

REACHING OUT WITH YOGA: VOICI CE QUE NOUS AVONS APPRIS

Utiliser le yoga dans votre travail avec les femmes, les enfants, les
jeunes et pour vous-même!

Présentation du Centre de connaissances

3 novembre 2020

Renee Turner, chercheuse, projet Reaching Out with Yoga



Ce projet a bénéficié du financement de l'Agence de la santé publique du Canada

1

Projet Reaching Out with Yoga

But :
Offrir du yoga tenant compte
des traumatismes aux
femmes, enfants et jeunes
touchés par la violence, et en
mesurer les effets.



2

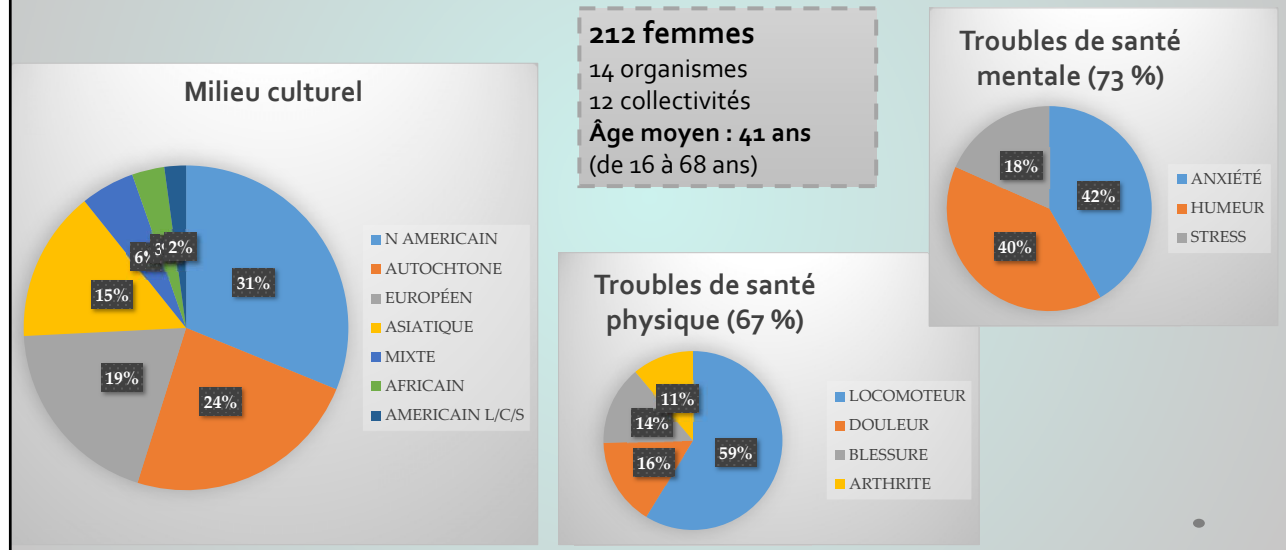
Yoga tenant compte des traumatismes



- Ce sont les participants qui connaissent le mieux leur propre corps
- Choix
- Options, modifications
- Langage accueillant
- Emphase sur l'autoconscience et sur sa propre expérience
- Pas d'ajustement physique
- Pauses tenues moins longtemps
- Ni musique ni parfums

3

Résultats : données démographiques



4

Symptômes de stress

Q

A

Avez-vous ressenti un ou plusieurs de ces symptômes au cours du mois écoulé?

- Douleur/ inconfort physique
- Mémoires/ pensées envahissantes/ mauvais rêves
- Troubles du sommeil
- Peur/ inquiétude/ vigilance/ agitation
- Perte d'intérêt dans ses activités/ détachement/ difficulté à être positif.ve
- Automédication/ consommation de drogues/alcool
- Modification et troubles de l'appétit
- Perceptions négatives de soi et des autres

- Pas du tout
- Une fois par semaine ou moins / Un peu
- 2-3 fois par semaine / Assez
- 4-5 fois par semaine / Beaucoup
- Au moins 6 fois par semaine / Grave

5

Résultats : symptômes de stress

Symptôme	Classement	Pré (%)	Post (%)	Valeur p
Douleur/ inconfort physique	6+/grave	34,8	25,8	,695
Mémoires/ pensées envahissantes	6+/grave	34,8	14,3	,005
Troubles du sommeil	6+/grave	36,2	17,6	,009
Peur / inquiétude / vigilance	6+/grave	32,8	15,2	<,001
Automédication/ consommation de drogues/alcool	6+/grave	6,0	1,5	,187
Modification et troubles de l'appétit	6+/grave	10,3	6,0	,016
Perceptions négatives de soi et des autres	6+/grave	19,4	8,7	<,001
Détachement/ difficulté à être positif.ve	Pas du tout	13,2	42,6	<,001

6

Résultats : entretiens

HUMEUR ET ÉTAT D'ESPRIT (39 %)

