

Diplôme professeur de yoga
Diplôme universitaire yoga et santé

2022

Mémoire

Accompagnement de femmes victimes de violences conjugales
par le yoga :
Apports, pratiques et posture d'accompagnement dans le travail social.

NICOLAS Célie

Creyda asbl

Université de lorraine (STAPS Nancy)

Remerciements

Tout d'abord, je tiens à remercier Patrick NOBLET, mon professeur de yoga auprès de qui j'ai découvert cette pratique et qui m'a transmis ses connaissances durant ces 30 mois de formation de professeur de yoga.

Je remercie Bruno HILTON, responsable du diplôme universitaire « Yoga et Santé » à l'université de Nancy pour sa clairvoyance quant aux besoins dans ce domaine et son soutien tout au long de cette année de formation.

Je souhaite également remercier tous les intervenants qui sont venus nous transmettre leurs savoirs avec passion et engagement au long de cette formation et qui m'ont permis d'enrichir mes connaissances et d'ouvrir de nouvelles perspectives à ma pratique de yoga.

Merci aussi à toutes mes camarades de promo, avec qui j'ai partagé cette aventure humaine, pour les échanges passionnants et la bienveillance permanente qui a régné de ce groupe.

Merci, ensuite, à Florence de m'avoir fait confiance et permis de mettre en place des ateliers yoga dans la maison d'accueil où elle travaille. Et merci aux participantes des ateliers sans qui cette recherche n'aurait pas eu la même profondeur.

Enfin, merci à ma famille et mes amies pour leur soutien et pour la relecture de mon mémoire.

Table des matières

Introduction.....	4
I. Violence conjugale, accompagnement et yoga dans notre sujet.	6
1. Définitions	6
❖ Violences conjugales	6
❖ Accompagnement.....	10
❖ Yoga.....	13
2. Précisions et Interactions	15
II. Atelier en maison d'accueil	22
1. Mise en place	22
2. Compte rendu des ateliers.....	26
3. Bilan.....	31
4. Analyse et pistes d'amélioration :.....	31
Conclusion	34
Bibliographie	36
Annexes	38

Introduction

Dans le travail social, et plus précisément dans le travail en urgence sociale dans lequel j'évolue, nous nous concentrons particulièrement sur la situation administrative et médicale de la personne. En effet, j'utilise là le terme médical car nous n'évaluons jamais la santé dans une approche globale mais bien les problèmes de santé spécifiques que la personne pourrait avoir. Notre travail en tant qu'acteur de première ligne consiste surtout à créer un réseau autour de la personne afin qu'elle puisse être autonome pour la suite, l'objectif des centres d'accueil d'urgence n'étant pas un séjour à moyen ou long terme.

De cette réalité théorique, j'ai pu observer une réalité de terrain bien différente. En effet, un bon nombre de personnes ne trouvent pas de solution rapide et reste quelques semaines, quelques mois voire quelques années dans des centres d'hébergement d'urgence.

Ces personnes, au-delà de leurs problèmes administratifs et médicaux, ont souvent vécu des traumatismes non visibles et n'ont pas toujours les ressources pour demander de l'aide par rapport à cela.

C'est dans mon travail auprès des femmes que la nécessité d'un accompagnement différent a émergé. En effet, nombreuses sont les femmes qui portent un traumatisme lorsqu'elles arrivent dans un centre d'hébergement d'urgence. Ces traumatismes sont d'origines variées : la vie en rue, difficulté du parcours migratoire, problèmes psychiatriques non stabilisés, violence, agression sexuelle... La seule chose que l'on propose à ces personnes lorsque le problème est identifié, est d'obtenir un suivi psychologique. Il est certes indispensable, mais je reste persuadée qu'en tant que travailleurs sociaux, nous pouvons également agir et mettre en place des actions afin d'aider les personnes à réintégrer le bien-être global dans leur vie.

J'ai décidé pour ce travail de me concentrer sur les femmes victimes de violences conjugales qui représentent une grande partie des personnes avec lesquelles j'ai travaillé et qui sont également les personnes auprès de qui j'ai frôlé mes limites professionnelles et personnelles. L'une d'entre elle m'a dit un jour, au cours d'une discussion, qu'elle avait besoin de reprendre ses cours de yoga qu'elle avait stoppé suite à sa fuite du domicile conjugal car elle ressentait un manque. C'est de là qu'est partie mon idée de recherche.

Je vais donc dans un premier temps chercher à définir la violence conjugale, la posture d'accompagnement et le yoga dans mon sujet afin de chercher ensuite à savoir en quoi le yoga peut être un outil dans l'accompagnement des femmes victimes de violences conjugales. Dans un second temps, je développerai la mise en place d'un atelier : des réflexions préliminaires aux pistes d'amélioration en passant par la mise en pratique auprès d'un petit groupe de femmes et l'analyse de ces ateliers. Je terminerai par ouvrir à des réflexions plus larges sur l'intégration du yoga et du bien-être/santé dans les institutions sociales.

I. Violence conjugale, accompagnement et yoga dans notre sujet.

Cette première partie a pour but de définir un cadre théorique à ma recherche en commençant par définir les trois termes centraux de mon sujet afin de pouvoir dans un second temps établir les interactions qui existent entre eux.

1. Définitions

Je souhaite définir plusieurs termes afin d'établir un cadre clair à cette recherche. La violence conjugale étant au cœur de ma recherche, je vais commencer par l'expliquer le plus précisément possible afin que tout un chacun puisse obtenir les connaissances utiles et actuelles sur le sujet. Je m'attarderai ensuite sur le terme d'accompagnement que je me dois de baliser étant donné la variété de sens qu'il contient et terminerai par quelques citations afin d'établir une définition du yoga qui me semble appropriée à ce travail.

❖ **Violences conjugales**

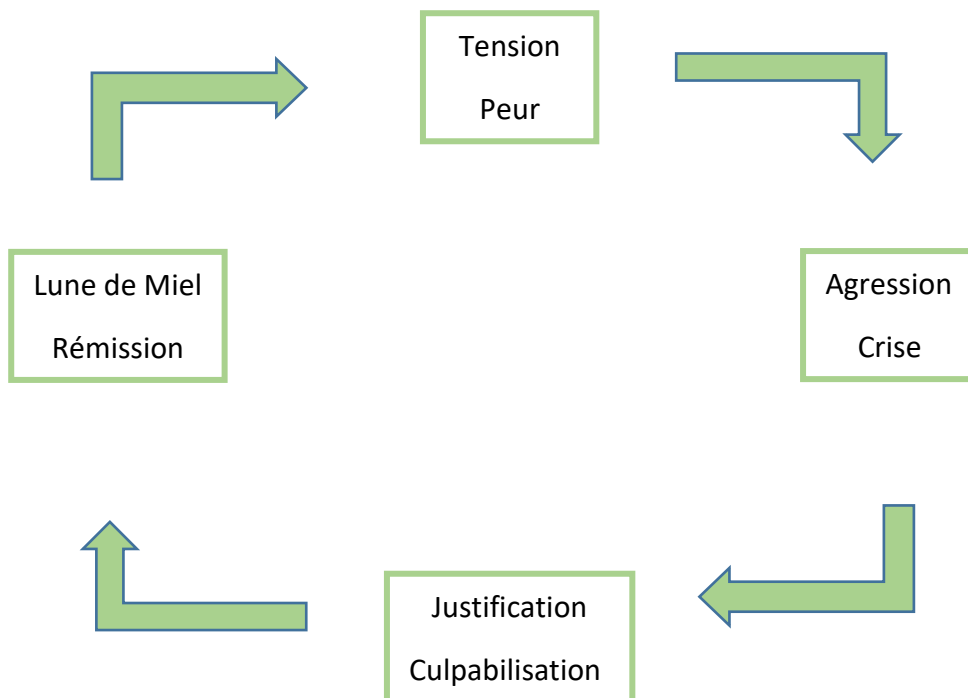
« Les violences dans les relations intimes sont un ensemble de comportements, d'actes, d'attitudes, de l'un des partenaires ou ex-partenaires qui visent à contrôler et dominer l'autre. Elles comprennent les agressions, les menaces ou les contraintes verbales, physiques, sexuelles, économiques, répétées ou amenées à se répéter portant atteinte à l'intégrité de l'autre et même à son intégration socio-professionnelle. Ces violences affectent non seulement la victime, mais également les autres membres de la famille, parmi lesquels les enfants. Elles constituent une forme de violence intrafamiliale.

Il apparait que dans la grande majorité, les auteurs de ces violences sont des hommes et les victimes, des femmes. Les violences dans les relations intimes sont la manifestation, dans la sphère privée, des relations de pouvoir inégal entre les femmes et les hommes encore à l'œuvre dans notre société. »

Voici pour commencer la définition officielle issue de la conférence interministérielle belge de 2006.

L'américaine **Léonor Parker** a mis au point dans les années 70 le schéma du cycle de la violence en quatre phases. Il permet de se repérer temporellement dans le processus de violences conjugales et de dégager les processus répétitifs liés à la violence entre partenaires. Il sert souvent de base éducative afin d'expliquer aux victimes ce qu'elles vivent et est utile afin de comprendre l'ambivalence des victimes face à leur agresseur.

