

# Éducation yoguïque & maladies chroniques

~

« La recherche de l'autonomie par le yoga :  
comment se réapproprier sa santé ? »



*Mémoire réalisé dans le cadre du Diplôme Universitaire de Yoga de  
la Faculté des Sciences du Sport et de l'Éducation Physique de Lille,  
en partenariat avec l'association MA Vie  
Année universitaire 2019 - 2020*

# Table des matières

Introduction .....	5
<b>1. Présentation générale du programme Yoga &amp; Santé.....</b>	<b>6</b>
1.a. Présentation de l'association MA Vie.....	6
1.b. Objectifs du programme.....	7
1.c. Hypothèses de travail.....	8
<b>2. Une démarche d'Éducation à la Santé par le Yoga.....</b>	<b>9</b>
2.a. Les maladies chroniques : un défi pour l'éducation à la santé.....	9
2.b. L'activité physique adaptée au service des maladies chroniques.....	10
2.c. Le yoga : une activité physique adaptée pas comme les autres.....	11
2.d. La yoga-thérapie : une approche du yoga adaptée aux maladies chroniques.....	12
2.e. Un vision holistique de la santé centrée sur la capacité d'auto-guérison.....	13
<b>3. Construction du protocole d'éducation yoguique.....</b>	<b>15</b>
3.a. Diagnostic : l'analyse des besoins.....	15
3.b. Le choix des outils : une mise en application de la philosophie yoguique.....	17
3.c. La démarche pédagogique.....	22
<b>4. Retours d'expériences du protocole.....</b>	<b>28</b>
4.a. Une évaluation comparative.....	28
4.b. Une évaluation pédagogique.....	29
4.c. Une évaluation qualitative.....	30
Conclusion .....	33
Bibliographie .....	34
Annexe n° 1 .....	35
Annexe n° 2 .....	37
Annexe n° 3 .....	44
Annexe n° 4 .....	49

## Remerciements

Je tiens à remercier la Faculté des Sciences du Sport et de l'Éducation Physique de Lille, et plus particulièrement Mylène Murot et Yancy Dufour, qui se sont investis avec passion et conviction pour la création et le développement de ce D.U. de Yoga. J'ai conscience de la chance que j'ai d'avoir pu bénéficier d'enseignements aussi riches que diversifiés autour de cette discipline devenue essentielle dans ma vie. J'éprouve aussi beaucoup de gratitude pour les belles rencontres que j'ai pu faire durant ce D.U., avec les élèves venus de tous horizons, et les intervenants, professionnels, professeurs, scientifiques, pédagogues, qui ont nourri nos réflexions de leurs connaissances et expériences au sujet du yoga, de la santé, et de la pédagogie.

Merci à l'association MA Vie d'avoir accueilli cette expérience yoguique. Merci aux participants : Violetta, Chantal, Pierre, Frédéric, Géraldine, Sonia, Ghislain, Anne, Dany, Najat, Ange, Simone, et Bernard ; sans qui cette expérience n'aurait pu avoir lieu.

Merci à ma mère Véronique pour sa relecture, ses conseils et pour toute sa bienveillance. Merci afin à mon ami Alessandro pour nos échanges passionnants sur le yoga et ses encouragements amoureux.

*« Ne demandes pas à avoir une santé parfaite*

*Ce serait de l'avidité*

*Fais de la souffrance ta médecine*

*Et ne t'attends pas à une route sans obstacles*

*Sans ce feu, ta lumière s'éteindrait*

*Utilises la tempête pour te libérer. »*

Citation attribuée à un moine zen coréen du siècle dernier,

issue du livre « Un autre tour de manège » de Tiziano Terzani, Editions Intervalles, Paris, 2015

## Introduction

Lorsque j'ai commencé ce diplôme universitaire, j'enseignais déjà le yoga auprès d'un public plutôt jeune et en « bonne santé ». Cela c'était fait « naturellement » ; je suppose que l'on attire les personnes qui nous ressemblent, un peu. Et régulièrement, je me questionnais sur cette dimension sociologique du yoga moderne, devenu tendance, qui touche majoritairement des personnes a priori déjà engagées dans une recherche de mieux-être, et prêtes à y mettre le prix. Je m'inclue totalement dans cette vaste catégorie, et bien que ne disposant pas de chiffres exacts pour appuyer ce propos, je peux témoigner de mon parcours, depuis mes premiers cours en association, jusqu'aux différentes formations de professeurs que j'ai suivies. Je ne voudrais pas stéréotyper les pratiquants de yoga, au sein desquels on retrouve bien sûr des profils très différents. Ce qui m'interroge, c'est l'ouverture d'une pratique, aujourd'hui plutôt individualiste, à d'autres publics dont la priorité n'est pas nécessairement le développement personnel ou la quête spirituelle.

Comment faire découvrir le yoga au-delà des clichés ?

Comment adapter le yoga au contexte et à la personne, au-delà de sa dimension physique ?

Comment permettre une véritable intégration de la pratique ?

J'ai conscience que ces questions n'auront pas de réponses définitives, et c'est tant mieux. Elles portent en elles le désir de transmettre une pratique devenue aujourd'hui fondamentale pour mon évolution, au-delà de toute technique, un appel du cœur.

Ce sont sans doute ces questions qui m'ont conduites vers ce diplôme universitaire, puis vers le choix d'un public éloigné du yoga. Un ami m'a présenté l'association Ma Vie, proposant des activités physiques adaptées pour les personnes atteintes de maladies chroniques, et c'est auprès de ce public spécifique que j'ai choisi de réaliser mon stage.

Cette démarche m'a poussée à remettre en question ma pédagogie, et ma propre compréhension du yoga, qui continue, heureusement, d'évoluer.

L'angle thématique que j'ai décidé d'aborder dans le cadre de ce mémoire s'est rapidement imposé, tant la recherche de l'autonomie dans la pratique du yoga me paraît essentielle.

Plus que toute autre chose, c'est cette quête de liberté intérieure qui m'a guidée dans cette voie. Et c'est un message que je souhaite faire passer à travers mon enseignement, ce désir de liberté, cette force intrinsèque.

Les personnes que j'ai accompagné dans le cadre de mon stage, atteintes de maladies chroniques diverses, ont été bien souvent assistées au cours de leur parcours de soin ou d'accompagnement social. De ce fait, elles ont pu se sentir dépossédées de leur propre santé, au sens large, se désinvestir de leur corps et s'éloigner de leur essence.

C'est en tous cas en partant de cette hypothèse que j'ai formulé la problématique de mon mémoire :

**Comment permettre aux personnes atteintes de maladies chroniques de retrouver une certaine autonomie dans la gestion de leur santé au quotidien ?**

**Quels outils le yoga peut-il leur apporter pour leur permettre de (re)devenir leur propre coach santé ?**

# 1. Présentation générale du programme Yoga & Santé

Cette première partie présente le contexte dans lequel a été réalisé le programme « Yoga & Santé » proposé aux adhérents de l'association MA Vie, ses principaux objectifs et les hypothèses de travail sur lesquelles repose sa construction.

## 1.a. Présentation de l'association MA Vie

L'association MA Vie, spécialisée dans les Activités Physiques Adaptées (APA) depuis 2005, se donne pour objectif d'améliorer la qualité de vie des publics ciblés dans les secteurs de la gérontologie, de la prévention santé et des entreprises. A travers les APA proposées aux différents publics, elle poursuit les objectifs bio-psycho-sociaux suivants:

- Biologiques: maintien/amélioration des capacités physiques;
- Psychologiques: amélioration de l'estime de soi et de la qualité de vie;
- Sociaux: maintien du lien social.

Voir la présentation complète de l'association : <https://www.mavie-apa.com/ma-vie>

L'association MA Vie vise le développement de programmes de prévention santé spécifiques auprès des personnes atteintes de maladies chroniques telles que: obésité/surpoids, diabète, cancer, etc.

Ces programmes peuvent être proposés en parallèle d'un accompagnement médical, à la demande des établissements de santé et autres partenaires (associations des aidants, EHPAD, entreprises...).

En parallèle de cet accompagnement spécifique à certaines maladies, l'association accompagne tout au long de l'année ses adhérents avec une offre d'activités physiques adaptées (marche santé, gym douce, tricycle, etc.) accessible à tous (le coût de l'adhésion annuelle est de 17 euros).

C'est dans ce contexte que j'ai proposé à l'association d'accompagner ses adhérents volontaires pour suivre un programme de découverte du Yoga, intitulé « Yoga & Santé », avec pour objectif d'« améliorer son bien-être et sa confiance au quotidien ».

## 1.b. Objectifs du programme

En s'adressant à ce public spécifique de personnes adultes atteintes de maladies chroniques, qui sont pour la plupart également accompagnées pour faire face à une situation de précarité sociale, les objectifs du présent programme sont les suivants:

- « **Prendre Soin de Soi** » : amener le public vers une autonomisation de la gestion leur santé à travers la mise en place d'une « rituel de santé »<sup>1</sup> ;
- « **Être en Confiance** » : proposer des outils adaptés du yoga pour développer la confiance et l'estime de soi ;
- « **S'ouvrir au Monde** » : encourager la socialisation du public par la pratique collective, tournée vers l'extérieur.

Dans le cadre de ce diplôme universitaire, nous considérons la santé d'un point de vue ouvert, ainsi que la définit l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) depuis 1946 comme « un état de complet bien-être physique, mental et social, et [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Elle se décline selon le modèle bio-psycho-social :

- Bio : anatomie, physiologie
- Psycho : perceptions, pensées, croyances, schémas émotionnels
- Social : famille, culture

De manière générale, on retrouve ces 3 axes dans l'approche de l'association MA Vie.

De cette définition globale de la santé découle 10 compétences psychosociales définies en 1993 par l'OMS<sup>2</sup>, parmi lesquelles deux ont été retenues comme axes de travail :

- **Avoir conscience de soi-même** : « c'est connaître son propre caractère, ses forces et ses faiblesses, ses désirs et ses aversions. Cela nous aide à reconnaître les situations dans lesquelles nous sommes stressés ou sous pression. C'est indispensable aussi pour établir une communication efficace, des relations interpersonnelles constructives et pour développer notre sens du partage d'opinions avec les autres ».
- **Faire face à son stress** : « suppose d'en reconnaître les sources et les effets et de savoir en contrôler le niveau. Nous pouvons alors agir de façon à réduire les sources

<sup>1</sup> Expression empruntée au mémoire « L'Éducation à l'Être en éducation à la santé par le Satyananda yoga » de Dimitri Vandeveld, 2010

<sup>2</sup> 1. Apprendre à résoudre des problèmes/ 2. Apprendre à prendre des décisions ; 3. Avoir une pensée créative/ 4. Avoir une pensée critique ; 5. Savoir communiquer efficacement/ 6. Être habile dans les relations interpersonnelles ; 7. Avoir Conscience de Soi /8. Avoir de l'empathie pour les autres ; 9. Savoir gérer son stress/ 10. Savoir gérer ses émotions.

de stress, par exemple, en modifiant notre environnement physique ou notre style de vie. Nous pouvons également apprendre à nous relaxer pour que les tensions créées par un stress inévitable ne donnent pas naissance à des problèmes de santé. »

Ainsi, la définition de l'éducation à Être proposée par Dimitri Vandeveldé résume parfaitement l'objectif général de ce programme :

*« Éducation à la connaissance de soi qui vise à inciter le sujet à se soucier de lui même, en l'initiant à des pratiques de soi. Ces dernières doivent lui permettre de se maîtriser en termes de santé et de savoir-être (éthique à l'égard de soi, et à l'égard du monde). L'objectif d'une telle éducation est de favoriser l'harmonie du sujet dans sa réalisation propre, permettre son insertion sociale, son expression sociale (d'être en mesure de s'exprimer dans la société et de prendre part à la vie sociale) et amener sa conscience dans une perspective universalisante (qu'il prenne conscience d'Être inter relié à son environnement). »*

En explorant les différentes hypothèses de travail, nous verrons comment le Yoga répond spécifiquement à ces objectifs, en s'adaptant aux problématiques des malades chroniques.

## 1.c. Hypothèses de travail

**Comment le yoga peut-il aider les personnes souffrant de maladies chroniques à se réapproprier leur santé ?**

La construction de ce programme Yoga & Santé, et l'approche pédagogique adoptée, reposent sur plusieurs hypothèses de travail :

- Les spécificités des maladies chroniques nécessitent une prise en charge par le patient lui-même ;
- Le yoga peut apporter une réponse complémentaire à la médecine allopathique pour l'amélioration des troubles chroniques ;
- Le yoga favorise l'auto-régulation des fonctions de l'organisme et la prise de conscience de celles-ci ;
- Le programme de découverte du yoga va permettre aux participants de s'approprier certains outils du yoga pour mieux vivre leur maladie chronique.

L'objectif de la partie suivante est de questionner ces différentes hypothèses afin de mettre en perspective l'expérimentation menée par la suite.



## 2. Une démarche d'Éducation à la Santé par le Yoga

Afin d'ancrer cette démarche d'une éducation yogique dans le contexte de notre société contemporaine, cette partie fait le lien entre les maladies chroniques, l'activité physique adaptée, et le yoga, présenté dans sa dimension thérapeutique.

### 2.a. Les maladies chroniques : un défi pour l'éducation à la santé

Le terme de « maladie chronique » est aujourd'hui largement utilisé pour décrire des pathologies aussi diverses que le diabète, les maladies cérébrovasculaires, des affections cardiaques et respiratoires chroniques, les cancers, certaines maladies neurodégénératives (Alzheimer, Parkinson...), ou encore des déficiences immunitaires graves, telles que celles liées au virus de l'immuno-déficience humaine (VIH).

Responsables de 63% des décès dans le monde selon l'OMS, les maladies chroniques constitueraient la première cause de mortalité.<sup>3</sup> Elles sont devenues un véritable enjeu de santé publique dans les pays industrialisés où ces maladies continuent d'augmenter, sans que cela soit dû uniquement au vieillissement de la population<sup>4</sup>.

