

RUPTURE ENTRE LE CORPS ET L'ESPRIT, DÉPRIME, SOLITUDE: LE HANDICAP EST SOUVENT ACCOMPAGNÉ D'UN LOT DE DIFFICULTÉS QUOTIDIENNES. COMMENT LES ATTÉNUER, VOIRE RETROUVER UNE CERTAINE SÉRÉNITÉ? LA PRATIQUE DU YOGA SEMBLE TOUT INDIQUÉE POUR CELA.

PAR ANAÏS HELUIN

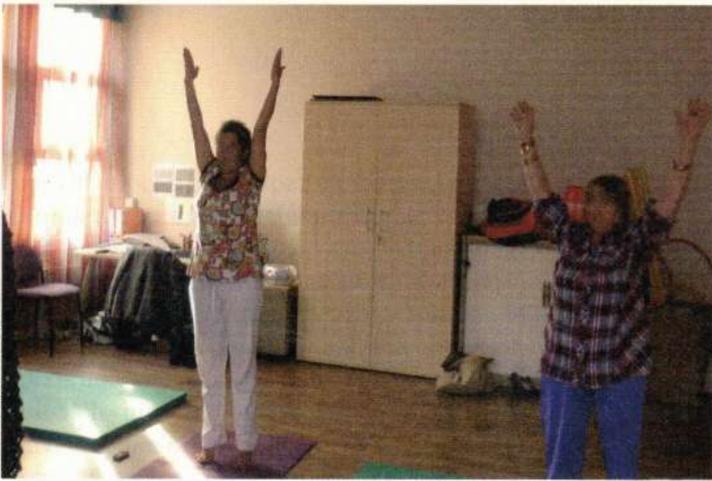
YOGA ET HANDICAP

une relation forte

Selon Ysé Tardan Masquelier, écrivaine, historienne des religions, spécialiste de l'hindouisme et auteure de *L'Esprit du yoga*^(*), le yoga se situe du côté du handicap. En effet, le yogi est sans cesse confronté à ses propres limites corporelles et mentales. On pourrait croire que les obstacles à la pratique du yoga sont encore plus lourds pour les personnes réellement handicapées. Pas tout à fait. Loin de provoquer le rejet des limites personnelles, le yoga permet de mieux les vivre, de les intégrer comme composantes de l'être. On imagine alors aisément les bienfaits du yoga pour cette population.

Si la pratique du yoga ne doit pas susciter chez les personnes handicapées des espoirs irréalistes, des améliorations considérables de l'état général sont souvent observées. En étant à l'écoute de leur propre fonctionnement, les personnes handicapées développent une meilleure connaissance de leur schéma corporel. Une chose bien utile pour des individus qui ont perdu des facultés, et donc leur aptitude à se représenter correctement leur anatomie. Handicap moteur, sensoriel, psychique et mental: tous ressentent ce problème, et peuvent donc profiter des apports du yoga. Grâce au renfort de la pro-

© DR



prioception, le handicapé moteur peut, dans des mesures variables, retrouver des sensations au niveau de ses membres invalides. C'est que le yoga permet de solliciter certains muscles et articulations très profonds, et donc inaccessibles par d'autres moyens. Les personnes sourdes et aveugles obtiennent elles aussi de très bons résultats dans la compensation des sens défaillants. Et dans le cas de maladies invalidantes telles que Parkinson, Alzheimer ou la sclérose, des régressions des symptômes sont parfois constatées.