Schéma du cycle de la violence et explication de chaque phase :



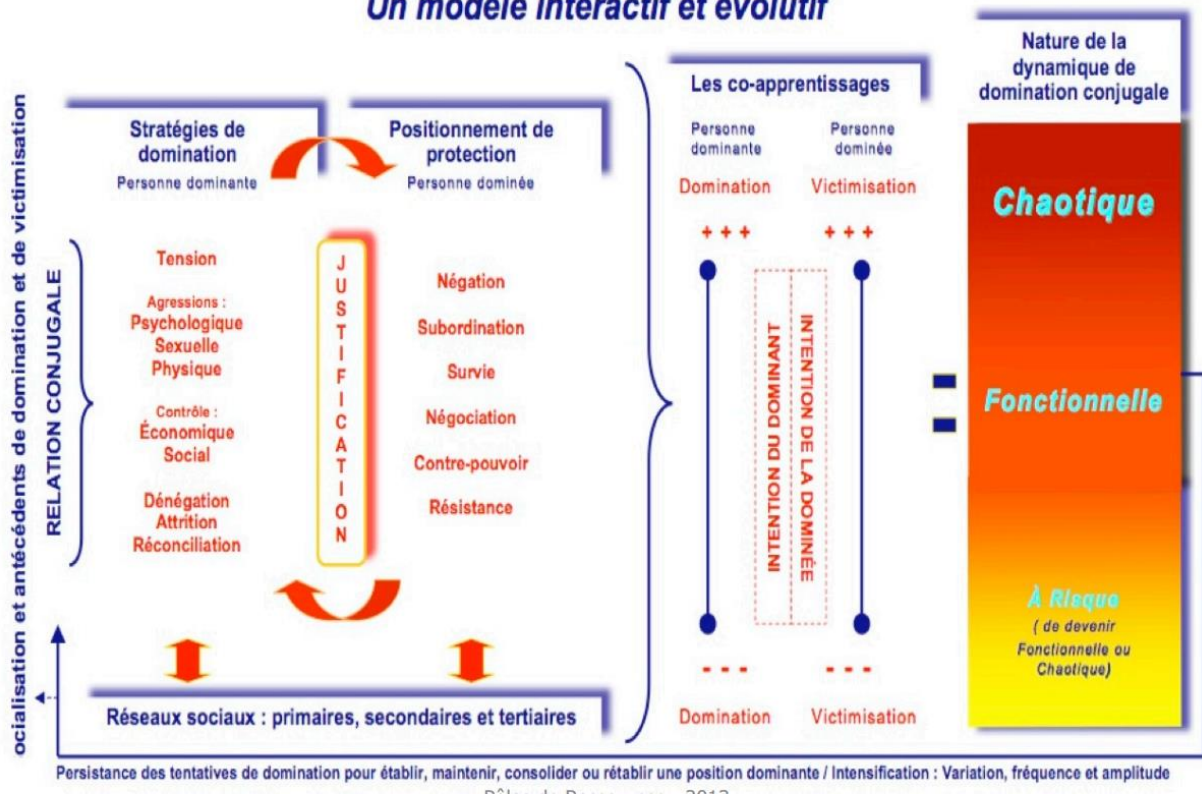
- La phase de tension : l'auteur a une attitude ou des propos qui concourent à un climat de tension. Il assoie sa domination. La victime est inquiète et anxieuse, elle tente de faire diminuer la tension en changeant son comportement ; sans y parvenir.

- La phase de violence : l'auteur passe à l'acte par un comportement violent (physique, psychologique / verbale, sexuelle, financière/administrative, instrumentalisation des enfants, sur objets/animaux, menace au suicide ou suicide, menace de mort ou tentative de meurtre). Il instaure la peur et le contrôle. La victime est en souffrance et impuissante. Elle subit.
- La phase de justification : l'auteur trouve des justifications à son comportement afin de minimiser son acte. Il peut se trouver des excuses (tension au travail, stress, fatigue, stupéfiant ou alcool), remettre la faute sur le comportement de la victime. La victime veut comprendre, elle culpabilise.
- La phase de lune de miel : l'auteur s'excuse et promet de changer, il est attentionné, peut offrir des cadeaux. La victime veut croire à ces paroles et pardonne

Afin de compléter ce cycle, je souhaite développer un outil qui nous vient également du Canada et qui permet aux professionnels d'avoir un référentiel commun et de pouvoir harmoniser leurs échanges quand à des situations de violence conjugale. Cet outil n'est pas encore répandu en Europe mais commence à se développer en Belgique grâce à des formations pour professionnels dans lesquelles il est étudié. Le processus de domination conjugale (PDC) est un modèle permettant de définir l'urgence et la dangerosité d'une situation mais aussi de comprendre le processus dynamique qui est à l'œuvre.

Il a été initié par **Denise Tremblay et Robert Ayotte**.

Le Processus de Domination Conjugale (PDC) : Un modèle interactif et évolutif



Dans ce processus, le dominant/l'acteur et le dominé/la victime sont considérés comme acteurs. On ajoute également les réseaux sociaux qui ont leur rôle à jouer : primaire (famille, amis, voisins, collègues ...), secondaire (réseaux d'aide institutionnel, religieux, communautaire ...) et tertiaire (structure économique et sociale, législation, politique ...).

On retrouve ensuite les stratégies de domination de l'acteur (tension, agression, contrôle, attrition, réconciliation, dénégation) avec comme réponse les stratégies de protection de la victime qui vont soit augmenter la domination (négation, subordination, survie), soit la diminuer (négociation, contre-pouvoir, résistance).

Au milieu on identifie les justifications de l'auteur : de nature (caractéristiques associées à un sexe), de système (prérogatives accordées par des institutions au dominant), de provocation (responsabilité de la victime), de récusation (non crédibilité de la victime) ou de victimisation (facteurs qui sont hors de contrôle du dominant faisant de lui la victime de la situation) afin que la victime et les éventuels réseaux

adhèrent à une explication qui le déresponsabilise et qu'il puisse éviter les conséquences de ses actes.

On remarque alors un co-apprentissage de l'auteur comme de la victime : chacun peut réussir ou échouer à des degrés divers dans sa stratégie ce qui influe sur le niveau des apprentissages de domination/victimisation.

De tout cela, nous distinguons 3 dynamiques :

- A risque (de devenir fonctionnel ou chaotique) : situation où l'auteur n'arrive pas à asseoir sa domination et où la victime parvient à préserver sa perception de pouvoir sur sa vie. Les stratégies de domination sont contrées par la victime et les réseaux de protection sociale. Le terrain est fertile et un rien pourrait faire basculer la situation.
- Fonctionnelle : l'auteur réussit ses stratégies de contrôle qui favorisent l'apprentissage de la domination alors que la victime expérimente des échecs dans ses stratégies de protection qui favorisent l'apprentissage de la victimisation.
- Chaotique : l'auteur intensifie ses stratégies en vue de maintenir ou reprendre la domination alors que la victime maintient ses intentions de reprendre le pouvoir sur sa vie.

❖ **Accompagnement**

Dans la définition du terme « accompagnement » du Robert, voici ce que l'on peut lire : « *Se joindre à (qqn) pour aller où il va en même temps que lui.* **PAR EXTENSION** Soutenir, assister (qqn). »

Dans le Larousse, nous trouvons quatre sens au terme « accompagnement » :

- « 1. Être avec quelqu'un, lui tenir compagnie
2. Servir de guide, d'accompagnateur à quelqu'un, à un groupe.
3. Aller avec quelqu'un dans un lieu
4. Mener, conduire quelqu'un quelque part »

Je retiens de ces définitions qu'il y a la notion de cheminement et celle d'être avec la personne. Je retiens également le fait de suivre la personne qui est accompagnée impliquant que c'est donc elle qui mène la danse.

Je ne retiendrai pas le fait de mener car on va voir que dans l'accompagnement social, le principe est de remettre la personne au centre de l'action. D'autant plus vrai dans l'accompagnement des difficultés liées aux violences conjugales car, comme nous le verrons plus loin, ce sont des personnes qui ont perdu leur libre arbitre à un moment donné de leur vie.

Concernant le terme « d'assister » nous pourrions le considérer dans son vrai sens de « se tenir auprès de quelqu'un pour le seconder » sans tomber dans son sens péjoratif moderne de « faire à la place de quelqu'un ».

Dans l'article « *Ce qu'accompagner veut dire* » de la revue *Reflets*, on retrouve plusieurs dimensions de l'accompagnement qui me semblent importantes :

- Un rejet de la prise en charge : ne plus faire à la place mais soutenir la personne. Ceci implique également une notion d'autonomie afin de permettre à la personne d'être elle-même le moteur de son changement et de la pérennisation de ses actions ; même au-delà de l'accompagnement.
- Le souci de l'autre : on veut apporter un soutien individualisé, ce qui implique de connaître la personne dans ses multiples facettes afin de pouvoir adapter ce que l'on propose à ses besoins, ses aspirations, ses souffrances, ses croyances ...
- La dimension interpersonnelle, qui fait appel à une posture paradoxale pour l'accompagnant. Il se doit d'être dans l'échange, au plus proche de la personne, tout en gardant sa posture professionnelle et en mettant ses émotions à une distance raisonnable pour être efficace et disponible.
- La confiance est une des bases de la relation d'aide / d'accompagnement.

J'ai également relevé des points intéressants et primordiaux dans « *l'accompagnement comme posture professionnelle spécifique, l'exemple de l'éducation thérapeutique du patient* » de **Paul Maela** :

- « *L'accompagnement ne conçoit pas celui qu'on accompagne comme dépourvu ou insuffisant. Il ne devrait pas être une nouvelle forme d'assistance, un appareillage de plus, ce n'est pas une aide mais une ressource. Si l'accompagnement doit être un lieu de retournement, c'est bien celui-ci.* »
- Pour qu'une relation interpersonnelle se fasse sous le signe de la coopération, les deux personnes doivent se percevoir comme compétentes et percevoir l'autre de la relation comme compétent. La clarification des rôles et la détermination d'une tâche commune contribuent à assainir la relation.
- La posture éthique : « *Au sens où Derrida (1967) définit la relation éthique comme « un rapport non violent (...) à autrui ». La posture de non-violence résulte d'une détermination à rechercher d'autres modalités de relation que celles du pouvoir, de la domination, de la répression, de l'exploitation, de la manipulation, de l'humiliation, de l'infantilisation de l'autre par la séduction ou la peur, ou sa réduction à « un objet de soin ». Il en résulte un principe : ne pas se substituer à autrui. Car la première nuisance est de se substituer à l'autre : penser, dire, faire à sa place. Cette substitution est un acte d'ingérence, une négation de l'autre en tant qu'autre.* ».
- « *Posture de non savoir : en ne sachant pas, le professionnel privilégie l'intelligence qui naît des échanges, du dialogue avec l'autre, et non des théories de surplomb. Il soutient un questionnement plutôt que l'affirmation.* »
- Il est également abordé la notion du « *plan d'intervention* » dans le cadre de l'accompagnement thérapeutique qui permet de formaliser le consentement de l'accompagné, son engagement et sa responsabilité. Il permet alors un contrat tacite duquel l'accompagné est libre de se retirer et qui le place comme acteur principal de la relation et où l'on retrouve la base de confiance entre l'accompagnant et l'accompagné, et du partage.

Ma posture d'accompagnement se devra d'être un mélange de tous ces points étant donné qu'elle se place sur deux niveaux : l'accompagnement social car je suis éducatrice spécialisée et l'accompagnement spécifique plus thérapeutique par l'apport du yoga. Ce deuxième niveau sera évidemment privilégié et mis en avant dans la mise en place de mes ateliers yoga car ils ne seront pas proposés dans mon cadre de travail. Le premier niveau me permettra tout de même d'entrer en contact plus facilement par un savoir être adapté au public ciblé, de par mon expérience dans ce même secteur, et d'établir un lien de confiance plus rapide. De plus, ma recherche portant sur l'accompagnement dans le secteur social, il se pourrait que des intervenants sociaux soient amenés à pratiquer le yoga auprès des bénéficiaires avec lesquels ils travaillent.