En France, la Sécurité Sociale a établi une liste d'une trentaine de ces « affections longue durée » (ALD) dont le traitement peut être pris en charge à 100% pour la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM).<sup>5</sup>

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit plus largement les maladies chroniques comme « tout problème de santé qui nécessite une prise en charge sur une période de plusieurs années ou de plusieurs décennies » et a adopté une stratégie de prévention des maladies chroniques, en mettant l'accent sur les facteurs de risque comportementaux, principalement liés à une alimentation inadaptée, au tabagisme, à la consommation abusive d'alcool et au manque d'activité physique.<sup>6</sup>

Bien que la définition la compréhension varie d'un pays à un autre, voire d'une institution à l'autre, ce qui caractérise essentiellement une maladie chronique est bien sa durée, qui peut

<sup>3</sup> [https://www.who.int/topics/chronic\\_diseases/fr/](https://www.who.int/topics/chronic_diseases/fr/)

<sup>4</sup> <https://www.cairn.info/revue-sante-publique-2015-HS-page-189.htm>

<sup>5</sup> <https://www.ameli.fr/medecin/exercice-liberal/prescription-prise-charge/situation-patient-ald-affection-longue-duree/definition-ald>

<sup>6</sup> [https://www.who.int/topics/chronic\\_diseases/fr/](https://www.who.int/topics/chronic_diseases/fr/)

être une vie entière et constitue « *un défi pour celui ou celle qui va devoir vivre avec* ». Elle nécessite donc un accompagnement à tous les niveaux , pas seulement médical, mais également paramédical, social et plus largement dans le domaine de la prévention : « le modèle adapté est une médecine intégrée (biomédicale, pédagogique, psychologique et sociale) ». <sup>7</sup>

De ce point de vue, les maladies chroniques représentent un véritable défi pour d'éducation à la santé, autant dans une logique de prévention que d'accompagnement au quotidien.

## 2.b. L'activité physique adaptée au service des maladies chroniques

L'OMS définit l'activité physique comme « tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique » et considère la sédentarité comme l'un des 10 facteurs de risque de mortalité dans le monde, et un facteur de risque majeur de maladies chroniques. <sup>8</sup>

En réponse à cet enjeu de société, le terme de « sport-santé » a progressivement émergé pour désigner « la pratique d'activités physiques ou sportives qui contribuent au bien-être et à la santé du pratiquant conformément à la définition de la santé par l'OMS ». <sup>9</sup> Les activités physiques adaptées (APA) ont pour objectif de prévenir l'apparition ou l'aggravation de maladies chroniques, d'améliorer l'autonomie et la qualité de vie des personnes malades ou handicapées, et éventuellement d'accompagner leur réinsertion dans les activités sociales.

Comme le souligne le Docteur Frédéric Saldmann, l'activité physique est un médicament universel. Il intervient notamment dans la lutte contre les cancers, la maladie d'Alzheimer, et les pathologies cardiovasculaires. Il permet également de renforcer le système immunitaire, de lutter contre l'anxiété et la dépression. <sup>10</sup>

Depuis le 1er Mars 2017, date du décret du « sport sur ordonnance » <sup>11</sup>, les médecins peuvent prescrire des activités physiques adaptées (APA) à leurs patients atteints d'affections longue durée.

---

<sup>7</sup> *Les Maladies chroniques : Vers la troisième médecine*, ouvrage collectif dirigé par André Grimaldi, Editions Odile Jacob, mars 2017

<sup>8</sup> <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

<sup>9</sup> <http://sports.gouv.fr/pratiques-sportives/sante-bien-etre/Le-Pole-Ressources-national-Sport-et-Sante-11176/Pourquoi-promouvoir-la-sante-par-le-sport>

<sup>10</sup> *Prenez votre santé en main*, Docteur Frédéric Saldmann, Editions Albin Michel, 2015

<sup>11</sup> <https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000033748987&categorieLien=id>

La dispense de ces activités physiques adaptées est cependant réservée à des professionnels spécifiquement formés (kinésithérapeutes, ergothérapeutes, éducateurs sportifs formés au STAPS en APA, certains certificats de qualifications professionnelles... ) et leur prise en charge n'est pas couverte par l'Assurance Maladie, mais peut être facilitée par certaines collectivités territoriales ou assurances de santé complémentaires. Les disciplines enseignées peuvent être aussi variées que le canoë-kayak, la voile, le tennis, les arts martiaux, etc.<sup>12</sup> ; à condition que la pratique soit adaptée au groupe ou à l'individu et à sa pathologie.

## **2.c. Le yoga : une activité physique adaptée pas comme les autres**

En réponse à la sédentarité et au stress, les bienfaits du yoga sont aujourd'hui reconnus, et cette pratique s'invite même dans certains hôpitaux et autres structures paramédicales.<sup>13</sup>

De ce point de vue, et bien qu'il n'entre pas dans la liste des activités physiques adaptées définies par les ministères, le yoga peut être considéré comme telle. En effet, c'est bien souvent par la dimension posturale que l'on entre dans la pratique du yoga, dont les effets bénéfiques sur la santé sont de plus en plus reconnus par le corps médical, aux côtés d'autres pratiques psycho-corporelles, dans la perspective d'une « santé intégrative ».<sup>14</sup>

Bien qu'il ne puisse exister une définition arrêtée du yoga, on peut considérer cette pratique avec le Docteur Lionel Coudron comme « une association d'activités physiques, d'exercices respiratoires et d'exercices de relaxation, le tout relié avec un certain nombre de règles de «jeu», avec une notion de maîtrise ». En effet, plus qu'une simple activité physique (Asana, l'aspect postural, ne constitue que l'un des huit membres du yoga décrit dans les Yoga Sutras de Patanjali), l'apprentissage du yoga intègre traditionnellement le contrôle de la respiration (Pranayama), l'intériorisation ou retrait des sens (Pratyahara), et l'exercice de la concentration (Dharana) qui mènent à l'état de méditation (Dhyana) et d'union essentielle (Samadhi). Au-delà d'une pratique formelle, le yoga nous invite également à observer et à agir sur notre rapport aux autres et à nous-même (Yamas et Nyamas).

Sans rentrer dans le détail de ces différentes étapes du yoga, qui permettent finalement de faire l'expérience de l'unité corps – respiration – esprit, il est utile de souligner, dans la perspective de ce programme, la dimension thérapeutique du yoga.

<sup>12</sup> <https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000038800063&categorieLien=id>

<sup>13</sup> Article « *Posture sur ordonnance* », P. 42, Hebdomadaire Le Point, du 4 janvier 2017, n. 2366

<sup>14</sup> *Soigner par les Pratiques Psycho-Corporelles*, ouvrage collectif dirigé par Isabelle Célestin-Lhopiteau, Editions Dunod, 2015

## 2.d. La yoga-thérapie : une approche du yoga adaptée aux maladies chroniques

Cette dimension est mise avant par le Docteur Bernard Auriol, médecin psychiatre et psychothérapeute, spécialiste des états de conscience, auteur d'une thèse médicale sur la *Yogathérapie de Groupe* dès 1970. Il définit ainsi la « yoga-thérapie » :

« utilisant les asanas (postures), le contrôle respiratoire, la technique de centration-décentration, les phénomènes de groupe verbaux et non verbaux, la yogathérapie apparaît comme une méthode de rééquilibration psychophysiologique objectivable par diverses mesures biochimiques pondérales et électro-encéphalographiques, comme une méthode de rééducation psychoaffective utilisant au minimum les phénomènes de transfert et de suggestion en faisant appel à une utilisation optimum des énergies personnelles disponibles, enfin comme une méthode de rééducation psychomotrice permettant une meilleure intégration du corps vécu et réalisant un entraînement à la relaxation consciente". Depuis, les études scientifiques sur les effets thérapeutiques du yoga, et les écoles de yoga-thérapie se sont multipliées. A la suite d'une conférence sur « le Yoga à l'épreuve de la Science » donnée par le Dr Auriol à Lisbonne en 2006, de nombreuses études scientifiques ont été référencées dans le but de démontrer les bienfaits de la pratique du yoga sur la gestion du stress, les fonctions respiratoires, la régulation du poids, de la tension artérielle et du système cardio-vasculaire, pour n'en citer que quelques unes.<sup>15</sup> D'autres études plus récentes ont permis d'établir un lien positif entre la pratique du yoga postural et l'amélioration de l'état des personnes souffrant de lombalgies chroniques, de troubles ostéo-articulaires, de fatigues chroniques ou encore dépression.<sup>16</sup>

Ainsi, la yoga-thérapie peut agir sur des troubles chroniques liés aux systèmes nerveux, squelettique, cardio-vasculaire, digestif, respiratoire et endocrinien, en stimulant les fonctions d'auto-régulation de l'organisme. Ce qui caractérise finalement cette méthode, c'est l'utilisation des outils du yoga traditionnel dans un but thérapeutique, de prévention ou de traitement de personnes souffrants de pathologies diverses, en les considérant dans leur unicité et dans leur intégralité.<sup>17</sup>

---

<sup>15</sup> <http://auriol.free.fr/yogathera/yoga-science/yoga-science-foix.htm>

<sup>16</sup> <https://yogamedicine.com/yoga-chronic-disease-management/>

<sup>17</sup> *La Yoga-thérapie*, Dr Lionel Coudron, Éditions Odile Jacob, 2010

## 2.e. Un vision holistique de la santé centrée sur la capacité d'auto-guérison

Cette vision holistique de l'individu, aujourd'hui largement acceptée, transparaît dans les propos de Christophe André : « nous ne pouvons plus concevoir la santé physique sans prendre en compte le mental, l'esprit, les pensées et les émotions »<sup>18</sup>. Autrement dit, il s'agit de prendre en compte l'être humain dans sa globalité, en observant les interactions entre ses différentes dimensions, dans une perspective de santé.

Rappelons que cette vision holistique de l'individu trouve son fondement dans le Samkhya, cosmologie védique dont découle l'Ayurvédā, et le Yoga.

Reconnue comme médecine traditionnelle par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) l'Ayurvédā se traduit littéralement par « la science de la vie ». On peut la définir plus précisément comme une « science de l'auto-guérison et de la prévention qui conduit chacun à adopter une conduite de vie en adéquation avec sa nature profonde pour préserver son harmonie intérieure tout au long de sa vie au rythme des changements naturels ».<sup>19</sup> Cette conception de la médecine rejoint la notion plus contemporaine d'homéostasie définie par Claude Bernard comme « l'équilibre dynamique qui nous maintient en vie ».

Il s'agit donc de favoriser la capacité de l'organisme à s'auto-réguler pour se maintenir en bonne santé, en utilisant différentes pratiques de l'Ayurvédā, qui intègre le Yoga.

On recense environ 84.000 postures de yoga (asanas)<sup>20</sup>, susceptibles d'influencer directement le fonctionnement des différents organes.

Pour ne citer que l'exemple des postures du Hatha Yoga, en particulier celles qui composent la salutation au soleil (Surya Namaskar) ; ces postures contribuent à assouplir et à dynamiser le corps tout entier, à irriguer les tissus, faire circuler les énergies, en apportant l'équilibre psychosomatique et la souplesse nécessaire. Elles créent une accélération circulatoire de la ventilation des poumons (lors des exercices de Pranayama par exemple) et un travail articulaire et musculaire. Les effets du yoga s'en ressentent sur du court terme, avec une réduction de l'anxiété et une amélioration du sentiment de bien-être<sup>21</sup>.

<sup>18</sup> *Les pensées qui soignent*, Michel Le Van Quyen, Christophe André, Belin, 2017

<sup>19</sup> Cours DU Yoga : lien avec l'Ayurvédā, par Lina Lemoine, 2018/2019

<sup>20</sup> *Le Yoga, fondements, postures et exercices*, Françoise Colombo, Éditions Eyrolles, 2015

<sup>21</sup> <http://www.ijoy.org.in/text.asp?2012/5/2/134/98235>

Les postures de yoga peuvent être divisées en 6 groupes:

- Les postures debout améliorent les systèmes nerveux, musculaire, circulatoire, respiratoire, digestif, reproductif et endocrinien; elles favorisent la stabilité générale.
- Les postures inversées améliorent le système ostéo-articulaire, le système endocrinien, ainsi que le métabolisme ; elles favorisent la concentration, l'ouverture de conscience.
- Les torsions stimulent et facilitent la digestion, soulagent les maux de dos et améliorent la respiration intercostale.
- Les flexions arrière sont revigorantes et favorisent la respiration profonde ; elles améliorent la capacité respiratoire et redressent le dos.
- Les flexions avant, qui améliorent la circulation du sang, la digestion et qui calment les émotions ; elles libèrent le corps et l'esprit de leurs tensions.
- Les flexions latérales, qui stimulent les organes vitaux du corps tel que le foie, les reins, l'estomac ou la rate.<sup>22</sup>

Une pratique assidue du yoga est donc susceptible d'apporter des réponses durables à des problèmes chroniques tels que le stress, l'insomnie, l'hypertension, le diabète, l'obésité ou encore l'asthme. Le yoga ne s'adresse pas à la manifestation mais à la cause, en tranquillisant le sujet. Il permet de retrouver la paix intérieure, de laisser circuler librement les énergies internes. Les postures d'équilibre à titre d'exemple peuvent aussi renforcer la confiance en soi. En amenant la conscience dans le mouvement et la respiration, le yoga réunifie l'être (le corps et l'esprit, trop souvent dissociés dans notre monde moderne). Pratiquer le yoga de façon régulière nous fait entrer dans ce qu'on appelle la santé intégrative, une médecine plurielle, réflexive et d'individuation. Le yoga permet en effet d'entretenir notre santé (on parlera «d'auto-santé»), de développer et d'optimiser nos ressources physiques, émotionnelles et mentales<sup>23</sup>. Tout le monde peut prendre en main sa santé, en adoptant une bonne hygiène de vie qui englobera la pratique régulière d'une activité physique, la gestion du stress et des émotions négatives ainsi qu'une alimentation saine et variée. La yoga-thérapie fait donc partie des thérapies complémentaires, on peut la considérer comme une discipline psychosomatique unique en son genre, d'une efficacité inégalée<sup>24</sup>. Elle fait partie des traitements psycho-corporels (au même titre que l'hypnose), dont le mode d'administration est l'auto-administration avec supervision périodique<sup>25</sup>.

