédagogie, les outils nécessaires à la réussite de formation universitaire.*

*Je voudrais exprimer ma reconnaissance envers mes amis et collègues du « DU Yoga » qui m'ont apporté un soutien moral, intellectuel et beaucoup de bonheur durant cette formation.*

*J'adresse toute ma sympathie à Dominique Leroy pour m'avoir aidé dans la relecture de mon mémoire.*

*Enfin je remercie vivement les participantes au projet d'éducation yoguïque à la « Barraca Zem » qui, grâce à leur volontarisme, enthousiasme et assiduité, m'ont permis de mener à bien ce projet d'étude.*

## Résumé

L'objet de cette étude est l'éducation à la santé par le yoga. Dans notre société actuelle, le stress est considéré comme un des maux de notre siècle : « le stress est devenu au fil du temps un véritable fléau. Il concerne aussi bien les enfants que les adolescents, les parents et les personnes actives » selon un article paru sur le site spécialisé sur la santé « *Passeport Santé* » [1]

De nombreuses études scientifiques récentes précisées dans ce mémoire mettent en évidence les sources et les symptômes du stress ainsi que les conséquences néfastes qu'il peut avoir sur la santé.

Le stress concerne tous les groupes sociaux et toutes les classes d'âge. Personne n'y échappe vraiment. Toutefois, certains individus en subissent les conséquences plus fortement, selon leur contexte personnel, psychosocial, professionnel et de santé.

Ainsi dans le cadre de ce D.U, le projet d'éducation yoguique pour la santé sera mené sur un groupe de femmes adultes et mamans adhérentes d'une association socio-culturelle et artistique de quartier.

Ce projet cherche à mesurer les effets du yoga sur ces femmes, pour la réduction des symptômes physiques, psychologiques et comportementaux liés au stress mais aussi de l'influence que peut exercer cette discipline dans la prise en charge autonome et volontaire de leur propre bien être.

Ce mémoire présente le protocole mis en place et les résultats obtenus.

## Introduction générale

A ce jour, la France est la championne du monde de consommation de psychotropes ! Selon les chiffres officiels, environ un Français sur quatre consomme des anxiolytiques, antidépresseurs, somnifères et autres médicaments pour le « mental » : 200 millions de boîtes seraient prescrites chaque année. Selon le site « *Passeport Santé* », « *Tout est prétexte à avaler des cocktails de gélules : dormir, se réveiller, être stimulé, moins angoissé, moins stressé, plus performant, plus en confiance, mieux concentré, moins fatigué etc.* ». [2]

Comme nous le précise ce paragraphe issu d'un article de presse de Guy Hugnet sur le stress [3], « *notre société actuelle est axée, sur le culte de la performance, de la compétition et de la perfection, ainsi, le stress et les troubles anxieux s'infiltrent insidieusement créant des ravages souvent sous-estimés.* ». Ce phénomène social pourrait expliquer notamment cette surconsommation de médicaments.

A ce propos qu'est-ce que le stress ? Quels sont ses effets et ses conséquences sur notre organisme ?

Existerait-il d'autres solutions alternatives ou complémentaires à la prise de médicaments pour prévenir et combattre le stress ?

Le premier chapitre définira tout d'abord ce qu'est concrètement le stress, ses symptômes et pathologies. Il déterminera ensuite le contexte et les origines dans lequel ces troubles évoluent dans notre société en s'appuyant sur des études et articles de presse menées sur ce sujet.

Dans le second chapitre seront présentées : premièrement les hypothèses de travail. Deuxièmement la structure choisie, son public et ses besoins ainsi que les aspects techniques pour la mise en place du projet. Troisièmement la méthode de collecte des données, le diagnostic et son analyse.

Dans le troisième chapitre seront définies tout d'abord, les démarches d'éducation à la santé selon la définition donnée par l'OMS en convergence avec les concepts yogiques traditionnels, puis le protocole et l'évaluation de l'intervention du projet d'éducation yogique.

Enfin le dernier chapitre fera état des raisons personnelles qui ont motivé l'enseignant à choisir ce type de structure et son public. Ensuite l'exposé portera sur ses compétences personnelles initiales et aussi sur celles qui ont été développées grâce à ce projet en tant qu'être humain, pratiquant et enseignant de Yoga. Enfin ce chapitre se conclura par une analyse de la formation « D.U Yoga » et de ses apports sur un plan théorique, pratique et spirituel.

## Chapitre I – Le stress et son contexte

### 1-1 Le stress (Définition, symptômes et pathologies)

#### 1-1-1 Qu'est-ce que le stress ?

Selon l'endocrinologue Hans Selye [4], le stress est une réaction physiologique et psychologique face à un événement le plus souvent inattendu de la vie. Cet état est caractérisé par une variation de certaines constantes physiologiques comme la production du cortisol et l'adrénaline par exemple. Plus vifs, plus réactifs, nous entrons dans un état mental caractérisé par une certaine tension.

Ces manifestations servent à l'origine à de nous protéger et à nous permettre de répondre de façon adaptée à une situation qui n'est pas habituelle ou qui nous semble, pour diverses raisons, dangereuse ou inquiétante.

Il existe, selon chaque individu, différentes façons de répondre à la situation stressante. Mais généralement, si le stimulus persiste, le stress comporte toujours trois phases ou « *syndrome général d'adaptation* » qui sont la phase d'alarme, la phase de résistance et la phase d'épuisement.

1. **La phase d'alarme**, de courte durée, permet de réagir à la situation de stress en mobilisant toutes nos capacités face à un danger. Selon Hans selve « *l'organisme met en jeu ses moyens de défense à court terme. Sur le plan physique, on assiste à des mouvements qui traduisent l'état émotionnel (rigidité du visage, tremblements, geste de défense...).* Cependant, les réactions physiologiques les plus intenses concernent le milieu intérieur, les viscères. Ainsi, le débit et le rythme cardiaque s'élèvent. De plus, l'irrigation sanguine du cerveau, du cœur, des muscles squelettiques augmente, aux dépens de celle de la peau, des reins, et des autres viscères. Toutes ces manifestations physiologiques relèvent de la même logique : elles visent à une mobilisation rapide des capacités de l'organisme en vue de l'attaque, de la défense ou de la fuite. » [4]
2. **La phase de résistance ou d'endurance** correspond à la période d'apaisement physiologique, lorsque les réactions se prolongent mais de manière plus adaptée. Hans Selve précise « *Cette étape prolongeant la première phase va ainsi permettre de préserver l'organisme de l'épuisement en compensant les dépenses énergétiques occasionnées pour faire face au stress. Ainsi d'autres hormones sont secrétées au cours de cette phase pour ressourcer le corps permettant une augmentation du taux de glycémie nécessaire à l'organisme, au cœur, au cerveau et aux muscles.* » [4]
3. **La phase d'épuisement** est très proche, selon le Docteur Selve, de *l'anxiété pathologique\**. « *La phase d'épuisement de l'organisme se caractérise psychologiquement par un état d'indifférence ou de dépression. Cette phase est heureusement peu fréquente, mais les maladies psychiques liées au stress peuvent être considérées comme la conséquence d'un épuisement de nos capacités vitales d'adaptation.* » [4]

\*Pour information, l'anxiété qui est une émotion a un rôle utile dans notre vie car elle nous permet de nous alerter face à un danger. Cette anxiété survient à la suite d'évènements clairement identifiables, nous aide à y faire face et disparaît en même temps que sa cause : elle est donc en principe éphémère. Mais il arrive chez certaines personnes que l'anxiété se manifeste de façon anormale : soit parce qu'elle survient sans raison, soit parce que son intensité et les réponses qu'elle entraîne sont sans commune mesure avec l'événement déclenchant. On parle alors d'anxiété pathologique. [5]

## **1-1-2 Quels sont les symptômes du stress ?**

Les signes du stress ont été classés par *Laure Hélène VACHEY Psychologue [6]* en trois grandes catégories : les symptômes physiques, psychiques et comportementaux. Ces derniers seront étudiés sur le groupe de femmes au chapitre 2.

### ***Les symptômes physiques***

- Maux de têtes ou mal de dos
- Tensions musculaires
- Diarrhée ou constipation
- Nausée
- Fatigue
- Douleurs dans la poitrine, rythme cardiaque rapide
- Perte ou prise de poids
- Démangeaison

### ***Les symptômes cognitifs***

- Problèmes de mémoire
- Difficultés à prendre des décisions
- Incapacité à se concentrer
- Troubles du jugement
- Pessimisme général
- Pensées anxieuses
- Inquiétude constante
- Perte d'objectivité et du jugement
- Anticipations négatives
- Inhibition, prostration
- Faible estime de soi

### ***Les symptômes émotionnels***

- Agitation
- Irritabilité, impatience, changement d'humeur
- Sensation de fatigue
- Incapacité à se détendre et se relaxer
- Avoir l'impression d'être sur les nerfs
- Sentiment d'isolement et de solitude
- Dépression ou tristesse généralisée
- Peurs (perdre le contrôle, changements)

### ***Les symptômes comportementaux***

- Troubles alimentaires
- Troubles du sommeil (insomnies, cauchemars)
- Isolement
- Phobie scolaire
- Procrastination, fuite des responsabilités
- Mensonges (défi à l'autorité parentale chez l'enfant)
- Abus d'alcool, de cigarettes ou de médicaments pour se relaxer
- Sur-activité dans certains domaines (sport, shopping)
- Dépendances (internet, jeux vidéo...)
- Réaction démesurée face à des problèmes imprévus
- Habitudes nerveuses (se ronger les ongles, compulsions)
- Agitation
- Agressivité
- Allergie, asthme
- Régression, énurésie
- Trouble de l'anxiété généralisé (TAG)
- Crise de panique

### **1-1-3 Les pathologies liées au stress**

Les pathologies du stress ci-dessous évoquées dans un article d'« *Ergotonic* », site internet spécialisé dans ce domaine, reposent sur de nombreuses études scientifiques [7]. Ces pathologies peuvent être d'ordre psychosomatiques, somatiques ou psychologiques.

#### ***Les maladies psychosomatiques.***

- La dépression, les migraines.
- Le Burn out ou « syndrome d'épuisement professionnel »
- La tension artérielle, les maladies de peau (eczéma, psoriasis...)
- Les problèmes cardiaques, les troubles respiratoires, les troubles gastriques,
- Certains troubles hépatiques.

#### ***Les maladies somatiques.***

Un stress trop important serait à l'origine de certaines défaillances du système immunitaire. Il est responsable de nombreuses maladies non exhaustives comme : troubles musculaires (TMS, Tonus musculaire...), maladies cardiovasculaires, ulcères digestifs, diabète de type 2 et même le Cancer\* selon l' « Inserm » et G. David Batty. \*[8].

#### ***Les maladies psychologiques.***

Enfin le stress prolongé peut générer des pathologies psychologiques plus ou moins grave comme par exemple des états d'anxiété et troubles anxieux, le surmenage, la phobie sociale, la dépression etc.

## **1-2 Les prédispositions du stress**

### **1-2-1 Le stress lié au travail.**

De nombreuses études ont été menées sur le stress au travail. Voici quelques chiffres clés développés plus bas dans ce paragraphe.

*« En France, le **coût du stress au travail** a été estimé en 2007 **entre 2 et 3 milliards d'euros** (étude de l'INRS). Il touche **4 salariés sur 10**. D'après l'OMS, notre pays est le 3ème à enregistrer le plus grand nombre de dépressions en lien avec le travail. » [9]*

Selon l'Institut National de Recherche et de Sécurité (INRS) : une étude réalisée en France estime que le coût direct et indirect du stress peut être évalué entre 830 et 1 656 millions d'euros par an. [10]

La médecine du travail a fait le constat que le nombre de maladies liées au stress a augmenté de 50% en cinq ans. [10]

Selon le cabinet de prévention des risques psychosociaux « *Technologia* » : début 2014, le nombre d'actifs « en risque élevé de burn-out » était estimé à plus de trois millions (Le burn-out est un état dépressif lié au milieu professionnel).

Enfin, selon l'Institut de Veille Sanitaire, le stress est la cause de plus de deux cent mille maladies par an.

Ainsi, au regard de ces chiffres et de ces informations, non exhaustives sur le stress au travail, il ne fait aucun doute que la vie professionnelle est une des sources de stress majeure dans notre société.

### **1-2-2 Le stress lié la vie personnelle**

*« Le stress peut aussi apparaître dans notre vie personnelle notamment lors de grands évènements tels qu'un divorce par exemple. L'environnement familial peut aussi être une source de stress, si une mauvaise relation s'installe entre parents et enfants ou si une maladie grave touche un proche de la famille par exemple. »*

*« Une longue liste d'évènements de la vie, du plus sévère (deuil) au plus bénin (contravention) semble être en rapport avec l'apparition du stress. Des évènements positifs peuvent s'avérer aussi être des « stressseurs ». Le stress est le résultat d'un effort pour s'adapter à une nouvelle situation. Un mariage, une promotion, ou la naissance d'un nouvel enfant peuvent donc représenter à la fois des satisfactions et des préoccupations. » [11]*

*« Les petits tracas du quotidien, répétés, apparemment anodins mais usants, peuvent s'avérer aussi stressants que les grands évènements faciles à repérer. On considère qu'il existe huit catégories de petits tracas, peu sévères individuellement, mais qui en se répétant, s'additionnent les uns aux autres. Ils agiraient d'autant plus que le sujet n'y prêterait pas une*

attention suffisante. Ils les considèrent donc comme inévitables, et ne cherchent pas à en limiter l'impact négatif. » [11]

- Soucis ménagers (préparation des repas, courses, ménages, enfants...)
- Tracas de santé (maladies chroniques ou répétées...)
- Pression du temps (horaires chargés, manque de temps...)
- Problèmes relationnels (solitude, disputes...)
- Problème d'environnement (bruit, insécurité...)
- Soucis financiers (dettes, emprunts...)
- Tracas professionnels (insatisfaction, conflits...)
- Soucis pour l'avenir (sécurité de l'emploi, placement des économies...)

## 1-2-2 Le stress et la personnalité, le comportement, l'hygiène de vie.

La **personnalité** peut être une source de stress importante chez un individu comme le précise *Swami Shivapremananda* dans son ouvrage « *Vaincre le stress par le yoga* ». Il explique que, selon des études menées par des psychologues, il existe, deux types de personnalité de base : le type extraverti et le type introverti, respectivement classés par type A et type B. Toutefois il est important de noter que la plupart des individus forment une combinaison de ces 2 types formant ainsi des personnalités diverses et variés. [12]

La personnalité de base de type A est définie comme une personne plutôt ambitieuse, entreprenante et énergique à la tâche alors que celle de type B serait décontractée, avec moins d'ambitions et remettant volontairement les choses à plus tard. [12]

Aussi les effets du stress agiraient de façon différente selon le type de personnalité. Pour celle de type A, les signes de stress se traduiraient par des maux tels que l'hypertension, les ulcères de l'estomac, les troubles cardiovasculaires ou encore le diabète. La personnalité de type B serait plutôt victime de troubles dépressifs, d'insomnie, d'asthénie, voire même de désir de mort. [12]

Dans le même ouvrage, *Swami Shivapremananda* énumère un certain nombre de traits de personnalité non exhaustifs générant du stress : l'égotisme, l'égoïsme, l'orgueil, la vanité, la fierté ou encore l'attachement et la possessivité. De même, certaines émotions comme la colère ou la peur sont particulièrement stressantes. [12]

Selon les personnalités, les sources externes de stress peuvent varier en intensité et, il y a une source assez récente qui mérite d'être évoquée que l'on appelle le « *Technostress* ». En effet depuis l'apparition des smartphones et notamment des réseaux sociaux, plusieurs études ont montré que ces nouveaux outils technologiques, bien qu'ils soient utiles pour communiquer, pouvaient être néanmoins une source de stress considérable pour certaines personnes : cette hyperconnectivité et la quantité impressionnante d'informations, positives ou négatives, auxquelles l'individu est confronté peuvent provoquer diverses émotions et sensations stressantes : angoisse, anxiété, colère, mal être etc. [13]

En ce qui concerne **les comportements** pouvant être source de stress, la conduite d'un véhicule peut être donné en exemple : la vitesse ou l'attitude inadaptée d'un individu lorsqu'il est confronté aux aléas de la circulation routière (embouteillages, accidents, contraventions etc.) [11].

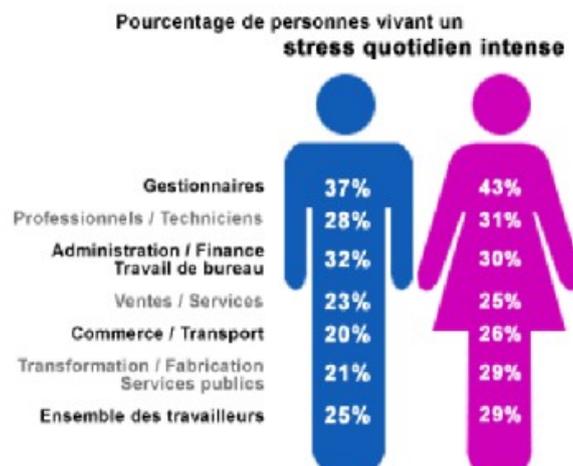
En outre tous les comportements addictifs quels qu'il soient sont potentiellement des sources de stress (alcool, tabac, médicaments, boulimie etc.)

Enfin, **l'hygiène de vie** peut être une source de stress si elle n'est pas équilibrée et peut avoir des conséquences importantes sur la santé physique et mentale d'un individu : manque de sommeil, mauvaise alimentation, sédentarité etc. [14]

#### 1-2-4 Le stress en fonction du sexe

Selon un article de WordPress, qui s'appuie sur certaines études menées : « on peut observer dans le schéma ci-dessous que quasiment toutes les femmes sont plus stressées que les hommes quelle que soit leur profession, excepté pour les femmes occupant un poste de bureau (administration/finance). » [11]

« Le pourcentage moyen chez les hommes serait de 26.57% contre 30.43% chez les femmes. » [11]



Source WordPress

« D'un point de vue biologique, le stress activerait selon cette étude une partie du cerveau « limbique » chez la femme tandis que chez l'homme, le stress activerait le cortex préfrontal droit et l'arrêt de l'activité du cortex orbitofrontal gauche.

Par ailleurs on observerait chez l'homme aussi une augmentation du taux de cortisol » [11] : cette hormone secrétée par les glandes surrénales agit notamment sur la réduction de stress, toutefois elle reste toxique pour l'organisme dans la durée et en quantité trop élevée et peut engendrer des pathologies graves en cas d'hypercortisolisme.