❖ Yoga

Petite histoire des origines :

Pour rappel, le territoire "historique" de l'Inde ne se limite pas aux frontières actuelles mais englobe le sous-continent dans son ensemble c'est-à-dire l'Inde, le Pakistan et le Bangladesh.

A partir de 1000 av JC, les principes fondateurs de l'hindouisme apparaissent grâce à la prédominance de la caste de brahmanes. C'est à cette époque que sont rédigés en sanskrit les Vedas, textes sacrés. Nous reconnaissons de cette époque des éléments tels que les chants, les mantras et les rituels ; éléments qui ne sont pas étrangers à notre yoga actuel. Ils nous apportent également le mot yoga au sens de l'attelage entre des chevaux fougueux et le char de guerre.

Les shramanes, moines cherchant à se libérer du cycle de réincarnation afin d'atteindre l'unité, nous apportent de leur côté, les pratiques ascétiques et l'immobilité physique. Cette voie qui sera expérimenté par Siddhata Gautama sans succès, lui permettra de développer la « voie du milieu » qui le mènera à l'éveil et au statut de Buddha.

Le premier yoga serait alors né 500 ans avant notre ère, sans en avoir le nom, dans une discipline physique et mentale menant à la libération, à la résorption du karma.

C'est 300ans avant notre ère que l'on retrouve, dans la katha upanishad, le mot yoga comme une méthode de discipline spirituelle par l'utilisation de la parabole du char, où l'attelage extérieur devient l'attelage intérieur permettant la domination des sens et menant à la recherche du Soi.

Vient ensuite, avec la Bhagavad Gita, la voie de la dévotion qui loin de la discipline ascétique, propose la libération par la dévotion totale à un dieu : le bakhti yoga. Enfin, la Bhagavad Gita réussit un tour de force et permet d'unifier différentes approches de l'instrument « yoga » par le concept « d'activité désintéressée », permettant de se détacher du monde tout en continuant d'y vivre et d'y agir.

Le premier texte uniquement consacré au yoga et faisant encore référence aujourd'hui, date du IVe siècle : les Yoga Sutra de Patanjali. C'est en réunissant et codifiant les diverses expériences de ses pairs des siècles passés que naît le yoga dit « classique » avec ses 8 membres.

Il faudra ensuite plusieurs siècles et des déclinaisons de la pratique en passant par le yoga tantrique à 6 branches visant l'éveil de la Kundalini puis le développement du Hatha Yoga qui fait émerger de nouvelles techniques comme des respiration complexes, des postures qui renforcent et assouplissent (autre que l'asana assis classique de Patanjali), des manipulations de l'énergie ; afin de s'approcher encore du yoga moderne que nous connaissons.

Aujourd'hui, nous trouvons une multitude de yoga où les textes et traditions ont été mixées, délaissées ou glorifiées afin de s'adapter à un mode de vie et de pensée occidental moderne.

Je pense qu'il est alors clair que la définition du yoga qui sera utilisée dans notre sujet, est indispensable.

Citations et focus

"On ne peut arrêter les vagues, mais on peut apprendre à surfer." **Swami Satchidananda**

“Le yoga c’est apprendre à revenir à vous-même. c’est trouver vos limites, étendre vos frontières et être capable de vous relaxer réellement dans ce que vous êtes.” **Christina Brown**

« Sois simplement présent avec tes énergies changeantes, et avec les imprévisibilités que la vie propose. » **Sri K Pattabhi Jois**

« Le yoga est la pratique pour calmer le mental. » **Patanjali**

« Le yoga vous ramène dans le moment présent, le seul endroit où la vie existe. »

Inconnu

Toutes ces citations vont dans le sens que je souhaite donner au mot « yoga » tout au long de ce travail. Il fera aussi souvent référence à un outil que je souhaite appuyer par la citation de **BKS Iyengar** : *“Le yoga nous enseigne à guérir ce qui n’a pas besoin d’être enduré, et à endurer ce qui ne peut pas être guéri”*.

En effet, il va nous accompagner sur le chemin de la guérison mais surtout nous apprendre à contrôler ce qui n’est pas encore maîtrisé. Par l’approche corporelle, nous ferons l’expérience du corps et des émotions. Nous chercherons également à mieux nous connaître comme le dit **Chaitanya** : *“ Par le yoga, chacun peut explorer son être intérieur avec une précision scientifique pour comprendre sa nature, sa structure et son fonctionnement. Le but est de réaliser la connaissance du soi en développant notre sensibilité et en aiguisant notre clarté de vision. ”*

Par cette pratique, nous pourrions apprendre à repérer, anticiper ou contrôler des états de crise qui nous empêchent de vivre sereinement (angoisse, colère, réaction disproportionnée à des stimuli du au stress post traumatique...)

2. Précisions et Interactions

« Les études internationales ont démontré qu’avoir subi des violences a un impact considérable sur la santé mentale : état de stress post-traumatique, troubles anxieux, dépressions, tentatives de suicide, addictions, troubles alimentaires, insomnies, phobies, troubles cognitifs (de la mémoire, de l’attention et de la concentration), etc. ; et sur la santé

physique ; douleurs et fatigue chroniques, troubles cardiovasculaires, gynéco-obstétricaux, gastroentérologiques, endocriniens, rhumatismaux, neurologiques, dermatologiques, maladies auto-immunes, cancers, etc." (Garcia-Moreno, 2006 ; Felitti et Anda, 2010 Blake, 2011). »

« La méconnaissance des troubles psycho traumatiques et de leurs mécanismes porte donc préjudice aux victimes et représente une grave perte de chance pour elles, d'autant plus, qu'une prise en charge médico-psychologique de qualité est efficace et permet, en traitant les troubles psycho traumatiques, d'éviter la majeure partie des conséquences des violences sur la santé des victimes, sur leur vie affective, sociale, scolaire ou professionnelle, et sur le risque qu'elles subissent à nouveau des violences. »

« En miroir, la violence a de lourdes répercussions sociales, elle augmente les inégalités, la vulnérabilité, la précarité et les situations de marginalisation. Elle met les victimes en danger de subir de nouvelles violences, si elles ne sont pas protégées et soignées. »

Il me semble important de rappeler ici, par ces citations de Mme **Muriel Salmona**, que nous sommes bien face à une problématique de santé. Ces victimes doivent être prises en charge au plus vite par des professionnels de santé mentale afin de réduire au maximum l'impact des troubles sur la durée. En effet, le travail du thérapeute consistera à détruire l'emprise et reconstruire la personnalité de la victime. Il est important pour cela que le réseau qui se constitue autour de la victime et la victime elle-même sachent que les troubles psycho-traumatiques ne sont pas liés à elle mais bien une résultante des violences subies.

Je vais, dans la suite, tenter de montrer en quoi le yoga pourrait venir en soutien dans l'accompagnement de ces personnes au cours de leur processus de soin.

Lors de la définition de la violence conjugale, nous avons vu qu'à mesure que la domination de l'auteur s'intensifie, l'emprise s'intensifie également. Petit à petit, la victime perd son libre arbitre. Le yoga va pouvoir soutenir progressivement la prise de pouvoir en étant à l'écoute de ses émotions, de son corps et de ses envies. Par l'accompagnement juste, sans imposer, en faisant des suggestions et en proposant des adaptations en cas d'inconfort, chacune pourra verbaliser ce qu'elle apprécie ou non et décider ce qui est bon pour elle dans un espace privilégié et sécuritaire.

La violence conjugale, en tant que série d'évènements violents, crée des traumatismes complexes et des troubles psycho-traumatiques associés tels que :

Troubles anxieux, dépression, troubles du sommeil, troubles cognitifs, troubles alimentaires, addictions, troubles physiques liés au stress et aux stratégies de survie, stress post-traumatique, etc.

Au niveau physiologique, ces stress répétés ne permettent pas à la victime de se détendre, son corps est en alerte constante. (Hyperactivité neuro-végétative)

Pour rappel, le système nerveux autonome est divisé en deux :

- Le système nerveux sympathique, celui de l'action. C'est celui qui permet de réagir face à un danger par exemple, en mettant en action les processus physiologiques nécessaires. C'est aussi celui qui est sur stimulé dans une situation de stress répétés.

Les ganglions et nerfs qui le contrôlent se situent dans la colonne vertébrale plutôt au niveau thoracique et lombaire.

- Le système nerveux parasympathique est celui de la détente. Il permet en effet de diminuer le rythme cardiaque, la fréquence respiratoire, la tension artérielle. Egalement, il permet une bonne digestion, une bonne élimination des déchets et reconstruction des tissus. C'est ce système-là qui peut être inhibé chez les personnes victimes de violences répétées, de traumatismes complexes, de stress post traumatique. Les centres de contrôles se situent plutôt au niveau de la base du crâne et du sacrum. Le nerf vague étant un des acteurs principaux.

La victime peut alors subir une dissociation traumatique qui fait qu'elle n'habite plus son environnement et son corps. Elle se met « à distance » de sa réalité pour survivre au traumatisme. Il s'agit d'un mécanisme de défense inconscient qui provoque une perte de repères spatio-temporel, une anesthésie émotionnelle et physique. Il est créé par une disjonction (« court-circuit qui isole l'amygdale cérébrale et permet d'éteindre la réponse émotionnelle, protégeant ainsi le cœur et le cerveau » **Salmona,2012**) qui permet d'éviter un « survoltage » créé par un seuil de stress et donc d'adrénaline et cortisol trop élevé et surtout qui ne redescendent pas.

