



Reaching out with Yoga

BC Society of Transition Houses

1^{er} septembre, 2015
30 novembre, 2020

Contribution financière de l'Agence de santé publique du Canada
Contribuer à la santé des survivants de violence familiale

Nom du projet :	Reaching Out with Yoga
Période de financement de l'ASPC :	1er septembre 2015 au 30 novembre 2020
Organisation responsable :	BC Society of Transition Houses
Partenaire du projet :	Yoga Outreach

Collaborateurs :

- Burnaby Family Life
- Cariboo Friendship Society
- Castlegar & District Community Services
- Cowichan Women Against Violence Society
- Dixon Transition House Society
- Helping Spirit Lodge Society
- Howe Sound Women's Centre Society
- Kamloops Community YMCA YWCA
- Kootenai Community Centre Society
- Nelson Community Services Centre
- North Coast Transition Society
- Northern Society for Domestic Peace
- Revelstoke Women's Shelter Society
- Robson Valley Community Services
- SAFE Society
- South Okanagan Women in Need Society
- Tamitik Status of Women Association
- Vancouver & Lower Mainland Multicultural Family Support Services Society
- Victoria Women's Transition House Society
- Westcoast Community Resources Society

Nous remercions grandement notre partenaire de projet Yoga Outreach, les sites du projet parmi les programmes membres du BCSTH et la communauté de pratique du Centre de connaissances pour leur soutien qui a contribué à la réussite du projet Reaching Out with Yoga.

Personnes-ressources du projet :

- Louise Godard louise@bcsth.ca
- Hannah Lee hannah@bcsth.ca

Le financement de ce projet a été rendu possible grâce à une contribution de l'Agence de la santé publique du Canada.

Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

1. INTRODUCTION

Reaching Out with Yoga (ROWY) était un projet de recherche collaboratif de cinq ans mené par la BC Society of Transition Houses (BCSTH) et Yoga Outreach (YO)ⁱ. L'objectif du projet était de tenir des séances de yoga en tenant compte des traumatismes (YTT) à des femmes, à des enfants et à des jeunes touchés par la violence, ainsi qu'au personnel de première ligne travaillant dans le secteur de la lutte contre la violence en Colombie-Britannique, et d'en mesurer les effets sur la santé et le bien-être des participants.

L'Agence de la santé publique du Canada a fourni un financement de 1 311 673 \$ du 1er septembre 2015 au 30 novembre 2020 dans le cadre de l'investissement Contribuer à la santé des survivants de violence familiale. Des contributions en nature ont été fournies par des professeurs de yoga qui ont donné bénévolement de leur temps pour offrir des cours adaptés pendant toute la durée du projet ROWY. La BCSTH a fourni le loyer et les services publics pour les locaux à bureaux qui appuyaient les activités du projet.

2. CONTEXTE

De plus en plus de données probantes appuient l'utilisation du yoga comme thérapie complémentaire pour les personnes qui ont subi un traumatisme ou de la violence. Le yoga, une pratique qui aide à calmer l'esprit et le corps, peut aider à atténuer les symptômes de traumatisme comme l'anxiété, le manque de sommeil et l'hyperexcitation en aidant les participants à apprendre des techniques d'autorégulation et en les aidant à se sentir en sécurité dans leur corps^{ii,iii}. Le yoga peut aider les personnes qui ont subi un traumatisme à mieux fonctionner dans la vie quotidienne en leur permettant de transférer ces techniques apprises lors des cours et de les utiliser pour vivre et tolérer les émotions intenses associées aux expériences traumatisantes du passé à mesure qu'elles surgissent^{iv}. La composante de méditation pleine conscience du yoga offre d'autres bienfaits éprouvés sur le plan de la guérison, notamment la diminution de l'anxiété et de la dépression, et l'amélioration de la tension artérielle et des niveaux de stress.