« Cette réaction biologique serait donc l'explication de cette différence homme/femme concernant le stress. » [11]

### **Conclusion Chapitre I**

***Cet état des lieux définit cinq origines de stress : la vie professionnelle, la vie personnelle, la personnalité, le comportement et l'hygiène de vie. Certaines sources sont exogènes, d'autres endogènes et, elles peuvent interagir entre elles et se cumuler, augmentant ainsi les facteurs de stress chez un individu. De plus ce bilan permet de confirmer une prédisposition au stress variant selon le sexe.***

***Au regard de ces études menées, on peut considérer objectivement que le stress est une problématique préoccupante de notre siècle, que son poids sur un plan économique et de santé publique est considérable et qu'il est donc important de prendre les dispositions nécessaires pour le prévenir et le combattre.***

***Ainsi, certes la consommation de médicaments n'est pas contestable et peut être utile dans certaines pathologies physiques et psychologiques liés au stress toutefois, certaines thérapies alternatives beaucoup plus « saines » et aussi moins coûteuses pourraient être envisagées.***

***Parmi ces thérapies complémentaires alternatives (TCA), le yoga dans le cadre d'une éducation à la santé peut être une piste efficace pour accéder à la connaissance de soi et permettre d'expérimenter une attitude favorable à la concentration, un état d'esprit idéal pour connaître le calme intérieur et ainsi, réduire le stress et agir sur certains de ses symptômes et pathologies\*. Autre avantage de cette discipline dès lors que l'on en connaît les techniques, c'est qu'elle permet de se prendre en charge de façon autonome.***

\* la yogathérapeute Sophie Pensa, dans son ouvrage « Ma Bible du Yoga Santé » présente de nombreuses sources d'études scientifiques qui ont prouvé que le yoga a de réels bénéfices pour la santé et le mieux-être et notamment : réduire le stress, soulager l'anxiété, améliorer la qualité de vie, lutter contre la dépression et améliorer la qualité du sommeil. [15]

## Chapitre II – Hypothèses et diagnostique du stress au sein du groupe

### 2-1 Hypothèses de travail

Le projet d'éducation yoguique se propose d'intervenir dans une structure associative rassemblant des femmes adultes aux origines socio-culturelles diverses et ne connaissant pas le yoga et de mesurer les effets de la pratique sur le stress et sur l'état de bien être en général.

#### Hypothèse 1

*Les techniques de yoga permettent, de réduire les symptômes et effets du stress des participantes et apporte un certain bien-être physique et psychologique après chaque séance et en fin du stage.*

#### Hypothèse 2

*L'éducation expérientielle yoguique et la mise à disposition de fiches techniques de yoga (techniques posturales, respiratoires et d'entraînements à la méditation), favorisent le développement d'une pratique personnelle et autonome en dehors des séances de yoga proposées pendant le stage.*

#### Hypothèse 3

*En proposant des séances de yoga auprès d'un public associatif ne connaissant pas cette discipline, il est possible de leur donner envie de poursuivre le yoga au-delà du stage. Afin de mesurer et de vérifier de façon objective ces hypothèses, une méthodologie a été établie au niveau du diagnostic, de la pratique et de l'évaluation.*

### 2-2 Lieu d'expérimentation

#### 2-2-1 Présentation de la Structure *[appendice 1]*

**La Barraca Zem** est une association, **un lieu culturel et artistique lillois** qui a ouvert ses portes en Janvier 2009. C'est aussi une maison de quartier, un lieu de rencontre pluriculturelles et sociales.

L'association dispose d'une **salle de théâtre** de 75 personnes où des spectacles, concerts, activités artistiques et expositions sont organisées.

Le concept et l'objectif de La Barraca Zem est de **réunir et de proposer de nombreuses activités culturelles, artistiques et sociales**. Cours, de théâtre, de musique, de danse, contes pour les enfants et arts visuels se croisent, fusionnent et cohabitent au nom de la diversité culturelle.

C'est aussi **un lieu ouvert à tous**, petits et grands, chaleureux et vivant. Tolérance, partage, découverte, échange, interaction... des valeurs fortes que mettent en avant les organisateurs de cette association et qui font de cet espace cosmopolite, culturel et festif, un lieu unique en métropole lilloise.

Des ateliers, culinaires et pour le bien-être par exemple, sont régulièrement organisés pour les habitants du quartier. C'est un lieu de regroupement et de socialisation pour des familles issues de milieux très diversifiés.

### **2-2-2 Rencontre avec la Direction de l'association**

C'est après avoir effectué une demande de stage par courrier, sur la recommandation d'une amie vivant dans le quartier Lille-Wazemmes, que j'ai pu rencontrer fin Décembre, Madame Cécile Almeida, co-fondatrice de l'association.

L'entretien m'a permis d'une part de découvrir la structure et d'autre part de lui présenter quels étaient les objectifs de ce stage et notamment mettre en place un protocole de yoga adapté dans la cadre de l'éducation à la santé, avec une thématique à définir ensemble pouvant répondre aux besoins du public de l'association.

En raison de l'aspect diversifié du public adhérent à l'association sur le plan culturel, social mais aussi au niveau de l'âge, nous avons trouvé judicieux et pertinent de nous orienter sur un thème qui concerne la plupart des individus : « *mieux gérer le stress dans la vie quotidienne par le yoga* ».

Afin de constituer un groupe de participants volontaires, nous avons donc convenu de faire une présentation écrite en présentant ce qu'était le yoga, ses bienfaits sur le plan physique et mental dans un langage simple et adapté à tous [Appendice 1]

Nous avons énoncé la thématique de ce stage et ses objectifs : cette présentation a été transmise par Mme Almeida par voie électronique auprès d'un groupe de personnes ciblé par ses soins : des femmes et mamans du quartier de Lille Wazemmes, adhérentes et bénévoles de l'association La Barraca Zem.

## **2-3 Le stage, le public et les outils**

### **2-3-1 Présentation de la première séance et constitution du groupe**

Lors de la première séance « découverte » de yoga qui a eu lieu le 24 Janvier 2018, 10 personnes volontaires étaient présentes dans une tranche d'âge allant de 22 ans à 70 ans. Durant les 15 premières minutes de cette séance, une approche théorique et pratique de la discipline a été faite, en précisant qu'au-delà des techniques posturales, respiratoires et d'entraînements à la méditation, le yoga était aussi, un « art de vivre » quotidien régit par des règles de vie vis-à-vis des autres et de soi-même. Puis à l'issue d'une courte présentation des différents piliers du yoga selon Patanjali [21] (YSP11-29), une séance pratique composée de postures et d'une relaxation a été expérimentée. [Appendices 4]

A l'issue de cette séance, 7 personnes ont décidé de participer au projet. Ce groupe féminin était composé de cinq mamans adhérentes et de deux membres actifs de l'association.

### 2-3-2 Préparation du stage, outils et caractéristiques.

Dans le cadre de ce projet d'éducation yoguique, des outils d'évaluations ont été prévu et remis à chaque participante sous enveloppe :

- Une première enveloppe contenait **un formulaire de consentement** pour la participation à ce stage à dater et signer ainsi qu'**une fiche de demande d'informations** (Prénom, situation familiale et professionnelle, âge et problèmes de santé.). [Appendices 2]
- Une seconde enveloppe numérotée et inscrite d'un symbole distinctif contenait **les différents tests, les commentaires explicatifs et leurs résultats respectifs** permettant d'établir un diagnostic en lien avec le thème choisi, à me remettre dûment remplis quelques jours avant le démarrage de la séance suivante mais également, **les documents d'analyse pour définir les ressentis physiques et émotionnels** à remplir avant et après chaque séance et cela pendant toute la durée du stage : nous avons décidé d'attribuer un symbole/identifiant pour permettre aux participantes de pouvoir répondre aux différentes questions posées, parfois très personnelles, en toute liberté et préserver ainsi le caractère anonyme et confidentielle des réponses comme cela était précisé dans le formulaire de consentement. [Appendices 2]

De plus, du matériel de yoga a été mis à disposition pour toute la durée du projet pour offrir tout le confort nécessaire mais aussi pour adapter, en fonction des capacités et contraintes physiques de chacun le travail des postures de yoga : tapis, briques, blocs en mousse et sangles. [Appendice 1]

### 2-3-3 Contraintes durant le stage

En cours de stage, lors de la 7<sup>ème</sup> séance, deux participantes faisant parti des bénévoles de l'association ont été contraintes d'interrompre ce stage en raison d'obligations professionnelles ce qui a réduit le groupe à cinq participantes : elles n'ont donc pas été prise en compte dans l'étude qui va suivre.

Le projet d'éducation yoguique s'établit sur 12 séances pendant 12 semaines, du 24 Janvier au 11 Avril 2018, toutefois l'étude du projet d'éducation yoguique sera faite sur la base de 10 séances en raison de l'absence de certaines participantes notamment durant la période de vacances scolaires.

## 2.4 Test et méthodologie pour l'évaluation du stress

Pour évaluer les sources et les causes du stress et, afin d'en identifier également les symptômes physiques, cognitifs, émotionnels et comportementaux, j'ai utilisé six tests tirés du Livre du *Docteur Lionel Coudron « Mon carnet de relaxation »*. [16]

Ces tests vont permettre d'évaluer les prédispositions au stress, l'état de stress et des facteurs actuels de stress de chaque participante : bien sûr il est important de relativiser les résultats en raison de leur caractère potentiellement subjectif, mais aussi, vis à vis de certains troubles et pathologies latentes ou diagnostiquées.

Ainsi, les cinq premiers questionnaires examinent les origines exogènes et endogènes du stress : la vie personnelle, l'activité professionnelle, l'hygiène de vie, la personnalité et le comportement. [Appendices 3]

Le dernier questionnaire permet d'évaluer, mais avec même les précautions d'analyse précédemment citées, le niveau de stress et de l'état de tension en identifiant les différents symptômes, physiques, cognitifs, émotionnels et comportementaux que peuvent rencontrer chaque participant. [Appendices 3]

## **2-5 Diagnostique des prédispositions au stress**

### **2-5-1 Test 1 : le stress dans la vie personnelle.** [Appendices 3]

Ce test comprend **16 questions** avec selon les réponses choisies un nombre de points à reporter dans la case score (0, 5 ou 20 points) : « *ce test permet de mesurer l'importance des stress dans la vie personnelle des participantes. Les relations conjugales, familiales, sentimentales sont explorées par les 10 premières questions. Les 6 dernières s'intéressent aux contraintes de vie indépendantes de leur volonté, à leur hygiène de vie et aux contraintes de leur vie personnelle.* » [16]

#### **Méthode d'Analyse des résultats du test par Dr Lionel Coudron.** [16]

##### **40 point et plus**

« *Vous évoluez dans un contexte personnel stressant, ce qui tend à vous épuiser. Vous avez le sentiment de ne plus vivre pleinement votre vie personnelle. Il va falloir prendre un peu de recul pour analyser la situation la transformer ou la compenser par d'autres domaines de votre vie.* »

##### **Entre 15 et 40 points**

« *Vous avez tendance à mal vivre votre vie personnelle. Veillez à ce que cela ne s'aggrave pas.* »

##### **Moins de 15 points**

« *Vous avez une vie qui vous oblige à vous adapter mais qui ne peut être la cause de troubles majeurs.* »

## Résultats du test 1.

*Ce tableau présente les résultats du Test 1, en nombres de points, pour chaque participante identifiée respectivement de 1 à 5 :*

Identifiants	Points
1	115
2	65
3	20
4	30
5	45

*Score du Test 1 en nombre de points : vie personnelle*

*Le graphique ci-dessous nous indique en pourcentage, la proportion dans le groupe dont le résultat est compris entre 15 à 40 points et plus de 40 points*



*Graphique du Test 2 en % : Niveau de stress selon les scores dans le groupe / Vie personnelle*

60 % des participantes disent vivre dans un contexte stressant voire très stressant puisque l'on atteint 115 points dans 20 % des cas.

*Les facteurs de stress les plus représentés dans le groupe pour la vie personnelle :*

### 1. Sur les questions d'ordre conjugale, familiale et sentimentale.

- 40 % sont seules malgré elle et se sentent frustrée.
- 40 % ont des soucis scolaires ou professionnels avec leurs enfants.
- 40 % vivent des conflits avec leurs enfant et/ou avec leurs parents.

2. Sur les questions en lien avec les contraintes de vie indépendantes de leur volonté.

- **60 %** estiment vivre dans un environnement pollué.
- **40 %** souffrent d'une maladie chronique douloureuse et/ou invalidante.
- **40%** ont des soucis financiers.

**2-5-2 Test 2 : le stress dans la vie professionnelle.**

Ce test comprend **32 questions** avec selon les réponses choisies un nombre de points à reporter dans la case score (0, 2.5, 5,10, 20 ou 40 points). Selon le *Docteur Coudron* : « bien que ce questionnaire s'adresse plutôt à des décideurs ou managers en évaluant les charges spécifiques de ceux qui dirigent, ce test peut être tout de même être effectué par d'autres personnes n'étant pas dans ce cas. » [16] [Appendices]

En effet des mamans au foyer ou encore des demandeurs d'emplois par exemple peuvent avoir un intérêt à effectuer ce test en considérant leur situation comme une activité professionnelle à part entière (diverses fonctions et obligations des mamans au foyer ou demandeurs d'emplois).

« Les 30 premières questions sont en rapport avec la surcharge professionnelle et les 2 dernières avec la sous charges. » [16]

**Méthode d'analyse des résultats du test par Dr Lionel Coudron.**

« Chaque réponse positive indique l'existence d'un stress. Certains sont plus intenses que d'autres et l'addition de plusieurs stress majeure bien évidemment les risques. » [16]

**Résultats du test 2.**

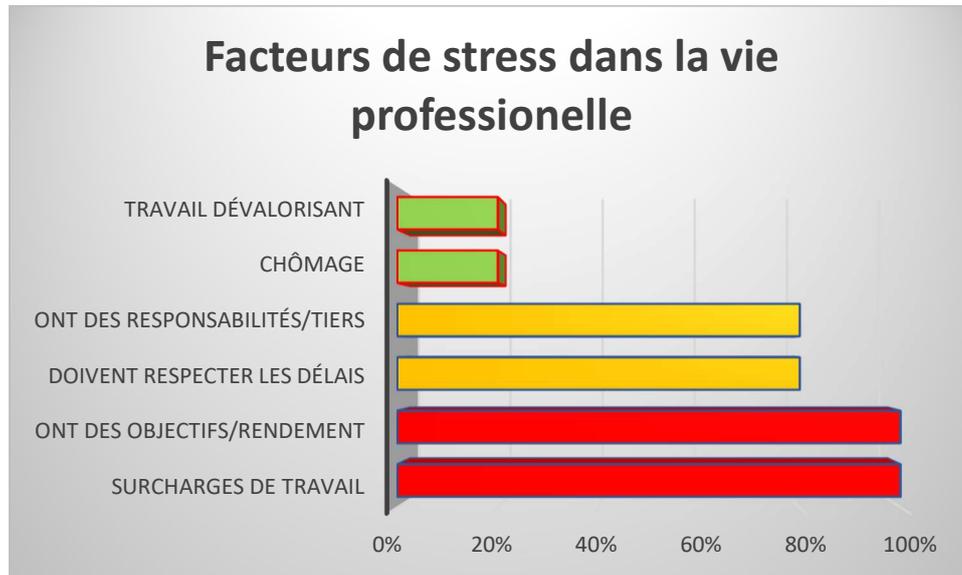
***Ce tableau présente les résultats du Test 2, en nombre de points, pour chaque participante identifiée respectivement de 1 à 5 :***

Identifiant	Points
1	<b>87,5</b>
2	<b>30</b>
3	<b>40</b>
4	<b>90</b>
5	<b>40</b>

Score du Test 2 en nombre de points : vie professionnelle

Ce tableau révèle que **100 % des participantes sont stressées** dans leur activité professionnelle

**Le graphique ci-dessous précise les facteurs de stress les plus souvent cités dans le groupe mais aussi ceux qui sont les plus intenses :**



Graphique Test 2 en % : facteurs de stress dans le groupe / vie professionnelle

**100 % des participantes** considèrent être en **surcharge de travail** et être soumises à **un stress lié aux résultats\*** : objectifs, rendements et rentabilité.

Par ailleurs, **80 % des personnes** disent se sentir **responsables vis-à-vis d'un tiers** et **devoir respecter des délais**.

*A noter* : pour respectivement 20 % des réponses, la situation de **chômage** ou du **risque d'être licencié** ou celle **d'exercer un métier dévalorisant** ou **ne pas avoir de reconnaissance dans son travail** sont considérés dans le test comme les **facteurs de stress les plus intenses** avec un score de 40 pts

### **2-5-3 Test 3 : le stress en lien à l'hygiène de vie**

Ce test comprend **17 questions** avec selon les réponses choisies un nombre de points à reporter dans la case score (0, 5 ou 10 points) : ce test évalue l'hygiène de vie de chaque participante et nous permet de mesurer si elle peut être une source de stress. [Appendice 3]

**Méthode d'analyse des résultats du test par Dr Lionel Coudron.** [16]

#### **Au-dessous de 30 points**

« Vous êtes assez attentifs à votre hygiène de vie, vous prenez soin de votre corps et il vous le rend, vous avez une bonne résistance au stress chroniques. »

**Entre 30 et 60 points.**

« Votre hygiène de vie n'est pas propice à une bonne gestion du stress. Votre corps souffre d'une accumulation de stress qui ne lui permet pas de récupérer. »

**Au-delà de 60 points**

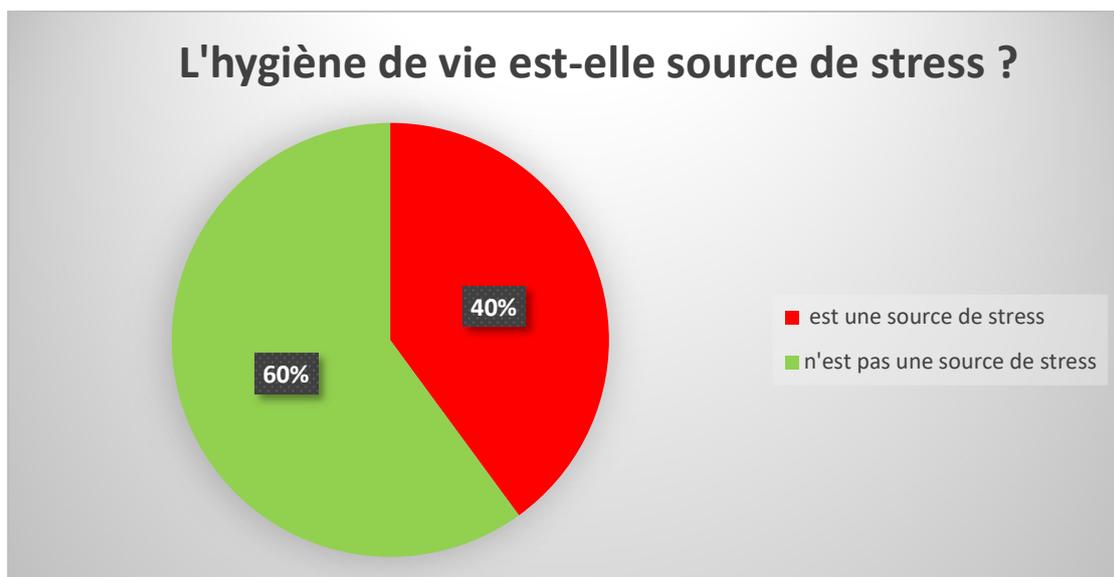
« Votre hygiène de vie vous prédispose à toutes les atteintes possibles. Vous devez non seulement lutter contre les tensions externes mais aussi contre toutes celles que vous provoquez en ne vous occupant pas de votre corps. Il est temps de réagir pour renforcer vos défenses, ce qui vous sera rapidement bénéfique. »

**Résultats du Test 3.**

**Ce tableau présente les résultats du Test 3, en nombre de points, pour chaque participante identifiée respectivement de 1 à 5 :**

Identifiant	Points
1	45
2	20
3	15
4	45
5	10

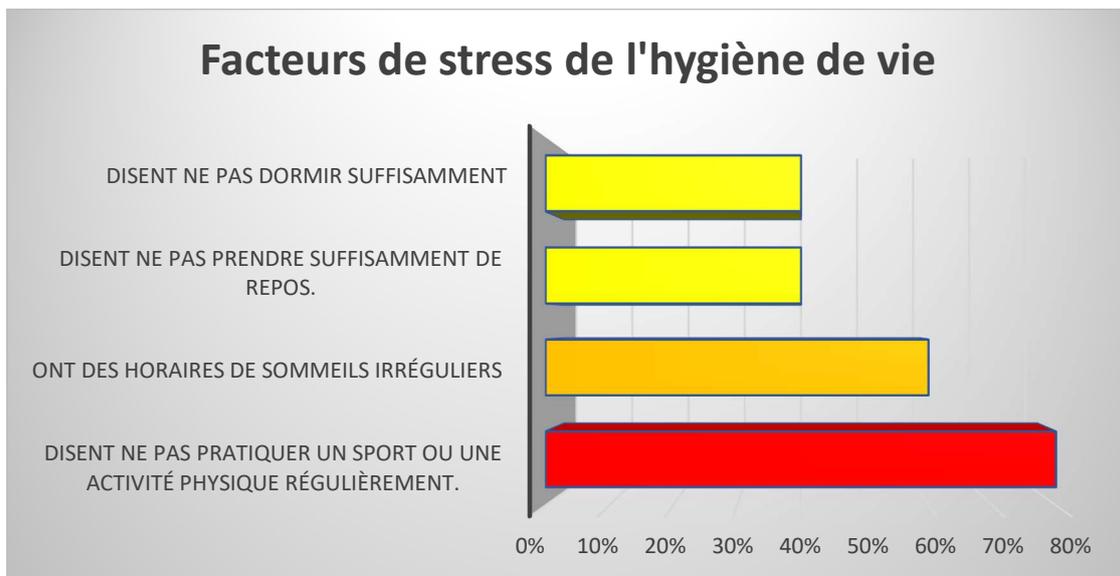
Score du Test 3 en nombre de points : Hygiène de vie



Graphique du Test 3 en % : stress dans le groupe / Hygiène de vie

Le tableau et le graphique ci-dessus indique que **l'hygiène de vie qui n'est pas favorable à une bonne gestion de stress pour 40 % des participantes** puisque leur score se situe dans la fourchette « *entre 30 et 60 points* » selon la méthode d'analyse de Lionel Coudron.