---

<sup>22</sup> *Le Yoga, fondements, postures et exercices*, Françoise Colombo, Éditions Eyrolles, 2015

<sup>23</sup> *La yoga-thérapie*, Docteur Lionel Coudron, éditions Odile Jacob, 2010

<sup>24</sup> *J'apprends le yoga*, André Van Lysebeth, éditions J'ai Lu bien-être, 2004

<sup>25</sup> *Les pensées qui soignent*, Christophe André et Michel Le Van Quyen, éditions Belin, 2017

### 3. Construction du protocole d'éducation yoguïque

Avec l'objectif de permettre aux participants de (re)devenir leur propre coach santé, trois étapes ont guidé la construction de ce protocole d'éducation à la santé par le yoga : l'analyse des besoins, le choix des outils et la démarche pédagogique.

#### 3.a. Diagnostic : l'analyse des besoins

Sur les 12 personnes ayant suivi le programme, la moitié présentait le syndrome d'immunodéficience acquise, cumulé ou non avec d'autres troubles chroniques tels que le diabète, cardiopathie, hypertension, hypothyroïdie, lombalgie chronique, les douleurs articulaires, migraines, dépression, et cancers.

Le questionnaire portant sur la qualité de vie<sup>26</sup> administré en début de programme a permis de mettre en évidence de grandes disparités au sein du groupe, notamment dans la perception de leur état de santé et leurs ressentis physiques et psychologiques.

En effet, la moitié des participants sondés en début de protocole considérait leur santé comme « bonne » voire « très bonne », bien qu'environ 66% déclarent avoir rencontré des problèmes de santé au cours des 5 dernières années.<sup>27</sup>

Comparé à leur état de santé un an auparavant, environ 17% des participants s'estimaient en meilleure santé, environ 33% jugeaient leur état stable, et les 50% restants déclaraient une « un peu moins bonne » santé ou « pire » qu'il y a un an. Plus de 58% déclaraient avoir ressenti des tensions ou des douleurs physiques au cours des 4 dernières semaines, gênant « un peu » (33%), « modérément » (25%) ou « assez fortement » (25%) leurs activités usuelles.

Interrogés sur les expériences traumatisantes vécues au cours des dernières années, plus de la moitié des participants ont mentionné au moins un événement marquant tel que qu'une intervention chirurgicale, un deuil important, un déménagement, ou un divorce ; ces événements pouvant avoir un impact sur les comportements liés à la santé au quotidien.

---

<sup>26</sup> Voir questionnaire en Annexe n°1

<sup>27</sup> Voir résultats en Annexe n°2

Ces informations ayant été recueillies de manière anonyme, il ne s'agissait pas d'axer le programme sur telle ou telle maladie, mais de prendre en compte le groupe dans sa globalité, en recueillant également les attentes formulées par les participants lors de leur inscription au programme :

« Trouver de l'harmonie entre mon corps et mon mental. Plus d'énergie. Une meilleure concentration et respiration. Avoir envie de continuer le yoga. »

« Trouver et ressentir à travers les postures une bonne connexion avec moi-même et l'énergie. »

« Prendre soin de moi en trouvant le temps et la méthode de relaxation qui me convient. »

« Apprendre à me recentrer sur moi-même; à me concentrer. »

« Recherche d'un équilibre entre le mental et le physique. »

« Relaxation - détente - écouter son corps. »

« Avoir plus de plages de répit, voir la disparition de mes douleurs dorsales. »

« Gestion des émotions, du stress, et de l'anxiété. »

« Me redécouvrir avec mes genoux "cagneux". »

« Développer la capacité de concentration. »

« Souplesse des corps; retrouver une sérénité et un bien-être. »

Bien que les personnes inscrites n'aient jamais pratiqué le yoga, la formulation de leurs attentes reflétait une bonne compréhension de ce que pouvait leur apporter cette discipline, au-delà du bien-être physique. La recherche d'équilibre global et d'harmonie étaient présents, ainsi que le souhait de découvrir, d'apprendre, de développer la relation à soi.



Ce diagnostic a finalement permis de confirmer les objectifs généraux du programme (« Prendre Soin de Soi », « Être en Confiance » et « S'ouvrir au Monde ») et de les traduire en objectifs concrets :

- être capable de se détendre (apprendre à se relaxer, physiquement et mentalement) ;
- être capable d'observer, de prendre conscience (des sensations physiques, énergétiques, des pensées, des émotions) ;
- être capable de se concentrer (sur le mouvement, sur le souffle, sur une visualisation...);
- être capable d'actionner des outils de rééquilibrage du corps physique, des circulations énergétiques (rythmes cardiaque et respiratoire), d'apaisement des pensées et émotions ;
- être capable de réinvestir dans la vie quotidienne les pratiques transmises.

### **3.b. Le choix des outils : une mise en application de la philosophie yoguïque**

*« Sous le recouvrement des cinq gaines, produites par Son propre pouvoir, le Soi disparaît aux regards, comme l'eau d'un bassin sous la couche, chaque jour plus épaisse, des algues et des mousses. » Sri Shankaracharya*

En partant du constat d'un groupe relativement hétérogène, tant au niveau des pathologies que de leur vécu de ces pathologies, j'ai choisi d'axer ce programme sur ce qui rassemblait ce public, c'est-à-dire la recherche d'un mieux-être global visant à dépasser la douleur et la maladie, quelle qu'elle soit. En d'autres termes, il s'agit de répondre à une aspiration à Être.

#### **La théorie des cinq Koshas**

Avec pour intention d'ouvrir le champ de perception de ces personnes aux multiples dimensions de l'Être, mon approche s'appuie notamment sur la théorie des 5 Koshas provenant des Upanishads, plus précisément de la Taittiriya Upanishad.

Cette notion, au cœur de l'enseignement du Yoga, permet de court-circuiter la conception occidentale de l'identité, et de se rapprocher de « Soi », en découvrant ces « enveloppes » (Koshas), pour en faire l'expérience directe. L'évocation de cette théorie à ce stade n'a pas pour objectif de nous encombrer d'un nouveau concept, encore moins de défendre une

définition du « Soi », mais d'ouvrir le champs de notre expérience à cette notion.

Pour la comprendre, prenons l'image de la lanterne<sup>28</sup> :

*« Une pièce est dans le noir le plus total...*

*L'observateur ne peut y voir que l'obscurité.*

*Dans cette pièce, il y a pourtant une lanterne, mais elle est recouverte de cinq épais voiles superposés (les Kosha), qui ne laissent pas passer sa lumière...*

*L'Homme ignore qu'en son centre le plus secret, brille la lumière de l'Atman (le Soi), car ni les sens physiques, ni le mental, ni l'intellect, ne lui permettent de voir, ni d'être conscient, de sa propre lumière...*

*Au contraire: corps, mental et intellect poussent l'Homme à se projeter dans le monde matériel et à s'identifier au corps, à ses émotions, pensées, jugements personnels et actions.*

*Lorsque les voiles épais sont retirés, un à un, la pièce est instantanément illuminée par la lanterne... L'Homme expérimente sa Nature véritable, le Soi...*

*Cette expérience totale est rare et ineffable. Mais la pratique du yoga, en conscience, nous fait toucher à des bribes de cela... »*

---

<sup>28</sup> <https://www.yogamrita.com/blog/2019/03/25/les-cinq-kosha-enveloppes-ou-gaines/>

Reprenons maintenant la description de ces Koshas telle que décrites dans les textes védiques<sup>29</sup> :

En sanskrit, Kosha peut se traduire par « étui », « enveloppe » ou « revêtement » ; maya peut se traduire par « apparence » ou « illusion », signifiant que ces « enveloppes » ne correspondent pas à notre nature originelle.

Appellation védique <sup>30</sup>	Correspondance	Fonction	Élément / Dosha
1. <i>Anna-maya-kosha</i> « enveloppe de nourriture » ( <i>en lien avec Jatharagni, le feu digestif</i> )	Sthula Sharira : le Corps physique	Matière organique, notre véhicule, notre héritage génétique Ingérer, digérer, parler (ce qui entre et sort de la bouche)	Terre / Kapha
2. <i>Prana-maya-kosha</i> « enveloppe d'énergie vitale » ( <i>en lien avec Pranagni</i> )	Sukshma Sharira : le Corps subtil	Impulsion électrique du cerveau, respiration (poumons), système sanguin (cœur), énergie vitale : tout ce qui circule et fait bouger le corps	Eau / Kapha / Pitta
3. <i>Mano*-maya-kosha</i> « enveloppe mentale et émotionnelle » ( <i>en lien avec Manasika agni</i> )		Pensées, jugements, sensations, émotions, système endocrinien : tout ce qui agite le mental, et nous permet de digérer les impressions sensorielles	Feu / Pitta
4. <i>Vijnana-maya-kosha</i> « enveloppe intellectuelle » ( <i>en lien avec « l'agni de l'intelligence »</i> )		Conscience, observation sans jugement, connaissance discriminante, discernement, système nerveux : la voix intérieure, guide nos prises de décision	Air / Pitta / Vata
5. <i>Ananda-maya-kosha</i> « enveloppe de félicité » ( <i>en lien avec « l'agni de béatitude »</i> )	Karana Sharira : le Corps causal	Joie, félicité, lumière inaltérable, désir de vivre l'incarnation, cause originelle, absorption du contenu des sensations pour en extraire le plaisir, abandon au divin	Éther / Vata
Jivatman & Paramatman « âme incarnée » & « conscience universelle » (en lien avec Chidagni)	Pure conscience	Connaissance du Soi : métaphore de la vague (Jivatman) dans l'océan (Paramatman) ; « elle est l'observateur de toute l'existence et l'univers entier est son corps ».	?

<sup>29</sup> <https://yoga-et-vedas.com/morphologie-spirituelle-la-structure-tripartite-de-tout-etre/>

<sup>30</sup> Tableau inspiré du livre *Yoga & Ayurvêda*, de David Frawley, Editions Turiya, 2004

Au-delà des 5 Koshas, l'Esprit, dans sa forme la plus subtile peut être décrit comme : « la pure Conscience indifférenciée, la substance primordiale que l'on nomme Parashakti (puissance suprême, énergie primordiale) ou Sat-Chit-Ananda (Être-Conscience-Félicité), d'où émergent les myriades de formes existantes, tant au plan psychique que matériel. »<sup>31</sup>

## D'une conception de l'Être à une pratique d'auto-guérison

Selon l'Ayurvéda, l'origine des maladies peut être physique, psychologique ou spirituelle.<sup>32</sup> Avant d'être physiques, certaines maladies sont liées à un déséquilibre du corps énergétique (fuite ou blocage d'énergie). Le Kosha 3 associé au mental, le plus instable, peut être à l'origine des déséquilibres des Koshas 1 et 2, et des blocages des Koshas 4 et 5. Enfin, un déséquilibre du Kosha 5 peut altérer l'ensemble des autres Koshas.

L'extrait suivant permet de mieux comprendre ces liens entre les Koshas, la maladie et la souffrance humaine :

*« Imaginez des poupées russes imbriquées les unes dans les autres. Les Koshas sont comme ces poupées, seulement, elles s'interpénètrent et s'affectent l'une l'autre. Il y a des mécanismes qui nous maintiennent séparés du divin, dans le fait même d'avoir une expérience humaine... »*

*Dans ce système, le centre est identique au Divin, à Dieu, Brahman, au Tout Qui Est, au Grand Esprit, à Allah ou à tout nom que vous souhaitez appliquer à l'ineffable et suprême Êtreté. Nos Koshas (aussi merveilleux soient-ils) nous éloignent de l'expérience de notre centre, et, en cela, ils nous conduisent à la souffrance. Nous « voyons au travers d'un morceau de verre sombre » à cause du pouvoir de distraction et trompeur (illusoire) des Koshas. Non seulement cela, mais chaque Kosha, avec le temps, développe ses propres distorsions, conduisant au mal-être et aux maladies de toutes sortes. Ce processus est naturel, sachant que tout, dans l'univers manifesté, est sujet à l'entropie et au délabrement. C'est aussi une clé immense pour notre guérison! »<sup>33</sup>*

Ainsi, le choix d'orienter l'attention d'un public souffrant de maladies chroniques sur les différentes dimensions de l'Être, qui sont toutes inter-reliées, permet non seulement de répondre à une aspiration partagée de mieux-être, mais également d'apporter des outils concrets pour vivre avec la maladie et les douleurs de tous ordres qui y sont généralement

<sup>31</sup> *108 Upanishads*, Martine Buttex, éditions Devry, octobre 2012

<sup>32</sup> *Ayurvéda, Science de l'Auto-guérison*, Dr Varsant Lad, éditions Guy Trédaniel, 1997

<sup>33</sup> *The Trauma Tool Kit*, Susan Pease Banitt, Quest Books edition, 2012

associées. Proposer une pratique propice à la conscientisation des Koshas, pour mieux se retrouver en son centre ; toucher du doigt l'essentiel, pour « naviguer » plus facilement entre ces « enveloppes » et les reconnaître pour ce qu'elles sont ; c'est l'ambition de ma démarche.

### 3.c. La démarche pédagogique

La question de la transmission est véritablement au cœur de ce mémoire: après avoir exposé les bienfaits de la pratique du Yoga pour les malades chroniques, en choisissant une porte d'entrée pour transmettre cette philosophie de vie, se pose la question de la méthode. Comment rendre accessible cette pratique à un public débutant, l'adapter aux différents besoins, tout en créant une dynamique qui stimule le désir d'apprendre par soi-même ?

