

# YOGA ET HANDICAP



Aurélie Joron et une élève travaillant l'ouverture thoracique lors d'une retraite de yoga organisée pour l'Association Entraide Autisme.

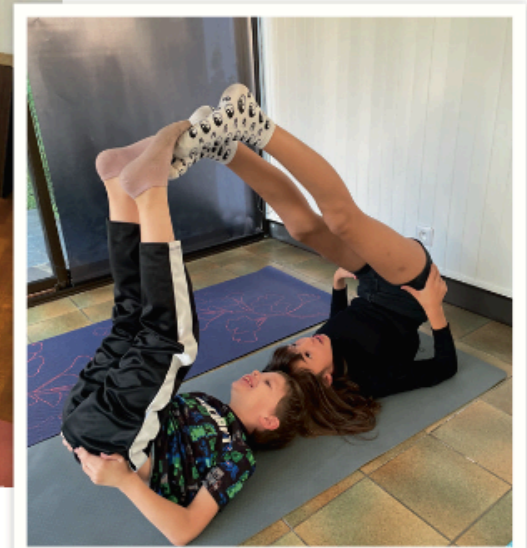
Fondatrice de l'école Samsara Yoga, Aurélie Joron rend depuis plus de dix ans le yoga accessible aux personnes atteintes de handicap grâce à une méthodologie spécifique élaborée au fil de son expérience sur le terrain. Un enseignement qu'elle souhaite désormais transmettre aux professionnels du yoga dans le cadre d'une formation dédiée.

**E**nseigner le yoga à des personnes aux capacités motrices et physiques réduites peut sembler difficile pour certains tandis qu'il relève de l'évidence pour d'autres, à l'image d'Aurélie Joron, animée par la vocation d'aider les personnes souffrant de handicap depuis son plus jeune âge. Spécialisée dans les cours de yoga sur chaise, pour personnes à mobilité réduite, Aurélie a démarré son enseignement au sein d'Ehpad, de centres et d'institutions dédiés aux handicaps physiques et mentaux, tels que la trisomie, avant d'ouvrir sa pratique aux enfants et adolescents souffrant de TSA (trouble du spectre autistique). « La découverte de l'autisme a été le grand

TEXTE Meryl Puymirat PHOTOGRAPHIES Samsara Yoga



Séance de Hatha yoga avec Claire, passionnée de yoga, lors d'une retraite pour personnes en situation de handicap mental.



Moment de jeu entre Erwan et Valentina qui pratiquent le yoga ensemble depuis 5 ans.



chamboulement de ma vie », raconte la professeure, se trouvant démunie face à ce trouble dont elle ne connaît rien et qui l'oblige à repenser l'intégralité de sa méthode d'enseignement. En l'absence de références médicales dans ce domaine (l'unique livre sur le yoga et le handicap datant d'une époque où l'autisme n'est pas encore diagnostiqué), Aurélie conçoit un système pédagogique sur-mesure adapté aux contraintes physiques et psychiques de cette pathologie, et dont les résultats positifs ne tardent pas à être constatés par les équipes médicales et les jeunes eux-mêmes.

### Apprendre le yoga autrement

D'après l'OMS, la pratique d'une heure d'activité sportive par jour est nécessaire à la bonne santé du corps. Or, le handicap entrave le mouvement et nuit à la santé

Réalisation d'une posture double pour rendre la position plus ludique et aider l'élève à comprendre le mouvement.



« Quand vous enseignez le yoga aux personnes handicapées, vous n'enseignez jamais par l'intellectuel, mais de cœur à cœur. »



physique, la prise de poids et les problèmes respiratoires étant deux pathologies fréquentes liées à celui-ci. En plus d'apporter calme et apaisement, le yoga apparaît comme une solution thérapeutique idéale pour stimuler le système nerveux, améliorer les capacités respiratoires et gagner en masse musculaire grâce au travail postural. « On adapte la méthode de transmission. En revanche, on transmet du vrai yoga », souligne Aurélie, qui propose des séances de yoga Hatha mêlant postures relaxantes et méditatives à l'ensemble de ses élèves, quel que soit leur handicap. Outre une modulation du rythme

des séances (des explications synthétiques pour limiter le temps d'écoute, et un temps plus long dédié à la réalisation des postures), l'enseignement adapté passe avant tout par la sensibilité à l'autre et la compréhension de son fonctionnement. « Quand vous enseignez le yoga aux personnes handicapées, vous n'enseignez jamais par l'intellectuel, mais de cœur à cœur », explique Aurélie, pour qui l'essentiel de la méthode repose sur l'établissement d'un lien de confiance, y compris avec les enfants et adolescents souffrant de TSA. Dans le cadre de l'autisme, l'environnement extérieur et le contact avec