« Ça m'a fait plaisir de voir à quel point mon corps est encore agile et fort »
 « Juste **recadrer les pensées négatives**; je fais ça en général plusieurs fois par jour... juste laisser les pensées ou les émotions venir, mais sans les laisser m'envahir autant »

SOMMEIL, RELAXATION, AUTORÉGULATION (86 %)

« Pendant un moment ça m'a **libérée d'une anxiété constante** qui est tellement difficile à surmonter »

ACCÈS AU YOGA TCT (39 %)

« Elle ne nous dit pas quoi faire; **elle nous a juste proposé d'essayer et de voir ce qui nous convient.** »

BIENFAITS PHYSIQUES (55 %)

« J'ai été surprise de pouvoir toucher mes orteils; on se disait : « Ouah, je peux les toucher! » C'est tout bête, mais c'est incroyable comme ça a amélioré ma flexibilité »

RÉDUCTION DE LA DOULEUR (43 %)

« J'avais **moins de tension et de douleur**... Je récupère d'une chirurgie et j'ai eu très mal au dos et ce cours m'a vraiment aidée à améliorer ça. J'ai beaucoup moins mal depuis le cours »

LIENS SOCIAUX (21 %)

« Avec ce que je traverse, j'ai trouvé agréable de pouvoir quitter la maison et avoir différentes activités, surtout avec d'autres ... on s'est fait des amies, donc il y a une dimension sociale aussi et je crois que c'est très utile, car **on rencontre d'autres personnes qui vivent des situations similaires, et on évolue toutes, et on apprend et on guérit** »

7

Principaux enseignements

Le yoga...

c'est bien, mais il faut :

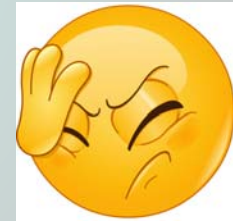
- que tout le monde joue le jeu (clientes, personnel, direction)
- les ressources nécessaires (\$, matériel)
- l'espace et le temps nécessaires
- la formation nécessaire



La recherche...

est difficile, mais plus facile si :

- le temps qui y est consacré est protégé
- le temps qui y est consacré est rémunéré
- elle est flexible
- elle est adaptable



8

Outils et ressources

bcsth.ca/projects/reaching-out-with-yoga/ (en anglais)

ACTIVITÉS BASÉES SUR LE YOGA POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES TOUCHÉS PAR LA VIOLENCE

UNE RESSOURCE POUR LES CONSEILLERS ET CEUX QUI TRAVAILLENT AVEC LES ENFANTS ET LES JEUNES TOUCHÉS PAR LA VIOLENCE.

Cette ressource, créée dans le cadre du projet Reaching Out With Yoga (ROWY), offre des activités basées sur le yoga en groupe ou en individuel. Elle s'appuie sur les rétroactions des participants et sur les conversations avec les conseillers eux-mêmes. Nous espérons que vous envisagerez d'appliquer plusieurs des idées qu'elle contient pour vous-mêmes, ainsi que les enfants et les jeunes avec lesquels vous travaillez!

Ce qu'est cette ressource, et ce qu'elle n'est pas

Plusieurs idées pour intégrer des activités de yoga dans vos cours avec les enfants et les jeunes. Ce n'est pas un manuel de formation pour les enseignants. Nous espérons qu'elle suscitera de la créativité et de la joie! Veuillez obtenir une formation supplémentaire et d'autres ressources pour plus d'information et de conseils (voir la section Ressources à la fin).

Sécurité

La sécurité constitue la principale priorité; il est essentiel de ne pousser personne au-delà de ses limites. Encouragez les enfants et les jeunes à écouter leur corps et à bouger de façon à se sentir bien et à ne causer ni douleur ni tension. La santé émotionnelle est également essentielle. Assurez-vous qu'ils choisissent s'ils veulent participer, et comment. Proposez différentes options pour participer.

Enseignez ce que vous savez

Il est important de ne pas aller au-delà de vos connaissances. Utilisez les activités proposées comme guides. Vous pouvez également faire appel à vos propres idées, selon votre expérience ou de votre formation.

Vous trouverez sur notre portail de ressources :

- 5 vidéos de yoga tenant compte des traumatismes en ligne
- Des brochures pour les femmes, les jeunes et le personnel
- Une affiche sur le yoga sur chaise pour le personnel
- Une ressource sur le yoga pour les enfants et les jeunes

Using Yoga at Work

We invite you to experiment and find what works for you in your everyday work. You are welcome to try, how long you hold them, and what you like.

1 Seated Mountain
2 Side to Side Movement
3 Seated Mountain
4 Stretch
5 Stretch
6 Stretch
7 Stretch
8 Stretch
9 Stretch

YOGA YOUR WAY
LETTING YOUR BODY GUIDE YOUR MOVEMENT

9

Merci!

Renee Turner
renee@bcsth.ca

Des questions?

10