#### Les 5 Koshas en pratique : une philosophie accessible

Dans une perspective d'accompagnement par le Yoga, il s'agit de considérer la personne comme un Être dans son intégralité, en guidant la pratique de yoga de manière à aiguïser sa conscience des différents corps et enveloppes, en les intégrant plutôt qu'en les opposant.

Les techniques traditionnelles de Hatha Yoga permettent d'agir simultanément sur les différents Koshas :

- en pratiquant les postures (Asana) dans le respect du corps ;
- en maîtrisant le souffle (Pranayama) de manière plus subtile ;
- en harmonisant les canaux (Nadis) et les centres énergétiques (Chakras) ;
- en conscientisant le mental et l'émotionnel (Pratyahara, Dharana) pour laisser place à la contemplation méditative (Dhyana) ;
- et laisser enfin la lumière de la conscience se déployer (Samadhi).

Dans une perspective d'apprentissage, il est donc essentiel d'orienter l'attention des pratiquants vers telle ou telle dimension de l'Être pour leur permettre d'en faire l'expérience.

Les neurosciences distinguent plusieurs types d'attention<sup>34</sup> :

- l'attention sélective, focalisée, en dehors d'autres stimuli sensoriels ;
- l'attention exécutive, processus mental permettant l'exécution d'une tâche ;
- l'attention soutenue, impliquant un effort de vigilance maintenu dans le temps ;
- et l'attention partagée ou divisée, capacité de mener deux actions en parallèle.

Cela explique le choix de ménager des temps de pause au cours de la pratique favoriser l'observation (attention sélective), en particulier après l'exécution d'un exercice nouveau

<sup>34</sup> Article « Faire attention », Les Cahiers pédagogiques n°527, février 2016

(attention exécutive). L'enjeu, pour l'enseignant, est également de permettre l'intégration progressive des différentes dimensions de la pratique, en soutenant l'attention du pratiquant sur les Koshas sollicités, dans le sens d'un élargissement du champ de la conscience.

Au cours de chaque séance, l'accent a été mis sur les différents Koshas, en profitant des différentes formes de pratique pour axer la guidance par des suggestions sur telle ou telle dimension de l'Être<sup>35</sup> :

Déroulement d'une séance-type	<i>Annamaya kosha</i>	<i>Pranamaya kosha</i>	<i>Manomaya kosha</i>	<i>Vijnanamaya kosha</i>	<i>Anandamaya kosha</i>
Démarrage de la séance (15')					
1. Échange / feedbacks			X		
2. Météo intérieure / intention personnelle			X	X	
3. Scan corporel / respiration consciente	X	X			
4. Rituel d'échauffement : Salutation du dos	X	X			
Cœur de la séance (45')					
5. Bhavana / Orientation de la séance			X	X	
6. Salutations / enchaînement dynamique debout	X	X			
7. Postures statiques	X	X		X	
Intégration de la séance (15')					
8. Savasana / relaxation	X	X	X		X
9. Méditation OU Pranayama OU Yoga Nidra	(X)	X	(X)	(X)	X

Le choix d'un Bhavana (orientation donnée pour le développement de la séance par des suggestions de mots et d'images), différent pour chacune des 6 semaines du programme, a permis de créer une cohésion et une cohérence, en maintenant l'attention des pratiquants sur une intention partagée.

Dans une logique de progressivité correspondant à l'imbrication des Koshas, les Bhavanas choisis de la semaine 1 à la semaine 6 étaient les suivants :

<sup>35</sup> Le tableau suivant décrit un parti pris personnel dans la construction des séances pour conscientiser les notions.

- **Présence** : être pleinement dans son corps, en lien avec la respiration
- **Accueil** : aiguïser la réceptivité, au-delà du corps physique, aux perceptions plus subtiles du souffles et des énergies
- **Bienveillance** : adopter une attitude bienveillante vis-à-vis de soi, dans la pratique posturale comme dans l'accueil des pensées et émotions qui nous traversent
- **Ouverture** : ressentir l'ouverture à différents niveaux, créer les conditions favorables à une expansion de conscience
- **Acceptation** : aller vers une totale acceptation de soi, sur tous les plans
- **Gratitude** : développer, au-delà de soi, un sentiment de gratitude profonde

Au cœur de la séance, le choix des postures pratiquées répondait à plusieurs critères : accessibilité, adaptabilité et progressivité dans le déroulement de la séance et du programme. Un nombre réduit de postures ont été abordées pour privilégier le temps d'assimilation de chacune d'entre elle, en privilégiant parfois les variantes adaptées aux personnes :

- Postures debout : Tadasana, Virabhadrasana I et II, Trikonasana, Padangusthasana, Parsvottanasana
- Postures d'équilibre : Vrikshasana, Utthita Hasta Padangusthasana
- Posture sur le ventre : Bhujangasana, Salabhasana, Balasana
- Postures assises : Dandasana, Pashimotanasana, Janushirasana, Ardha Matsyendrasana, Sukhasana
- Postures sur le dos : Matsyasana, Ananda Balasana, Jathara Parivartanasana, Savasana
- Postures inversée : Adho Mukha Svanasana, Arha Setu Bandhasana, Halasana, Salamba Sarvangasana, Viparitarani

Pour illustrer ce principe, voici l'exemple d'une pratique guidée sur le thème de la bienveillance, après le démarrage de la séance :

5. Bhavana	Adopter une attitude bienveillante vis-à-vis de soi, dans la pratique posturale comme dans l'accueil des pensées et émotions qui nous traversent ; faire vivre cette notion de bienveillance dans la pratique
6. Salutations au soleil	Rechercher la douceur et la fluidité dans le mouvement
7. Postures statiques	Virabhadrasana I – Parsvottanasana – Vrikshasana – Bhujangasana – Balasana – Janushirasana – Ardha Setu Bandhasana – Jathara Parivartanasana
8. Savasana	Scan corporel : accueillir chaque partie du corps avec bienveillance
9. Méditation	Méditation guidée sur la bienveillance envers soi, ce et ceux qui nous entourent



## Stimuler l'envie d'apprendre et de pratiquer de manière autonome

L'enjeu véritable de ce programme, au-delà du temps imparti, était de susciter l'envie de poursuivre la pratique de manière autonome, comme un « rituel de santé », pour reprendre la définition proposée par Dimitra Vandeveldde : « *une pratique de santé dans laquelle un individu choisit consciemment de réinvestir régulièrement une pratique et sa technique, avec pour objectif de retrouver son équilibre intérieur et de le faire perdurer.* »<sup>36</sup>

Pour cela, j'ai recherché tout d'abord à instaurer un cadre sécurisant et bienveillant pour le bon déroulement des séances, en accordant un peu de mon attention à chacun pour accompagner au mieux l'intégration de la pratique durant les séances.

Parallèlement, j'ai proposé aux participants d'expérimenter par eux-même des outils pratiqués ensemble, pour mieux se les approprier entre les séances, et aller vers une pratique autonome.

Pour tenir compte de la diversité des besoins et des sensibilités, j'ai choisi de proposer des outils variés, pouvant être combinés ou non, dans quatre grands domaines (bien qu'il y ait des liens évidents entre les uns et les autres) : la pratique posturale, les exercices de respiration, les exercices de concentration/méditation, et la relaxation.

Afin d'encourager l'initiative d'une pratique autonome, je leur ai donné des conseils pour créer un cadre favorable (lieu adapté, moment choisi) à la régularité, et être à l'écoute d'eux-même, pour identifier les outils les plus bénéfiques, répondant à leurs besoins du moment : calme, apaisement de la douleur ou du mental, regain d'énergie, concentration, etc.

Chaque semaine, je leur ai envoyé par email 2 suggestions d'exercices vus en séance, qu'ils puissent reproduire chez eux. Avant chaque nouvelle séance, je leur proposais un retour d'expérience, permettant d'échanger et d'ajuster éventuellement mes propositions.

---

<sup>36</sup> « Adopter un rituel de santé quotidien », Vandeveldde Dimitri, Travail d'étude et de recherche de master 1, Université de Lille, 2009

Le tableau ci-dessous résume les outils qui ont été proposés au cours du programme :

Pratique	Posturale (schéma)	Respiratoire (méthodologie)	Méditative (enregistrement)	Relaxante (enregistrement)
<b>Semaine 1 :</b> <b>Présence</b>		Respiration yoguique complète	Pleine conscience : le « pas de côté »	
<b>Semaine 2 :</b> <b>Accueil</b>	Salutation du dos			Scan corporel
<b>Semaine 3 :</b> <b>Bienveillance</b>		Pranayama Ujjayi	Méditation guidée sur la bienveillance	
<b>Semaine 4 :</b> <b>Ouverture</b>	Salutation au soleil		Méditation guidée sur les chakras	
<b>Semaine 5 :</b> <b>Acceptation</b>	Salutation à la lune			Yoga nidra : s'accepter totalement
<b>Semaine 6</b> <b>Gratitude</b>		Pranayama Nadi Shodhana	Méditation guidée : cultiver la gratitude	

### Quelques mots sur mon positionnement pédagogique en lien avec la philosophie du yoga

*« Le yoga est le maître du yoga; le yoga est compris par la pratique du yoga. Vivez donc en yoga pour réaliser le yoga ; comprenez le yoga grâce au yoga. » Srî Vyâsa<sup>37</sup>*

En complément de la présentation de la démarche pédagogique adoptée pour la construction de ce protocole, j'aimerais dire quelques mots sur ma posture d'enseignante de yoga dans ce contexte particulier.

En effet, cette expérience pédagogique dans le cadre du diplôme universitaire m'a amenée à me questionner plus en profondeur sur la question de la transmission, avec une certaine humilité. On ne peut véritablement transmettre que ce que l'on a expérimenté sur soi, et plutôt que d'aller chercher de nouveaux outils, j'ai cherché à extraire ceux qui, au cours de mes expériences, m'avaient semblé les plus bénéfiques. Dans le même temps, j'ai cherché à me mettre en empathie avec le groupe, à comprendre ce qui dans mon expérience du yoga pouvait leur apporter des outils d'amélioration de leur santé au quotidien. Rendre accessible ces outils par une guidance adaptée, donner le goût de la pratique, faire toucher du doigt sa richesse : tels étaient mes principaux moteurs au cours de ce programme.

<sup>37</sup> *Le yoga comme art de soi*, Philippe Filliot, Actes Sud, 2012

Sur le tapis, rappeler les principes essentiels d'une pratique auto-thérapeutique, qui permette le développement d'une relation authentique envers soi :

- être à l'écoute de soi pour apprendre à se connaître et connaître ses limites, cultiver la bienveillance : inviter les pratiquants à ne pas forcer sur leurs articulations, les muscles, la respiration ; respecter son propre rythme d'apprentissage, accepter de voir ce qui se présente sans y porter de jugement, rechercher la posture juste pour soi (Ahimsa, Satya, Svadhyaya, Yoga Sutra II, 35-36-44) ;
- cultiver le détachement et le contentement: pratiquer sans attente de résultats, sans chercher à se comparer avec l'autre, et s'abandonner dans un véritable « lâcher-prise », sans vouloir rien d'autre que d'être dans l'instant (Asteya, Aparigraha, Santosha, Ishvara Pranidhana, YS II, 37-39-42-45) ;
- persévérer dans l'effort, avec enthousiasme, tout en recherchant l'équilibre dans la pratique, dans la relation à soi et aux autres, en canalisant son énergie (ni trop, ni trop peu) pour ne pas s'épuiser inutilement (Tapas, Brahmacharya, YS II, 38-43) ;
- tenir éloignées les préoccupations durant la pratique, et s'interroger ce qui nous nourrit véritablement ou sur ce qui nous pollue au quotidien (Shaucha, YS II, 40).

Il me semblait nécessaire de rappeler l'importance de ces intentions dans la façon de transmettre, au-delà de la démonstration des techniques, sans lesquelles ces dernières seraient vidées de le sens.

Pour aller encore au-delà des intentions qui guident la pratique, j'ai envie de souligner l'importance du questionnement, en tant qu'enseignante, pour rester dans l'expérience en train de se dérouler. Pour reprendre les mots de Peter Hersnack, disciple de TKV Desikachar, qui s'interroge sur « comment garder ouvert l'espace pour l'enseignement [...] - entre expérimentation et vérification – pendant qu'on pratique » : « qu'est-ce qui nous guide dans l'exploration de la relation entre support et souffle ? C'est l'enseignement, mais c'est aussi en gardant ouverte cette relation qu'on arrive à comprendre comment l'enseignement nous concerne. Comment il peut nous rendre libre. »<sup>38</sup>

Cette relation « ouverte », c'est ce qui fait la richesse de l'expérience, de l'apprentissage qui rend la liberté possible.

---

<sup>38</sup> *Au-delà du corps*, TKV Desikachar avec Peter Hersnack, Les Cahiers de Présence d'Esprit, février 2007

## 4. Retours d'expériences du protocole

*« Par l'étude se développe le yoga et par le yoga l'étude est confirmée » aussi, « la connaissance cherchée ne se sépare jamais d'une expérience. »* Alyette Degrâces<sup>39</sup>

Le programme s'est donc déroulé sur une durée de 6 semaines, à raison de 2 séances de 1H15 par semaine, du 12 février au 22 mars 2019. Hormis quelques absences ponctuelles, il a été suivi par une douzaine de participants, sur la quinzaine d'inscrits au départ. Les outils d'évaluation et de suivi du programme avaient deux vocations principales :

- pour les participants, conscientiser les liens entre yoga et santé ;
- pour l'enseignante, évaluer les besoins en amont et le niveau d'appropriation en aval.

### 4.a. Une évaluation comparative

Le même questionnaire portant sur l'état de santé et la qualité de vie<sup>40</sup> a été administré aux participants au début et à la fin du protocole. L'objectif était d'évaluer les besoins liés à l'état de santé global des participants en se basant sur leurs propres ressentis au début du programme ; et d'observer les éventuelles variations à l'issue de 6 semaines.

La comparaison des résultats<sup>41</sup> porte sur les questions 5 à 11, susceptibles de variations puisqu'elle faisaient référence à l'expérience vécue « au cours de 4 dernières semaines ».