**Le graphique ci-dessous nous révèle les facteurs de stress les plus représentés dans le groupe :**



Graphique Test 3 en %: facteurs de stress dans le groupe / Hygiène de vie

**Le manque d'activité physique et un déséquilibre du rythme biologique** ne permettant à l'organisme de récupérer sont **des causes de stress** par rapport à l'hygiène de vie.

#### **2-5-4 Test 4 : le stress en lien avec la personnalité**

Ce test comprend **23 questions** avec selon les réponses choisies 0 ou 1 point à reporter dans la case score. [\[Appendice 3\]](#)

**Commentaires de Docteur Lionel Coudron :** <sup>[16]</sup>

« Ce test explore votre personnalité, vos habitudes de pensée. Bien sûr il n'évalue pas, toutes les prédispositions au stress liées au comportement et au tempérament mais il permet déjà de se faire une idée. Ce domaine est en effet le plus difficile à mettre en abscisses et en ordonnées ! De multiples classifications de comportement ont été dressées. La psychanalyse, la psychiatrie, le gestalt, l'acupuncture, l'analyse transactionnelle, l'homéopathie, pour ne citer que quelques-unes des grandes écoles, proposent des cadres de référence à la psychologie humaine. »

« Aucune école n'a tout à fait raison. Elles offrent tous les modèles qui d'autre prétention que d'aider à se retrouver et à mieux adapter ses réponses, sans avoir la prétention d'en refléter la vérité. Chacun est différent de l'autre. »

**Méthode d'analyse des résultats du test par Dr Lionel Coudron.** [16]

### **5 points et plus**

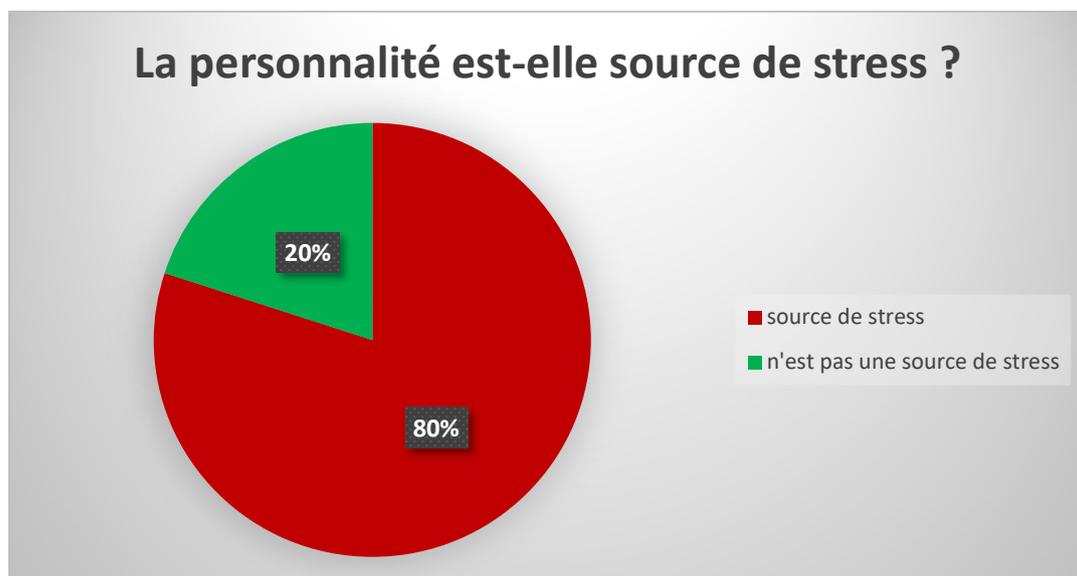
« Votre personnalité est déjà source de stress. Elle ne vous permet pas d'avoir une vision de la réalité des événements. Vous êtes souvent le jouet de vos propres schémas de pensée. »

### **Résultats du Test 4.**

**Ce tableau présente les résultats du Test 4, en nombre de points, pour chaque participante identifiée respectivement de 1 à 5 :**

Identifiant	Points
1	10
2	10
3	10
4	9
5	1

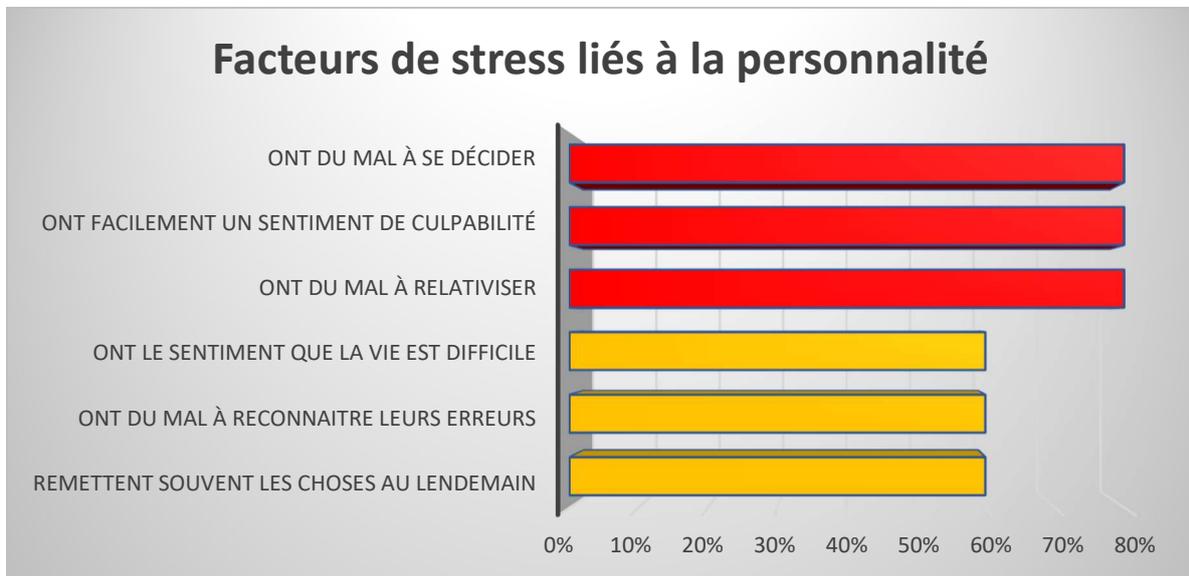
Score du Test 4 nombre de points : personnalité



Graphique du Test 4 en % : stress dans le groupe / Personnalité

Le tableau et le graphique ci-dessous montre que **la personnalité est une source de stress pour 80 % des personnes** puisque selon la méthode d'analyse de Lionel Coudron, elles ont un score supérieur à « + plus de 5 points »

**Le graphique ci-dessous définit les facteurs de stress les plus représentés dans le groupe :**



Graphique Test 4 en % : facteurs de stress dans le groupe / personnalité

**La subjectivité, le manque de discernement et la difficulté à prendre des décisions sont les causes de stress en lien avec la personnalité.**

\* il est intéressant d'observer que l'on retrouve dans le groupe certains traits des 2 « personnalités de Base », de type A et B, que nous avons développés dans la section 1-2-3, comme par exemple l'attitude de « remettre les choses au lendemain ». [12]

### 2-5-5 Test 5 : le stress en lien avec le comportement.

Ce test comprend **15 questions** avec selon les réponses choisies 0 ou 1 point à reporter dans la cas score. [Appendice 3]

**Commentaires de Docteur Lionel Coudron :** [16]

*« Votre comportement et la façon dont vous réagissez aux différents événements liés aux habitudes de vie vous prédisposent aux stress. Mais à la différence du tempérament, qui est profond et se modifie difficilement, le comportement peut évoluer. Et cette transformation n'appartient qu'à vous : c'est l'objectif de cette méthode.*

*Ce test vous aidera à mieux savoir qui vous êtes et quels traits psychologiques dominant vous caractérisent. Connaître ses points faibles et ses points forts est la première étape du changement. »*

« Les tests de personnalité ne sont pas parfaits, mais grâce à leur répétition dans le temps, ils deviennent de véritables points de repère pour vous guider vers une meilleure maîtrise de votre vie. Les résultats obtenus aujourd'hui peuvent être comparés à ceux que vous obtiendrez dans deux mois ou un an. Avez-vous toujours tendance à slalomer dans les embouteillages pour aller plus vite ? A être inquiet pour le futur ? »

« Ces tests offrent également l'avantage de nous faire réfléchir sur nous-même. Ils peuvent presque être considérés comme un prétexte pour progresser. Car le moment le plus important, c'est qu'il est possible d'évoluer et de s'améliorer, et ceci quel que soit votre comportement de base. »

#### **Méthode d'analyse des résultats du test par Dr Lionel Coudron. [16]**

« Les scores que vous obtenez n'ont pas de valeur intrinsèque. Ils ne sont que relatifs et permettent d'évaluer votre évolution entre deux tests. Néanmoins il est possible de dire que lorsque vous avez de **0 à 5 points**, vous n'êtes pas dépendants du stress. Lorsque que vous avez de **10 à 15 points**, vous êtes véritablement « dépendant » du stress. Vous avez constamment besoin de changement et de stimulation pour fonctionner, il vous faut ralentir et pratiquer la relaxation plus que tout autre personne tant votre personnalité vous prédispose à un trouble. »

#### **Résultats du test 5.**

**Ce tableau présente les résultats du Test 5, en nombres de points, pour chaque participante identifiée respectivement de 1 à 5 :**

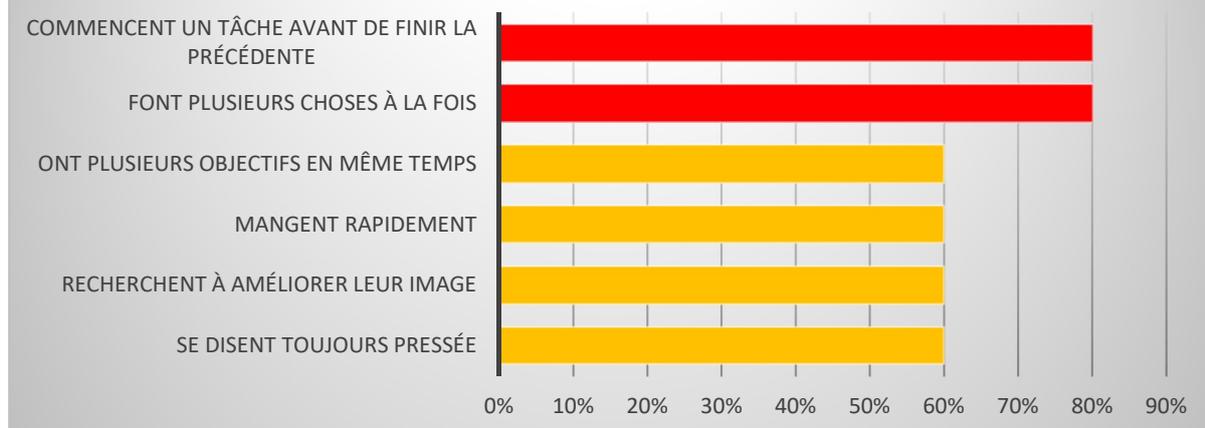
Identifiant	Points
1	5
2	<b>7</b>
3	5
4	<b>8</b>
5	4

Test 5 : comportement en nombre de points

Bien qu'**aucune des participantes n'ait atteint le seuil des 10 points** ce qui caractérise une véritable dépendance au stress, toutefois **40 % s'en approche avec des scores respectifs de 7 et 8 points**.

**Ce graphique révèle les facteurs de stress en liés au comportement les plus représentés dans le groupe**

## Facteurs de stress liés au comportement



Graphique Test 5 en % : facteurs de stress dans le groupe / Comportement

Les comportements stressants qui ressortent en majorité chez les participantes, reflètent d'une certaine manière la vie trépidante qui caractérise notre société actuelle : « ...culte de la performance, compétition, perfection... » [3]

- **80 % disent faire plusieurs choses à la fois et encore commencer une nouvelle tâche avant d'avoir fini la précédente.**
- **60 % des cas disent : avoir plusieurs objectifs à ce jour ; être toujours pressée et manger rapidement ; être en quête d'améliorer leur image.**

\* il est intéressant de préciser que certains de ces comportements dans le groupe sont en lien avec les particularités qui distinguent les 2 « personnalités de Base », de type A et B, que nous avons développés dans la section 1-2-3 [12]

### Le cumul des prédispositions au stress.

Ce tableau présente le cumul des prédispositions de stress par participante identifiée de 1 à 5. :

Identifiant	Prédispositions au stress sur 5
1	4
2	3
3	2
4	3
5	2

Nombre de sources de stress / participantes

**Le cumul des prédispositions et agents « stressseurs » chez un même individu ne fera que diminuer sa capacité à gérer son stress.**

## **Bilan et commentaires sur les prédispositions du stress**

Parmi les différentes sources de stress que nous venons d'analyser, **les origines du stress les plus évidentes** dans le groupe sont : **la vie professionnelle pour l'ensemble des participantes et la personnalité avec 80 % des cas.**

Toutefois il existe aussi des facteurs de stress à prendre en considération au sein du groupe, en lien avec la vie personnelle, l'hygiène de vie, le comportement et dont l'intensité varie selon les sujets.

Enfin il est important de préciser que **40 % des cas** ont respectivement 2 et 3 origines de stress cumulées et même dans **20 % des cas, 4 sources de stress cumulées sur les 5** qui viennent d'être mesurées.

Au regard des résultats observés, un protocole de yoga adapté pourrait agir avec une certaine efficacité sur la réduction du stress en lien avec **l'hygiène de vie, la personnalité et le comportement** puisque ces facteurs de stress endogènes ont un caractère relativement contrôlable.

En revanche pour **le stress lié à la vie personnelle et professionnelle** les effets du yoga pourraient être plus limités notamment pour des causes externes et difficilement contrôlables comme par exemple la maladie, les problèmes financiers, les obligations professionnelles (objectifs, rendements...), l'environnement (pollution...) etc.

### **2-6 Test 6 : diagnostique et analyse des symptômes liés au stress.**

Ce dernier test permet de définir le niveau de stress des participantes et met en évidence les symptômes physiques, cognitifs, émotionnels et comportementaux perçus. Toutefois il est important de relativiser et de prendre en considération le caractère potentiellement subjectif des résultats car il n'est si évident de s'auto-évaluer que se soit sur un plan physique, psychologique ou comportemental. Par ailleurs ces symptômes peuvent être en rapport avec des pathologies latentes ou diagnostiquées.

Ce test comporte **50 questions** avec selon les réponses choisies 0 ou 1 point à reporter dans la cas score. [\[Appendice 3\]](#)

#### **Commentaires du Docteur Lionel Coudron. <sup>[16]</sup>**

*« Les questions de ce test explorent un large champ des manifestations du stress, tout en évaluant le taux d'anxiété, d'angoisse ou de déprime des participantes. Elles vous permettent de prendre conscience de votre état de stress actuel. Bien sûr de nombreuses maladies peuvent aussi déclencher ces symptômes et la consultation médicale est nécessaire pour l'affirmer. Pourtant, dans plus de 80 % des cas, seul le stress en est responsable. Vous apprendrez ainsi à mieux vous connaître et à apprécier l'état d'urgence, si tel est le cas, de vous reprendre en main. »*

« En notant bien vos réponses, vous pourrez comparer l'évolution de vos troubles au cours des semaines. La comparaison, est indispensable pour évaluer l'efficacité d'une méthode. »

#### **Analyse des résultats au test par Dr Lionel Coudron. [16]**

« Toutes les réponses positives sont des signes d'existence d'un état anxieux, angoissé ou dépressif. Ceux-ci sont la manifestation physique et psychique d'un état de tension correspondant, sauf pour la dépression révélée vraie et grave, à la phase d'adaptation du stress. »

« La phase de décompensation se manifeste quant à elle par des maladies avérées incluant la dépression vraie. Il n'existe pas de taux minimal ou maximal, seul une progression lente, du moins au plus stressé. »

**Le tableau suivant définit le nombre de symptômes physiques, psychologiques et comportementaux pour chaque participante représentée respectivement de 1 à 5**

Identifiant	Nombre de symptômes
1	22
2	25
3	10
4	10
5	20

*Nombre de symptômes de stress / participante*

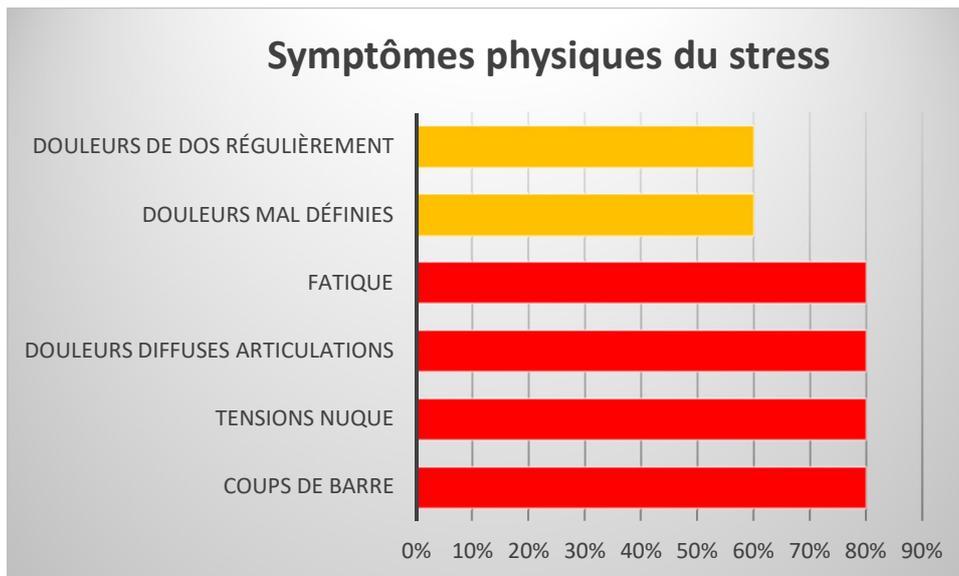
Ce graphique montre qu'il existe au minimum 10 symptômes susceptibles d'être liés au stress pour 40 % des cas et, égale ou supérieur à 20 symptômes pour 60 % des cas

**Les graphiques qui vont suivre définissent la nature des « symptômes du stress » \* les plus représentés dans le groupe : physiques, psychologiques ou comportementaux**

*\* Il est important de préciser que certains symptômes peuvent être en lien avec de nombreuses maladies physiologiques c'est pourquoi il est nécessaire de prendre en considération les pathologies éventuelles existantes chez les participantes ou qui pourraient être en rapport avec des problèmes physiologiques ou psychologiques encore non diagnostiqués.*

#### **Les signes physiques du stress**

**Ce graphique présente les symptômes physiques les plus souvent cités dans le groupe :**



*Graphique 1 du Test 6 en % : symptômes physiques dans le groupe*

**La fatigue et les coups de barre** sont présents chez 80 % des personnes et peuvent être en lien avec un déséquilibre du rythme biologique ou encore avec toute forme de surmenage physique ou psychologique dans la vie personnelle et professionnelle. Toutefois ces états de fatigue peuvent être également le résultat de certains troubles somatiques et psychosomatiques.