les autres sont en effet source d'angoisse permanente. « Il faut stimuler ces élèves tout en réussissant à entrer dans leur univers pour leur permettre d'entrer en lien avec l'extérieur », explique Aurélie qui a mis en place un apprentissage basé sur des postures de yoga dessinées, un système de récompenses et des moments de jeux, ainsi que la présence d'un minuteur pour encadrer la durée de la séance, les personnes autistes ayant des difficultés à se repérer dans le temps. « Les résultats sont notables, mais il faut du temps. Il ne faut rien lâcher. Le moindre changement, de salle ou de tapis peut suffire à les perturber, car ces jeunes sont très sensibles. Il faut donc être dans une constance permanente », insiste la professeure.

#### Des bienfaits avérés

Pour continuer à être enseigné dans les centres et établissements où elle intervient, le yoga proposé par Aurélie nécessite l'approbation des médecins. Une validation que la professeure a réussi à obtenir grâce aux effets positifs de sa pratique sur le bien-être physique et psychique de ses élèves, confirmés par les neuropsychologues et les équipes soignantes en charge de leur accompagnement. Parmi les principaux bénéfices remontés, une sensation d'apaisement et une réduction de l'anxiété, notamment chez les élèves atteints d'autisme pour qui le yoga, grâce à la connexion au corps et au souffle, aide à canaliser les crises émotionnelles intenses. « Les TOC et les tremblements s'amenuisent au cours des séances, le temps d'instant de calme et de paix », note la professeure. Outre les exercices de postures, les qualités vibratoires du mantra « Om » aident à la relaxation des enfants, le chant de ce son monosyllabique permettant également de travailler l'élocution des autistes dits non verbaux.

Les effets positifs de la pratique du yoga sur les enfants et adolescents autistes sont également confirmés par plusieurs études scientifiques, dont les résultats mettent en évidence une réduction significative des niveaux de stress et des comportements sociaux inadaptés, ainsi qu'une amélioration des capacités d'attention et des compétences cognitives.

Enseigné auprès de personnes âgées ou en fauteuil roulant, le yoga sur chaise présente également de nombreux bienfaits : soulagement des tensions musculaires liées à la posture assise prolongée, augmentation de l'équilibre et amélioration de la motricité. « Nous avons constaté que de vieilles personnes retrouvaient la mobilité des doigts grâce aux exercices de yoga Mudra, explique Aurélie, avant d'ajouter : Il ne faut

pas oublier qu'une personne âgée est la même qu'à 20 ou 30 ans, dans un autre corps. Les vieilles personnes ont besoin d'être touchées et qu'on leur parle dans les yeux. » Ici encore, le bien-être passe autant par le travail sur le corps et le souffle que par le contact, physique et humain, que permet la pratique du yoga.

#### Une formation multi-handicaps

La création de la formation Handi-yoga est née d'une nécessité : dans un contexte de vieillissement de la population et d'augmentation du nombre de diagnostics de TSA, transmettre cet enseignement spécifique auprès d'autres professeurs est plus que jamais nécessaire pour faire perdurer la pratique du yoga dans le secteur du handicap. Constitué de trois modules (mobilité réduite, handicap mental et autisme), le programme intensif créé par Aurélie vise à fournir les techniques et outils nécessaires pour dispenser un yoga adapté auprès des particuliers et au sein d'établissements spécialisés, grâce à la certification Yoga Alliance. Les participants apprendront à construire une séance et aborderont les problématiques liées à chaque handicap, notamment dans le cadre de l'autisme (repérer les signes d'une crise autistique, assurer sa sécurité et celle des élèves dans les centres pour autisme sévère). Jeannot Margier, le créateur de la méthode de yoga sur chaise, sera également présent pour transmettre sa méthode et son expertise aux participants. Par ailleurs, des séances de yoga Hatha, yoga Nidra et yoga Mudra seront données selon les protocoles créés et expérimentés par Aurélie. La professeure tient aussi à transmettre à ses élèves les clés fondamentales à cet enseignement. « Il ne faut rien lâcher. Il faut avoir la santé de porter et de soutenir, car les corps sont lourds. Cela demande beaucoup d'énergie et d'attention », insiste-t-elle. Son engagement se poursuit aujourd'hui avec un nouveau souhait, celui d'intégrer le yoga dans les écoles pour enfants handicapés. ★

#### Que pouvons-nous faire ?

Se former à la pratique du yoga multi-handicaps dans le cadre de la formation Handi-yoga qui aura lieu du 23 au 28 octobre 2023 à Florenville (Belgique).

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [samsarayogafrance.fr](http://samsarayogafrance.fr)