Force est de constater que cette évaluation comparative n'a pas montré d'évolution significative. On peut cependant relever les écarts suivants entre le début et la fin du protocole :

La part des déclarants que leur état physique ou mental avait « assez fortement » ou « énormément » perturbé leurs relations a diminué de 36% à 22% ;

La perception de tensions ou douleurs physiques « assez fortement » ou « énormément » s'est réduite de 41% à 33 % ;

33% des déclarants n'étaient « pas du tout » gênés par la douleur dans leurs activités usuelles, contre 17% au début du protocole ;

22% se sentaient « très souvent » nerveux(es) contre 33% au début du protocole ;

77% se sentaient « très souvent » (11%) ou « parfois »(66%) calme et en paix, contre 58%

<sup>39</sup> *Patanjali. Les Yogasûtras*, Alyette Degrâces, Fayard, 2004

<sup>40</sup> Voir Annexe n°1

<sup>41</sup> Voir Annexe n°2 et 3

(33% « très souvent » ; 25% « parfois ») au début du protocole ;

La perception de leurs capacités à se relier consciemment à leur respiration et à leurs perceptions sensorielles a sensiblement progressé (respectivement de 2,2 à 2,9 ; et de 2,7 à 3,4), alors que celle vis-à-vis du corps est restée stable (de 3,1 à 3).

Cette comparaison reste cependant purement indicative, tant il est évident que de nombreux paramètres influent au quotidien sur ces questions ; le lien de cause à effet dû au programme de découverte du yoga étant donc à relativiser. De plus, certains participants n'ont pas remis le second questionnaire, ce qui biaise en partie le résultat final.

En définitive, l'intérêt de ce questionnaire sur la qualité de vie est qu'il comporte également une dimension pédagogique, les participants étant amenés à conscientiser leur état de santé, en lien avec leur engagement à suivre le programme.

## 4.b. Une évaluation pédagogique

Les fiches de suivi par séance avaient surtout pour vocation de créer une prise de recul supplémentaire des participants sur l'évolution de leur état et les effets de la pratique avec 4 questions portant sur leur état émotionnel, leur niveau de stress, de fatigue et la perception d'éventuelles douleurs :

### 1. Météo intérieure : comment vous sentez-vous maintenant ?



## 2. Comment évaluez-vous votre niveau de stress en ce moment ?

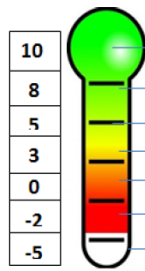
**Qu'est-ce que le stress ?**

Le stress correspond à une incapacité à utiliser ses ressources pour répondre à une exigence de l'environnement.

Bien que le stress soit perçu psychologiquement, il peut également porter atteinte à la santé physique.

Lorsque l'on est stressée on peut être : irritable, fatiguée, avoir des insomnies, être dépressive, avoir des difficultés de concentration, des problèmes de mémoire, d'apprentissage et de prise de décision, des douleurs physiques au dos, au ventre, des maux de tête etc.


**Noter ce stress sur une échelle de 0 à 10 : ...**



10	Aucun stress
8	Stress très faible
5	Stress assez faible
3	Stress normal pour moi
0	Stress assez élevé
-2	Stress élevé
-5	Stress très élevé, limite

## 3. Après cette séance de yoga, comment vous sentez-vous psychologiquement et physiquement ?


**Je me suis sentie physiquement fatiguée durant cette séance ? ...**



Je me sens épuisée, je n'ai plus d'énergie pour faire autre chose

Je me sens en pleine forme, pas du tout fatiguée

**Je me suis sentie psychologiquement fatiguée ? ...**

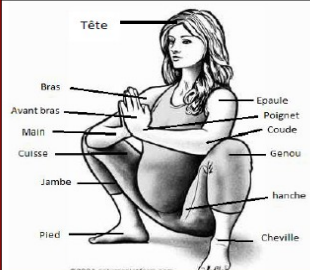
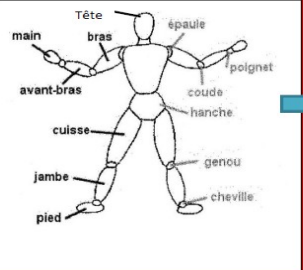


Très fatiguée, j'ai eu des baisses de moral


Je me sens en pleine forme, j'ai le moral

## 4. Avez-vous identifié une / des douleurs ou autres sensations durant cette séance ?

**Indiquer l'endroit où vous ressentez une douleur :**

De face	De dos
	

**Noter cette douleur sur une échelle de 0 à 10 : ...**



10 : Douleur très faible

0 : Très forte douleur

**Autres sensations :**

- \* Insomnies
- \* Fatigue généralisée
- \* Sentiments dépressifs
- \* Conflits avec les autres
- \* Sentiment de tristesse
- \* Sentiment d'être surchargée

### 4.c. Une évaluation qualitative

Prenant le parti que toute expérience est fondamentalement subjective, et que les questionnaires types limitent l'expression de chacun, j'ai cherché à recueillir plus d'informations « qualitatives » de la part des participants.

Le questionnaire final m'a permis d'obtenir quelques retours généraux sur les effets ressentis du programme :

« Être plus souple et détendu. »

« Bien-être et prendre soin de moi. Très belle expérience, je ne pensais pas que la pratique du yoga me réussirai autant! »

« Le bien-être dans le physique et le mental. L'objectivité. Le ressenti de paix. »

« Confiance et estime de soi. »

« Me calmer pour calmer la douleur. »

« Écoute du corps ; retrouver une souplesse ; améliorer le moral ; éliminer le stress. »

« Un grand merci pour cette très belle expérience de yoga. Belles sensations de lâcher-prise et bonne connexion avec la vie intérieure. Aide précieuse à l'apaisement du stress. »

En résumé, ces retours traduisent des effets de la pratique ressentis sur différents plans, de la relation au corps physique au regard sur soi, de la gestion du stress et de la douleur au ressenti de connexion à soi.

Souhaitant compléter ces retours d'expériences par des témoignages portant plus précisément sur la pratique autonome, j'ai adressé cinq questions supplémentaires aux participants :

1. Que reprenez-vous finalement de ce programme de découverte du yoga ?
2. Quels « outils » vous ont été les plus utiles ?

Parmi les choix :

- la pratique des postures
- les exercices de respiration
- les exercices de méditation
- les exercices de relaxation

3. Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter ces « outils » du yoga par vous-même / chez vous :
  - pendant la durée du programme
  - dans les deux mois qui ont suivi le programme

- je les utilise encore aujourd'hui

4. Si oui, que vous a apporté cette pratique ? Si non, pour quelles raisons ?

5. En quoi ces outils vous ont-ils éventuellement aidé à vivre avec vos problèmes de santé ?

Sinon, pourquoi n'ont-ils pas été efficace, selon vous ?

Bien que moins de la moitié des participants aient répondu à ce dernier questionnaire, l'analyse des réponses<sup>42</sup> fait ressortir :

- l'appréciation des outils de relaxation et de méditation autant que les postures ;
- l'aide apportée par le groupe et la pratique guidée pour l'expérimentation des outils et la régularité ;
- la difficulté à pratiquer seul.e ;
- la recherche d'un état d'équilibre et de mieux-être autant physique que mental.

L'évaluation qualitative met en avant les bienfaits recherchés initialement dans le cadre de ce programme Yoga & Santé, à la fois sur l'amélioration des ressentis physiques et psychologiques, et sur la relation à soi et aux autres, à travers le groupe.

Cependant, cette analyse met également en évidence les limites d'un tel programme pour amener leurs participants à une pratique autonome. La difficulté clairement exprimée est celle de l'auto-discipline, le rendez-vous régulier avec le groupe apportant clairement un soutien aux participants. De ce point de vue, un accompagnement sur une durée plus longue, et de manière plus individualisée, en proposant par exemple un rendez-vous individuel à chacun au cours du programme, aurait pu permettre d'améliorer ses résultats.

Ce n'est finalement pas une surprise que les participants, pour qui le Yoga était une pratique très peu connue au démarrage du protocole, ne se la soient pas appropriée pleinement sur une durée si courte. L'objectif était de leur permettre d'être leur propre coach de santé, et cette intervention a participé, à son échelle, à proposer des ressources dans cette perspective d'apprentissage. Et s'il est évident que cette autonomie ne s'acquière pas du jour au lendemain, puisque la philosophie du Yoga est là pour nous rappeler que c'est le chemin d'une vie, il est permis de croire que chacun peut s'en saisir à chaque instant.

---

<sup>42</sup> Voir détails en Annexe n°4



## Conclusion

*« Un individu normalement constitué a le devoir cérébral de changer d'opinion plusieurs fois par jour. [...] Des convictions profondes, seuls en ont les êtres superficiels. [...] Les idées ne nous sont pas consubstantielles, elles ne font que nous traverser ; seul demeure en nous le sens de la beauté, dont tout le reste n'est que reflet. »*

Fernando Pessoa, Le livre de l'intranquillité

Je pourrais ne conclure que par cette citation tant elle est riche de sens, de celui qui nous ramène, toujours, à l'essentiel.

Je dirais néanmoins que ce travail de mémoire, aussi modeste soit-il, a été avant tout une magnifique expérience humaine, d'exploration collective et de rencontre avec soi dans cet espace partagé. Bien que la maladie chronique soit la thématique d'entrée, c'est finalement le dépassement de celle-ci qui nous a réuni.

Personnellement, les enseignements et les recherches préalables m'ont permis de nourrir le contenu de ma proposition, avec une plus grande distanciation vis-à-vis de ma pratique du yoga, en me tournant vers ce public.

Il m'a semblé très vite évident que ce programme de découverte du yoga, dans une perspective d'amélioration de la santé des personnes vivant au quotidien avec une, ou plusieurs maladies chroniques, ne pouvait se contenter de répondre à tel ou tel trouble spécifique. Puisqu'il ne s'agissait pas de se substituer à l'accompagnement médical et social des participants, mais au contraire de les aider à se réapproprier leur santé au quotidien, il fallait aller à l'essentiel. Considérer à sa juste valeur cet apprentissage continu, dans la relation de soin à soi, et conforter cette base pour mieux vivre, quelque soient les circonstances, dans la confiance et l'ouverture au monde.

Et si la maladie n'était qu'un prétexte pour aller à la rencontre de soi ?

## Bibliographie

Liens internet institutionnels :

[https://www.who.int/topics/chronic\\_diseases/fr/](https://www.who.int/topics/chronic_diseases/fr/)

<https://www.ameli.fr/medecin/exercice-liberal/prescription-prise-charge/situation-patient-ald-affection-longue-duree/definition-ald>

<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

<http://sports.gouv.fr/pratiques-sportives/sante-bien-etre/Le-Pole-Ressources-national-Sport-et-Sante-11176/Pourquoi-promouvoir-la-sante-par-le-sport>

<https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000033748987&categorieLien=id>

<https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000038800063&categorieLien=id>

Articles et autres liens internet :

<https://www.cairn.info/revue-sante-publique-2015-HS-page-189.htm>

<http://auriol.free.fr/yogathera/yoga-science/yoga-science-foix.htm>

<https://yogamedicine.com/yoga-chronic-disease-management/>

<https://www.yogamrita.com/blog/2019/03/25/les-cinq-kosha-enveloppes-ou-gaines/>

<https://yoga-et-vedas.com/morphologie-spirituelle-la-structure-tripartite-de-tout-etre/>

<http://www.ijoy.org.in/text.asp?2012/5/2/134/98235>

Article « *Posture sur ordonnance* », P. 42, Hebdomadaire Le Point, du 4 janvier 2017, n. 2366

Article « *Faire attention* », Les Cahiers pédagogiques n°527, février 2016

Références bibliographiques :

*Les Maladies chroniques : Vers la troisième médecine*, ouvrage collectif dirigé par André Grimaldi, Éditions Odile Jacob, mars 2017

*Prenez votre santé en main*, Docteur Frédéric Saldmann, Éditions Albin Michel, 2015

*Soigner par les Pratiques Psycho-Corporelles*, ouvrage collectif dirigé par Isabelle Célestin-Lhopiteau, Éditions Dunod, 2015

*La Yoga-thérapie*, Dr Lionel Coudron, Éditions Odile Jacob, 2010

*Les pensées qui soignent*, Michel Le Van Quyen, Christophe André, Belin, 2017

*Le Yoga, fondements, postures et exercices*, Françoise Colombo, Éditions Eyrolles, 2015

*J'apprends le yoga*, André Van Lysebeth, éditions J'ai Lu bien-être, 2004

*Yoga & Ayurvéda*, de David Frawley, Editions Turiya, 2004

*108 Upanishads*, Martine Buttex, éditions Devry, octobre 2012

*Ayurvéda, Science de l'Auto-guérison*, Dr Varsant Lad, éditions Guy Trédaniel, 1997

*The Trauma Tool Kit*, Susan Pease Banitt, Quest Books edition, 2012

*Le yoga comme art de soi*, Philippe Filliot, Actes Sud, 2012

*Au-delà du corps*, TKV Desikachar avec Peter Hersnack, Les Cahiers de Présence d'Esprit, février 2007

Références issue des enseignements du D.U. :

« *L'Éducation à l'Être en éducation à la santé par le Satyananda yoga* », Dimitri Vandeveld, Mémoire de master 2, Université de Lille, 2010

« *Adopter un rituel de santé quotidien* », Vandeveld Dimitri, Travail d'étude et de recherche de master 1, Université de Lille, 2009

Cours D.U. Yoga : lien avec l'Ayurvéda, par Lina Lemoine, 2018/2019

## Annexe n°1 : Questionnaire sur la Qualité de Vie

Date : ...../.....  
anonyme

Questionnaire

### Programme Yoga & Santé

Protocole réalisé dans le cadre du Diplôme Universitaire « Éducation Yogique » Université de Lille 2

1. *En général, diriez-vous que votre santé est :* (cocher ce que vous ressentez)

Excellente\_\_ Très bonne\_\_ Bonne\_\_ Satisfaisante\_\_ Mauvaise\_\_

2. *Avez-vous rencontré des problèmes de santé ces 5 dernières années :*

OUI\_\_ NON\_\_

*Si, OUI, pouvez-vous en préciser la nature :*.....