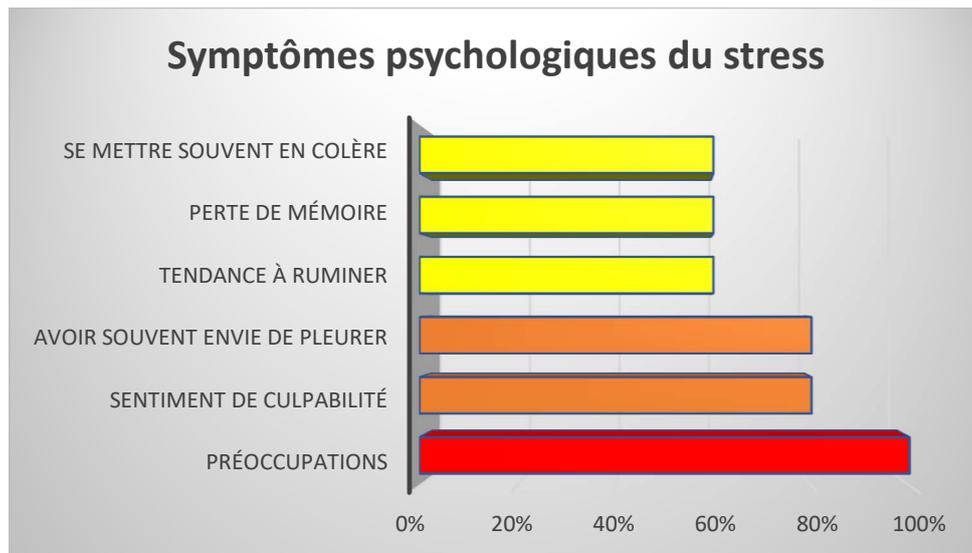
**80 % des femmes** disent avoir **des tensions dans la nuque** et **des douleurs articulaires diffuses** de plus, **60 %** d'entre elles évoquent des **douleurs mal définies** et avoir **mal au dos fréquemment**.

A noter : La douleur se définit, de manière générale, comme une sensation subjective et, sa perception et son intensité peut varier d'une personne à une autre.

**Ces manifestations douloureuses observées peuvent être psychogènes et, liées, avec la somatisation du stress, des problèmes psychologiques ou sociaux et c'est en traitant ces problèmes que les douleurs peuvent disparaître. Ces douleurs peuvent également être en rapport avec des lésions et pathologies diagnostiqués ou non.**

#### Les signes psychologiques du stress

**Ce graphique présente les symptômes psychologiques les plus souvent cités dans le groupe : ces symptômes peuvent être cognitifs ou émotionnels.**



Graphique 2 du Test 6 en % : symptômes cognitifs et émotionnels dans le groupe.

**100 %** des participantes se disent **préoccupées** et **60 %** souffrent de **ruminations** : ces symptômes sont des signes « d'hyperactivité mentale » qui se caractérisent souvent par des pensées négatives associées à une émotion de peur. Selon la professeure en psychologie Susan Nolen-Hoeksema la rumination mentale est une « manifestation d'hypersensibilité » qui entraîne des « torrents de préoccupations » : ce symptôme se situe entre la pensée et l'anxiété. [17]

**80 %** disent avoir souvent **envie de pleurer** et ressentent un **sentiment de culpabilité** : ces émotions appartiennent à la catégorie générale des états d'esprit négatifs. Il s'agit d'un des états émotifs « tristes » et peuvent être les signes d'un état dépressif.

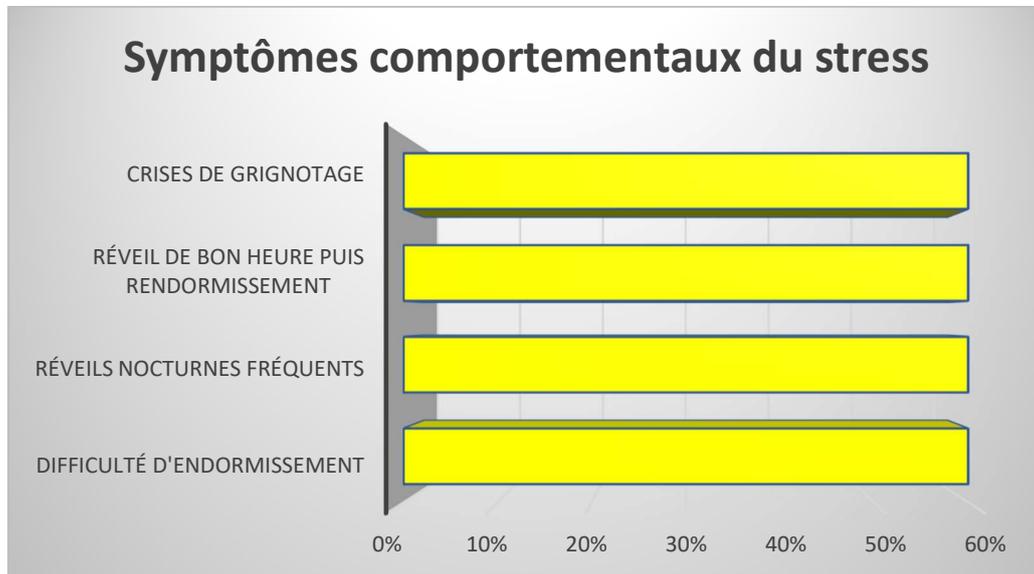
**60 %** des cas estiment **se mettre en colère** : cette émotion peut être profitable à plus d'un titre : d'abord parce qu'elle nous permet de modifier nos interactions pour éviter de reproduire les situations relationnelles qui la déclenchent, mais aussi parce que dans un sens plus large, elle nous fournit « un carburant » pour modifier ce que nous considérons comme injuste, illégitime, pénible etc. Toutefois la colère peut générer chez un individu des réactions négatives qui peuvent avoir des conséquences encore plus pénibles comme de compromettre la réussite dans des objectifs. Enfin la colère peut être en lien avec un besoin excessif de tout contrôler, une incapacité à lâcher prise, de la frustration ou exprimer la peur ou la tristesse.

Enfin **60 %** des participantes disent avoir **des pertes de mémoire**. Selon un article de presse sur un site de santé « La Nutrition » s'appuyant sur des études scientifiques [19] les pertes de mémoire pourraient être la conséquence d'un **stress chronique\***. Bien sûr, les troubles de la mémoire peuvent être aussi provoqués par certaines pathologies ou encore dus aux effets secondaires de certains médicaments.

\* « Le stress chronique affecte non seulement la mémoire spatiale, celle qui vous aide à vous souvenir des lieux et de l'emplacement des objets, mais il affecte aussi la mémoire à court terme. »

## Les signes comportementaux du stress

**Ce graphique présente les symptômes psychologiques les plus souvent cités dans le groupe :**



Graphique 3 du Test 6 en % : symptômes comportementaux dans le groupe

**60 %** des participantes disent avoir des **troubles du sommeil** : selon un article de presse dans un site spécialisé sur le sommeil [18], plusieurs facteurs peuvent être à l'origine de ces troubles : psychologiques, physiologiques, environnementaux et pathologiques. Dans les facteurs psychologiques notamment on peut évoquer : **le stress, l'anxiété, la dépression et le choc émotionnel**.

A noter que la fatigue chronique qui est une pathologie peut être la cause de troubles du sommeil.

**60 %** des cas souffrent de **crises de grignotage** et, dans la mesure où ce symptôme n'est pas en rapport à une pathologie mentale que l'on appelle « **fringale compulsive** » \*, le stress selon les spécialistes des troubles alimentaires peut être la cause de ce comportement précisant que : « s'engouffrer dans la nourriture serait souvent une manière de se perdre dans quelque chose de bon (et de rassurant) pour s'empêcher de penser à ce qui nous fait peur. » [20]

\* Selon un article de Valérie Auslender dans un article publié sur le site de santé « Allo docteurs » : « La fringale compulsive est désormais reconnue comme une pathologie mentale, d'après la cinquième édition du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM). Publiée en avril 2013, la dernière version de la "bible" de la psychiatrie admet ce trouble comme une maladie à part entière, comme c'était déjà le cas pour l'anorexie ou la boulimie. Mais comment distinguer un grignotage répété d'une fringale compulsive pathologique ? »

## **Bilan et commentaires sur les symptômes du stress**

Les résultats de ce test montrent que **La fatigue, les troubles du sommeil, l'hyperactivité mentale et émotionnelle et certaines tensions musculaires et articulaires** sont les signes de stress les plus caractéristiques au sein du groupe. Dans la mesure où ils ne sont pas la conséquence de certaines maladies physiologiques et psychologiques non diagnostiquées, un protocole de yoga adapté permettant la connaissance de soi et de son corps pourrait s'avérer efficace pour réduire ces symptômes et améliorer le bien-être des participantes.

### ***Conclusion du Chapitre II***

***Ce chapitre a permis de définir quelles étaient les prédispositions et les symptômes du stress parmi le groupe de femmes faisant l'objet de cette étude.***

***La première partie du diagnostic a révélé, que les sources de stress les plus représentées étaient en rapport à la vie professionnelle et la personnalité mais aussi, que d'autres prédispositions telles que l'hygiène de vie, le comportement et la vie personnelle pouvaient être responsables d'un stress plus ou moins importants selon les participantes : 2 sources de stress existent au minimum chez chaque femme dans le groupe.***

***La seconde partie du diagnostic précise que chaque personne souffre d'au moins 10 symptômes susceptibles d'être liés au stress et que certains prédominent dans le groupe. Ainsi cette étude va permettre de définir les objectifs du projet et de mettre en place la démarches d'éducation yogique et le protocole qui va suivre.***

## Chapitre III – Démarches et protocole de l'éducation yoguique.

### 3-1 Démarches de l'éducation yoguique.

#### 3-1-1 Finalité de la démarche

L'objectif de ce stage, dans le cadre de l'éducation à la santé par le yoga est défini en prenant en compte la finalité de l'association et les caractéristiques des participantes. La finalité de la structure est de proposer une nouvelle activité jusqu'alors inconnue au sein de l'association et de son public et d'en mesurer ainsi l'attrait. En outre ce stage de yoga est un moyen de permettre aux habitantes du quartier de découvrir et de profiter des bienfaits de la discipline.

Le diagnostic décrit dans les *sections 2-5 et 2-6* montre que l'ensemble des participantes ont des prédispositions de stress communes ou qui varient et se cumulent selon les femmes. De plus elles disent souffrir de symptômes dus au stress\*

\* A noter : il est important de vérifier si ces symptômes ne sont pas liés à certaines pathologies latentes ou diagnostiquées

#### Les objectifs du projet d'éducation yoguique.

L'objectif du projet est de permettre aux participantes une « prise en main » autonome de leur propre bien-être physique et psychologique plutôt que de subir les souffrances occasionnées par le stress de la vie quotidienne. Il vise à ce qu'une véritable **transformation positive** s'opère en elles.

Ce projet tend à développer certaines compétences : l'étude, la connaissance et l'estime de soi pour mieux gérer ses émotions et donc trouver les solutions adéquates face aux situations de stress, d'être capable d'utiliser certaines techniques yoguiques posturales, respiratoires et relaxantes pour réduire les tensions du corps et du mental et enfin pour optimiser la capacité d'attention et de concentration.

Concrètement un ensemble d'outils et de techniques yoguiques vont être proposées dans ce projet d'éducation pour permettre aux participantes sur le long terme de devenir autonome dans la pratique et d'être en mesure de pouvoir prendre en charge leur propre bien-être.

#### 3-1-2 Présentation du groupe et profil.

Le public étudié est composé d'un groupe de 5 femmes adultes volontaires qui côtoient l'association La Barraca Zem :

### **80 % des participantes :**

- Sont des mamans ayant un ou plusieurs enfants.
- Exercent une activité professionnelle.
- N'ont jamais pratiqué le yoga.

### **60 % de ces femmes :**

- Sont quadragénaires (les 2 autres ont respectivement 22 et 63 ans.)
- Ne pratiquent pas du tout d'activité physique ou sportive.

**40 %** souffrent ou ont souffert de pathologies physiques plus ou moins graves.

### **3-1-3 Commentaires sur le langage utilisé**

Le langage utilisé durant les séances de yoga a été adapté au public concerné : un discours simple et empathique centré sur l'observation du corps et des ressentis proprioceptifs et émotionnels.

Des phrases et des expressions « clés » en lien avec l'attitude à avoir pendant la séance ont été fréquemment suggérées comme : vivre l'instant présent « Ici et maintenant », accepter les limites du corps et du mental du moment et l'absence de compétition dans la pratique « allez dans la posture en fonction de votre maximum autorisé », « le but est d'aller vers... », avec l'idée qu'il n'y a pas de yoga pour tous mais un yoga pour chacun.

La symbolique des pratiques de yoga a été expliquée quand cela était utile notamment pour certaines postures comme par exemple « le guerrier », « l'arbre », « la montagne » pouvant évoquer des images positives faisant référence et des notions telles que la confiance, la force, la volonté ou encore la stabilité et l'ancrage.

Les caractéristiques techniques et les bienfaits sur la santé de certaines techniques posturales, respiratoires et « méditatives » ont été précisées afin d'accroître la compréhension et susciter l'intérêt.

Durant les séances, le nom des postures et autres pratiques yogiques était traduit en français : il n'y a que sur les fiches techniques écrites transmises durant le stage que le terme sanskrit était précisé et traduit en français.

### **3-1-4 Considérations physiques et émotionnelles du public.**

Dans ce projet une attention particulière a été portée sur le plan physique et émotionnel.

D'une part, sur un plan physique, la sécurité des participantes était primordiale : les postures de base proposées étaient accessibles et adaptables selon les aptitudes physiques de chacune : elles pouvaient être intensifiées mais aussi simplifiées à l'aide de brique en bois, sangle, support en mousse, chaise ou un mur pour entrer dans la posture et garantir la stabilité et le confort dans la pratique.

D'autre part sur le plan émotionnel, l'accent a été mis sur l'observation directe, « être le témoin » par les cinq sens et par la somesthésie\* (proprioception et viscéroception).

\*- Définition : Domaine de la sensibilité qui concerne la perception consciente de toutes les modifications intéressant le revêtement cutanéomuqueux, les viscères, le système musculaire et ostéo-articulaire.

### 3-1-5 Contraintes de temps et d'espace.

La séance de yoga avait lieu chaque Mercredi de 14 heures à 15h15 dans la salle de théâtre de la Barraca Zem : la salle était spacieuse, propre et, suffisamment chauffée pour la pratique. La salle devait, en général, être libérée pour 15h30 pour laisser place à l'activité suivante.

### 3-1-6 Les caractéristiques du projet d'éducation yoguique.

Le projet d'éducation yoguique, dans le cas présent, est choisi comme une démarche pédagogique permettant d'accéder à un bien-être global. La santé se définit de façon positive par l'organisation mondiale de la santé (OMS) en insistant sur le fait que : « *La santé n'est pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité, mais un état de bien être total, physique, mental et social.* ».

En outre, au-delà de cette définition, l'OMS propose un ensemble de compétences psychosociales pouvant être mis en corrélation avec les concepts de yoga décrits par *Patanjali* dans les « *Yoga Sutras* » permettant ainsi l'élaboration du projet global d'éducation yoguique.

En considérant les compétences psychosociales formulées par l'OMS en lien avec les objectifs fixés vis-à-vis des diagnostics issus des tests précédemment analysés, le projet d'éducation yoguique portera sur les compétences suivantes :

1. *Apprendre à gérer son stress et ses émotions pour faire face à certaines situations dites « stressantes ».*
2. *Pouvoir résoudre certains problèmes en trouvant les solutions adaptées.*
3. *Permettre une prise en charge autonome de son bien-être et du maintien de sa bonne santé physique et mentale.*

Parallèlement, ce projet se fixera comme objectif de transmettre des concepts théoriques et des exercices pratiques de yoga issus du livre traditionnel indien « *yoga sutras* » présentant les différentes étapes du yoga (*YSP II-29*) selon *Patanjali*. [21]

1. Les « *Yamas* » et « *Nyamas* » (*YSP II – 30-31*) : *règles morales vis-à-vis des autres et envers soi-même* comme par exemple :
  - *Le respect envers l'autre et soi-même ou la « non-violence » : « ahimsa ».*
  - *La connaissance et l'étude de soi : « Svadyaya ».*

- *L'état de satisfaction et de contentement : « Samtosha »*
  - *La capacité de « lâcher prise » et d'accepter ce qui est : « Ishvarapranidana ».*
2. *« Asana » (YSP II-46) : les postures physiques en lien avec l'aphorisme « posture stable et confortable » : « sthira sukkam asanam »*
  3. *« Pranayama » (YSP II-49) : techniques respiratoires pour le contrôle du souffle et l'équilibre nerveux.*
  4. *« Pratyara » (YSP II-54) : l'observation attentive et le contrôle des 5 sens.*
  5. *« Dharana » et « Dhyana » (YSP III-1-2) : exercices et entraînement méditatifs pour développer l'attention, la concentration et l'équilibre émotionnelle.*

### **3-2 Protocole de l'éducation yoguique**

Le protocole de yoga tend à atteindre les objectifs d'éducation yoguique qui ont été défini en *section 3-1-1*.