« L'état de stress post traumatique (ESPT) se définit depuis 1980 par des symptômes d'intrusion (mémoire traumatique : réminiscences, flash-back, cauchemars), des symptômes d'évitement et des symptômes d'hyperactivité neuro-végétative, répertoriés par le Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder ou DSM III, (American Psychiatric Association, 1980) et le DSM IV (American Psychiatric Association, 1996). Dans le futur DSM V seront rajoutés des symptômes dissociatifs et des conduites à risques dissociantes (Lanius, 2010). » **Salmona**, 2017

Dans un état de stress post traumatique, la victime revit les émotions liées à ce qu'elle a subi dans le passé (mémoires traumatiques). Elle replonge dans ces émotions envahissantes et les revit au niveau psychique et physique sans pouvoir les contrôler :

« La mémoire émotionnelle des violences va rester piégée dans l'amygdale, isolée elle ne sera pas traitée par l'hippocampe (structure cérébrale qui est un "logiciel" de traitement et d'encodage de la mémoire consciente et des apprentissages, et de repérage temporo-spatial), elle ne pourra pas devenir un souvenir autobiographique qui se raconte et dont la charge émotionnelle se modifie avec le temps (Van der Kolk, 1991, Krystal, 1995). Cette mémoire traumatique va alors rester vive, bloquée dans l'amygdale cérébrale, en l'état, immuable, chargée de l'émotion initiale (effroi, détresse, douleurs). Il s'agit d'une mémoire implicite, sans représentation, ni fonction sociale (Janet, 1928). Telle une mine, elle est hypersensible et susceptible de s'allumer lors de tout stimulus rappelant le traumatisme. » **Salmona**, 2012

Par le yoga, l'approche physique va donc tout d'abord permettre d'agir sur cette mise à distance en reprenant doucement conscience et possession de son corps. Le fait de pouvoir, par une posture, une écoute ou une respiration, mettre en mouvement son corps et distinguer les sensations qui l'habitent, permettra petit à petit que le corps puisse de nouveau être senti comme faisant parti de soi, comme une partie dont il faut prendre soin. Il permettra alors également d'être le témoin visible des émotions et blocages à travailler, par l'observation de ses réactions psychosomatiques.

En parallèle, le yoga va permettre la stimulation intensive du système parasympathique afin d'aller vers un rééquilibrage du système nerveux autonome en supprimant l'état d'alerte constant du système nerveux sympathique.

L'apport du yoga à huit branches de Patanjali :

YAMA : les yama peuvent être abordés afin que les personnes accompagnées puissent avoir une base commune d'un savoir être lors de la pratique dans un groupe :

- *Ahimsa* pour le respect de soi et des autres. Il est primordial de l'expliquer afin que chacune puisse rester dans les limites imposées par son état physique et mental sans chercher à atteindre « un idéal » illusoire.
- *Satya* afin de rester authentique, sincère, peu importe les circonstances. Ne pas vouloir paraître quelque chose que nous ne sommes pas.
- *Asteya* pour la prise de conscience de ses propres ressources qui peuvent être différentes de celles des autres ; et il n'y a pas de problème à cela.
- *Brahmacharya* pour le contrôle de l'attention lors de l'atelier et le fait de s'économiser en évitant de se disperser.
- *Aparigraha* afin de ne pas se comparer aux autres et de se convaincre de ses propres capacités.

NIYAMA : comme les Yama, les niyama pourront être abordés afin de compléter une vision plus personnelle de la vie et de notre place dans celle-ci. Dans ce cadre :

- *Saucha* peut être initié comme le fait de prendre soin de soi et de son corps mais également en essayant de cultiver un état d'esprit serein et positif. Pour ces femmes le fait de s'accorder le temps de participer à un atelier de yoga, c'est Saucha !
- *Santosha* sera plutôt utile pour l'acceptation et la célébration du passé douloureux et l'espoir de jours meilleurs : ce qui arrive est toujours juste et je rends hommage à mes expériences en les acceptants comme un cadeau de l'univers, une voie pour grandir et être heureux.
- *Tapas*, comme l'énergie de motivation indispensable pour s'accomplir pleinement donc ici pour continuer à avancer et à « se battre » malgré des moments difficiles.
- *Swadhyaya* nous sera fort utile afin de rester à l'écoute de ses corps en cherchant à être conscient de nos pensées et nos émotions. Le tout sans jugement ! Apprendre simplement à s'observer. Il est aussi question d'étude des textes sacrés ; dans ce contexte nous pourrons inciter les personnes à faire le lien avec les textes liés à leurs croyances, ce qu'ils enseignent.

- *Ishwara pranidhana*, incite à se détacher de notre égo pour favoriser l'amour et la bienveillance. Il peut, comme dans Swadhyaya, être lié aux croyances personnelles de chacune.

Ces deux premiers membres ne seront pas abordés de manière théorique mais passeront bien par des petites phrases et des propositions de réflexion au cours des ateliers, des discussions et de la pratique. Prenant compte de la spécificité du public cible, il n'est évidemment pas question d'aborder ces thèmes de front et ils devront donc être présents par petites touches pour permettre l'émergence d'une réflexion personnelle chez chacune.

Ils seront par contre bien présents dans ma réflexion d'accompagnatrice. En effet chacun de ces principes peut/doit être appliqué à moi-même afin d'être au plus juste dans ma posture de facilitatrice par l'attention sur les Yama. L'étude de mes ressentis quand à ces ateliers, que ce soit vis-à-vis de ma posture ou de ce qu'ils provoquent chez moi, sera facilitée par les Niyama qui me permettront de rester fidèle à ce que je suis et sereine en acceptant les différentes émotions qui pourraient émerger et en les comprenant.

ASANA : Les postures seront un support important afin de permettre la mise en mouvement et la prise de conscience du corps mais aussi, comme l'outil qu'elles sont sensé être, pour viser à l'apaisement du mental. Elles seront aussi choisies pour leurs effets sur tel organe, muscle, chakra, ou sur les émotions induites. L'utilisation de certaines asanas favorisera également l'activation des fonctions parasympathiques par la stimulation des zones correspondantes et notamment le nerf vague.

Elles permettent un point de départ physique pour atteindre le mental et les émotions.

PRANAYAMA : La respiration, parmi toutes les fonctions inconscientes de l'organisme, est la seule fonction que l'on peut contrôler. Les pranayama seront alors le premier moyen d'initier un mouvement dans le corps.

Ils seront donc d'abord utilisés comme un moyen de simplement souffler puis proposés comme outil permettant la gestion des émotions et l'apaisement du mental, voire même pour se stimuler en cas de léthargie.

En effet, les personnes en situation de stress ont le souffle court voire coupé. Il est important de leur faire prendre conscience du contrôle qu'elles peuvent exercer sur leur respiration. En allongeant leur expiration, en apprenant la respiration abdominale ou complète, la personne

pourra très rapidement trouver un moyen d'apaiser son mental et de contrôler des émotions soudaines et violentes engendrées par leur ESPT. Ces pranayama d'activation du parasympathique, pourront être utilisés de manière autonome dans la vie quotidienne, ce qui renforcera également le sentiment de reprendre doucement le pouvoir sur ces troubles.

A contrario, certaines respirations peuvent être énergisantes et pourront être utilisées afin de sortir d'états d'immobilité, d'engourdissement ou de dépression, de manière encadrée, afin d'évacuer certaines énergies bloquées du système sympathique (lutte et fuite).

PRATYAHARA : ils seront utilisés comme moyen d'être à l'écoute de soi, d'apprendre à s'observer et à se concentrer à l'intérieur de soi en supprimant tous les stimuli extérieurs captés par nos sens. Grâce à cela, il sera possible de travailler le rapport à son corps et à ses pensées, comme un observateur. Il sera également un moyen de réfléchir à se nourrir de choses bénéfiques pour nous (choisir de manière éclairée une musique, s'attarder sur un détail lors d'une balade, ne pas écouter les informations chaque jour ...). Praticué dans un environnement sécuritaire, il sera d'une grande aide afin de réduire l'hyper vigilance.

DHARANA et *DHYANA*: La concentration sera induite par la pratique des points précédents et permettra de se préparer à être (en) soi, retrouver sa personnalité profonde et la comprendre. Les visualisations /méditations guidées permettront une nouvelles fois l'accès au calme intérieur. Elles apportent aussi une expérience de relativité du temps et un espace rien qu'à soi où l'on peut se surprendre à être sans penser.

SAMADHI : Cette dernière branche sera laissée de côté car destinée à des yogis confirmés ; elle n'a pas vraiment lieu d'être dans l'étude de notre sujet.

Tous ces axes s'entremêlant et se complétant, ils seront utilisés en fonction de l'avancement de chacun dans son parcours de soin.

Chaque branche fait également partie de ma pratique personnelle, me permettant également de développer cette attention sur moi-même, mais aussi d'expérimenter en amont tout ce que je pourrai proposer aux femmes bénéficiaires des ateliers.

II. Atelier en maison d'accueil

1. Mise en place

Pour la préparation de ces ateliers, j'ai tout d'abord rencontré un membre de l'équipe afin de définir ce qui serait possible, les besoins, l'organisation.

Puis j'ai écrit toute une série d'objectifs afin de guider la création de mes séquences. Voici quelques exemples :

- Retrouver un sentiment de confiance. Moment qui peut aussi servir de référence en moment de crise.
- Apprendre des choses simples à faire seule chez soi pour prendre soin de soi, comprendre ce que l'on vit et gérer au mieux ses émotions.
- En partant du corps et des sens, quelque chose de psychique, palpable, visible, sensoriel.
- Avoir un espace sécurisé pour penser à soi, habiter son corps.
- Attention à ne pas heurter des croyances : choix des mots.
- Proposer sans contraindre. Une rencontre en 1:1 afin de rencontrer la personne et la découvrir dans sa propre vérité et faciliter l'émergence d'un questionnement et d'un leitmotiv chez elle.
- Le principe d'ahimsa sera au cœur des ateliers proposés. La personne sera libre d'essayer ou non ce qui est proposé, afin de favoriser la prise de décision et le libre arbitre.
- Des variations seront proposées spontanément ainsi que le choix entre plusieurs postures pour un effet similaire ; afin de favoriser un accompagnement personnalisé.

J'ai ensuite défini le nombre de séances possibles sur le temps imparti : Du 1^{er} février au 30 avril > 8 à 10 séances. Max 10j d'écart.

Je souhaitai obligatoirement avoir au moins deux moments individuels : Première rencontre pour la présentation de l'atelier, discussion informelle, identification de points de

travail communs pour définir les objectifs. Et évaluation fin d'atelier. (+ peut être une autre au milieu à voir si le temps le permet)

Le reste des ateliers seraient en groupe de cinq avec des moments d'échange à la demande.

Afin de définir plus précisément le contenu et les besoins, nous avons donc organisé la 1ère rencontre : 30min de discussion avec chaque femme dont voici un compte rendu.

Je commence toujours par me présenter > mise en avant de mon expérience d'éducatrice spécialisée afin de leur permettre de s'ouvrir plus facilement. Puis aborder mon projet yoga. Pas de précision sur les violences conjugales.

AZIZA : ce que je relève de son discours est son manque de confiance en elle et en les autres. Egalement le mot stress qui revient beaucoup. Elle me parle aussi de sa relation très fusionnelle avec son fils. Elle pleure beaucoup lorsqu'elle évoque son ex compagnon. Mémoire traumatique bien présente.

Aziza a déjà pratiqué du yoga à l'hôpital et a beaucoup aimé car ça l'aidait à se détendre. Elle est donc intéressée par l'atelier. Ses attentes : relaxation, diminution du stress, moment pour soi.