Adaptation et création

La réussite n'est pas systématique. Autant que de l'élève, elle dépend de l'enseignant. En absence de toute formation spécifique à l'apprentissage du yoga pour personnes handicapées, les professeurs ne peuvent se fier qu'à leurs intuitions pour adapter les postures et les exercices à ces élèves un peu particuliers. **Le handicap étant souvent associé à une perte de confiance en soi, le professeur doit s'impliquer émotionnellement beaucoup plus que dans un cours normal.** Dialogue et empathie s'imposent, et ce à chaque séance. Cette approche tend à améliorer l'image de soi chez les personnes handicapées. D'où un apaisement du stress et des crises émotionnelles, fréquentes chez des individus stigmatisés par le regard extérieur. La respiration, la relaxation obtenue par le yoga nidra et la visualisation accompagnent, plus que dans des cours standard, la progression vers un plus grand lâcher-prise. La relation à l'autre en sort facilitée, elle acquiert une nouvelle qualité. En réalité, le yoga offre aux personnes handicapées les mêmes bienfaits qu'aux personnes valides. Mais comme les besoins sont ici plus conséquents et spécifiques, les effets le sont aussi.

TÉMOIGNAGE

Le yoga au service du théâtre et du handicap

Lara Bruhl, comédienne et metteuse en scène, vous êtes également professeure de yoga, notamment auprès de personnes handicapées. Comment liez-vous ces deux domaines ?

Je trouve que les techniques du yoga peuvent servir à mieux engager le corps sur scène. Et surtout, à travailler l'adresse à l'autre. Aussi, après avoir obtenu mon diplôme auprès de l'Institut français de Yoga (IFY), je me suis posé cette question du rapport à autrui. Que voulais-je apporter à travers le yoga ? De l'écoute, et une meilleure articulation entre le corps et le mental. J'aime comprendre les particularités de chacun et m'y adapter pour aider au mieux. Et c'est avec les personnes handicapées que la part d'improvisation est la plus importante. Ce sont eux, aussi, qui ont le plus besoin de se réconcilier avec leur enveloppe charnelle.



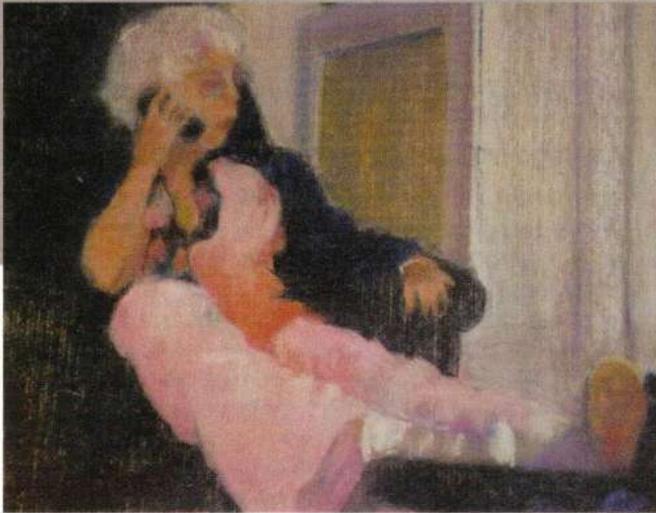
©Corinne Tedesco

En travaillant sur le ressenti, le yoga aide les personnes handicapées à se connecter à une part oubliée d'elles-mêmes : la part manquante.