En pratique, une série de 12 séances a été proposée pendant 12 semaines. Chaque session d'une durée d'une heure et quinze minutes est composée d'une séance pratique, d'une évaluation des ressentis avant et après chaque séance et d'un partage entre l'intervenant et les participantes.

Ce protocole détermine les objectifs de chaque séance, le programme et les outils utilisés pour viser les objectifs, son déroulement et le rythme recherché.

#### **3-2-1 Les objectifs**

Les objectifs des séances sont déterminés en rapport aux concepts et finalités de l'éducation yoguique.

Une action ciblée et progressive va être menée, au moyen des concepts théoriques et exercices pratiques de yoga précédemment cités, pour atteindre les buts visés :

- L'étude, la connaissance et l'estime de soi
- Connaissance, conscience, ouverture et mobilisation du corps
- Développement de la capacité de l'attention, de la concentration et du lâchez prise.

#### **3-2-2 Le contenu**

Le programme de chaque séance était composé généralement en six parties : pour respecter le timing entre chaque phase, une formulation spécifique ou une posture « clé » était prévue en guise de transition.

A chaque séance, l'accent a été mis sur trois concepts essentiels de yoga en utilisant un langage et des phrases spécifiques permettant la compréhension de ces principes pour qu'ils deviennent, au fil des séances, des mécanismes de fonctionnement naturels dans la pratique.

- *L'observation directe du corps par les sens et la proprioception correspondant avec le concept yogique la « conscience témoin » ou « Drasthar » en sanscrit. [21] - (YSP I-3)*
- *Le principe de « vivre pleinement l'instant présent et d'accepter ce qui est sur un plan corporel et mental, sans jugement » faisant référence à « Samtosha », une des qualités de Niyamas [21] - (YSP II-42)*
- *La stabilité et du confort physique et mental en lien avec l'aphorisme « sthira sukham asanam » que définit Patanjali pour ASANA [21] - (YSP-II-46).*

***Une synthèse du contenu d'une séance « type » et de son processus vous est présenté dans le tableau ci-dessous :***

Phase	Durée	Objectifs	Outils
I	5 mn	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Définir les ressentis physiques et émotionnels avant la séance.</li> <li>- Développer la connaissance de soi.</li> <li>- Prendre conscience du corps et de ses émotions</li> </ul>	<b>Fiches de ressentis physiques et émotionnels</b> <b>Fiche N°1</b> - Choix d'un émoticône et d'un sentiment dans la liste pour identifier l'humeur et l'état d'esprit. <b>Fiche N°2</b> -Indiquer et préciser les sensations perçues dans les différentes zones du corps sur un dessin anatomique ; Exprimer le ressenti du corps en un mot
II	5 mn	<b>Recentrage du corps et du mental :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre conscience et observer, la posture du corps et du mental (confort &amp; stabilité), la respiration, l'action de la vibration sur le corps et le mental</li> <li>- Développer la connaissance et l'étude de soi</li> </ul>	<b>Posture en tailleur sur support et processus d'attention et de concentration :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observation guidée du corps et des sensations.</li> <li>- Observation guidée de la respiration complète.</li> <li>- Observation des émotions</li> <li>- Chant du Mantra de recentrage Om (3 fois) et observation des ressentis corps/mental par la vibration</li> </ul>
III	30 ou 35 mn	<b>Mobilisation et ouverture du corps :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ceinture scapulaire, pelvienne, colonne vertébrale ; Ouverture de la cage thoracique.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Développer sa capacité d'attention, de concentration, de confiance et d'estime de soi.</li> <li>- Intégrer les concepts yogiques : « vivre et d'accepter ce qui est à l'instant présent », la « conscience témoin » et « être dans une posture stable et confortable »</li> </ul>	<b>Un enchaînement de postures pour l'échauffement :</b> une version adaptée de « la salutation au soleil ». <b>Un programme d'asana de base + quelques asanas variant selon les séances :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur différents points de sustentation (debout, assis, allongés etc.)</li> <li>- Flexion avant, latérale, extension, torsion, abduction etc.</li> <li>- D'équilibre (attention, concentration, confiance en soi).</li> <li>- En utilisant la symbolique des postures dans le langage : « montagne », « guerrier ». (Estime de soi &amp; concentration)</li> <li>- Une posture de détente à la fin : savasana</li> </ul>
IV	10 ou 15 mn	<b>Contrôler des émotions par la respiration</b> <b>Développer la connaissance de soi</b>	<b>Exercices respiratoires :</b> cohérence cardiaque avec respiration abdominale ou exercices de pranayama (l'abeille, lunaire ou en angle). <b>Entraînements méditatifs :</b> concentration sur la perception des sens ou sur la pensée spontanée (observation en tant que témoin)
V	15 mn	<b>Se détendre, se relaxer, libérer les tensions</b> Développer, la connaissance de soi, la capacité à lâchez-prise, immobilité du corps	<b>Technique de relaxation guidée variant selon les séances :</b> yoga Nidra (version courte), visualisation positive, sur la respiration ou méthode shultz
VI	5 mn	Idem que <b>phase I</b> en fin de séance <b>Règles de vie / autres</b>	Idem que <b>phase I</b> en fin de séance <b>Echanger, partager et communiquer entre nous</b>

Tableau : synthèse d'une séance type

### 3-2-3 Les outils

Des méthodes et des outils adaptés à l'aide ont été proposées pour atteindre les objectifs visés à chaque séance (*Cf : Tableau*)

#### **Objectif de la phase I et de la phase VI**

***La connaissance de soi*** : prise de conscience du corps et du mental par une auto-analyse physique et mentale retranscrite sur un document prévu à cet effet.

#### **Evaluation des ressentis physiques et psychologiques**

**Un premier document** « *Comment Chat Va !* » était destiné à définir l'état émotionnel des participantes avant et après chaque séance : **37 émoticônes**, identifiées de 1 à 37 caractérisant une humeur étaient représentées ; parallèlement à ce document était joint **une liste de sentiments positifs ou négatifs** non exhaustive, inspirée de celle d'une psychologue Clinicienne [23]. [Appendice 4]

Ainsi, avant et après chaque séance, les participants devaient choisir : **un émoticône numéroté** de 1 à 37 qui représentait selon elles, leur humeur du moment et, **un sentiment** dans la liste précisant l'état d'esprit et, de reporter ces 2 éléments à l'emplacement prévu à cet effet.

**Un second document** « *Ressentis du corps physiques* » était destiné à définir l'état du corps physique avant et après chaque séance : à l'aide de **3 schémas** représentant un corps *en coupe frontale* (antérieur et postérieur) et *en coupe sagittale*, les participantes devaient préciser *les sensations et douleurs physiques* qu'elles éprouvaient et les localiser sur les schémas. En fin de séance, une question complémentaire, à choix multiples, était posée pour évaluer les effets du yoga sur le corps physique. [Appendice 4]

#### **Objectif de la phase II**

**L'étude et la connaissance de soi** : observation et prise de conscience, du corps, de la respiration, des pensées et de l'effet vibratoire sur le corps et le mental.

Le groupe étaient convié à se recentrer, pendant quelques minutes et, à observer et à prendre conscience :

- *De son « corps physique » \* et de ses sensations.*
- *De son « corps énergétique » \*, en pratiquant une technique de respiration complète (abdominale, thoracique et claviculaire) et en observant les mouvements de l'air et du corps grâce à cet exercice.*
- *Du « corps émotionnel et mental » \*, en identifiant les processus de la pensée et des émotions sans les juger.*

\* Dans l'ouvrage « Ma bible du yoga santé », Sophie Pensa nous précise : « Les maîtres du yoga distinguent 5 strates d'expérience intérieure, qu'ils appellent les **Koshas** en sanskrit (littéralement : enveloppes), toutes reliés les uns aux autres et qui s'emboîtent à l'image des poupées russes : le corps physique, énergétique, émotionnelle et mental, de l'intelligence et enfin de félicité » [15]

Puis, pour clore cet exercice d'introspection, le groupe était invité à *expérimenter les effets vibratoires du « mantra » « Om »* en le prononçant 3 fois durant 15 secondes, qui selon un article sur le yoga [23] s'appuyant sur des études scientifiques : « *la vibration de ce « mantra » agirait sur le cerveau « émotionnel » ou limbique ainsi que sur le système nerveux parasympathique qui active la tranquillisation du corps.* »

Progressivement, au fur et à mesure des séances certaines participantes se sont approprié cette méthode d'intériorisation et, se sont senties plus calmes, détendues et concentrées vis-à-vis de la pratique posturale qui allait suivre.

### **Objectifs de la phase III**

#### ***Mobilisation et ouverture du corps.***

Au démarrage de cette étape et, pour permettre l'échauffement du corps, une variante de « *la salutation au soleil* » était proposée. Cet enchaînement postural permet un travail sur la respiration et toutes les parties du corps : *flexions et extensions de toute la colonne vertébrale, mobilisation du bassin, de la ceinture scapulaire, du plancher pelvien, et des membres supérieurs et inférieurs, ouverture de la cage thoracique.* [Appendice 4]

A l'issue de cet échauffement, *une série de postures accessibles* étaient proposées, et *adaptables en intensité grâce à des supports* (briques, blocs mousse, sangles, chaise ou mur) ou en simplifiant la posture. [Appendice 4]

#### ***La « routine » de chaque séance était composée :***

- *De postures de base* pratiquées à chaque séance. \* [Appendice 4]
- *De postures complémentaires* variant selon les séances et permettant une diversification dans la pratique.

\*A noter que les postures de bases visaient à la réduction de stress et la diminution des tensions physiques et mentales, répondant ainsi à l'objectif de l'étude. Des postures d'équilibre étaient intégrées dans les postures de base pour augmenter la capacité d'attention, de concentration et pour la confiance en soi. [Appendice 4]

#### ***Ainsi, ce programme postural intégrait :***

- *Différents points de sustentation : debout, à genoux, assis, allongé sur le dos et sur le ventre.*
- *Actions sur le rachis (cervical, dorsal et lombaire) : flexion avant et latérale, extension et torsion.*

- *Les familles de postures & contre postures : ouverture et fermeture du corps, d'équilibre, de torsion, d'inclinaison, d'abandon et de détente.*
- *La respiration consciente et complète (abdominale, thoracique & claviculaire)*

A noter que des fiches techniques détaillées de postures de base ont été remises aux participantes au fil des séances pour leur permettre l'intégration dans la durée des exercices enseignés et pour leur permettre de pratiquer seules, si elles le souhaitent [Appendice 4]

### **La « conscience témoin », la présence à l'instant et l'acceptation de soi.**

Chaque posture comportait 3 phases : l'entrée dans la posture, le maintien dans la posture pendant au moins trente secondes et la sortie de posture.

Les participantes étaient conviées à être attentive sur leur respiration durant tout le processus postural.

Durant la phase de maintien dans la posture il était suggéré, d'observer les sensations du corps et de relâcher tous les muscles inutiles pour plus de confort, de vérifier si les points d'appui étaient stables pour le bon maintien de la posture et d'avoir une attitude de lâchez prise, en essayant d'accepter sans jugement les contraintes physiques éventuelles comme par exemple le manque de souplesse ou d'équilibre.

Dans la phase de sortie de posture, le groupe était convié à observer les ressentis physiques et psychiques après.

### **Objectifs de la phase IV**

#### ***Connaissance de soi, contrôle des émotions par la respiration et l'entraînement méditatif.***

Durant cette phase et après une observation attentive de son souffle naturel une technique de respiration contrôlée axée sur le contrôle des émotions et la gestion du stress était proposée pendant 5 minutes environ.

***Les techniques respiratoires ou « Pranayama »*** qui ont été pratiquées durant le stage sont les suivantes [Appendice 4] :

- *La respiration abdominale et la cohérence cardiaque*

***Cette respiration agissant sur le système nerveux parasympathique et donc sur la tranquillisation s'est avéré progressivement efficace pour diminuer les tensions psychiques.***

- *La respiration lunaire ou en sanscrit « Chandra Bedhana ».*
- *La respiration de l'abeille ou « Bhramari Pranayama ».*
- *La respiration en « triangle » ou en angle.*

***Ces 3 autres techniques respiratoires ont la particularité de diminuer les symptômes du stress et l'anxiété.*** [Appendice 4]

A noter : des fiches techniques détaillées et des liens internet en support ont été remises aux participantes pour pouvoir pratiquer de façon autonome, si elles le souhaitent [Appendice 4].

D'autres exercices d'intériorisation en lien avec « Pratyhara », « Dharana » et « Dhyana » ont été expérimentés pendant cette étape [Appendice 4] :

- **L'observation active des sens** : il s'agissait de prendre conscience des bruits externes et internes, du contact de l'air et des vêtements sur le corps, des odeurs, et du goût perçu.
- **L'entraînement méditatif sur les pensées** : cet exercice consistait à observer ses pensées spontanées et discours intérieur sans s'identifier à ces processus psychiques en étant juste un témoin sans jugement.

### **Objectifs de la phase IV**

#### **Détente du corps et du mental et « Lâcher prise ».**

Pour clore chaque séance pratique, une relaxation guidée de 10 à 15 mn était proposée aux participantes avec différentes méthodes variant selon les séances [appendice 4] :

- « Yoga Nidra » ou sommeil yogique avec prononciation d'une résolution ou « Sankalpa » en sanscrit suivi d'une rotation de la conscience ou énumération rapide des différentes parties du corps et une visualisation.
- Une relaxation guidée de visualisation en lien avec la nature.
- Une relaxation guidée sur les parties du corps et sur la respiration.

A noter : des liens internet ont été transmis pour pouvoir expérimenter ces entraînements méditatifs de façon autonome, en dehors des séances. [Appendice 4].

#### **3-2-4 Evaluation des effets de l'intervention yogique.**

Afin de vérifier les hypothèses en début de projet, l'évaluation de l'intervention yogique s'est faite d'une part, avec les outils permettant de définir la perception du corps et l'état d'esprit avant et après chaque séance et d'autre part à l'aide d'un questionnaire de fin de stage, composées de questions en lien aux hypothèses de départ.

#### **3-2-5 Bilan sur la perception de l'état corporel et l'état d'esprit.**

Le bilan a été fait à l'aide des outils d'évaluation de la perception de l'état du corps et l'état d'esprit présentés dans la section 3-2-3 et utilisés dans la phase I et VI du protocole.

**Ce bilan de l'état du corps et de l'état d'esprit avant et après chaque séance fait sur les 5 participantes a été établi sur 10 séances comme cela a été précisé dans la section 2-3-3.**

## Bilan de l'état d'esprit

Compte tenu de la méthode d'évaluation précisée précédemment, ce bilan de l'état d'esprit comprend :

- 50 émoticônes choisies par le groupe avant et après chaque séance et 50 émotions positives ou négatives choisies avant et après chaque séance décrivant l'état d'esprit.

Dans les **3 tableaux** qui vont suivre, **le premier** illustre les émoticônes les plus souvent représentées, **le second** indique les sentiments et la nature de ces sentiments les plus souvent utilisés, enfin **le dernier tableau** détermine le caractère positif ou négatif de l'état d'esprit des participantes, avant et après chaque séance.

Avant la séance		Après chaque séance	
Fois choisi	Visage	Visage	Fois choisi
17	 8	 32	16
6	 10	 19	9
3	 20	 28	6
3	 19	 4	6
		 8	5
21	21 Autres émoticônes	4 Autres émoticônes	8

Tableau 1 : émoticônes décrivant l'état d'esprit avant et après chaque séance.

Avant la séance			Après la séance		
Fois choisi	Nature	Sentiment	Sentiment	Nature	Fois choisi
6	Positif	Impliquée	Détendue	Positif	18
6	Négatif	Stressée	Apaisée	Positif	8
5	Négatif	Contrariée	Tranquille	Positif	5
5	Négatif	Fatiguée	Délassée	Positif	5
5	Négatif	Tendue	Sereine	Positif	5
3	Négatif	Préoccupée	Vivifiée	Positif	5
14	Négatif	Autres	Désappointée	Négatif	2
6	Positif	Autres	Autres	Positif	2

Tableau 2 : sentiment positifs ou négatifs décrivant l'état d'esprit avant et après chaque séance

Etat d'esprit du Groupe			
Avant la séance		Après la séance	
Non satisfait	Satisfait	Non Satisfait	Satisfait
76 %	24 %	4 %	96 %

Tableau 3 : Synthèse sur le niveau de satisfaction avant et après chaque séance

**Le tableau 1** montre qu'en début de séance le choix des émoticônes est beaucoup plus diversifiés avec au total, 25 visages différents contre 9 en fin de séance : il est intéressant d'observer qu'en début de séance le visage N°8 apparaît à 17 reprises et, il semblerait au regard de l'état d'esprit qui ressort dans les tableaux 2 et 3, qu'il ait été utilisé à la fois pour traduire des sentiments positifs et négatifs ; cela pourrait suggérer qu'il est assez difficile d'exprimer son état d'esprit par le biais d'une image, surtout quand il est de nature négative, d'où l'intérêt certain d'y associer un sentiment pour éviter toute subjectivité.

**Dans le tableau 2**, les sentiments les plus souvent choisis au début des séances sont de nature négative avec notamment beaucoup de sentiments en lien avec le stress et ses signes physiques et psychologiques. Après les séances au contraire, les termes utilisés confirment l'état de bien-être pour la quasi-totalité des participants.

**Dans le tableau N°3**, 96 % se disent satisfait sur un plan émotionnel contre seulement 24 % en début de séance : cela semble signifier que la pratique du yoga ait eu un impact positif sur l'état d'esprit des participantes et sur leur bien être psychologique.

#### **Bilan sur la perception de l'état corporel.**

Avant et après chaque séance les participantes devaient préciser, à l'aide du document prévu à cette effet, les douleurs, crampes, raideurs ou tensions éventuelles du corps et de localiser les zones concernées. L'ensemble de ces symptômes physiques liés au

stress mais aussi en rapport à certaines pathologies connues (Arthrose, Traumatismes et lésions) seront définis dans le tableau 1 par les troubles musculo-squelettiques ou T.M.S et Troubles articulaires ou T.A.

A noter qu'il était prévu que les personnes définissent en un ou deux mots leur ressenti corporel toutefois cela ne sera pas pris en compte dans ce bilan étant donné qu'un bon nombre d'entre elle ne se sont pas exprimées. En fin de séance les participantes devaient comparer leur état de bien-être général en fin de séance par rapport au début de séance en répondant à une question à choix multiples.

