

## HANDICAP

# Quand le yoga s'adapte

Discipline millénaire et universelle venue de l'Inde, le yoga vise à apporter un bien-être moral et corporel. Il s'adapte à tous les publics quels que soient la culture, l'âge, les capacités physiques et mentales.

« **M**ETTEZ-VOUS debout en cercle. Nous commençons par bâiller. » Les six jeunes de l'atelier yoga de l'Institut médico-social (IME) Ambroise Croizat à Saint-Ouen (Seine-Saint-Denis), animé par Lamia Haddouche, bâillent à gorge déployée puis se détendent dans un grand soupir. « À présent, le massage de la pluie. » Du bout des doigts, chacun se tapote le visage. « Deux par deux, le balayage du dos. Nous nettoignons la poussière accumulée sur le dos et les bras. Secouez vos mains pour enlever la poussière. » Taciturnes au début, les jeunes prennent vie, s'expriment, rient. Une atmosphère joyeuse s'installe. L'éducatrice saisit la cloche ou bol tibétain dit hol chantant. « Quand vous entendrez le son, vous placez vos mains sur le ventre. Fermez les yeux et observez votre respiration. À l'inspiration l'air entre en vous, à l'expiration l'air sort de vous. Inspirez et expirez trois fois. »

Depuis une vingtaine d'années, Lamia Haddouche pratique le yoga, qui devient un fil conducteur dans sa vie. Cette ancienne « acheteuse textile » du secteur privé, formée à l'École française de yoga, devient professeur de yoga. « Le yoga fait partie de ma vie. Il

a été salvateur en m'apportant la confiance en moi. » À la fermeture de son entreprise, il y a dix ans, elle se reconvertisse dans le travail social en devenant éducatrice spécialisée à l'IME Ambroise Croizat. Menant une double activité professionnelle et convaincue des bienfaits de la discipline, elle anime, depuis deux ans, un atelier yoga avec les jeunes de son institution. « Le yoga est un vrai outil qui permet aux personnes valides ou en situation de handicap d'être plus épanouies, plus apaisées. J'adapte mon cours à ce public à la concentration limitée. J'écoute les possibilités de chacun et modifie les exercices en fonction de leur corps, de leur sensibilité, de leur état du moment. »

## Ludique et rigoureux

Tenir l'équilibre dans la posture de l'arbre peut s'avérer difficile. « Regardez devant vous et fixez un point juste devant votre tapis. Si vous le souhaitez, vous pouvez laisser le pied par terre, vous pouvez vous maintenir au mur... Très bien. » Jaslande, très tendue, perd l'équilibre. « La posture de l'arbre est compliquée, je n'arrive pas. Je me sens nuage ou papillon, plus dans l'air que sur le sol. » L'éducatrice rebondit et propose de faire la posture de l'arbre allongé. « Cette posture est plus facile et confortable. Vous pouvez la faire dans votre lit avant de vous endormir. Relâchez bien. Observez comment vous êtes. Vous vous détendez. Respirez bien. »

Les séances de yoga de Lamia Haddouche sont ludiques, stimulant intérêt et participation. Pour les cours avec les enfants ou ici à l'IME, elle utilise parfois des outils comme les cartes *Voyages en yoga*, conçues par Nathalie Heraut. « Même si elles ne sont pas dédiées spécifiquement au handicap, ces cartes s'adressent aussi à des non-lecteurs. Les jeunes les regardent, se les approprient et viennent dans la posture. » Rester immobile avec l'arbre ou l'étoile de mer, se calmer en écoutant sa respiration, s'amuser

### Le yoga sur chaise (lire Trois questions à... page 20)

Lorsqu'il n'est plus possible de pratiquer sur un tapis, d'autres postures permettent d'expérimenter le souffle et la conscience de son propre corps. Éducateur spécialisé à la retraite, professeur et formateur de yoga depuis de très nombreuses années, Jeannot Margier propose de changer le regard sur la vieillesse et le handicap. Ses diverses expériences auprès de différents publics dont des personnes vieillissantes ou en situation de handicap, ont amené à adapter ses cours de yoga, en développant la pratique du yoga sur chaise ou fauteuil. À la demande d'associations de yoga ou d'associations concernées par le handicap, il assure des stages (initiation ou formation) de yoga sur chaise.

avec l'ours qui se gratte le dos ou le lion qui rugit, s'étirer comme le chat au dos rond ou le lézard sur le rocher, sont autant de postures, aux noms inspirés de la nature, pour voyager dans son corps et ses sensations, relâcher ses tensions, détendre son esprit. « Si ma proposition de yoga auprès de ces jeunes est adaptée à leur handicap, je leur demande, néanmoins, effort et rigueur dans leur pratique. » Explorer la respiration, la relaxation, les postures d'étirement, calme le mental, dynamise le corps, développe la conscience du mouvement, améliore la détente et la motricité, diminue l'anxiété. « Il n'y a pas à lutter pour réussir, se dépasser ou tenter de devenir comme les autres. » Basée sur la non compétition, la pratique du yoga permet de renouer un contact positif avec soi et d'aller à la rencontre de l'autre dans sa différence. La cloche retentit. « À nouveau, trois respirations pour revenir à soi. »

Les séances hebdomadaires à l'IME durent environ trois quarts d'heure et permettent « d'aller un peu plus loin dans les postures. » Néanmoins l'éducatrice introduit des techniques de yoga tous les jours, à chaque séance de travail. « Je prends cinq à dix minutes pour les faire respirer, se poser. Ce retour à soi leur permet de se recentrer et de se concentrer et

génère un enthousiasme général. » En deux ans de pratique régulière, Lamia Haddouche constate des évolutions chez les participants. « J'observe des changements dans leur posture et leur attitude au quotidien. Ils ont moins d'angoisses. Ils arrivent à formuler ce qu'ils aiment et ce qu'ils n'aiment pas. Le yoga les aide à se poser, à trouver une confiance en eux. Ils comprennent qu'ils ont un corps. Ils ont un vrai désir de pratiquer. » Un désir qui se lit sur les sourires.