AMIRA : Elle me fait part de crises de panique et de beaucoup de stress. Elle m'explique qu'elle a déjà beaucoup travaillé sur elle depuis son arrivée dans la maison d'accueil et qu'elle parvient maintenant à gérer sa colère. Elle m'explique qu'avant elle ne supportait pas qu'on lui dise quelque chose de travers ou se sentir jugé et que maintenant elle ne réagit plus mais que cela lui fait quand même du mal.

Elle est d'ailleurs un peu réticente à l'atelier en groupe car a peur d'être jugée par les autres participantes.

Peu de confiance en elle et en les autres.

Elle a déjà participé à un cours de yoga mais n'a pas aimé car a trouvé cela trop difficile et pas assez personnalisé.

Ce qu'elle attend du yoga c'est « de réunir son corps et son esprit car elle ne s'entend pas trop avec son corps pour le moment. »

ISPA : Ispa me fait part de son diabète spontanément. Elle évoque également du stress dans sa vie quotidienne et le besoin de faire diminuer ce stress.

Ispa ne parle que très peu français, sa langue est le portugais. Ceci ajoute une difficulté à la discussion car ne permet peut être pas de partager tout ce qu'elle voudrait. Cela risque également d'être un obstacle lors des ateliers.

Elle est d'accord avec le fait que les ateliers soient en groupe et semble très volontaire.

SONIA : Lors de la discussion, Sonia ne se livre pas beaucoup et semble assez apaisée. Elle partagera tout de même le fait qu'elle a parfois des émotions qui émergent d'un coup et qu'elle ne sait pas pourquoi. Elle peut alors pleurer et être angoissée. Elle me dit qu'elle n'a jamais souhaité entamer un suivi avec la psychologue du centre et n'avoir donc pas parlé de ça.

J'aborde avec elle le sujet des mémoires traumatiques et l'invite à se confier à un(e) psychologue que ce soit celle de la maison d'accueil ou à l'extérieur car un professionnel connaît bien les mécanismes psychologiques en jeu et pourrait l'aider à comprendre et gérer ces émotions soudaines.

Sonia est attirée par l'atelier yoga car elle souhaite prendre un moment pour elle.

HANANE : Elle aborde le fait qu'elle manque de patience et que dans ces moments elle manque de souffle. Elle a également du mal à contrôler ses émotions.

Elle m'explique un peu son histoire personnelle et le fait qu'elle est seule dans la maison d'accueil car ses enfants sont restés avec le papa. Elle met tout en œuvre pour les récupérer et se sent très triste d'être séparée de ses enfants. Elle craint également que ses enfants ne l'aiment plus à cause du discours que tiendrait leur père vis-à-vis d'elle.

Je ressens Hanane assez stressée et empreinte à de fortes émotions : colère, exaspération mais également beaucoup de détermination.

Ce qui l'intéresse dans l'atelier est le fait de pouvoir se relaxer.

Dans les discours de ces femmes, nous retrouvons bien les différents symptômes traumatiques : stress ++, manque de confiance (en soi et envers les autres), difficulté à gérer des émotions fortes et soudaines (patience, angoisse, colère).

Ressenti personnel : Cette première rencontre a été assez simple et fluide. Elle restait dans ma zone de confort car similaire à des entretiens comme je peux les faire dans mon travail social, bien qu'orienté uniquement sur le ressenti et le vécu.

Toutes les femmes ont été choisies car intéressées par le yoga donc approche assez facile. J'ai pu introduire directement des notions liées aux Yamas et Niyamas afin de poser les bases des ateliers et tenter de dissiper quelques appréhensions. Également, cela a permis d'expliquer le but du yoga en démystifiant l'image qu'elles peuvent avoir à travers les médias et réseaux sociaux : le beau, la performance, la souplesse ...

J'ai également insisté sur le fait que ces ateliers sont dans une idée de collaboration : ils ont pour but de leur être utiles mais également de m'apporter de la matière pour ma recherche.

J'ai alors pu réfléchir plus précisément au contenu :

Postures en lien avec les notions de sécurité, détente, liberté, confiance, force :

- Flexion avant/fermetures telles que la lune ou la posture de l'enfant (balasana),
- Postures restauratives telles que le cadavre (shavasana), la posture couchée jambes au mur, la déesse du sommeil (supta baddha konasana),
- Ouvertures du plexus et sentiment de force, la montagne (tadasana), des variantes de guerriers (virabhadrasana), et de ponts (setu bandhasana),
- Torsions comme la demi-torsion (ardha matsyendrasana) ou l'abdomen en torsion (jathara parivartanasana).
- Des postures/respirations tirées du yoga primal de **Liz ARCH** (cf annexes)

Parvenir à être plus à l'écoute de ses ressentis/ de son corps/ ses émotions : Pratyara/dharana

Rapport au corps compliqué (violence physique, viol, humiliation, insultes) > recréer le lien avec son corps > Initiation à l'auto massage Do in.

Lors de cette réflexion, j'ai aussi imaginé que l'on pourrait proposer des ateliers individuels afin de faire des séances de soin auprès des personnes en utilisant des outils tels que le reiki,

l'acupressure, la vertébrothérapie ou le magnétisme. Ces outils permettraient de soutenir la personne dans ses maux physique et/ou psychologiques en travaillant également sur les différents corps (cf fiche annexe 4). Cependant, le yoga étant déjà suffisamment empreint à de nombreux clichés dans la société en général, j'ai préféré m'y consacrer dans ce travail et auprès de ce public, afin de démystifier et transmettre les bienfaits de cette pratique.

2. Compte rendu des ateliers

Le compte rendu de chaque atelier sera divisé en deux parties : une partie sur la préparation de la séquence proposée et une partie sur des remarques et sur mon ressenti personnel suite à l'atelier.

ATELIER 1

Explications sur la respiration consciente > la respiration est la seule fonction contrôlable de notre organisme parmi toutes les fonctions inconscientes (digestion, battements du cœur, fonctionnement des organes). Elle va donc nous aider à agir sur notre système nerveux autonome.

Rappel que des émotions/sensations peuvent émerger. Rappel que chacune est libre de faire ce qui est proposé sur le temps qui lui convient en fonction de son propre ressenti. Egalement possibilité de proposer une alternative si difficulté avec ce qui est proposé.

Séquence :

Allongé : prise de conscience de sa respiration et des 3 niveaux (abdominale, thoracique, claviculaire). / Allongement de la respiration : Ujjayi. Inspire : comme lorsqu'on est surpris avec bouche ouverte. Expire : comme lorsqu'on veut faire de la buée. / Expérience : compter ses respirations naturelles sur 1min. Puis faire la même chose mais en respiration Ujjayi. Diminution du nombre de respiration (on passe généralement de 8/12 à 4/6) / Le chat – la vache / Pont - variante avec blocs sous le sacrum. / Pince - variante avec sangle / Abdomen en torsion / Scan sensoriel : ressentir les parties du corps en contact avec le sol. Contracter puis détendre chaque partie. / Pandiculation.

Remarques/ressenti personnel :

Globalement la respiration par le nez semble compliquée. J'ai également remarqué chez certaines beaucoup de rétention de souffle lorsqu'elles sont en mouvement. Rappel fréquent de ne pas oublier de respirer, par le nez si possible.

Barrière de la langue assez présente lors des explications. Visuel et touché parfois indispensable.

J'ai remarqué une détente assez rapide des participantes manifestée par des bâillements voire somnolence lors des moments d'observation/repos entre les postures et à la fin.

Présentes : Sonia, Aziza et Ispa.

Je leur ai demandé d'écrire des ressentis, un retour sur l'atelier entre celui-ci et le prochain.

ATELIER 2

Séquence :

Respiration rassemblement d'énergie (cf annexe 1) / Pince debout / Guerrier I / Demi-torsion / Sphinx / Respiration alternée / Do-in pieds

Remarques / ressenti personnel :

Sonia et Ispa me disent ne pas avoir pensé au yoga et ne rien avoir écrit entre les 2 ateliers. Elles sont très impliquées lors de l'atelier et semblent apprécier ce que cela provoque chez elles.

Hanane est là pour la 1ere fois, je reprends donc avec elle la respiration complète et Ujjayi. Je ressens qu'elle est beaucoup moins ouverte que lors de notre première rencontre. Elle semble peu impliquée/intéressée : utilise son téléphone dès que possible, part vite à la fin alors que je rappelle qu'elles peuvent écrire si des choses leur viennent car on en rediscutera à la fin des ateliers.

Ispa a senti qu'elle était en hypoglycémie lors de la pince debout. Je lui ai proposé de toujours avoir une petite collation près d'elle et d'être toujours attentive aux symptômes précurseurs.

A la fin de cet atelier, j'ai ressenti une certaine frustration due au manque d'implication d'Hanane et de l'investissement entre les ateliers, bien que ce soit quelque chose à laquelle je m'attendais et était préparée.

Je me pose des questions sur les résultats de ces ateliers, s'ils vont permettre une appropriation d'outils ou s'ils ne seront qu'un bon moment qu'on oublie rapidement.

Présentes : Sonia, Ispa, Hanane

ATELIER 3

Séquence :

Respiration avec les bras (ballon) / Torsion assise dynamique / Guerrier primal (cf annexe 2) / Mouette / Pont avec bras vers l'arrière / Jambes contre le mur / Relaxation avec affirmations positives.

Remarques / ressenti personnel :

Toujours la barrière de la langue qui est compliquée, mais étant donné qu'Ispa était seule, j'ai pu prendre le temps (montrer, ajuster, traduire). Cela confirme mon intérêt de pouvoir faire de l'individuel. Ispa était investie, elle apprécie les ateliers et se relâche complètement.

Je suis un peu frustrée quant à l'organisation, en effet l'équipe avait oublié que je venais et les femmes n'ont donc pas reçu de rappel.

Réflexion sur les conditions qui permettent une implication dans ce genre d'atelier + sur l'accès au yoga dans les milieux plus précarisés.

ATELIER 4

Séquence :

Bhramari / Sur le dos : inspire en amenant les bras derrière, expire son HA et en ramenant les bras / Guerrier II / Triangle avec blocs / Pointe des pieds / Lune avec visualisation / Nuque-épaules

Remarques / ressenti personnel :

Seule Ispa était présente. Travail en individuel.

Ispa a du mal avec le coup de pied sur le sol (douleur ongle incarné) et ne parvient pas à s'asseoir sur ses talons. > remplacer donc posture de la lune.

Je remarque qu'elle respire maintenant de manière automatique par le nez. Semble plus à l'aise avec la respiration.