Ainsi dans Les 2 tableaux qui suivent sont définis :

**Tableau 1 : les différents troubles musculaires et articulaires les plus représentés en pourcentage dans le groupe avant la séance ;**

**Tableau 2 : les perceptions corporelles en pourcentage dans le groupe après la séance.**

	Troubles	
	T.M. S	T. A
<b>Troubles dans le groupe</b>	<b>100 %</b>	<b>40 %</b>
Nuque /cervicales	80%	
Ceinture scapulaire	20%	
Epaule		20 %
Dos	80%	
Bas du dos	80%	
Jambes	40%	
Coudes		40%
Poignets		20%
Genou		20%

*Tableau 1 : les troubles perçus avant la séance*

Perception corporelle après la séance	
Beaucoup Mieux	<b>13%</b>
Mieux	<b>70%</b>
Pas de changement	<b>11%</b>
Moins bien	<b>6%</b>
Beaucoup moins bien	

*Tableau 2 : la perception corporelle après la séance*

## **Analyse des résultats du tableau 1 et 2**

**Le Tableau 1** nous indique que **100 %** du groupe souffrait d'au moins un trouble musculaire pouvant être en lien avec le stress : les douleurs dans la nuque, dans les épaules et dans le dos (dos et bas de dos) ont été identifiés dans **80 %** des cas sans que des lésions ou pathologies connues n'aient été identifiées et par conséquent la lecture émotionnelle de ces maux dans le groupe pourrait révéler des symptômes psychosomatiques. D'ailleurs, dans la symbolique des troubles physiques liés au stress on évoque fréquemment des expressions de type « avoir un lourd fardeau sur les épaules » ou encore « en avoir plein le dos » etc.

Certains autres troubles musculaires en revanche, étaient en rapport avec certaines lésions connues et pathologies diagnostiquées dans 20 % des cas.

En ce concerne les troubles articulaires, ils étaient en lien dans 20 % des personnes à des problèmes d'arthrose et de tendinites articulaires diagnostiquées.

**Le tableau 2** nous révèle que globalement pour l'ensemble des séances, **83 %** des participantes ont rapportées se sentir mieux à beaucoup mieux, que pour 11 % il n'y avait eu pas de changement et enfin que 6 % ont dit s'être senties moins bien après la séance.

### **3-2-6 Questionnaire de fin de stage**

Au terme de ce programme d'éducation yoguïque, un questionnaire de fin de stage a permis d'évaluer les effets du yoga sur les participantes et vérifier les hypothèses émises dans la section 2-1.

#### **Le questionnaire comprend 4 parties**

Les 2 premières parties permettent de répondre à la première hypothèse de la section 2-1

1. La première partie évalue après chaque séance, les effets à court terme de la pratique sur un plan psychologique et corporel ; elle mesure les effets sur le stress en général et sur certains symptômes en particulier : l'état de fatigue, la qualité du sommeil, les sensations psychologiques et émotionnelles, la concentration et enfin les tensions musculaires.
2. La deuxième partie évalue les effets de la pratique à moyen terme soit après les 10 séances en reprenant les mêmes items que dans la première partie.
3. La troisième partie vérifie la deuxième hypothèse de la section 2-1 : elle détermine si l'éducation yoguïque et les outils mis à disposition ont permis aux participantes de pratiquer de façon autonome.
4. La dernière partie permet de savoir si les participantes ont pour projet de poursuivre la pratique du yoga après ce stage : elle répond ainsi à la dernière hypothèse de la section 2-1.

## **QUESTIONNAIRE FIN DE STAGE**

***Vous trouverez le questionnaire de fin de stage avec une synthèse des résultats de groupe sur les 2 pages suivantes :***

**Effets généralement perçus après chaque séance de yoga**

Q1	J'ai perçu une réduction de stress <i>Si pas d'accord passez à la question 3</i>	Pas d'accord		d'accord	
				<b>100 %</b>	
Q2	Cette sensation de réduction de stress s'est prolongée	Moins de 30 minutes	Une heure	Quelques heures	Plus que quelques heures
			<b>20 %</b>	<b>60%</b>	<b>20%</b>
Q3	Vous êtes-vous senti moins fatigué durant la journée	Pas d'accord		D'accord	
				<b>100 %</b>	
Q4	Diriez-vous, généralement que la qualité de votre sommeil s'est améliorée la nuit suivant chaque séance	Pas d'accord		D'accord	
		<b>60 %</b>		<b>40 %</b>	
Q5	Vous êtes-vous senti psychologiquement plus apaisé après chaque séance (Ruminations, émotions et pensées négatives...) <i>Si pas d'accord passez à la question 7</i>	Pas d'accord		D'accord	
		<b>20 %</b>		<b>80 %</b>	
Q6	Cette sensation de bien-être psychologique s'est prolonge après la séance	Moins de 30 minutes	Une heure	Quelques heures	Plus que quelques heures
				<b>60%</b>	<b>20 %</b>
Q7	J'ai perçu une diminution des tensions musculaires dans les régions suivantes : nuque,dos,épaules,membres <i>Si pas d'accord passez à la question 9</i>	Pas d'accord		D'accord	
				<b>100 %</b>	
Q8	L'effet de réduction des tensions musculaire s'est prolongé après la séance	Moins de 30 minutes	Une heure	Quelques heures	Plus que quelques heures
			<b>20 %</b>	<b>80 %</b>	
Q9	Je me suis sentie plus concentrée après chaque séance <i>Si pas d'accord passez à la question 11</i>	Pas d'accord		D'accord	
				<b>100 %</b>	
Q10	Cette concentration s'est prolongé après la séance	Moins de 30 minutes	Une heure	Quelques heures	Plus que quelques heures
			<b>40 %</b>	<b>60 %</b>	

### Effets généralement perçus après la série complète de séances de yoga

		Pas du tout d'accord	Pas d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord
Q11	J'ai perçu une réduction de stress <b>au quotidien</b>		40 %	40 %	20 %
Q12	je me suis senti moins fatigué durant la journée <b>quotidiennement</b>		60 %	20 %	20 %
Q13	la qualité de mon sommeil s'est améliorée à <b>chaque nuit</b>		60 %	40 %	
Q14	Vous êtes-vous senti psychologiquement plus apaisé <b>quotidiennement</b> (Ruminations, émotions et pensées négatives...)		40 %	60 %	
Q15	J'ai perçu une diminution des tensions musculaires <b>au quotidien</b> dans les régions suivantes : nuque,dos,épaules,membres		20 %	60 %	20 %
Q16	Je me suis sentie plus concentrée quotidiennement		60 %	40 %	
<b>J'ai appris des techniques de Yoga pour améliorer mon bien être et je suis capable de les utiliser seule de façon autonome</b>					
			Pas d'accord	D'accord	
Q17	Les fiches techniques de Yoga et les liens internet transmis en fin de séances sont utiles pour pouvoir pratiquer seule.			100 %	
Q18	J'ai pratiqué des exercices de yoga seule, en dehors des séances <i>si pas d'accord passez à la question 20</i>		40 %	60 %	
Q19	<b>J'ai pratiqué seule :</b>	Des postures de Yoga		20 %	
		Des exercices de respiration		60 %	
		Des exercices d'entrainements méditatifs		20 %	
		Des séances de relaxation guidées sur internet			
<b>J'envisagerais de poursuivre la pratique du Yoga</b>					
			Pas d'accord	D'accord	
Q20	Avec un professeur en centre ou une association		40 %	60 %	
	Seule de façon autonome		40 %	60 %	

## Analyse et commentaires

**A court terme**, on peut constater au travers de ces résultats que globalement le groupe, à l'unanimité ou majoritairement, a ressenti les effets positifs de la pratique juste après la séance et cela pendant une certaine durée :

- **100 % des participantes ont remarqué une réduction de stress après chaque séance : 20 % des personnes l'ont observé pendant une heure après le pratique, 60 % disent l'avoir ressenti pendant quelques heures et même 20 % ont perçu les effets au-delà de quelques heures.**

Concernant certains symptômes physiques et psychologiques pouvant être en lien avec le stress, on remarque :

- **100 % des participantes se disent moins fatiguées durant la journée qui suit chaque séance.**
- **40 % disent que la qualité de leur sommeil s'est amélioré la nuit suivant la séance.**
- **80 % des personnes considèrent qu'après chaque séance, la pratique du yoga a un impact positif sur un plan psychologique et émotionnel (Ruminations, pensées négatives...) : 60 % ont ressenti les effets quelques heures et 20 % au-delà de quelques heures.**
- **100 % ont perçu une diminution des tensions musculaires après chaque séance : pendant une heure pour 20 % des cas et pendant plusieurs heures pour 80 % des personnes interrogées**
- **100 % des participantes estiment que leur capacité de concentration a augmenté : pendant une heure pour 40 % des cas et pendant plusieurs heures pour le reste du groupe.**

**A moyen terme**, soit après 10 séances de yoga, on peut constater que les bienfaits du yoga sur le stress et ses symptômes varient selon les individus.

- **60 % sont d'accord pour dire qu'elles se sentent moins stressées dans leur vie quotidienne après avoir suivi ce programme de yoga pendant 10 semaines.**

Concernant les effets de ce programme dans la vie quotidienne sur certains symptômes physiques et psychologiques observés en amont :

- **L'état de fatigue et les problèmes de troubles du sommeil au quotidien ont diminué pour 40 % des participantes toutefois ces symptômes restent présents pour 60 % des cas.**

- *Sur un plan psychologique en revanche **60 % des personnes du groupe se sentent plus apaisées et moins sujettes aux troubles émotionnels, ruminations et pensées négatives.***
- ***80 % des participantes les tensions musculaires ont diminué** à l'issu du stage*
- ***60 % des personnes estiment encore avoir des difficultés à se concentrer dans la vie quotidienne** et cela malgré le programme d'éducation yoguique prévue à cet effet : les troubles du sommeil et l'état de fatigue pourraient être en lien avec ces problèmes de concentration.*

Ce projet d'étude avait également pour objectif de mesurer si l'éducation yoguique, les fiches techniques et liens éducatifs qui ont été transmis durant le stage, permettraient aux participantes de pratiquer en toute autonomie en dehors des séances :

- ***100 % considèrent que les fiches éducatives et les liens internet (méditations guidées, supports pour exercices respiratoires...) sont utiles pour pratiquer seule,***
- ***60 % seulement des cas ont effectué certains exercices yoguiques de façon autonome ;***
- ***60 % d'entre elles ont pratiqué des techniques respiratoires***
- ***20 % ont pratiqué des postures et des entrainements méditatifs.***

Enfin, ce projet voulait vérifier si la pratique du yoga, qui était jusqu'alors une discipline inconnue des participantes allait créer l'engouement et susciter en elles l'envie de poursuivre cette activité au-delà de ce stage :

- ***60 % envisagent de pratiquer le yoga avec un professeur mais aussi de façon autonome.***

### **3-2-7 Bilan du questionnaire de fin de stage**

*Ainsi on peut conclure à travers l'analyse de ce questionnaire vis-à-vis de la première hypothèse émise dans la section 1-4 que **la pratique du yoga , dans la grande -majorité des cas, s'est avéré efficace sur la diminution du stress et certains symptômes physiques et psychologiques sur le court terme** et que, à moyen terme, le programme d'éducation yoguique global a permis d'accroître le bien-être général des participantes et de réduire notamment, pour 80 % d'entre elles, le stress dans leur vie quotidienne et pour une majorité d'entre elles certains troubles physiques et psychologiques.*

*Enfin les résultats du questionnaire valide également dans **60 % des cas, la deuxième et dernière hypothèse de la section 1-4**, en démontrant que **ces participantes ont pris en charge leur propre bien être en pratiquant en toute autonomie certains exercices de yoga***

***et qu'elles envisagent de poursuivre la discipline seule ou avec d'un professeur après ce stage.***

### ***Conclusion du Chapitre III***

***Ce chapitre avait pour but de présenter d'une part, quelles étaient les démarches, objectifs et outils du protocole mis en place dans le cadre du projet d'éducation yoguique vis-à-vis des diagnostics établies au préalable au sein du groupe, d'autre part d'évaluer l'intervention et les effets du yoga sur les participantes après chaque séance et au terme du programme de 10 semaines.***

***Les différents bilans établis dans ce chapitre ont permis de valider les hypothèses de travail émises en début de projet et ont confirmé les bienfaits du yoga, sur le stress et pour développement personnel de la personne et notamment pour une prise en charge autonome de son propre bien-être.***

## Chapitre IV – Commentaires sur le projet d'étude et analyse personnelle.

*« Si je veux guider une personne vers un but précis, je dois d'abord prendre soin de la chercher là où elle est et partir de là. C'est tout le secret de l'art d'aider celui qui ne sait pas faire cela, s'illusionne s'il pense pouvoir aider. Pour aider je dois comprendre plus que l'autre mais avant tout comprendre ce qu'il comprend. Sinon je ne lui serai d'aucune utilité. Si je cherche à mettre en avant mon savoir c'est par vanité ou orgueil pour être admiré plutôt que de servir. Toute relation d'aide doit commencer par une attitude d'humilité, comprendre qu'aider n'est pas dominer mais servir, qu'aider n'est pas être le plus fort mais le plus patient, qu'aider nécessite d'accepter et d'endurer, le temps qu'il faudra, d'être dans l'erreur et de ne pas comprendre. »*

*S.Kierkegaard.*

Le choix du sujet a été motivé par ma propre expérience du stress. Pendant plusieurs années, en raison de bouleversements simultanés dans ma vie professionnelle, personnelle et affective, j'ai été victime d'un stress aigu et profond, de ces souffrances physiques et psychologiques et, la découverte et la pratique du yoga m'a profondément aidé durant cette période difficile ! Ainsi, il me semblait donc important de pouvoir partager et transmettre cette discipline auprès de personnes pouvant être confronté dans la vie quotidienne à ce genre de troubles.

Bien sûr, j'avais conscience que cette expérience du yoga était très personnelle et que les effets de la pratique sur mon stress ne seraient pas forcément les mêmes selon les individus : il était donc important de « mettre mon égo de côté » et de prendre toutes les précautions nécessaires pour ne pas m'identifier et ressentir à la place des autres et éviter ainsi toutes interprétations subjectives : j'ai donc été très attentif dans ma méthode d'enseignement et dans le rôle de « témoin » sans jugement qu'il me fallait adopter pendant le projet d'éducation yogique.

En ce qui concerne le choix de la structure, Le milieu associatif était certes, un domaine que je connaissais déjà puisque j'avais eu l'occasion de participer à une activité de bénévolat aux « restos du cœur » durant l'année 2016, toutefois le caractère socio-culturel et artistique de l'association « La Barraca Zem » et l'environnement dans lequel elle évoluait m'était plutôt inconnu. Le choix du groupe s'est fait grâce à Cécile De Alméida, co-fondatrice de l'association étant donné qu'elle connaissait bien ses adhérents aussi, il fût facile pour elle de déterminer le public pour lequel ce stage profiterait le plus.

Au démarrage de ce projet, j'étais conscient de mes qualités humaines et de mes aptitudes pour mener à bien ce projet : le désir altruiste qui m'anime et ma nature empathique me permettraient de partager très facilement mes compétences théoriques et pratiques et aussi d'être attentif au bien-être physique et mental des participantes. De plus

ayant acquis au fil des années un certain savoir et savoir-faire dans la discipline du yoga, j'étais en mesure de pouvoir proposer un protocole d'éducation yoguique en adéquation avec l'objet d'étude.

Toutefois, j'étais également à même de dire à quels obstacles de ma personnalité, je pouvais être confronté. En effet, bien que je possède des compétences théoriques et expérientielles du yoga en tant que « pratiquant », mes qualités et capacités « d'enseignant » en revanche restaient encore inconnu et, un manque de confiance en moi qui me caractérise parfois et donc dans ce cas une tendance à vouloir trop en faire ou trop en dire avec risque de me disperser pourrait nuire à la qualité et à l'efficacité de mon enseignement.

Il était donc essentiel de tenir compte de mes qualités mais aussi de ces « points à améliorer » de ma personnalité pour atteindre les objectifs fixés dans ce projet d'éducation à la santé.

J'ai donc veillé à mettre en place « un fil conducteur » en structurant au préalable, de manière précise, mes séances et notamment en prévoyant des alternatives et adaptations dans mon programme si cela s'avérait nécessaire. Aussi, j'ai été particulièrement attentif avant chaque séance, aux conditions physiques et psychologiques de chaque participante, de manière à adapter les exercices et son rythme afin de parvenir à l'état de bien être souhaité et des objectifs éducatifs visés.

L'expérience de ce stage, m'a permis de découvrir et développer certaines de mes compétences « d'enseignant » qui étaient jusqu'alors inconnues : mon aptitude à communiquer et à transmettre, des concepts théoriques parfois complexes et des exercices pratiques avec un langage verbal adapté à tous ; ma capacité à pouvoir m'adapter aux limites physiques de chaque personne et de réorienter mes méthodes éducatives pour une meilleur compréhension et application des concepts et techniques ; mon goût pour le partage avec les autres dans un contexte éducatif et dans la transmission de cette discipline.

En outre, j'ai appris durant ce stage que les qualités humaines fondamentales d'un enseignant étaient principalement l'humilité, la patience, l'acceptation de l'autre dans sa différence qu'elle soit, physique, psychologique, spirituelle ou culturelle. L'enseignant doit également être en mesure de remettre en question ses méthodes d'apprentissage et, de reconnaître et accepter celles qui ne fonctionnent pour les réadapter en restant toujours fixé sur l'objectif central de cette éducation yoguique pour la santé : « mettre ce que nous avons appris au service de l'autre pour qu'il puisse développer ses compétences et aptitudes à prendre en charge de façon autonome son propre bien être ».

La formation universitaire « D.U Yoga » m'a permis, au-delà de l'apprentissage de connaissances théoriques et pratiques essentielles pour « diffuser le yoga et l'adapter pour tous », à prendre de la hauteur à la fois sur ma pratique du yoga mais aussi vis-à-vis de mon projet professionnel en qualité d'enseignant et sur les moyens que je mettrai en œuvre pour y parvenir. Enfin cette formation fût pour moi un grand moment de partage et de convivialité entre étudiants et enseignants, empli d'expériences humaines enrichissantes et

passionnantes : ce « D.U Yoga » restera un modèle de référence pour mes projets et expériences à venir.

## Conclusion générale

Face à cet enjeu de santé publique qu'est le stress avec notamment la surconsommation de médicaments psychotropes dans notre pays, il semble essentiel de trouver certaines solutions alternatives pour le combattre efficacement. Dans le cadre de notre analyse nous avons défini, les origines du stress, ses prédispositions, ses symptômes et les conséquences néfastes qu'il peut avoir sur notre santé. Nous avons voulu examiner au travers de ce projet si une thérapie complémentaire alternative comme le yoga pouvait permettre de mieux gérer le stress dans un groupe de femmes et mamans.

Des hypothèses de travail ont été établies et une méthodologie spécifique a été élaborée : analyse du public de l'étude, diagnostic des prédispositions et symptômes liés au stress, objectifs de la démarche d'éducation yogique, protocole et évaluation de l'intervention.

Les résultats des tests ont révélé que l'ensemble des participantes étaient exposées à plusieurs sources de stress et souffraient de plusieurs symptômes physiques, psychologiques et comportementaux.

Au regard de ce diagnostic, les objectifs du projet d'éducation à la santé par le yoga ont été définis, pour permettre aux participantes, de réduire le stress et ses symptômes et de prendre en charge leur propre bien-être en pratiquant seule, grâce au développement de certaines compétences spécifiques.

Nous avons pu démontrer au travers de l'évaluation de l'intervention que le yoga avait permis de réduire le stress et certains symptômes chez toutes les participantes à court terme et à moyen terme pour certaines d'entre elles. De plus 60 % du groupe avait pratiqué des techniques yogiques de façon autonome et exprimaient un vif intérêt pour poursuivre la pratique seule ou avec un professeur après le stage.