## « Météo intérieure »

La séance se termine par un temps d'échange sur sa « météo intérieure » permettant de mettre en mots ses émotions et ses ressentis. « Qui veut commencer ? » À tour de rôle, les jeunes prennent la parole et s'écoutent. Njeim se lance. « Je me sens plein de joie. Ma posture préférée est la posture de l'arbre et aussi l'étoile de mer car je reste immobile. Le yoga me fait du bien. Mon corps a besoin du yoga pour reposer mon esprit qui n'est pas détendu. » Eric déclare : « J'étais triste parce que je ne sais pas faire. C'est très dur, pas facile. » L'éducatrice le rassure « En yoga, rien n'est parfait. Réussir ne veut rien dire. L'import-

La posture du chat « J'enroule et déroule mon dos avec souplesse et joie. »





La posture du lézard sur le rocher - Le lézard dit :  
« Qu'il est bon de se chauffer au soleil sur un rocher chaud ».  
Le rocher répond : « Il est bien chaud et doux ce lézard. »

*tant est de partager un moment ensemble, de se faire plaisir, de ne pas se prendre au sérieux. Demain tu pourras peut-être y arriver.* » Alyssa enchaîne : « Je suis contente d'être avec vous. Et j'aime faire l'ours qui se gratte parce que ça me fait rire. » Jaslande poursuit : « Pendant le yoga, je ne pense plus à rien. J'ai du mal à expliquer mais c'est pour me détendre dans ma tête et dans mon corps. J'adore le yoga. » Ce temps de partage rassemble les énergies et renforce les liens entre les jeunes. « Soyez fiers de ce que vous venez d'accomplir, c'est vous qui l'avez fait. Et c'est vous qui en bénéficiez » rappelle Lamia Haddouche. « C'est bien de parler, ajoute Njeim. On a fait une belle séance de yoga. Je ne l'oublierai jamais. »

Frédérique Arbouet

IME Ambroise Croizat — 41 bd Biron — 93 Saint-Ouen

## Trois questions à... Jeannot Margier

auteur de *Le yoga sur chaise*  
(édité à compte d'auteur en 2015)

**Vous pratiquez le yoga depuis une trentaine d'années, que vous apporte-t-il ?**

Le yoga utilise le souffle dans la pratique posturale et respiratoire pour passer du déséquilibre à l'équilibre, de la dispersion à l'unité et créer cet état subtil où le mental est prêt à la concentration et à la méditation. Ce travail corporel permet de prendre conscience de son corps, le remettre en forme, soulager les tensions corporelles, régénérer les organes, accroître la vitalité, apaiser le mental, contrôler les énergies vitales, aller dans l'intimité des sensations. Le yoga n'est pas un système, c'est une proposition. Le yoga n'est pas une méthode, c'est une recherche.

**Pourquoi avez-vous élaboré un yoga spécifique ?**

Le yoga est adaptation car la vie est adaptation. Il n'y a pas un yoga pour tous, mais un yoga pour chacun. Toute personne peut prétendre pratiquer avec le corps qu'elle a. Il n'y a aucune raison d'arrêter la pratique en fonction de l'âge ou de certaines déficiences même graves. C'est la raison pour laquelle la pratique du yoga sur chaise a vu le jour. Elle s'adresse aux personnes à mobilité réduite ayant des pathologies importantes ou victimes d'accidents de la vie, sans compter les troubles psychiques. La pratique sur chaise est basée sur la bienveillance et la reconnaissance de la personne qui agit dans la mesure de ses possibilités. Les mouvements sont proposés et jamais imposés.

**Comment se déroule une séance de yoga sur chaise ?**

Elle s'articule autour de quatre axes : les mouvements permettent de dérouiller les articulations ankylosées, la respiration fait revenir à la conscience du souffle en favorisant la circulation des énergies, le toucher avec des exercices des mains et le travail sur la voix avec des sons, des chants et le rire, favorisent la respiration. Respirer c'est vivre. Rester dans le mouvement de la vie avec cette pratique sur chaise ou fauteuil est fondamental. Il faut que le corps soit à l'aise pour que l'âme s'y plaise. Le corps donne à l'esprit sa demeure. Le travail du corps nous ramène sur nos sensations et dans la présence. Se sentir mieux avec cette pratique et aussi franchir nos différences avec bienveillance.

Propos recueillis par F.A.

Contact pour commander *Le yoga sur chaise*  
en livre et DVD : Jeannot Margier [www.jeannot-yoga.fr](http://www.jeannot-yoga.fr)