ATELIER 5

Séquence :

Samavritti (respiration carré)/ Echauffement dos à genou / Cavalier immuable (cf annexe 3)/ Demi-torsion / Demi grenouille + grenouille / Pince ou Huitre au choix / Déesse du sommeil (avec bolster dans le dos)

Présente : Ispa.

Remarques / ressenti personnel :

Ispa est à l'aise avec la respiration complète, Ujjayi et par le nez. Elle allonge ses respirations de manière naturelle et fait des rétentions poumons pleins d'elle-même. Lorsque je la questionne là-dessus pour m'assurer que ce n'est pas une mauvaise compréhension, elle me dit qu'elle aime faire ça, que ça lui fait du bien. Ecoute personnelle qui se développe.

Elle me dit également avoir un meilleur sommeil après nos ateliers.

ATELIER 6

Séquence :

Assis, respiration avec mouvement des bras. Inspire je lève les bras en prière vers le ciel, expire je redescends les bras sur les coté. Je crée ma bulle de douceur. / Mains sur les genoux, décrire un cercle avec son buste, dans un sens puis dans l'autre. / Inspire bras vers le ciel, déposer une main au sol sur le côté et se pencher pour ouvrir/étirer le côté opposé. Respirer par le

côté ouvert. Puis idem de l'autre côté. / Chien tête en bas / Pont variante avec blocs / Abdomen en torsion / Respiration alternée avec rétention / Tapotement poitrine-bras-jambe (do-in)

Présente : Ispa

Remarques / ressenti personnel :

Lors de cette séance, j'ai laissé Ispa gérer les temps consacrés à chaque posture proposée afin de favoriser l'écoute de son corps et sa prise de décision.

ATELIER 7

Annulé car aucune n'était présente.

ATELIER 8

Pour ce dernier atelier, j'ai préparé des fiches pranayama et asana afin de permettre à Ispa de choisir sa séance. Je lui propose 12 fiches et lui demande d'en choisir 6 avec au moins un pranayama et une posture restaurative.

Edit : Après discussion avec l'équipe sur place, Ispa était dans une période difficile après avoir appris des agressions sur sa petite fille de 4ans. J'ai donc décidé de préparer une séance guidée pour répondre à un besoin de lâcher prise et de repos mental.

Séquence :

Respiration accompagnée d'ouverture des poings / Respiration solaire (avec ouverture des bras). / Cavalier immuable / Jambe au mur avec bras derrière / Torsion assise / Bramarhi / Tapotement du corps (Do-in)

Choix d'un moment sans trop d'effort, avec beaucoup de stimulation du système parasympathique et de repos. Une posture de confiance afin d'ajouter à ce repos un peu de force pour affronter cette période.

Remarques / ressenti personnel :

Ce fut une séance très intéressante qui a permis à Ispa de s'assoupir quelques minutes et de ne plus penser à ses tourments le temps de la séance.

3. Bilan

J'ai finalement souhaité revoir chaque femme, indépendamment du fait de leur participation ou non aux ateliers afin d'avoir leur retour sur les ateliers auxquels elles ont participé ou non.

Je n'ai pu en revoir seulement deux : Aziza et Ispa.

Aziza m'explique qu'elle a eu du mal à venir aux ateliers car elle a commencé des cours de français et avait beaucoup de rdv. Elle exprime cependant le fait que le yoga est bon pour elle et qu'elle aimerait pouvoir en faire plus régulièrement.

Je remarque donc ici l'ambivalence dans le propos. Ceci me fait réfléchir à un sujet plus large : le fait de savoir qu'une activité de ce type est bonne pour soi ne suffit pas à la mettre en place. Il y a toute une série de facteurs qui entrent également en jeu dans la prise en charge de sa santé. Ce sujet sera développé dans la partie suivante.

Ispa a beaucoup aimé les ateliers. Elle a remarqué qu'elle s'assoupissait systématiquement sur les postures allongées/ moment d'écoute et c'est quelque chose qu'elle aime. J'ai découvert petit à petit qu'Ispa avait des troubles du sommeil car elle ne l'avait pas mentionné lors de la première rencontre. Elle m'explique qu'elle utilise parfois la respiration complète ou abdominale ainsi que la pandiculation pour se préparer au sommeil. Elle partage aussi le fait qu'elle propose parfois à sa fille de 4ans de « faire du sport » et qu'elle essaie alors de refaire certaines postures avec elle.

Lorsque je lui demande si elle aurait été/ serai prête à venir pratiquer en dehors de la maison d'accueil, sa réponse est plus mitigée. Elle me dit que c'est plus simple pour elle que l'activité soit sur son lieu de vie.

4. Analyse et pistes d'amélioration :

Mes conclusions concernant la mise en place de cet atelier yoga sont finalement plus en lien avec des résultats de société que directement liées au yoga.

En effet, il est indéniable que par sa stimulation du système nerveux parasympathique ainsi que par sa philosophie et l'espace qu'il offre, le yoga peut avoir un apport concret dans

l'accompagnement de ces femmes en complémentarité d'un suivi psychologique et global adapté. Le yoga dans ce cadre n'est donc pas une thérapie en soit mais bien une activité de bien être qui vient en support. Comme l'explicitent les résultats de l'étude : Yoga for Adult Women with Chronic PTSD : A Long-Term Follow-Up Study - **Alison Rhodes, Joseph Spinazzola and Bessel van der Kolk**, l'amélioration des symptômes traumatiques est en lien avec la fréquence et la durée de la pratique. En effet, seules les femmes ayant pratiquées de manière régulière et sur la durée (après la période active de l'étude) ont vu une nette amélioration de la sévérité de leur symptômes de stress post traumatiques et de dépression.

Au niveau macro, cet atelier est le reflet de la dynamique à l'œuvre dans notre société : les personnes ayant un niveau social plus bas ont plus de problèmes de santé et moins de moyens pour se soigner. Ces constats, en lien avec le niveau d'étude et le niveau financier, montrent que plus le niveau d'étude augmente, plus les personnes sont actives dans leur santé et meilleure est leur santé.

Ce qui signifie que les personnes les plus précaires sont aussi les moins diplômées et celles qui cumulent le plus de problèmes de santé. Par ailleurs ce sont également ces personnes qui ont un accès au soin plus difficile.

On retrouve ces résultats dans le Health Interview Survey (HIS) de 2018 mené par Sciensano en Belgique.

Ceci explique en partie le manque d'implication des femmes lors de cet atelier yoga. En effet les cinq participantes sont des personnes avec un niveau de vie très bas, majoritairement non diplômées et sans papier. A cela s'ajoute le fait qu'elles sont également sans domicile fixe et vivent dans une maison d'accueil de manière temporaire. Enfin, s'ajoute leur condition de femme, déjà, et de femmes victimes de violences conjugales ensuite.

Tous ces paramètres participent à une instabilité qui ne permet que difficilement de s'impliquer dans une activité de bien-être pour soi. Ce sont pourtant ces personnes qui en auraient le plus besoin et retireraient le plus de bénéfice à une pratique de yoga régulière.

J'ai réfléchi à deux pistes concrètes d'améliorations :

La première concerne l'implication de l'équipe pluridisciplinaire de l'institution. En effet, il me semble primordial dans ce genre d'initiative que l'équipe encadrante puisse être

totalément intégrée dans le processus de mise en place. Sa participation étant sollicitée afin de mobiliser les femmes quant à leur présence lors de l'atelier, si elle ne se sent pas investie, cela ajoute une variante défavorable à l'implication déjà compliquée des bénéficiaires. De plus, il me semblerait pertinent que l'équipe puisse proposer des activités de partage avec les bénéficiaires participantes afin de favoriser la cohésion de groupe. Je pense que cela demande donc un atelier à plus long terme afin que l'énergie de l'équipe puisse être mobilisée en cohérence et pourquoi pas, proposer des initiations aux membres de l'équipe afin qu'ils puissent appréhender ce qui peut être proposé et apporter des suggestions en fonction des situations des bénéficiaires.

La seconde serait de privilégier l'accompagnement individuel. En effet, bien que le travail en groupe me semble intéressant pour cette problématique, je pense que le travail individuel permettrait de plus facilement mobiliser la personne en lui permettant d'avoir ce moment privilégié sans devoir le partager, avec les stress que cela implique. Il permettrait aussi de passer un contrat tacite quant à l'implication et la présence de la personne. J'ai beaucoup apprécié les temps en individuel que j'ai passé avec une des résidentes et les ai trouvés plus qualitatifs. Ils m'ont permis de pouvoir prendre tout le temps nécessaire et de mettre en place des séances tout à fait personnalisées en fonction des événements ponctuels de la vie de la personne. Dans ce cadre, l'implication de l'équipe est tout aussi importante dans le partage d'informations utiles à l'adaptation de l'atelier.

On pourrait aussi imaginer une « formule » mixte en proposant de manière régulière de réunir le groupe. Par exemple trois ateliers en individuels puis un en groupe ou commencer en individuel (+8 séances) afin de permettre à chacune de se familiariser avec la pratique puis passer aux ateliers de groupe.

Conclusion

Dans ce travail, j'ai commencé par définir ce qu'est la violence conjugale, ce que représente la posture d'accompagnement dans le travail social en précisant ma posture dans cette recherche et la définition du yoga dans ce cadre-là. J'ai ensuite pu faire des liens entre ces différents termes pour déceler les interactions qu'il peut y avoir entre eux. Dans un second temps j'ai fait un compte rendu de l'atelier que j'ai proposé dans une maison d'accueil et qui m'a permis d'avoir un support pratique à la recherche. Enfin j'ai procédé à l'analyse de ces ateliers et émis des pistes possibles d'améliorations.

Cela m'amène à réfléchir sur ce qui pourrait être mis en place afin de favoriser de manière plus large, dans un cadre d'accompagnement psycho-social, la prise en charge par le bénéficiaire, de son bien-être et de sa santé. Ou plus largement la question serait : comment favoriser l'accès au yoga pour les personnes précarisées ?

Au niveau des institutions sociales d'accueil et/ou d'hébergement, je pense que la première étape serait que le yoga ne soit pas seulement une pratique intégrée lorsqu'un bénévole la propose. En effet, dans le secteur social, ce genre de pratique est selon moi bien trop souvent considérée comme un plus qui est offert lorsque c'est possible alors que ce devrait être un point central de l'accompagnement social, que ce soit pour les travailleurs comme pour les personnes bénéficiaires.