1. *Avez-vous subi ces dernières années un traumatisme quelconque ? (événement familial, accident, maladie, changement de situation important...)*

OUI\_\_ NON\_\_

*Si, OUI, pouvez-vous en préciser la nature :*.....

4. *Par comparaison avec il y a un an, que diriez-vous sur votre santé aujourd'hui ?*

Bien meilleure qu'il y a un an \_\_ Un peu meilleure qu'il y a un an \_\_  
A peu près comme il y a un an \_\_ Un peu moins bonne qu'il y a un an \_\_  
Pire qu'il y a un an \_\_

5. *Au cours des 4 dernières semaines, avez-vous eu l'une des difficultés suivantes lors des activités courantes, du fait de votre santé ? (réponse : oui ou non à chaque ligne)*

Limitier le temps passé au travail, ou à d'autres activités ? OUI\_\_ NON\_\_  
Faire moins de choses que vous ne l'espérez ? OUI\_\_ NON\_\_  
Trouver des limites au type de travail ou d'activités possibles ? OUI\_\_ NON\_\_  
Arriver à tout faire, mais au prix d'un effort ? OUI\_\_ NON\_\_

6. *Au cours des 4 dernières semaines, avez-vous eu l'une des difficultés suivantes lors des activités courantes parce que vous étiez déprimé(e) ou anxieux(se) ? (réponse : oui ou non à chaque ligne)*

Limitier le temps passé au travail, ou à d'autres activités ? OUI\_\_ NON\_\_  
Faire moins de choses que vous n'espérez ? OUI\_\_ NON\_\_  
Ces activités n'ont pas été accomplies aussi soigneusement que d'habitude ? OUI\_\_ NON\_\_

7. *Au cours des 4 dernières semaines, dans quelle mesure est-ce que votre état physique ou mental ont perturbé vos relations avec la famille, les amis, les voisins ou d'autres groupes ?*

Pas du tout\_\_ Très peu\_\_ Assez fortement\_\_ Énormément\_\_

8. *Au cours des 4 dernières semaines, avez-vous des tensions et des douleurs physiques ?*

Pas du tout\_\_ Un peu\_\_ Modérément\_\_ Assez fortement\_\_ Énormément\_\_

(facultatif) : si, oui, vous pouvez préciser :.....

9. *Au cours des 4 dernières semaines, la douleur a-t-elle gêné(e) vos activités usuelles ?*

Pas du tout\_\_ Un peu\_\_ Modérément\_\_ Assez fortement\_\_ Énormément\_\_

(facultatif) : si, oui, vous pouvez préciser : .....

**10. Ces questions concernent ce qui s'est passé au cours de ces dernières 4 semaines. Pour chaque question, donnez la réponse qui se rapproche le plus de ce que vous avez ressenti. Comment vous sentiez-vous au cours de ces 4 semaines ?**

**a. Vous sentiez-vous très enthousiaste ?**

Tout le temps\_\_ Très souvent\_\_ Parfois\_\_ Peu souvent\_\_ Jamais\_\_

**b. Vous sentiez-vous nerveux(se) ?**

Tout le temps\_\_ Très souvent\_\_ Parfois\_\_ Peu souvent\_\_ Jamais\_\_

**c. Vous sentiez-vous calme, en paix ?**

Tout le temps\_\_ Très souvent\_\_ Parfois\_\_ Peu souvent\_\_ Jamais\_\_

**d. Vous sentiez-vous triste ou maussade ?**

Tout le temps\_\_ Très souvent\_\_ Parfois\_\_ Peu souvent\_\_ Jamais\_\_

**e. Aviez-vous beaucoup d'énergie ?**

Tout le temps\_\_ Très souvent\_\_ Parfois\_\_ Peu souvent\_\_ Jamais\_\_

**f. Diriez-vous que vous êtes quelqu'un d'heureux(se) ?**

Tout le temps\_\_ Très souvent\_\_ Parfois\_\_ Peu souvent\_\_ Jamais\_\_

**g. Aviez-vous régulièrement l'impression d'être épuisé(e) ?**

Tout le temps\_\_ Très souvent\_\_ Parfois\_\_ Peu souvent\_\_ Jamais\_\_

**11. Pour chaque question, indiquez un chiffre de 0 à 6 :**

0=très mauvais 1=mauvais 2=moyen 3=assez bon 4=bon 5=très bon 6=excellent

1. Quelle est la qualité et le temps de votre **sommeil** ? \_\_

2. Quelle est la qualité de votre **alimentation** ? \_\_

3. Quelle est le niveau de votre **activité physique** ? \_\_

4. Quelle est selon vous votre **hygiène de vie globale** ? \_\_

5. Pouvez-vous qualifier votre **capacité à vous relier à votre corps** ? \_\_

6. Qualifier votre capacité à **vous concentrer sur votre respiration** ? \_\_

7. Pouvez-vous qualifier votre capacité à **écouter, voir sentir, ressentir en conscience** ? \_\_

8. Pouvez-vous qualifier vos **émotions**, votre **humeur** en général ? \_\_

9. Quelle **estime** avez-vous de vous-même ? \_\_

10. Qualifier le niveau de vos **relations sociales**, en général ? \_\_

**12. Quelles sont vos éventuelles attentes/observations vis-à-vis de ce programme Yoga & Santé ?**

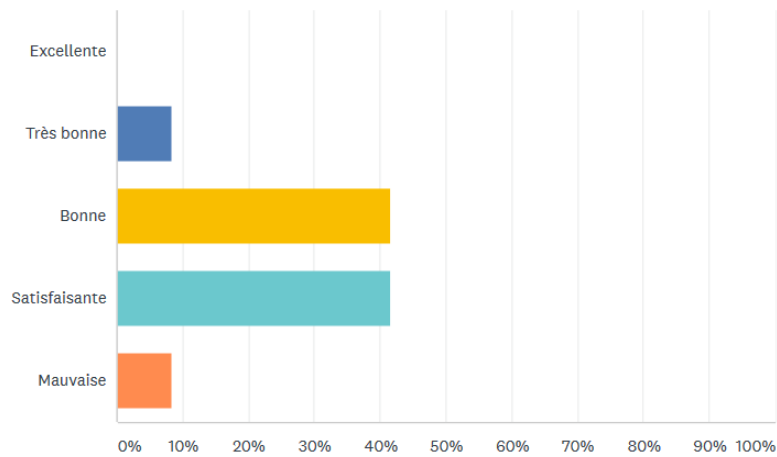
.....  
.....

## Annexe n°2 : Résultats du Questionnaire sur la Qualité de Vie avant protocole

### Question n°1 :

En général, diriez-vous que votre santé est :

Answered: 12 Skipped: 0

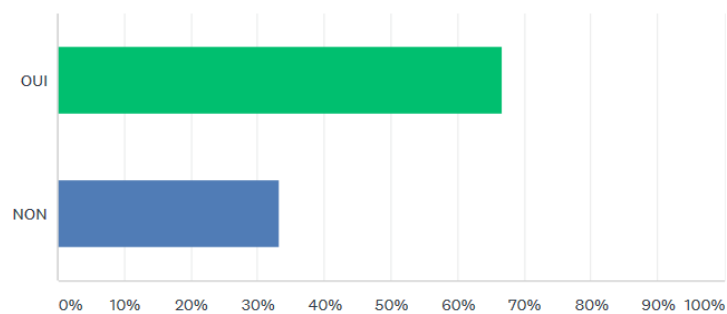


CHOIX DE RÉPONSES	RÉPONSES
▼ Excellente	0,00% 0
▼ Très bonne	8,33% 1
▼ Bonne	41,67% 5
▼ Satisfaisante	41,67% 5
▼ Mauvaise	8,33% 1
<b>Nombre total de participants : 12</b>	

### Question n°2 :

Avez-vous rencontré des problèmes de santé ces 5 dernières années :

Answered: 12 Skipped: 0



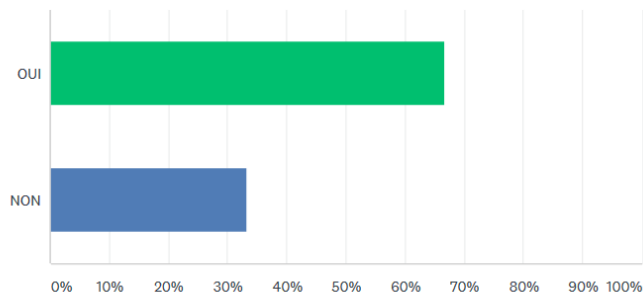
CHOIX DE RÉPONSES	RÉPONSES
▼ OUI	66,67% 8
▼ NON	33,33% 4
<b>Nombre total de participants : 12</b>	

[Commentaires \(7\)](#)

### Question n°3 :

Avez-vous subi ces dernières années un traumatisme quelconque ?  
(événement familial, accident, maladie, changement de situation important...)

Answered: 12 Skipped: 0



CHOIX DE RÉPONSES	RÉPONSES
▼ OUI	66,67% 8
▼ NON	33,33% 4

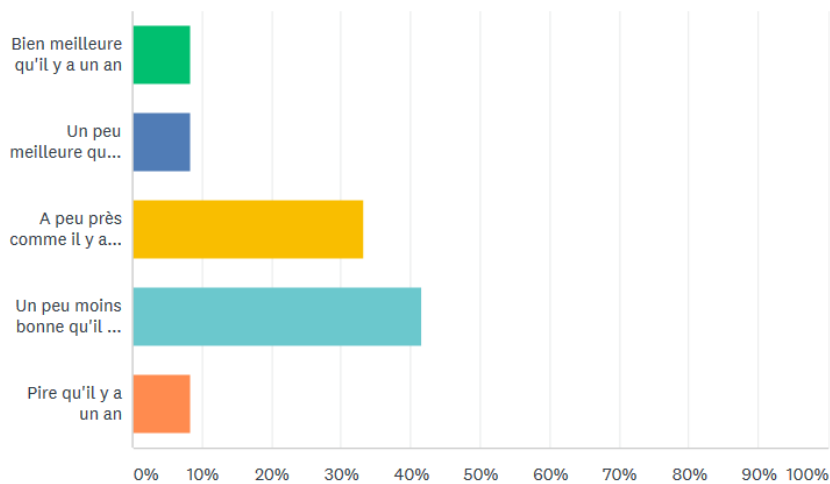
Nombre total de participants : 12

[Commentaires \(4\)](#)

### Question n°4 :

Par comparaison avec il y a un an, que diriez-vous sur votre santé aujourd'hui ?

Answered: 12 Skipped: 0

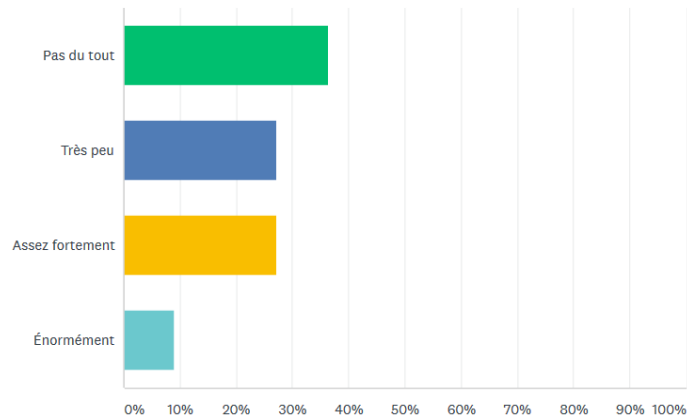


CHOIX DE RÉPONSES	RÉPONSES
▼ Bien meilleure qu'il y a un an	8,33% 1
▼ Un peu meilleure qu'il y a un an	8,33% 1
▼ A peu près comme il y a un an	33,33% 4
▼ Un peu moins bonne qu'il y a un an	41,67% 5
▼ Pire qu'il y a un an	8,33% 1

### Question n°5 :

Au cours des 4 dernières semaines, dans quelle mesure est-ce que votre état physique ou mental ont perturbé vos relations avec la famille, les amis, les voisins ou d'autres groupes ?

Answered: 11 Skipped: 1

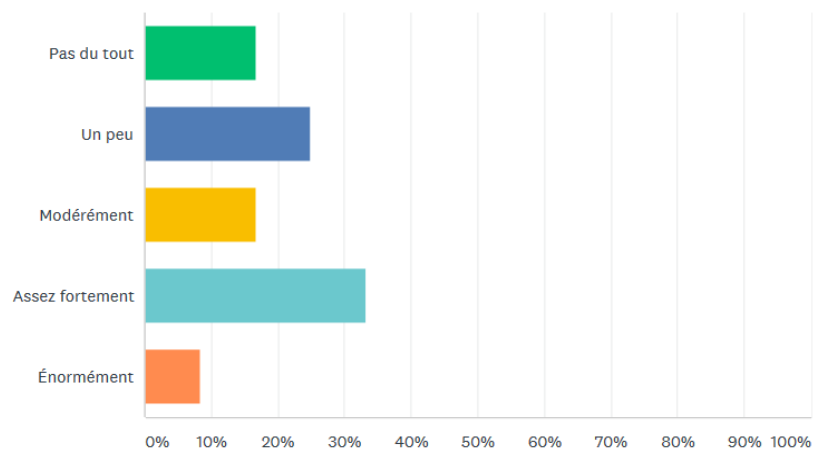


CHOIX DE RÉPONSES	RÉPONSES
▼ Pas du tout	36,36% 4
▼ Très peu	27,27% 3
▼ Assez fortement	27,27% 3
▼ Énormément	9,09% 1

### Question n°6 :

Au cours des 4 dernières semaines, avez-vous des tensions et des douleurs physiques ?