Karine BOUTIN, coordinatrice de l'association Yogarts

RENCONTRE

Éva Ruchpaul, l'intuition du yoga

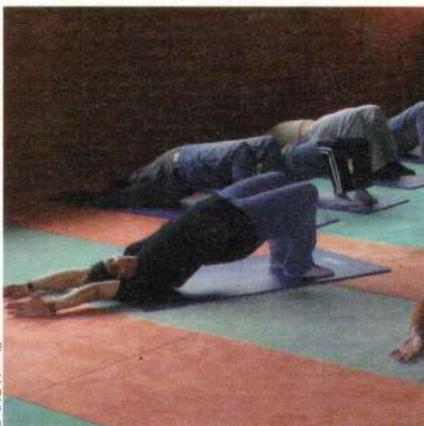


On vous connaît surtout comme la fondatrice de l'Institut Éva Ruchpaul. On dit rarement que c'est le handicap qui vous a menée à votre discipline. Pourriez-vous nous expliquer ?
Je n'avais que 18 mois quand j'ai attrapé une poliomyélite, maladie infectieuse du système nerveux central qui m'a paralysée à 85%. Du fait de ma déficience immunitaire, j'attrapais toutes les maladies possibles. À chaque nouveau mal, les progrès acquis grâce à la rééducation intensive que l'on m'imposait disparaissaient. J'ai fini par comprendre que cette méthode n'était pas appropriée, et à réfléchir. Pourquoi, au lieu de répéter à l'infini le même geste, ne pas le faire une seule fois en concentrant toute mon attention dessus et en respirant ? C'est ce que j'ai fait, et les résultats furent fabuleux. Je retrouvais de la mobilité... Ce n'est que plus tard que j'ai découvert que ce que je faisais n'était rien d'autre que du yoga !

Comme souvent lorsque l'on évoque les services et les activités offertes aux personnes handicapées, les expériences de yoga thérapeutique ne découlent pas d'une action concertée ni de programmes initiés par les pouvoirs publics. Il s'agit d'initiatives isolées qui voient le jour dans des contextes très variés, à domicile, au sein d'écoles spécialisées, de centres d'aide par le travail (CAT) ou encore de foyers... Ces séances sont souvent le fruit du hasard. Elles naissent par la grâce de rencontres et la volonté de passionnés. Nous sommes allés à la découverte de ces enseignants motivés et de leurs élèves.

Au CAT Marville, du yoga au service de la réinsertion

Ce jeudi, Marie-Rose Bardy a quelques minutes de retard. Impatientes, une quinzaine de personnes l'attendent devant la porte du Centre. Ce cours de yoga, organisé chaque semaine depuis une dizaine d'années, constitue une pause bienvenue dans la journée de travail des pensionnaires du CAT. Pour Marie-Rose, cette séance a également une saveur particulière, bien différente de ses quinze autres cours hebdomadaires. Handicapés mentaux et psychiques, ses élèves la touchent, la surprennent à chaque séance. «*Écoutez la vie qui est en vous, elle est magnifique!*», leur dit-elle, chaleureuse. Rythmée par sa parole, la séance oscille entre calme et gaieté. «*Le yoga les rend heureux*», affirme Marie-Rose. «*Je veux les faire jouer avec la vie, leur montrer qu'ils sont importants*», poursuit-elle. Une fois la séance terminée, les quinze yogis retournent à leur besogne, détendus et pleins d'entrain.



Avec Isabelle Chauvet et ses yogis du Domaine de Vaux

C'est à présent à Troyes que nous allons assister à un nouveau cours collectif assuré par Isabelle Chauvet. Contrairement à Marie-Rose qui se déplace, la professeure accueille son groupe de femmes handicapées dans sa salle habituelle. «*Cela fait*

partie du projet de l'établissement que de les faire sortir du centre», explique Isabelle. Le « centre », c'est celui de Fouchères, nommé le Domaine de Vaux, qui accueille des femmes handicapées mentales non autonomes. Depuis trois ans, tous les lundis, les résidentes rejoignent Isabelle. **Celle-ci les accueille avec chaleur, écoute leurs récits sur la semaine passée avant de leur faire installer leurs tapis et couvertures.** Le cours se déroule ensuite selon un plan de séance immuable (la mise en place de repères rassure les participants et les aide à maintenir leur concentration), adapté aux besoins de chaque élève.

Yoga, enfance et autisme

Si les cours pour adultes handicapés sont plus répandus que ceux pour enfants, certaines écoles commencent à s'y mettre. Formatrice RYE en techniques de yoga éducatif et contributrice régulière de notre magazine, Laurence Schiebling assure des cours pour enfants handicapés dans un établissement ordinaire d'Île de France. Envoyés par la Maison Départementale du Handicap (MDPH), ces jeunes autistes et trisomiques présentent des difficultés d'apprentissage. Laurence reprend les principes développés au sein du RYE en ajustant la méthode aux capacités cognitives de ses élèves. Les cours sont ponctués de petits rituels qui créent un climat de complicité entre le professeur et ses disciples. Un premier pas vers une plus grande confiance en soi qui rejaillira ensuite sur le parcours scolaire de ces jeunes gens.