Ainsi, bien que ce projet ait été mené sur une période assez courte et sur un petit échantillon de participants, nous avons pu mesurer les bienfaits du yoga pour le bien-être et certains troubles constatés. D'ailleurs l'engouement qu'a suscité la discipline au sein de l'association « La Barraca Zem » permet d'envisager aujourd'hui, selon la responsable Madame Cécile De Almeida, un projet de création d'atelier de yoga, permettant de diffuser la pratique auprès de tous et notamment chez les enfants. Aussi il pourrait être intéressant de proposer un atelier de yoga dédié aux enfants pour développer, l'épanouissement corporel, l'estime de soi, la stabilité émotionnelle et les facultés intellectuelles et créatives et cela pour mieux les préparer aux exigences psychosociales et facteurs de stress de notre société.

## BIBLIOGRAPHIE

[1] Marion Amsellem – rédactrice d'un article sur le stress : *Passeport Santé*  
<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=stress-mal-xxi-siecle>

[2] *Psychotropes : l'enquête*, de Guy Hugnet :  
[https://www.huffingtonpost.fr/guy-hugnet/prescription-psychotropes-france\\_b\\_2127543.html](https://www.huffingtonpost.fr/guy-hugnet/prescription-psychotropes-france_b_2127543.html)

[3] *Réseau Brunet : dossier sur le stress*  
<https://www.brunet.ca/fr/conseils/le-stress-un-enjeu-de-societe.html>

[4] *Hans Selye - endocrinologue*  
<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=impact-stress-sante>  
<http://tpestressetma.wixsite.com/stress/-propos2-ck3e>

[5] *Site spécialisé sur l'anxiété*  
<https://www.anxiete.fr/>

[6] *Laure Hélène VACHEY Psychologue*  
<https://laurehelenevachey.wordpress.com/specialisee-dans/gestion-du-stress/>

[7] - *Les pathologies du stress : « Ergotonic »*  
<https://www.ergotonic.net/les-pathologies-liees-au-stress/>

[8] - *G David Batty & INSERM*  
<https://www.anxiete.fr/stress-et-cancer/>

[9] *Stress E.U.*  
<https://www.stress.eu.com/comprendre-le-stress/les-chiffres-du-stress/statistiques-du-stress-en-france/>  
Source :  
[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

[10] *Ecole du stress*  
<https://www.ecoledustress.com/quelques-chiffres-sur-le-stress-et-les-risques-psychosociaux/>

*Les principales sources sont :*  
<http://www.travailler-mieux.gouv.fr/>  
<http://www.guide-iprp.fr/>  
<http://www.psmt.ca/>  
[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)  
[www.risquesprofessionnels.ameli.fr](http://www.risquesprofessionnels.ameli.fr)  
[www.anact.fr](http://www.anact.fr)

[11] *Wordpress : Site spécialisé sur le stress*  
<https://lestresstpe.wordpress.com/iii-les-causes-du-stress/c-linterpretation/>  
sources : <https://lestresstpe.wordpress.com/bibliographie/>

[12] *Swami Shivaprenanda*  
« Vaincre le stress par le Yoga » éditions Livre de poche, Chapitre I : page 14 à 19

[13] *Top Santé & HEC Paris : Articles de presse sur le « Technostress »*  
<https://www.topsante.com/medecine/psycho/stress/les-reseaux-sociaux-genereraient-du-stress-75557> [ -  
<http://www.hec.fr/Knowledge/Strategie-et-Management/Leadership-et-Management/Comment-les-traits-de-personnalite-influencent-la-sensibilite-au-stress-technologique>

[14] - *Journal des Femmes* : article de presse sur le stress & l'hygiène de vie  
<http://sante.journaldesfemmes.com/addictions-psychiatrie/1196433-stress-burn-out-comment-s-en-protger/1196441-burn-out-et-hygiene-de-vie>

[15] *Sophie Pensa, Professeure de Yogathérapie.*  
Livre « Ma bible du Yoga Santé » - Edition Leduc pratique.  
Liste des sources scientifiques : Annexes page 479 à 483

[16] *Docteur Lionel Coudron*  
Livre « Mon carnet de relaxation » Editions Ellébore : Page 49 à 59 ; page 64 à 67.

[17] *Susan Nolen-Hoeksema – Professeur en Psychologie*  
<http://www.psychologies.com/Therapies/Developpement-personnel/Epanouissement/Articles-et-Dossiers/Arreter-de-se-prendre-la-tete/Arretons-la-rumination-mentale>

[18] *Site de santé : lanutrition.fr*  
<https://www.lanutrition.fr/comment-le-stress-chronique-torpille-la-memoire-et-comment-reagir>

[19] *Site spécialisé sur le sommeil : sommeil.org*  
<https://www.sommeil.org/comprendre-le-sommeil/causes-des-troubles-du-sommeil/>

[20] *Article de presse / source : spécialistes du troubles alimentaires .*  
<https://www.bibamagazine.fr/beaute/minceur/crise-de-grignotage-comment-calmer-la-bete-10473>

[21] *Yoga sutras de Patanjali. – Editions Spiritualités vivantes*

[22] *Isabelle LEVERT - Psychologue clinicienne*  
<http://www.la-psychologie.com/sentiments.htm>

[23] *Site spécialisé sur le yoga : 3heures 48 minutes*  
<https://3heures48minutes.com/om-effets/>

## **APPENDICES**

### **APPENDICE 1 :**

- ✓ Association « La Barraca Zem » en Images.
- ✓ Courrier de présentation du projet au public visé.

### **APPENDICE 2 :**

- ✓ Lettre de consentement
- ✓ Fiche de demande d'information personnelle.
- ✓ Documents pour les ressentis émotionnels «comment chat va »
- ✓ Document pour le ressenti corporel

### **APPENDICE 3 :**

- ✓ Courrier d'accompagnement des tests.
- ✓ Test 1 : le stress lié à la vie personnelle
- ✓ Test 2 : le stress lié à la vie professionnelle
- ✓ Test 3 : le stress lié à l'hygiène de vie
- ✓ Test 4 : le stress lié à la personnalité
- ✓ Test 5 : le stress lié au comportement
- ✓ Test 6 : les symptômes du stress

### **APPENDICE 4 :**

- ✓ Fiche des postures de bases
- ✓ Fiche des techniques respiratoire

### **APPENDICE 4 bis :**

- ✓ Les textes d'entraînements méditatifs et de relaxation guidés
- ✓ Les liens internet





**MATERIEL MIS A DISPOSITION**





**TONINHO ALMEIDA, ARTISTE,**  
fondateur de la Barraca Zem

## À NOTER

**LA BARRACA ZEM** : Salle de spectacle lilloise.

**CONTACT** : 38 rue d'Anvers, Lille.  
Tel : 09 51 700 914  
[www.barracazem.fr](http://www.barracazem.fr)

## ENTREPRISE

# La Barraca Zem, l'esprit du Brésil saltimbanque au cœur de Wazemmes

**P**OUR comprendre l'esprit de La Barraca Zem, il faut tenter de saisir celui de son fondateur. Toninho Almeida est avant tout un artiste aux multiples facettes : poète, acteur, chanteur, musicien. C'est aussi un homme multiculturel. Issu d'une famille d'agriculteurs brésiliens du Nordeste, il mène la première partie de sa vie de façon très rurale. Jusqu'à treize ans, il fait six kilomètres par jour pour aller à l'école. « C'est grâce à un premier emploi dans une banque locale à 16 ans, que j'ai commencé à rencontrer des musiciens. » Sa première guitare, ce sera à Rio de Janeiro, lors de ses années-lycée. Puis des études de sociologie lui

permettront de travailler dans différents domaines : gestion des ressources humaines, professeur d'histoire, secrétaire d'éducation en milieu rural... un peu partout dans le pays. Mais il revient à sa passion, la musique. Il commence à en vivre comme professeur et en faisant les premières parties des concerts de Gilberto Gil. Et ce en plein bouillonnement artistique des années 80 suite au vacillement de la dictature brésilienne.

« En 1991, je décide de quitter le pays, n'étant plus en accord avec la politique du nouveau président porté au pouvoir. » Il rejoint des amis à Paris, tente sa chance comme musicien dans des petites salles et même dans le métro. Mais il s'en-

nue très vite. Un ami lui propose de venir jouer à Lille et là, c'est le début de rencontres fructueuses avec de nombreux musiciens.

### Création de lien social

Depuis, Toninho Almeida a créé un collectif de musiciens Brasil Afro Funk (d'inspiration brésilienne, africaine et américaine) qui se produit en concert un peu partout (carnavals de quartier, Bal à Fives...). Il a réalisé deux albums de musique et un remix.

Et en 2009, il cherche avec son épouse une salle pour pouvoir accueillir ce collectif d'artistes. Il tombe alors sur une vieille maison en bois datant du XIX<sup>e</sup> siècle à Wazemmes avec... une salle de

spectacle attenante ! Une véritable aubaine. « La salle permet d'accueillir 80 personnes. Une équipe d'une dizaine de personnes salariées et de 80 bénévoles assure aujourd'hui la gestion, la programmation et la promotion de la salle. Et d'ici deux ans, nous espérons aménager le premier étage comme salle de danse. »

Expositions, concerts, pièces de théâtre, cours de musique dont les percussions brésiliennes, festival de Forro mais aussi création de lien social lors de soirées auberge-espagnole avec les habitants du quartier. Les chiffres annuels traduisent une activité soutenue : sur 2012, on comptait 3000 spectateurs, 300 artistes, 120 représenta-

Anne Henry-Castelbou

## Courrier d'invitation au stage

Bonjour à toutes et à tous.

Dans le cadre de ma formation universitaire, la Barraca Zem et moi-même sommes heureux de vous proposer à participer à **un stage d'initiation au yoga** pendant une durée de 12 semaines à raison d'une séance par semaine chaque Mercredi de 14 heures à 15 heures 15.

Le yoga est une discipline très ancienne qui apporte beaucoup de bien être et de bienfaits pour le corps et l'esprit : composé d'exercices physiques ou « postures », d'exercices respiratoires et de relaxation, cette activité permet de s'épanouir physiquement mais aussi d'être plus calme, et détendu mentalement.

Le yoga permet par exemple :

- De diminuer les tensions et les douleurs musculaires.
- De mieux contrôler ses émotions négatives comme la colère ou la tristesse.
- De se sentir plus calme, concentré(e) et détendu(e)
- De mieux dormir la nuit
- Etc.

De plus, la du yoga est accessible à tous, qu'elle que soit son âge, son état de santé ou encore sa condition physique : la pratique sera adaptée pour chacune et chacun d'entre vous.

Ainsi nous proposons à toutes celles et ceux qui le désirent de participer à une première séance « découverte de cette discipline le 24 Janvier à 14 heure dans la salle de théâtre de la Barraca Zem : je vous présenterai précisément ce qu'est le yoga et nous pendant une quinzaine de minutes et nous pratiquerons différents exercices (postures, respiration et relaxation) pendant une heure pour vous permettre cette activité pour votre bien-être.

Cordialement

Franck Depoorter

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT  
DE PARTICIPATION AU PROTOCOLE

Nom :

Prénom :

Je m'engage à participer activement chaque semaine aux ateliers yoga prévus à partir du 24 janvier 2018.

J'accepte de remplir les documents prévus pour chaque séance ainsi que les questionnaires nécessaires à l'étude menée par Franck Depoorter dans le cadre de son stage : mieux gérer le stress et l'anxiété par le yoga.

Je suis informé(e) que les données seront utilisées uniquement pour effectuer une étude ciblée à petite échelle. Les résultats des tests ainsi que les informations personnelles ne seront, en aucun cas, diffusés et resteront anonymes et confidentiels.

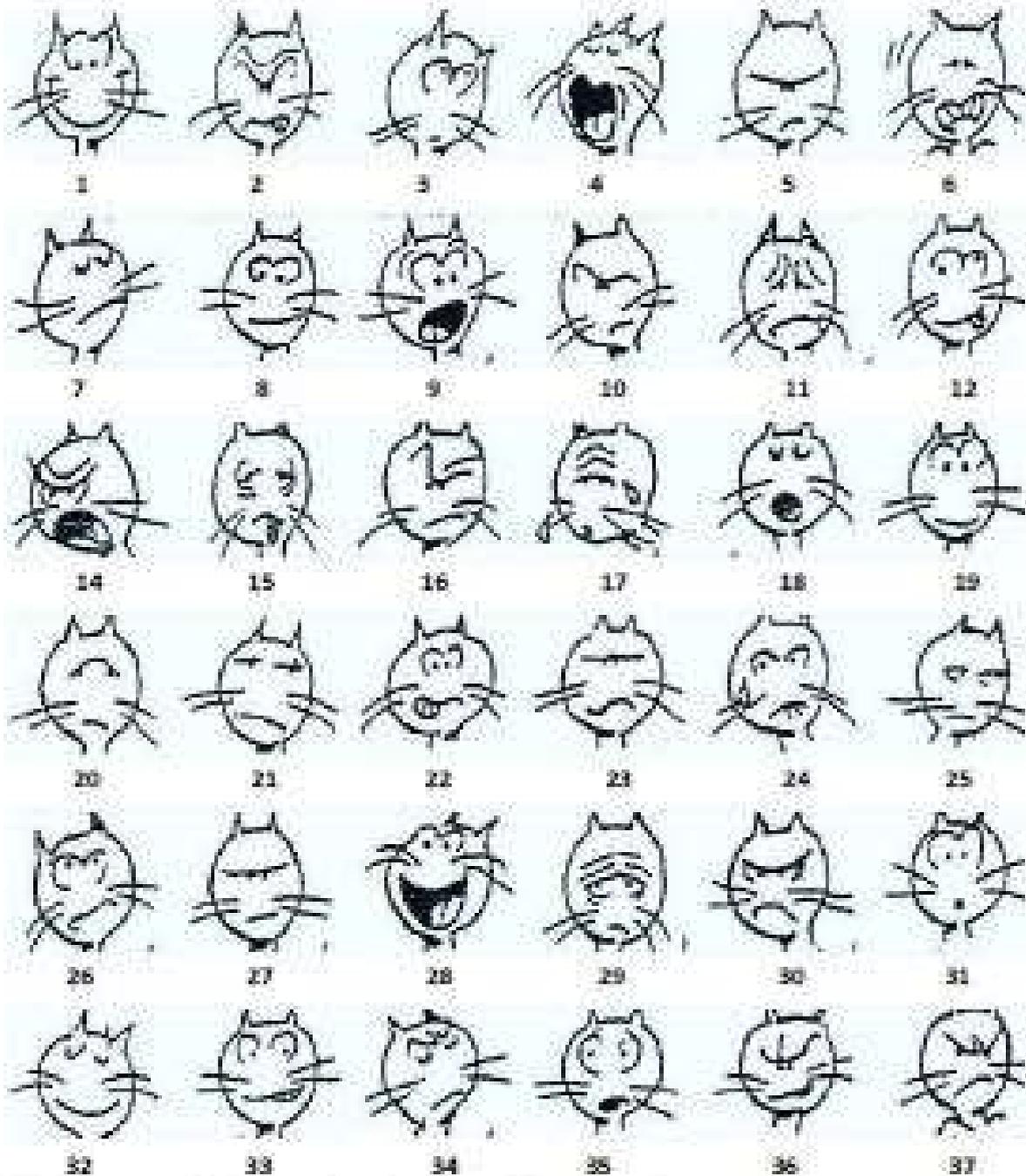
Date et signature :

# COMMENT CHAT VA ?

Date : / /

Séance N° : \_\_\_\_\_

Symbole : \_\_\_\_\_



Classez le visage et un mot dans la liste des sentiments. Écrivez le mot (écoutez le son du mot) \_\_\_\_\_  
 pour décrire votre chat d'après son ce traitement.) Écrivez le mot (écoutez le son du mot) \_\_\_\_\_

**Sentiments positifs :**

alerte  
allégé  
allègre  
amical  
amour (plein d')  
amoureux  
amusé  
arimé  
ardeur (plein d')  
attentif  
au septième ciel  
aux anges  
aventureux  
béat  
bonne humeur (de)  
calme  
captivé  
centré  
charmé  
comblé  
compatissant  
concentré  
concerné  
confiant  
content de soi

Courage (plein d')  
curieux  
délassé  
détaché  
détendu  
ébloui  
effervescence (en)  
égayé  
emballé  
ému  
enchanté  
encouragé  
énergie (plein d')  
enflammé  
enjoué  
enthousiasmé  
entraîné (plein d')  
épanoui  
étonné  
étourdi  
éveillé  
exalté  
excité  
expansif  
expectative (dans l')  
extase (en)  
exubérant  
fasciné  
fier

fou de joie  
gai  
galvanisé  
gonflé à bloc  
gratitude (plein d')  
grisé  
haletant  
harmonie (en)  
heureux  
hilaré  
humeur enjouée (d')  
humeur espiègle (d')  
impatient  
impliqué  
insouciant  
inspiré  
intéressé  
intrigué  
joyeux  
libre  
liesse (en)  
optimiste  
paisible  
paix (en)  
pétillant  
plaisir (qui a du)  
porté à aider  
proche  
radieux

radouci  
rafraîchi  
ragailardi  
rasséréené  
rassuré  
ravi  
ravigoté  
rayonnant  
réconforté  
reconnaissant  
réjoui  
rempli d'espoir  
revigoré  
satisfait  
sécurisé  
sensibilisé  
sensible  
serein  
soulagé  
stimulé  
surexcité  
tendresse (plein d')  
touché  
tranquille  
transporté de joie  
vie (plein d')  
vivant  
vivifié

**Sentiments négatifs :**

abattu  
accablé  
affamé  
affligé  
affolé  
agacé  
agité  
aigri  
alarmé  
âme en peine (l')  
amer  
angoissé  
animosité (plein d')  
anxieux  
apathique  
apeuré  
appréhension (plein d')  
blessé  
bloqué  
cafardeux  
chagriné  
choqué  
coeur brisé (avoir le)  
confus  
consterné  
contrarié  
courroucé  
craintif  
crispé  
curieux  
déchiré  
déconcerté  
décontenance  
découragé  
déçu  
dégouté  
démonté  
démoralisé

démuni  
dépassé  
dépité  
déprimé  
dépressif  
dérangé  
désappointé  
désarçonné  
désarmé  
désespéré  
désintéressé  
désolé  
détaché  
douloureux  
ébahi  
ébranlé  
écoeuré  
effrayé  
élan (sans)  
embarrassé  
embêté  
embrouillé  
endormi  
énervé  
ennuyé  
enragé  
envieux  
épouvanté  
éprouvé  
épuisé  
éreinté  
étonné  
exaspéré  
excédé  
excité  
fâché  
fatigué  
furieux (fou)  
fourbu

fragile  
frousse (avoir la)  
frustré  
gardes (sur ses)  
grognon  
haineux  
haletant  
hésitant  
honteux  
horrifié  
horripilé  
hors de soi  
humeur noire (d')  
impatient  
impuissant  
incrédule  
indécis  
indifférent  
indolent  
inerte  
inquiet  
insatisfait  
insécurisé  
insensible  
instable  
intéressé  
intrigué  
irrité  
jaloux  
las  
léthargique  
mal  
mal à l'aise  
malheureux  
marre (en avoir)  
maussade  
mécontent  
méfiant  
melancolique

moral (ne pas avoir le)  
morose  
mortifié  
moulu  
navré  
nerfs (sur les)  
paniqué  
paresseux  
perplexe  
pessimiste  
peur (avoir)  
rancœur (plein de)  
renfermé  
réserve (sur la)  
ressentiment (avoir du)  
réticent  
rompu  
saturé  
sceptique  
secoué  
seul  
sidéré  
sombre  
soucieux  
souffrant  
souponneux  
submergé  
surpris  
taciturne  
tendu  
terrifié  
tirillé  
tourmenté  
tremblant  
triste  
troublé  
trouille (avoir la)  
vexé  
vulnérable

Date : / /

Séance N°

Symbole :



Avant la séance

Notez sur le schéma du corps les zones de :

- Tensions : T
- Crampes : C
- Douleurs : D
- Raideurs : R
- Picotements : P
- Engourdissements : E
- Bien être : B

Globalement vous vous sentez comment sur un plan corporel (1 ou 2 mots) :



Après la séance

1- Notez sur le schéma du corps les zones de :

- Tensions : T
- Crampes : C
- Douleurs : D
- Raideurs : R
- Picotements : P
- Engourdissements : E
- Bien être : B

2- Après la séance diriez-vous que vous vous sentez physiquement (Entourer la lettre correspondante)

- Beaucoup mieux (A)
- Mieux (B)
- Pas de changement (C)
- Moins bien (D)
- Beaucoup moins bien (E)

qu'avant la séance.