Answered: 12 Skipped: 0

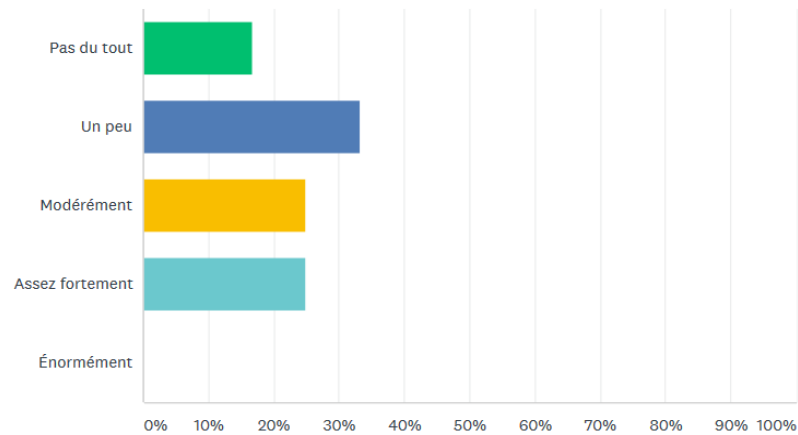


CHOIX DE RÉPONSES	RÉPONSES
▼ Pas du tout	16,67% 2
▼ Un peu	25,00% 3
▼ Modérément	16,67% 2
▼ Assez fortement	33,33% 4
▼ Énormément	8,33% 1

### Question n°7 :

Au cours des 4 dernières semaines, la douleur a-t-elle gêné(e) vos activités usuelles ?

Answered: 12 Skipped: 0

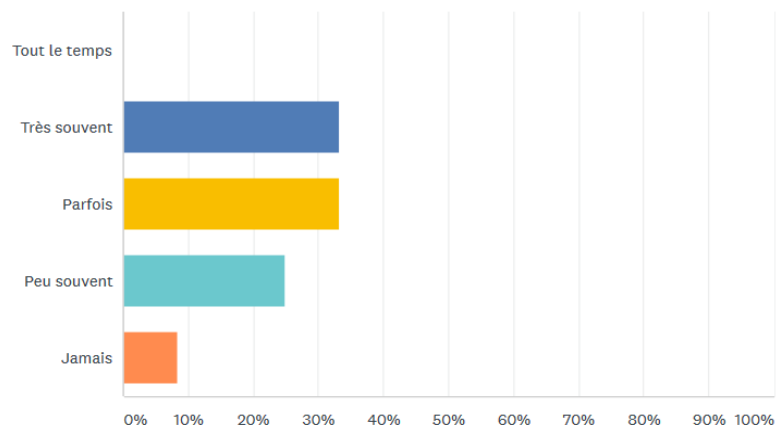


CHOIX DE RÉPONSES	RÉPONSES
▼ Pas du tout	16,67% 2
▼ Un peu	33,33% 4
▼ Modérément	25,00% 3
▼ Assez fortement	25,00% 3
▼ Énormément	0,00% 0

### Question n°8 :

Au cours de ces 4 dernières semaines, vous sentiez-vous nerveux(se)?

Answered: 12 Skipped: 0



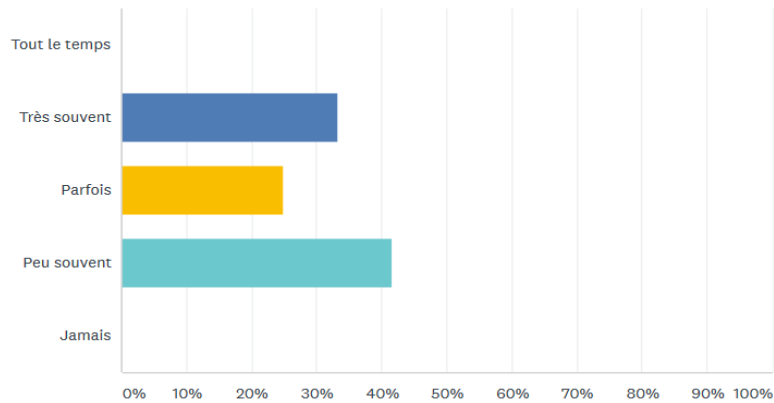
CHOIX DE RÉPONSES	RÉPONSES
▼ Tout le temps	0,00% 0
▼ Très souvent	33,33% 4
▼ Parfois	33,33% 4
▼ Peu souvent	25,00% 3
▼ Jamais	8,33% 1



### Question n°9 :

Au cours de ces 4 dernières semaines, vous sentiez-vous calme, en paix?

Answered: 12 Skipped: 0

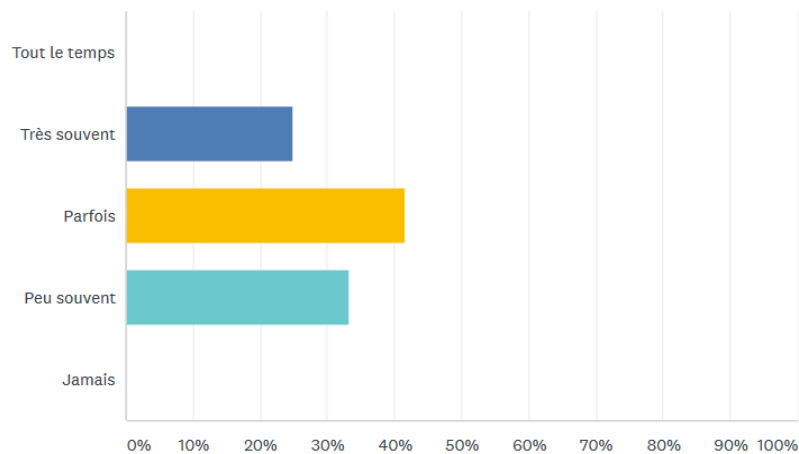


CHOIX DE RÉPONSES	RÉPONSES
▼ Tout le temps	0,00% 0
▼ Très souvent	33,33% 4
▼ Parfois	25,00% 3
▼ Peu souvent	41,67% 5
▼ Jamais	0,00% 0

### Question n°10 :

Au cours de ces 4 dernières semaines, vous sentiez-vous triste ou maussade?

Answered: 12 Skipped: 0



CHOIX DE RÉPONSES	RÉPONSES
▼ Tout le temps	0,00% 0
▼ Très souvent	25,00% 3
▼ Parfois	41,67% 5
▼ Peu souvent	33,33% 4
▼ Jamais	0,00% 0

## Question n°11 :

Quelle est la qualité et le temps de votre sommeil ?

Answered: 12 Skipped: 0

3,1★  
Évaluation moyenne



	1	2	3	4	5	6	TOTAL	MOYENNE PONDÉRÉE
★	8,33% 1	8,33% 1	50,00% 6	33,33% 4	0,00% 0	0,00% 0	12	3,08

Quelle est la qualité de votre alimentation?

Answered: 12 Skipped: 0

3,8★  
Évaluation moyenne



	1	2	3	4	5	6	TOTAL	MOYENNE PONDÉRÉE
★	0,00% 0	33,33% 4	8,33% 1	33,33% 4	0,00% 0	25,00% 3	12	3,75

Quelle est le niveau de votre activité physique?

Answered: 12 Skipped: 0

2,8★  
Évaluation moyenne



	1	2	3	4	5	6	TOTAL	MOYENNE PONDÉRÉE
★	0,00% 0	33,33% 4	58,33% 7	8,33% 1	0,00% 0	0,00% 0	12	2,75

Quelle est selon vous votre hygiène de vie globale?

Answered: 12 Skipped: 0

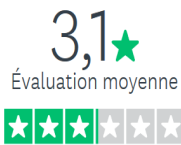
3,4★  
Évaluation moyenne



	1	2	3	4	5	6	TOTAL	MOYENNE PONDÉRÉE
★	0,00% 0	16,67% 2	41,67% 5	25,00% 3	16,67% 2	0,00% 0	12	3,42

Pouvez-vous qualifier votre capacité à vous relier à votre corps?

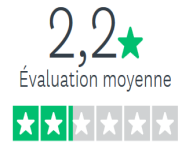
Answered: 11 Skipped: 1



	1	2	3	4	5	6	TOTAL	MOYENNE PONDÉRÉE
★	9,09% 1	27,27% 3	27,27% 3	18,18% 2	18,18% 2	0,00% 0	11	3,09

Pouvez-vous qualifier votre capacité à vous relier à votre respiration?

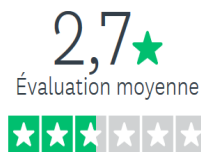
Answered: 12 Skipped: 0



	1	2	3	4	5	6	TOTAL	MOYENNE PONDÉRÉE
★	25,00% 3	50,00% 6	16,67% 2	0,00% 0	8,33% 1	0,00% 0	12	2,17

Pouvez-vous qualifier votre capacité à écouter, voir, sentir, ressentir en conscience?

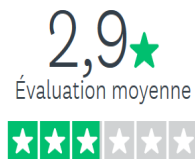
Answered: 12 Skipped: 0



	1	2	3	4	5	6	TOTAL	MOYENNE PONDÉRÉE
★	0,00% 0	50,00% 6	41,67% 5	0,00% 0	8,33% 1	0,00% 0	12	2,67

Pouvez-vous qualifier vos émotions, votre humeur en général?

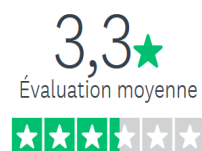
Answered: 12 Skipped: 0



	1	2	3	4	5	6	TOTAL	MOYENNE PONDÉRÉE
★	0,00% 0	33,33% 4	41,67% 5	25,00% 3	0,00% 0	0,00% 0	12	2,92

Quelle estime avez-vous de vous-même?

Answered: 12 Skipped: 0



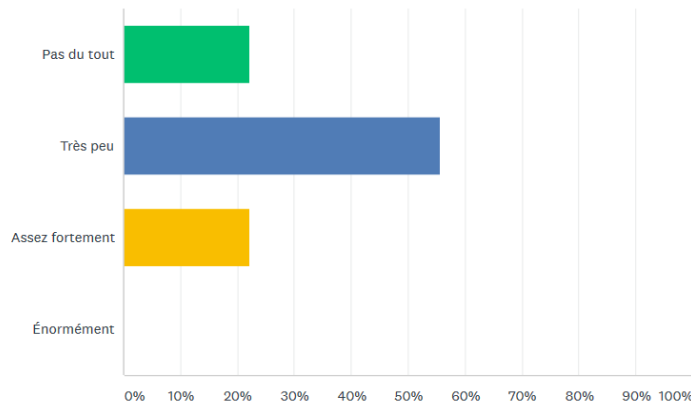
	1	2	3	4	5	6	TOTAL	MOYENNE PONDÉRÉE
★	8,33% 1	33,33% 4	8,33% 1	25,00% 3	16,67% 2	8,33% 1	12	3,33

## Annexe n° 3 : Résultats du Questionnaire sur la Qualité de Vie après protocole

### Question n°5 :

Au cours des 4 dernières semaines, dans quelle mesure est-ce que votre état physique ou mental ont perturbé vos relations avec la famille, les amis, les voisins ou d'autres groupes ?

Answered: 9 Skipped: 0

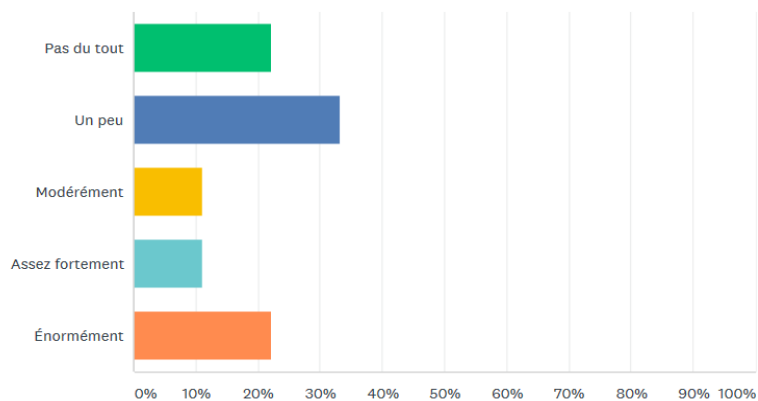


CHOIX DE RÉPONSES	RÉPONSES
▼ Pas du tout	22,22% 2
▼ Très peu	55,56% 5
▼ Assez fortement	22,22% 2
▼ Énormément	0,00% 0

### Question n°6 :

Au cours des 4 dernières semaines, avez-vous des tensions et des douleurs physiques ?

Answered: 9 Skipped: 0

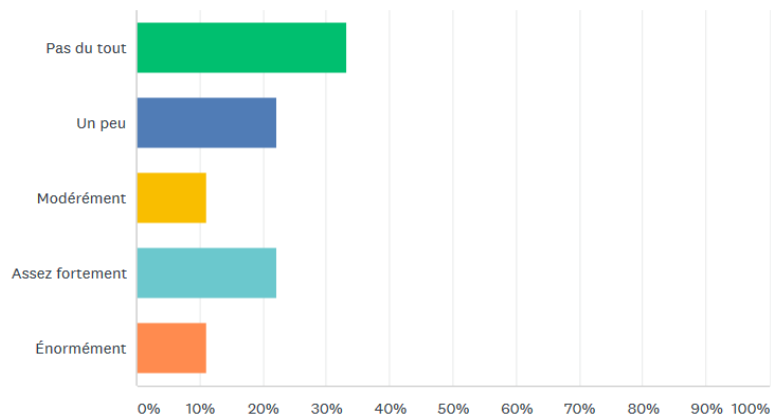


CHOIX DE RÉPONSES	RÉPONSES
▼ Pas du tout	22,22% 2
▼ Un peu	33,33% 3
▼ Modérément	11,11% 1
▼ Assez fortement	11,11% 1
▼ Énormément	22,22% 2

### Question n°7 :

Au cours des 4 dernières semaines, la douleur a-t-elle gêné(e) vos activités usuelles ?