Les travailleurs sociaux ont souvent tendance à minimiser l'impact de leur travail sur leur propre santé. Il me semble primordial dans le travail avec l'humain de pouvoir être relié à soi, être capable de réfléchir sur sa pratique, sur ce qu'elle implique chez nous et la manière dont on veut la faire évoluer afin de toujours pouvoir adopter une posture juste envers soi et envers les personnes que l'on accompagne. Les supervisions sont proposées en ce sens mais restent très théoriques et mentales alors que le passage par le yoga permettrait au travailleur de ressentir par le corps et de s'observer, dans un premier temps, sans mentaliser ses émotions. Dans ce sens, je trouverai très intéressant l'intégration de cette pratique comme moteur de supervision au sein de l'institution.

Au niveau des bénéficiaires, il me semble encore plus évident que le yoga pourrait être, si ce n'est la porte d'entrée, au moins une pratique intégrée dans l'accompagnement

pluridisciplinaire au même niveau qu'un rendez-vous avec un assistant social ou un psychologue. Nous demandons à des personnes fragiles de mettre des mots sur leurs difficultés et leurs maux alors qu'elles n'en sont pas forcément capables dans l'instant. Le retour à une pratique physique, une reliance à leur corps et leur ressenti semble essentielle afin de les accompagner sur la voie de la guérison et de la connaissance de soi.

C'est par cette intégration du yoga dans l'accompagnement comme une voie à part entière que nous pourrions montrer aux personnes précarisées fréquentant des institutions d'accompagnement social, l'importance d'une pratique de bien-être et plus largement de prendre soin de soi. Si lorsqu'une personne arrivant dans une maison d'accueil rencontre le professeur de yoga (ou pourrions-nous imaginer le terme intervenant psychocorporel afin de laisser un choix dans la pratique) au même titre que l'éducateur, l'assistant social et le psychologue et que le projet d'accompagnement lui est présenté avec une pratique de yoga faisant partie intégrante du processus, la personne pourrait alors ressentir l'importance d'une telle activité et éventuellement s'en emparer plus facilement.

Enfin, afin que tout ceci soit possible, c'est au niveau politique et des pouvoirs subsidiant que la mentalité doit évoluer car ce n'est qu'à cette condition qu'une institution pourra avoir un budget nécessaire à la mise en place de cette forme d'accompagnement.

Avec l'apparition, depuis une dizaine d'année, d'initiatives mettant en place le sport sur ordonnance et concrétisé en France dans le décret du 1^{er} mars 2017, on voit une évolution lente des pouvoirs publics de s'orienter vers la prévention et le soin hors de la médecine allopathique. On peut donc penser que la voie s'ouvre doucement, mais nous sommes encore loin du compte concernant une implication bien plus présente dans la promotion des activités douces de bien-être et santé, notamment dans le domaine des politiques sociales. En Belgique, il ne s'agit encore que d'initiatives locales.

Il s'agirait alors de se poser la question de quelles stratégies nous, travailleurs sociaux et professionnels en bien-être, pourrions mettre en place afin d'accélérer ce processus ?

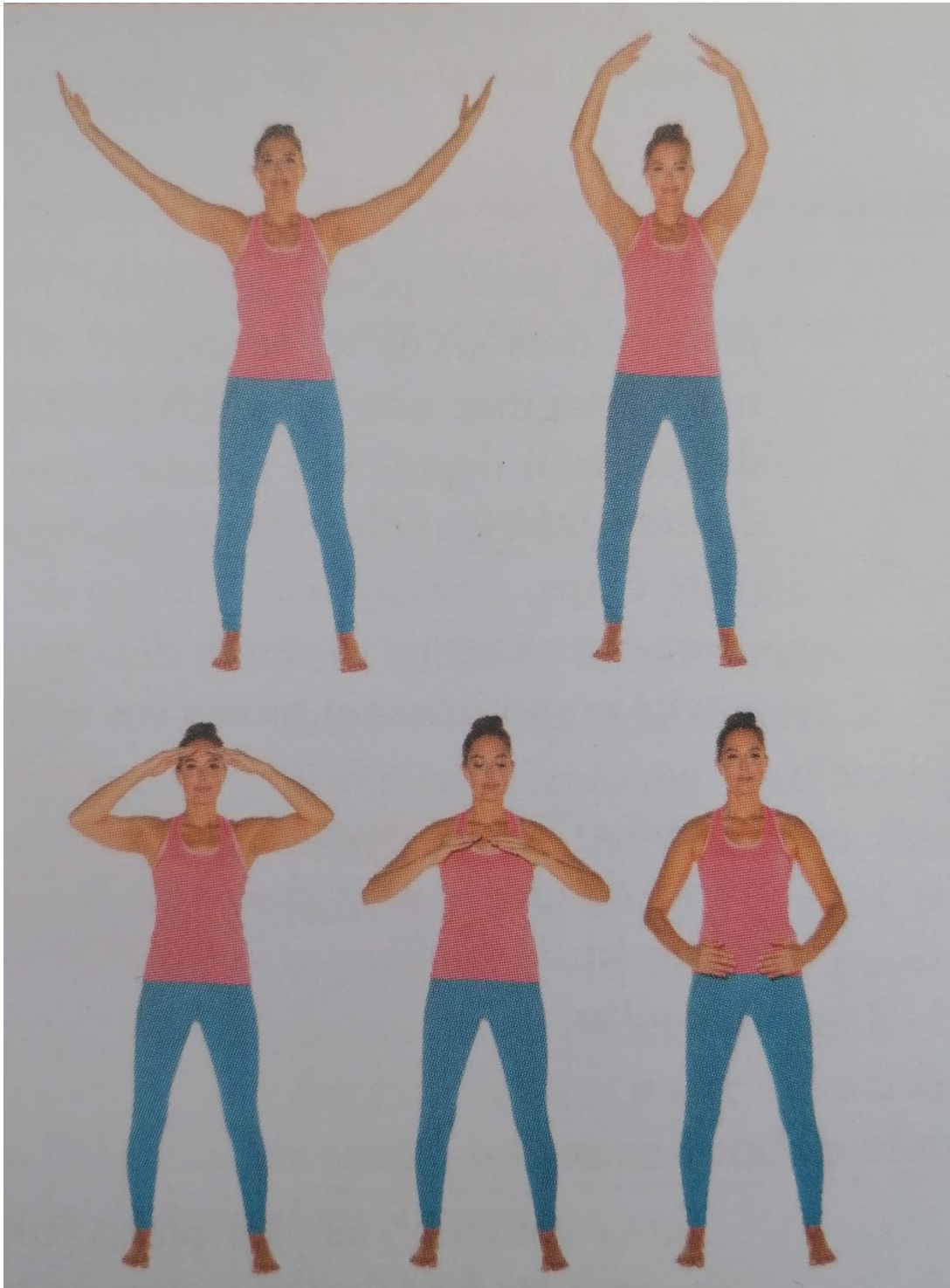
Bibliographie

- DERVINO Svetlana (2022). Yoga et troubles psychiques. PDF du cours dans DU Yoga et Santé.
- ERPICUM Clementine (2020). Yoga 2500ans d'histoire. Vanves : La Plage
- European Health & Life Expectancy Information System (EHLEIS), [Additional national page for Country Report Issue 7, June 2014](#), op.cit.
- Gagnon E., Moulin P., Eysermann B. (2011). Ce qu'accompagner veut dire. Reflets (17)
- Hamel Elodie (2020). Régulation émotionnelle et symptômes de stress posttraumatique chez des femmes victimes d'une agression sexuelle.
- Le Monde. Alexandre Feltz, pionnier du sport sur ordonnance. https://www.lemonde.fr/sciences/article/2019/03/30/alexandre-feltz-pionnier-du-sport-sur-ordonnance_5443607_1650684.html le 16-05 consulté le 15-05-22
- Liz ARCH (2019). La force de se relever. Paris : HARPERCOLLINS France
- LVN. De l'accompagnement social au travail sur soi : inverser le sens ? <http://www.lvn.asso.fr/spip.php?article2106> consulté le 15-05-22.
- Maëla Paul (2012). L'accompagnement comme posture professionnelle spécifique. Recherche en soins infirmiers (110).
- Mémoire traumatique et victimologie. <https://www.memoiretraumatique.org>. Consulté le 06-01-22, le 24-01-22, le 08-03-22.
- NOBLET Patrick (2020-2022). Formation de professeur de yoga.
- Papin J. (2019). La voie du yoga. Paris : Dervy.

- Pôles de ressources spécialisées en violences conjugales et intrafamiliales. Le processus de violence conjugale (pdc) pour décoder les violences conjugales. Reçu lors de la formation Violences conjugales et intrafamiliales animées par Praxis asbl et le CPVCF suivie en mai 2021.
- Rhodes A., Spinazzola J., Van der Kolk B. (2016). Yoga for Adult Women with Chronic PTSD : A Long-Term Follow-Up Study. Journal of alternative and complementary medicine
- Salmona Muriel (2012), in Coutanceau R, Smith J (eds.). Traumas et résilience. Paris : Dunod
- Salmona Muriel (2015) in Coutanceau R. et Joanna Smith (eds). Psychothérapie et éducation : la question du changement. Paris : Dunod
- Salmona Muriel (2016). Comprendre l'emprise pour mieux protéger et prendre en charge les femmes victimes de violences conjugales. Paris : Dunod.
- Salmona Muriel (2017) E. Ronai et E. Durand. Violences conjugales : le droit d'être protégée. Paris : Dunod
- Siensano (2018). Health in survey (HIS).
- Sport sur ordonnance. L'organisation. <https://www.sport-sur-ordonnance.be/> consulté le 15-05-22
- Sport-ordonnance. Le décret sport sur ordonnance. <https://sport-ordonnance.fr/decret-sport-sur-ordonnance/> consulté le 15-05-22
- Van der Heyden J., Charafeddine R. (éd.) (2014). [Enquête de santé 2013. Rapport 1: Santé et Bien-être. Résumé des principaux résultats.](#)