3- Globalement vous vous sentez comment sur un plan corporel (1 ou 2 mots) :

## Courrier d'accompagnement Tests

Chères Participantes,

Je tiens tout d'abord à vous remercier vivement pour votre participation à ce stage que je dois réaliser dans le cadre de ma Formation universitaire D.U Yoga.

Pour ce stage de Yoga que je vous propose, l'objectif est avant tout de vous faire découvrir le yoga, une pratique de développement personnel qui vous permettra d'améliorer votre bien-être physique et mental toutefois, il me faut définir un thème « d'éducation à la santé », indispensable pour la réalisation de mon mémoire écrit de fin d'étude et pour l'obtention du diplôme.

J'ai donc choisi un thème de santé auquel nous sommes tous confronté(e)s dans notre société actuelle : **les problèmes liés au stress chez l'adulte**. Je vous proposerai, lors des séances de yoga que nous allons faire ensemble, des outils et des techniques, pour votre bien-être corporel et pour mieux gérer ses émotions face à certaines situations stressantes de la vie quotidienne. Je vous communiquerai après chaque séance un document détaillé des exercices et techniques (posturales, respiratoires et de relaxation) que nous aurons pratiqué ensemble.

Aussi, pour mettre en place ce programme de Yoga adapté je dois définir au préalable, quelles peuvent être les origines du stress et quels sont les symptômes physiques rencontrés dans le groupe, sachant que ces éléments peuvent varier d'une personne à une autre.

Vous trouverez donc ci-joint 6 questionnaires à remplir, que j'ai extrait d'un ouvrage dédié à la gestion du stress et de l'anxiété, conçus par le Docteur Lionel Coudron (médecin et professeur de yoga réputé) : 5 questionnaires sont à en rapport avec votre hygiène de vie, votre activité professionnelle ou autre, votre vie personnelle, votre personnalité et votre comportement. Le dernier questionnaire me permettra de définir quels sont les signes physiques éventuels pouvant être liés à un état de stress ou d'anxiété.

Pour que votre identité soit préservée et que vous puissiez répondre en toute confidentialité, je vous ai attribué pour chacun d'entre vous **un symbole** que je vous demande de retenir pour toute la durée du stage ainsi qu'**une enveloppe numérotée**. En effet le but de ces questions n'étant de connaître la situation personnelle de chacun d'entre vous, mais plutôt de définir quelles peuvent être les causes d'anxiété et de stress éventuelles rencontrées et de ces signes physiques observés dans le groupe.

Ainsi, je vous remercie de bien vouloir prendre quelques minutes de votre temps pour répondre à chaque questionnaire, le plus naturellement possible, en indiquant pour chaque test, le symbole qui vous été remis sur l'enveloppe numérotée.

Pour toutes questions pouvant vous être utiles, n'hésitez pas à me contacter par mail à l'adresse suivante : [mrfranckyd@gmail.com](mailto:mrfranckyd@gmail.com). Au plaisir de vous rencontrer très prochainement et passer un agréable moment en votre compagnie

Franck

Symbole / identifiant :

Enveloppe N° :

### MES PREDISPOSITIONS AU STRESS

#### TEST 3 : MA VIE PERSONNELLE

*Indiquer le chiffre correspondant à votre réponse dans la case score :*

<b>MA VIE PERSONNELLE</b>	<b>Oui</b>	<b>Non</b>	<b>Score</b>
1-Êtes-vous en instance de divorce ou de séparation ?	20	0	
2-Êtes-vous en conflit permanent avec votre conjoint ou partenaire ?	20	0	
3-Vivez-vous seul malgré vous et vous sentez vous frustré de cette situation ?	20	0	
4-Avez-vous un sentiment de vide affectif ?	20	0	
5-Votre partenaire vit-il des difficultés professionnelles ?	5	0	
6-Vos enfants sont-ils une source de soucis scolairement ou professionnellement ?	5	0	
7- Vos parents sont-ils une source de soucis professionnellement ou médicalement ?	5	0	
8-Vos enfants ou votre conjoint souffre-t-il de problèmes de santé ?	5	0	
9-Avez-vous ou avez-vous eu de graves conflits avec vos parents ?	20	0	
10-Avez-vous des conflits avec vos enfants ?	20	0	
11-Souffrez-vous d'une maladie chronique qui vous fait souffrir ou vous ?	20	0	
12-Avez-vous des activités culturelles régulières ?	0	5	
13-Avez-vous des loisirs réguliers ?	0	5	
14-Avez-vous des soucis financiers ?	20	0	
15 -Vivez-vous dans un urbanisme qui vous déplaît ?	5	0	
16-Vivez-vous dans un environnement pollué (pollution, tabagisme...)	5	0	
<b>TOTAL</b>			

Source : « mon carnet de relaxation » / Dr Lionel Coudron

## MES PREDISPOSITIONS AU STRESS

## TEST 2 – MON ACTIVITE PROFESSIONNELLE\*

Ce test s'adresse aux personnes qui exercent une activité professionnelle. Néanmoins il s'adresse également aux les mères et pères au foyers, aux personnes à la recherche d'un emploi et les étudiants : vous pouvez considérer votre situation comme une activité professionnelle et étudier de façon précise les conditions de stress de votre activité\*

*Indiquer le chiffre correspondant à votre réponse dans la case score :*

Mon Activité Professionnelle	Oui	Non	Score
1- Êtes-vous au chômage ou risquez-vous d'être licencié ?	40	0	
2-Avez-vous la responsabilité du personnel ou autres* ? (Ex : enfants)	5	0	
3-Avez-vous la responsabilité de résultats ?	25	0	
4-Prenez-vous des décisions en permanence ?	5	0	
5- Êtes-vous en concurrence avec d'autres au sein même de votre entreprise ?	10	0	
6-Votre entreprise est -elle en compétition ?	2.5	0	
7-Votre entreprise vient-elle de subir des changement récents et importants ?			
-Licenciements ?	10	0	
-agrandissement et embauche ?	5	0	
-déménagement ?	5	0	
-modification des responsabilités dans le travail ?	5	0	
-Redistribution des charges de travail ?	5	0	
8-Êtes-vous toujours contraints à la rentabilité ?	25	0	
9--Avez-vous des charges de travail supérieures à dix heures par jour ?	10	0	
10-Votre travail peut-il permettre des prévisions (personnel ou professionnelle) ?	25	0	
11-Devez-vous fréquemment intervenir dans des conflits de personnes ?	10	0	
12-Devez-vous communiquer souvent, diriger des réunions ou créer une équipe ?	2.5	0	
13-Devez-vous en permanence gérer votre temps ?	2.5	0	
14-Devez-vous respectez des délais ?	5	0	
15-Vous déplacez-vous très souvent en France ou à l'étranger ? (+ 1 fois/semaine)	5	0	
16-Subissez-vous souvent des changements de climats ou de fuseaux horaires ? (+ 1 fois / mois)	5	0	
17-Devez-vous faire des repas d'affaires- Alcool, repas copieux ? (3fois/semaine)	5	0	

## MES PREDISPOSITIONS AU STRESS

## TEST 2 – MON ACTIVITE PROFESSIONNELLE\*

## SUITE

Ce test s'adresse aux personnes qui exercent une activité professionnelle. Néanmoins il s'adresse également aux mères et pères au foyers, aux personnes à la recherche d'un emploi et les étudiants : vous pouvez considérer votre situation comme une activité professionnelle et étudier de façon précise les conditions de stress de votre activité\*

18-Subissez-vous le tabac ou fumez-vous vous même	5	0	
19-Votre travail vous demande-t-il un investissement complet et occupe-t-il tout votre temps ?	5	0	
20-Prenez-vous régulièrement des vacances ?	5	0	
22-Votre travail vous empêche-t-il d'avoir une vie de famille ou sentimentale ?	10	0	
23- Votre travail est-il éloigné de votre domicile ? (+ 1/2 de trajet)	2,5	0	
24-Devez-vous subir quotidiennement un trajet long et pénible ?	5	0	
25- Est-ce majoré par les heures d'affluence ?	5	0	
26- Subissez-vous des brimades de supérieur hiérarchiques ou d'autres personnes ?	10	0	
27-votre travail est-il dévalorisant ou avez-vous le sentiment de ne pas être reconnu tant par vos partenaires professionnels que par la société	40	0	
28-Êtes-vous en contact permanents avec des clients ?	10	0	
29-Avez-vous eu une ascension professionnelle trop rapide ?	2.5	0	
30-Avez-vous le sentiment d'être sous occupé ?	10	0	
31-Vous arrive t'il de vous ennuyer au travail ou dans votre situation actuelle ?	10	0	
32- Aimez-vous votre travail ou votre situation ?	40	0	
<b>TOTAL</b>		0	

Source : « mon carnet de relaxation » – Dr Lionel Coudron

Symbole / identifiant :

Enveloppe N° :

## MES PREDISPOSITIONS AU STRESS

### TEST 3 – HYGIENE DE VIE

*Indiquer le chiffre correspondant à votre réponse dans la case score :*

MON HYGIENE DE VIE	OUI	NON	SCORE
1-Dormez- vous suffisamment ?	0	10	
2- Vos horaires de sommeils sont t'ils réguliers ?	0	5	
3- Subissez-vous des nuisances de bruits ?	5	0	
4-Pratiquer vous un sport ou une activité physique régulièrement ? (3h/semaine)	0	10	
5-Marchez-vous régulièrement ?	0	5	
6-Fumez-vous plus de 20 cigarettes par jour ?	10	0	
7-Entre dix et 20 cigarettes par jour ?	5	0	
8-Buvez-vous plus de 5 tasses de café par jour ?	10	0	
9-Entre deux et cinq tasses de café par jour ?	5	0	
10-Buvez-vous plus de cinq tasses de Thé par Jour ?	5	0	
11- Mangez-vous plus d'une plaque de chocolat par semaine ? (Ou équivalent)	5	0	
12-Buvez-vous moins d'un litre d'eau par jour ?	5	0	
13-Votrer alimentation vous parait -elle déséquilibrée ?	10	0	
14-Buvez-vous au moins une bouteille de vin par jour ? (75cl)	10	0	
15-Buvez -vous un alcool plus de trois fois par semaine ?	10	0	
16-Prenez-vous régulièrement du repos ?	0	10	
17-Vivez-vous dans un espace surpeuplé	5	0	
<b>TOTAL</b>			

\* Source du questionnaire : « Mon carnet de relaxation » – Dr Lionel Coudron

Symbole / identifiant :

Enveloppe N° :

### MES PREDISPOSITIONS AU STRESS

#### TEST 4 : MA PERSONNALITE

Indiquer le chiffre 1 en cas de réponse positive dans la case score :

MA PERSONNALITE	Oui	Non	Score
1-Êtes-vous d'un naturel angoissé ?	1	0	
2-Êtes-vous pessimiste et voyez-vous d'abord le mauvais côté des choses ?	1	0	
3-Êtes-vous craintif ou inquiet pour le futur ?	1	0	
4-Avez-vous tendance à ruminer en ressassant le passé ?	1	0	
5-Revenez-vous souvent sur une décision ?	1	0	
6-Avez-vous du mal à vous décider ?	1	0	
7-Avez-vous le sentiment que la vie est difficile ?	1	0	
8-Êtes-vous plutôt introverti ?	1	0	
9-Êtes-vous plutôt insatisfait ?	1	0	
10- Êtes vous plutôt sensible aux critiques des autres ?	1	0	
11-Avez-vous du mal à reconnaître facilement vos erreurs ?	1	0	
12-Remettez-vous souvent les choses au lendemain ?	1	0	
13-Êtes-vous émotif ou vous emportez vous facilement ?	1	0	
14- Vous culpabilisez vous facilement ?	1	0	
15- Avez-vous du mal à relativiser les agressions multiples ?	1	0	
16-Êtes-vous mal à l'aise dans votre peau ?	1	0	
17-Êtes-vous rancunier ?	1	0	
18-Avez-vous tendance à grogner si tout ne se passe pas comme vous le souhaitez ?	1	0	
19-Vous sentez-vous plutôt incapable et bon à rien ?	1	0	
20- Avez-vous le sentiment que votre vie n'a pas de sens ?	1	0	
21-Manquez-vous d'objectifs dans votre vie ?	1	0	
22-Avez-vous le sentiment que c'est toujours la faute des autres ?	1	0	
23-Vivez-vous sans principe de vie bien établi ou vivez-vous en désaccord avec vos principes ?	1	0	
<b>TOTAL</b>			

Source : « mon carnet de relaxation » / Dr Lionel Coudron

Symbole / identifiant :

Enveloppe N° :

## MES PREDISPOSITIONS AU STRESS

### TEST 5 – Mon Comportement

Indiquer le chiffre **1** en cas de réponse positive dans la case score :

Mon comportement	Oui	Non	Score
1-Vous sentez-vous toujours pressé ?	1	0	
2-Faites-vous plusieurs choses à la fois ?	1	0	
3-Vivez-vous à cent à l'heure ?	1	0	
4-Marchez-vous rapidement ?	1	0	
5-En voiture, slalomez-vous pour prendre la file la plus rapide ?	1	0	
6 -Coupez-vous souvent la parole aux autres ?	1	0	
7-Considérez-vous que le temps c'est de l'argent ?	1	0	
8-Avez-vous plusieurs objectifs actuellement ?	1	0	
9-Dans un groupe, êtes-vous rapidement le leader ?	1	0	
10-Mangez-vous rapidement ?	1	0	
11-Exprimez-vous peu vos sentiments ?	1	0	
12-Recherchez-vous toujours à améliorer votre image ?	1	0	
13-Considérez-vous qu'il faille être logique et raisonnable ?	1	0	
14-Commencez-vous souvent une tâche avant d'avoir terminé la précédente ?	1	0	
15- Êtes-vous ambitieux ?	1	0	
<b>TOTAL</b>			

Source : « mon livre de relaxation » - Dr Lionel Coudron

Symbole/ identifiant :

Enveloppe N° :

### J'ÉVALUE MON NIVEAU DE STRESS

Indiquez le chiffre 1 dans la case score, en cas de réponse positive.

MES SIGNES PHYSIQUES	Oui	Non	Score
1 - Vous sentez vous très fatigué le matin avec une amélioration dans la Journée ?	1	0	
2- Avez-vous des "coups de barre" ?	1	0	
3- Avez-vous le souffle court ? (Impression d'avoir du mal à respirer	1	0	
4 - Avez des oppressions thoraciques ? (Impression d'un poids sur la poitrine)	1	0	
5- Avez-vous des "boules" dans la gorge ? (Sensation désagréable au niveau de la gorge quand on est angoissé)	1	0	
6- Avez-vous des palpitations ? (Sensation que le cœur s'emballe)	1	0	
7- Vous sentez vous lourd ?	1	0	
8- Transpirez-vous facilement.	1	0	
9- Avez-vous les mains moites ?	1	0	
10-Avez-vous la bouche sèche ?	1	0	
11- Avez-vous des tensions dans la nuque ?	1	0	
12- Avez-vous des maux de tête surtout en fin de journée ?	1	0	
13- Avez-vous des douleurs de dos régulièrement ?	1	0	
14-Avez-vous des de douleurs erratiques (diffuses) dans plusieurs articulations	1	0	
15- Avez-vous des douleurs mal définies ?	1	0	
16- Avez-vous des difficultés à vous endormir ?	1	0	
17- Avez-vous des réveils nocturnes longs et fréquents ?	1	0	
18- Vous réveillez-vous le matin de bonne heure spontanément et vous rendormez-vous au moment de vous lever ?	1	0	
19- Mangez-vous trop ?	1	0	
20- Avez-vous des crises de grignotage ?	1	0	
21- Sautez-vous des repas, oubliez-vous de manger ? (Difficulté à respirer à la suite d'une émotion)	1	0	
22- Avez-vous une constipation Chronique ?	1	0	
23-? Avez-vous des douleurs abdominales fréquentes ?	1	0	
24- Avez-vous des douleurs prémenstruelles ?	1	0	
25-Avez-vous des crampes musculaires ?	1	0	
26- Avez-vous des mouches dans les yeux ? (Vision floue, double, tâche noire.)	1	0	
27- Avez-vous les paupières qui clignent ? (Mouvements nerveux des paupières)	1	0	
28- Vous sentez-vous irritable ?	1	0	
29- Vous sentez vous agité ?	1	0	

Symbole/ identifiant :

Enveloppe N° :

### J'ÉVALUE MON NIVEAU DE STRESS

#### SUITE

Indiquez le chiffre 1 dans la case score, en cas de réponse positive.

MES SIGNES PHYSIQUES	Oui	Non	Score
30- vous sentez vous fatigué ?	1	0	
31- Avez-vous tendance à ruminer ? (Pensée qui revient sans cesse à l'esprit)	1	0	
32- Avez-vous des préoccupations ?	1	0	
33- Avez-vous des pertes de mémoire ?	1	0	
34- Avez-vous des difficultés à vous concentrer ?	1	0	
35- Avez-vous le sentiment d'être impatient ?	1	0	
36- Vous troublez-vous facilement ?	1	0	
37 -Avez-vous des sautes d'humeur ? (Changement rapide d'une humeur à une autre)	1	0	
38- Avez-vous envie de pleurer ou pleurez-vous ?		0	
39- Avez- vous peur de l'avenir ?	1	0	
40- Vous mettez-vous en colère ?	1	0	
41- Vous sentez-vous paralysé ?	1	0	
42- Riez-vous en permanence ?	1	0	
43- N'avez-vous plus d'espoir ?	1	0	
44- Vous sentez-vous fautif ? (Sentiment de culpabilité)	1	0	
45- Vous sentez-vous incapable et bon à rien ?	1	0	
46- Êtes-vous triste ?	1	0	
47- Avez-vous des idées noires en permanence ?	1	0	
48- Prenez-vous des anxiolytiques ?	1	0	
49- Prenez-vous des antidépresseurs ?	1	0	
50- Prenez-vous des somnifères ?	1	0	
<b>TOTAL</b>			

Source : « mon carnet de relaxation » / Dr Lionel Coudron