Answered: 9 Skipped: 0

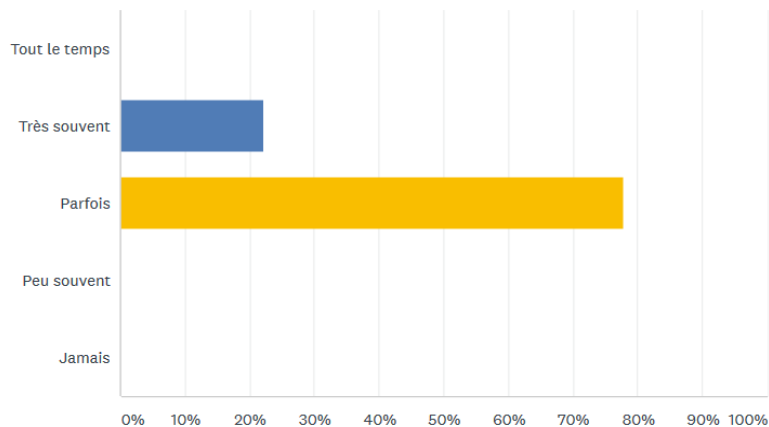


CHOIX DE RÉPONSES	RÉPONSES	
▼ Pas du tout	33,33%	3
▼ Un peu	22,22%	2
▼ Modérément	11,11%	1
▼ Assez fortement	22,22%	2
▼ Énormément	11,11%	1

### Question n°8 :

Au cours de ces 4 dernières semaines, vous sentiez-vous nerveux(se)?

Answered: 9 Skipped: 0

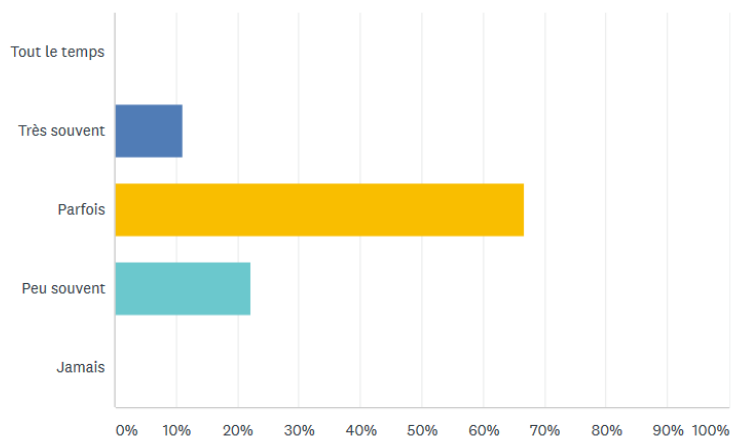


CHOIX DE RÉPONSES	RÉPONSES	
▼ Tout le temps	0,00%	0
▼ Très souvent	22,22%	2
▼ Parfois	77,78%	7
▼ Peu souvent	0,00%	0
▼ Jamais	0,00%	0

### Question n°9 :

Au cours de ces 4 dernières semaines, vous sentiez-vous calme, en paix?

Answered: 9 Skipped: 0

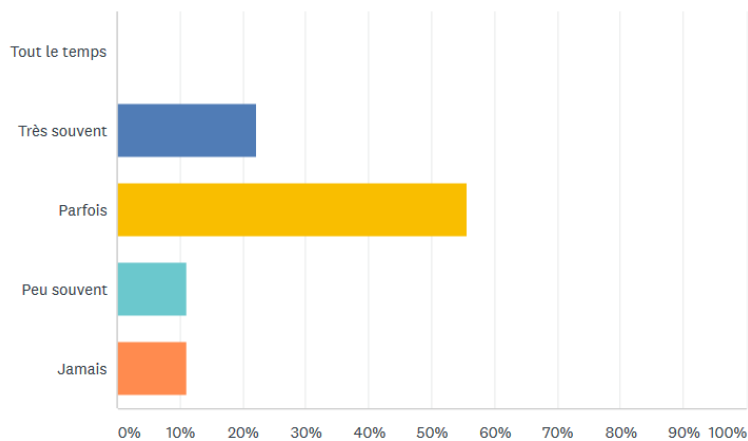


CHOIX DE RÉPONSES	RÉPONSES
▼ Tout le temps	0,00% 0
▼ Très souvent	11,11% 1
▼ Parfois	66,67% 6
▼ Peu souvent	22,22% 2
▼ Jamais	0,00% 0

### Question n°10 :

Au cours de ces 4 dernières semaines, vous sentiez-vous triste ou maussade?

Answered: 9 Skipped: 0



CHOIX DE RÉPONSES	RÉPONSES
▼ Tout le temps	0,00% 0
▼ Très souvent	22,22% 2
▼ Parfois	55,56% 5
▼ Peu souvent	11,11% 1
▼ Jamais	11,11% 1

## Question n°11 :

Quelle est la qualité et le temps de votre sommeil ?

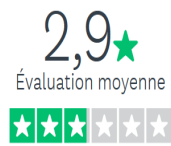
Answered: 8 Skipped: 0



	1	2	3	4	5	6	TOTAL	MOYENNE PONDÉRÉE
★	0,00% 0	25,00% 2	25,00% 2	50,00% 4	0,00% 0	0,00% 0	8	3,25

Quelle est le niveau de votre activité physique?

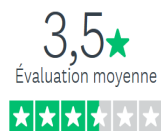
Answered: 8 Skipped: 0



	1	2	3	4	5	6	TOTAL	MOYENNE PONDÉRÉE
★	0,00% 0	37,50% 3	37,50% 3	25,00% 2	0,00% 0	0,00% 0	8	2,88

Quelle est selon vous votre hygiène de vie globale?

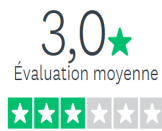
Answered: 8 Skipped: 0



	1	2	3	4	5	6	TOTAL	MOYENNE PONDÉRÉE
★	0,00% 0	12,50% 1	25,00% 2	62,50% 5	0,00% 0	0,00% 0	8	3,50

Pouvez-vous qualifier votre capacité à vous relier à votre corps?

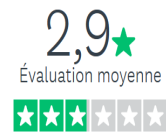
Answered: 8 Skipped: 0



	1	2	3	4	5	6	TOTAL	MOYENNE PONDÉRÉE
☆	0,00% 0	37,50% 3	37,50% 3	12,50% 1	12,50% 1	0,00% 0	8	3,00

Pouvez-vous qualifier votre capacité à vous relier à votre respiration?

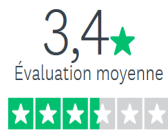
Answered: 8 Skipped: 0



	1	2	3	4	5	6	TOTAL	MOYENNE PONDÉRÉE
☆	0,00% 0	25,00% 2	62,50% 5	12,50% 1	0,00% 0	0,00% 0	8	2,88

Pouvez-vous qualifier vos émotions, votre humeur en général?

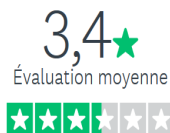
Answered: 8 Skipped: 0



	1	2	3	4	5	6	TOTAL	MOYENNE PONDÉRÉE
☆	0,00% 0	0,00% 0	75,00% 6	12,50% 1	12,50% 1	0,00% 0	8	3,38

Pouvez-vous qualifier votre capacité à écouter, voir, sentir, ressentir en conscience?

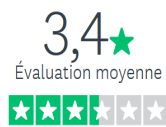
Answered: 8 Skipped: 0



	1	2	3	4	5	6	TOTAL	MOYENNE PONDÉRÉE
☆	0,00% 0	37,50% 3	12,50% 1	25,00% 2	25,00% 2	0,00% 0	8	3,38

Quelle estime avez-vous de vous-même?

Answered: 8 Skipped: 0



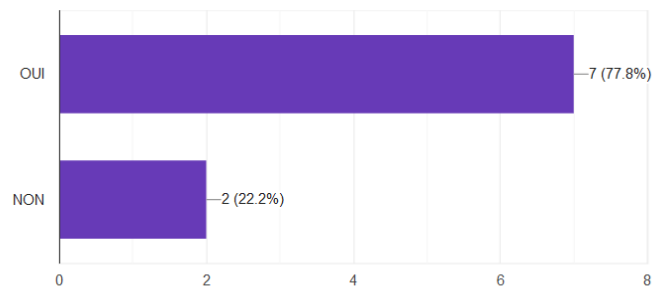
	1	2	3	4	5	6	TOTAL	MOYENNE PONDÉRÉE
☆	0,00% 0	37,50% 3	25,00% 2	12,50% 1	12,50% 1	12,50% 1	8	3,38



## Annexe n°4 : Résultats du questionnaire qualitatif

1. Etais-ce votre première de pratique du yoga?

9 réponses



2. Que reprenez-vous finalement de ce programme de découverte du yoga ?

9 réponses

Un bien être et une écoute de mon corps que j'avais perdu

Très belle découverte de cette activité, effets très positifs.

que le yoga apporte calme intérieur

Il m'a permis de travailler la souplesse. La relaxation pour un mieux être dans la vie courante. Globalement un ressenti de bien être après chaque séance!

j'ai découvert une autre façon de me reconnecter avec moi-même

Une prise de conscience de l'importance de l'écoute du corps et de l'importance de la respiration, de ses rapports aux rythmes, au mental, de l'impact positif de la réalisation des postures et des enchaînements avec le rythme et les corrections donnés par l'enseignant.

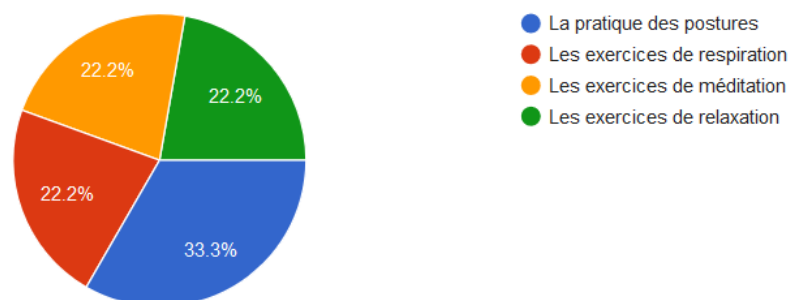
Du bien être

je retiens une information du langage. Je retrouve souvent dans les exercices proposés : chien tête en bas. salutation du soleil... termes que je ne connaissais pas

L'apprentissage de la respiration, des postures de la relaxation et de la méditation

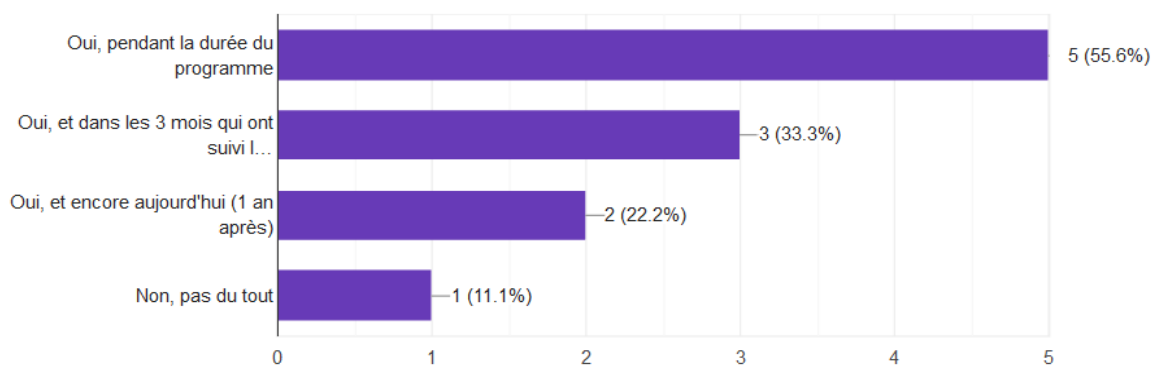
3. Quels « outils » du yoga vous ont été les plus utiles ?

9 réponses



#### 4. Avez-vous eu l'occasion d'expérimenter ces « outils » du yoga par vous-même / chez vous ?

9 réponses



#### 5. Si oui, que vous a apporté cette pratique? Si non, pour quelles raisons?

9 réponses

C'était plus agréable avec un coach , étant indisciplinée je n'arrive pas à pratiquer seule longtemps

Difficile de pratiquer seul, besoin d'être avec d'autres

detente , convivialité

Je reprend les commentaires ci dessus un ressenti de mieux être après chaque séance.

Durant ces séances j'ai appris à me recentrer sur moi-même

Un réel mieux être global.

Une ressource, plus de sérénité

ce sont des exercices finalement simples à faire et qui apportent beaucoup de bien

De la détente et de la relaxation

6. Pour finir, en quoi la pratique du yoga vous a t-elle éventuellement aidé(e) à vivre avec vos problématiques de santé ? Sinon, pourquoi n'a t-elle pas été efficace, selon vous ?

9 responses

Le yoga m'a beaucoup aidé à retrouver une symbiose avec un corps martyrisé par les chirurgies , une découverte d'une relaxation perdue par le stress de la maladie . Une belle expérience, et une agréable découverte de votre personne , Merci

Pas de problématique particulière côté santé, mais j'ai trouvé que cette activité yoga était excellente pour le mental.  
Un grand merci à toi pour cette belle découverte.

tout ce qui peut apaiser detendre est bon pour la santé

La pratique du yoga peut aider à accepter son état physique et psychologique. On se recentre sur soi par le ressenti corporel que délivre le yoga.

Pour avoir des effets positifs sur ma santé ( problème de dos), il aurait fallu que je sois plus persévérante.  
J'ai adoré ces séances  
Merci encore

Elle a permis de détendre mon corps et d'améliorer ma condition physique et mentale. Elle a diminué mes douleurs ciblées. MERCI BEAUCOUP c'était SUPER!!!

Apport de calme, détente, ressources, plus de souplesse et un peu plus de confort.

ma douleur est chronique. Je ne suis jamais arrivée dans mes mouvements. Il faut recommencer tous les jours Quelque fois on me dit : maintenant, tu ne souffres plus ! non cela recommence tout le temps : la douleur et l'exercice.

Aprehender son souffle et sa respiration pour gerer son stress