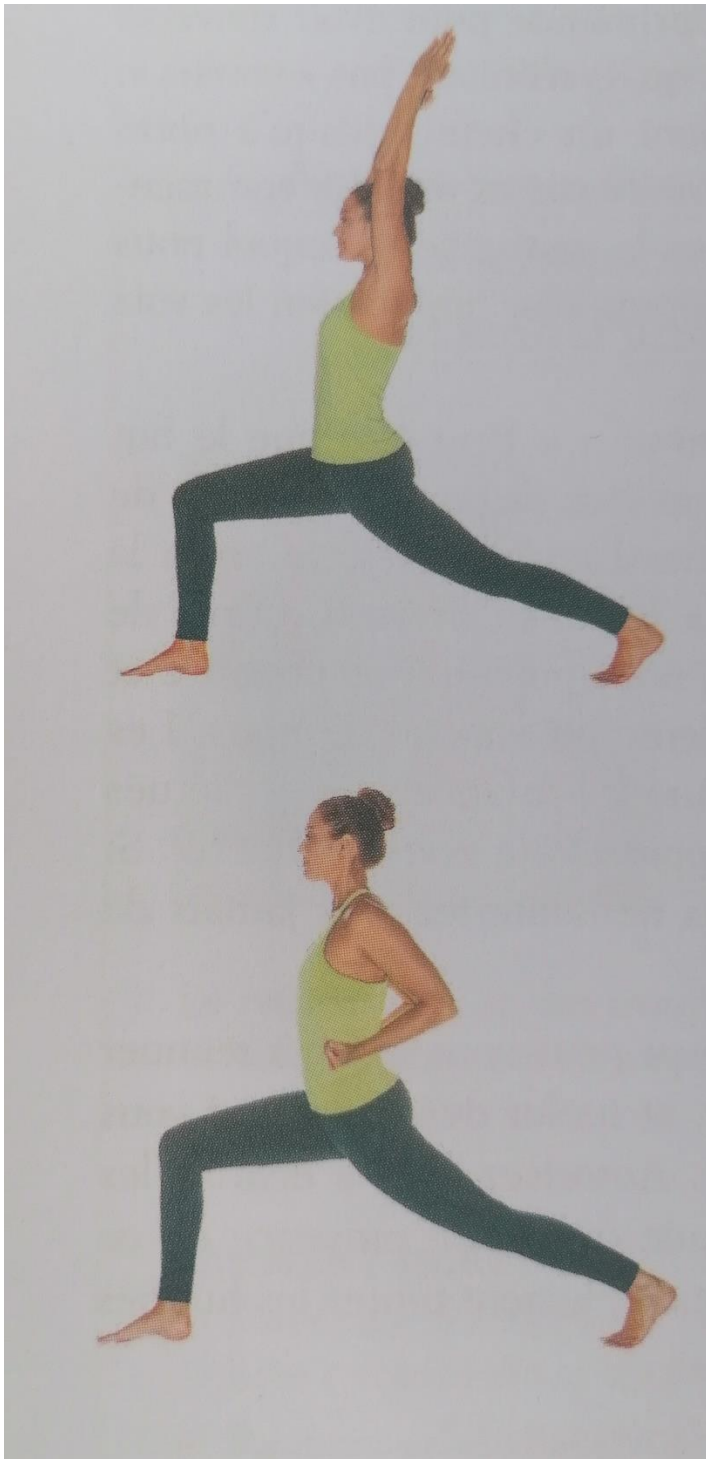
Annexes

Annexe 1 :



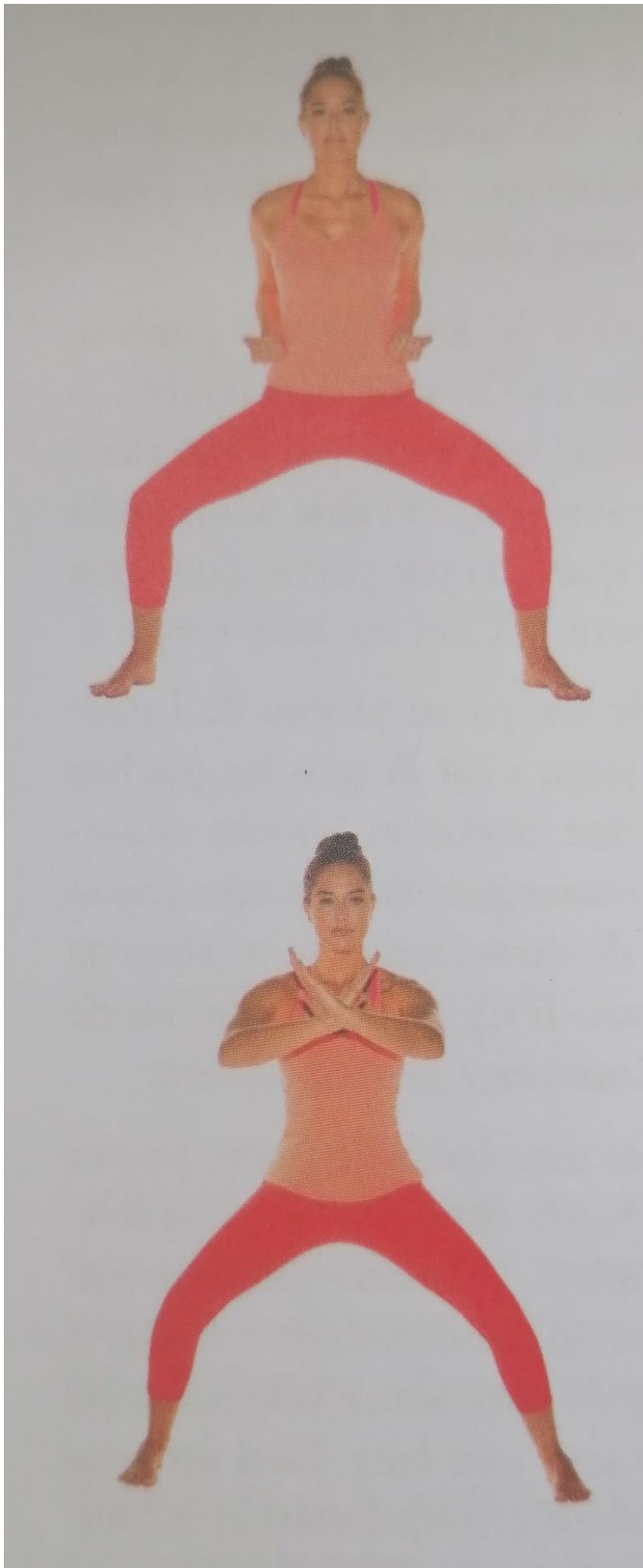
Respiration rassemblement d'énergie - ARCH Liz, La force de se relever, p131.

Annexe 2 :



Guerrier primal - ARCH Liz, La force de se relever, p162.

Annexe 3 :



Cavalier immuable - ARCH Liz, La force de se relever, p174.

Annexe 4 :

Les différents corps, tiré de ma formation de professeur de yoga, transmis par Noblet Patrick.

Nous distinguons 4 corps :

- Le corps mental : nos croyances.
- Le corps émotionnel : conséquences de l'âme qui s'enflame.
- Le corps éthérique / vital : donne la santé physique et est imperceptible. Ex : l'aura, les membres fantômes.
- Le corps physique : le plus dense.

Les mystiques du Kriya Yoga et les kabbalistes en distingues 7 :

➤ Le corps physique : notre enveloppe visible, tout ce qui est palpable.

➤ Le corps éthérique

Il contient 72000 nadis (tza), ce sont des canaux ou nerfs de lumière, dans lesquels circulent une énergie universelle (prana, chi, ki ...).

C'est l'interface entre l'énergie élevée et le corps physique. Parmi les 72000 nadis, il y en a 3 principaux :

- * SUSHUMNA : Nadi central, il prend naissance au bas de la colonne vertébrale, fait un arc de cercle dans la tête pour s'achever entre les sourcils. BLANC.
Il ne s'ouvre qu'à deux reprises ou selon deux possibilités : le réveil de la kundalini ou la mort.
- * PINGALA : A droite, rouge, solaire. Archétype du père : yang.
- * IDA : A gauche, bleu, lunaire. Archétype de la mère : yin.

Ces deux derniers forment un caducée. Ils montent le long du nâdi central, ils se croisent à l'endroit des chakras ; leur terminaison se trouve dans les narines.

« Texture » lumineuse.

Le corps éthérique ressemble à un treillis qui est composé de fins canaux énergétiques. C'est là que se retrouve le prana, ce fluide qui va imprégner notre corps physique.

Willem Reich a découvert que le prana, ki, chi, est le bleu de ciel, l'orgon. C'est un gaz rare. Ce prana s'écoule à travers le canal SUSHMNA du plexus pelvien jusqu'à un espace vide qui se trouve entre les deux hémisphères cérébraux, le long de la moelle épinière et le liquide cérébro-spinal, pour enfin rejoindre la glande pinéale.

Pour les orientaux, les veines, artères et nerfs sont des canaux ou nadis grossiers. Du visible ils manifestent l'invisible.

Le corps éthérique permet de transférer la vitalité des champs universels et divins au champ individuel.

➤ Le corps astral ou émotionnel

Véhicule les sentiments, les passions. Il tient lieu de passerelle entre le corps physique et l'esprit (KHA en égypte). On y retrouve aussi les mémoires, attachent non résolu du passé. Il est parsemé de couleurs, symboles et images.

La « texture » est plutôt fluidique.

On y retrouve tous les centres psychiques.

➤ Le corps mental

Il est le siège de l'intellect, de toutes nos pensées, de notre conscience primaire. Son état dépend de la qualité de ces dernières et de notre évolution spirituelle. Il forme notre personnalité. C'est avec ce corps que nous pouvons aussi faire de la visualisation créatrice.

Il est représenté sur les anciennes peintures par une auréole de lumière autour de la tête. C'est dans le corps mental que l'on trouve ce que l'on appelle les tubes de perceptions sensorielles. Ceux situés au niveau de la tête permettent d'expérimenter la clairvoyance, la clair-audience et la clair-olfaction. D'autres tubes placés sur les deux mains permettent quant à eux de ressentir les énergies.

Le corps mental est divisé en 2 parties distinctes :

- le corps mental inférieur (en relation avec le corps astral) : raisonnement par le biais de la logique, il fait appel à la personnalité, à l'ego et est influencé par son savoir, ses acquis et ses émotions.
- le corps mental supérieur (en relation avec le corps causal) : accès à son intuition, aux idées innées et créatives. Pensées qui viennent de l'esprit et du divin.

➤ Le corps causal

C'est celui à travers lequel l'esprit trouve son expression. Il agit sur le corps astral donc sur nos attitudes, notre personnalité. C'est le corps de l'âme, des idées. Il travaille avec des images qui ont été obtenues via nos sensations.

Corps en relation avec l'essence des choses et les causes réelles qui sont cachées derrière les apparences. Il contient tout ce qui a été acquis de vie en vie. Il est un composite des qualités les plus élevés du soi. (Intuition, créativité, foi, ...)

Exercice de perception des champs vibratoires (fiche pratique)

➤ Corps bouddhique

C'est le corps des saints. Le monde des éveillés vivants.

➤ Corps âtmique ou monane

C'est le corps du soi, du divin.

Il se trouve au centre de notre système subtil, lié au chakra du cœur. Il permet de réintégrer la conscience divine.