Du yoga à la Maison du Pommier Pourpre

Nous voilà de retour à Saint-Denis, pas très loin d'ailleurs du CAT de Marville. La Maison d'accueil spécialisée (MAS) du Pommier Pourpre, ouverte en janvier 2011, s'est elle aussi mise au yoga. Les cours y sont assurés par Loubaba Lasri, qui fut jadis élève de Marie-Rose Bardy. Des murs revêtus de couleurs gaies abritent une équipe de professionnels et les quarante résidents, tous schizophrènes stabilisés. Des activités variées rythment la journée : ateliers de sculpture, cours de théâtre, séance de gymnastique et donc de yoga. Mis en place en juin, l'atelier de yoga en est lui aussi à ses balbu-

TÉMOIGNAGE

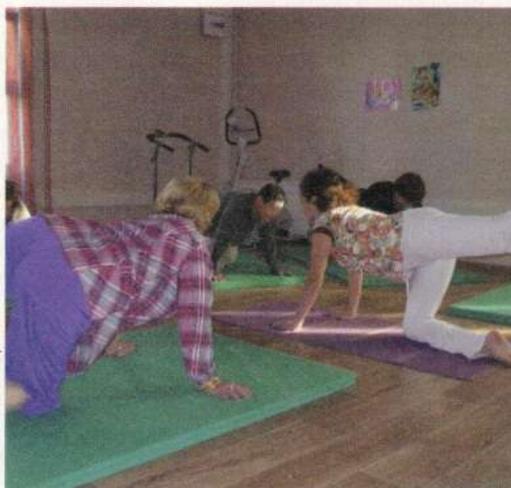
Le yoga favorise l'éveil des sens

Karine Bouÿin, coordinatrice de l'association Yogarts, vous trouvez un intérêt particulier à donner des cours à des personnes sourdes et aveugles. En quoi ?

Ces personnes ont naturellement tendance à compenser leur déficience en développant d'autres facultés. L'ouïe et le toucher pour les aveugles, la vue et le toucher pour les sourds. En ce qu'il stimule la conscience de tous les sens, le yoga peut les y aider. Les aveugles, surtout, ont une grande faculté à se tourner vers leur intériorité. Mais en même temps, ils ont besoin de sortir de leur enfermement sur eux-mêmes, de s'ouvrir à l'extérieur. En travaillant sur le ressenti, sur le souffle et sur l'ouverture de la cage thoracique, le yoga les aide à se connecter à une part oubliée d'eux-mêmes : la part manquante. Pour toutes ces raisons, travailler avec ces personnes me passionne, et je rêve d'organiser avec elles des treks, mariant la marche et le yoga.

tiements. Loubaba se félicite de l'assiduité et de l'intérêt des participants, même s'il n'est pas toujours simple de capter durablement l'attention de cet auditoire. À la fin de la séance, la détente se lit toutefois sur les visages. Le yoga a pour un temps calmé les tourments intérieurs des résidents. Une première victoire.

Au Centre de Yoga Marrakech, au Lotus Centre de Yoga à Montréal, à la Fédération Belge d'Hébertisme et de Yoga... Les expériences de ce type se multiplient, en France et à l'étranger, venant confirmer l'intérêt du yoga pour les personnes handicapées. Aujourd'hui isolées, ces démarches pourraient demain s'intégrer dans un programme thérapeutique plus vaste, en complément des traitements médicaux traditionnels. ■



© Les Pommiers Pourpres

❑ L'Esprit du yoga, Ysé Tardan Masquelier, Albin Michel.