Toutefois, le yoga n'est pas une pratique thérapeutique très répandue pour les femmes et leurs enfants qui ont été victimes de violence et il n'a pas été intégré de façon généralisée ou systématique dans la pratique d'autogestion des travailleurs de première ligne contre la violence. De plus, au moment de la proposition du projet, il y avait peu de recherches sur les bienfaits potentiels du YTT pour les femmes, les enfants et les jeunes qui ont été victimes de violence. À ce titre, le projet ROWY visait à combler les lacunes existantes dans les connaissances sur l'efficacité du YTT en tant qu'intervention favorisant la santé pour ces groupes particuliers. Ce projet est le premier à mettre à l'essai l'efficacité d'une intervention structurée de yoga qui tient compte des traumatismes dans un grand échantillon canadien.

3. PRINCIPALES ACTIVITÉS ET EXTRANTS

Principales activités du projet

- **Sélection des sites du projet** : Trois appels à des programmes membres de la BCSTH (maisons de transition, maisons de seconde étape et programmes PEACE^v) au cours du projet ont permis de solliciter l'intérêt de devenir un site du projet et de mettre en œuvre l'intervention (YTT pour les femmes, les enfants et les jeunes, atelier Using Yoga in Your WorkTM [UYiYW] pour le personnel de première ligne). Les sites du projet ont été choisis en fonction de l'intérêt organisationnel, de l'adhésion, de la capacité et de la diversité de la représentation régionale entre les sites.
- **Formation de base pour les professeurs de yoga de YO** : Les professeurs de yoga des communautés du site du projet ont été formés aux techniques d'enseignement de YTT. La formation comprenait également des pratiques exemplaires pour l'enseignement dans les milieux communautaires et sociaux, en particulier dans les maisons de transition, les maisons de seconde étape et les programmes PEACE. Des professeurs de yoga bénévoles ont ensuite été recrutés pour donner les cours du ROWY sur les sites du projet.

- **Atelier UYiYW** : Cet atelier, qui intègre les pratiques de yoga aux pratiques d'autogestion de la santé des travailleurs de première ligne et de leur travail auprès des clients, a été présenté au personnel des sites du projet.
- **Formation en recherche communautaire** : Les responsables de projet de première ligne (adjoints à la recherche communautaire [ARC]) de chaque site du projet ont participé à une formation en recherche qui portait sur les principes de recherche féministe, les méthodes de recherche, l'éthique de la recherche, le consentement et le rôle des ARC.
- **Mise en œuvre des programmes ROWY** : Le programme de YTT a été offert aux femmes, aux enfants et aux jeunes qui ont accès aux services sur les sites du projet (maisons de transition, maisons de seconde étape et programmes PEACE).
- **Collecte de données** : Les ARC de chacun des sites du projet ont recruté des participants, appuyé la mise en œuvre de l'intervention et recueilli des données auprès des participants au programme (formulaires de consentement, sondages sur la situation de départ, sondages après les cours, sondages et entrevues à la fin du programme). Au cours de ce processus, les ARC ont communiqué fréquemment avec le coordonnateur de la recherche de la BCSTH.
- **Analyse des données** : Les données recueillies ont été envoyées à l'équipe de recherche de la BCSTH à des fins d'analyse.
- **Application des connaissances** : Les résultats de la recherche ont été résumés et publiés au moyen de divers outils d'application des connaissances et de durabilité, notamment des infographies, des vidéos, une affiche, des livrets, des résumés des constatations et un article de revue.

Public cible, portée et étendue géographique du projet

Le public cible du projet ROWY comprenait des femmes, des enfants et des jeunes touchés par la violence, des programmes membres de la BCSTH (en particulier les maisons de transition et de seconde étape et les programmes PEACE), des organismes de première ligne de lutte contre la violence, des professeurs de yoga et le milieu universitaire (p. ex. communauté de pratique du Centre de connaissances). Pour ce qui est de l'étendue géographique, l'intervention elle-même a eu lieu dans des collectivités rurales, éloignées et urbaines de la Colombie-Britannique, notamment Kitimat, Revelstoke, Ucluelet, Burnaby, Duncan, Castlegar, Vancouver, Kamloops, Nelson, Prince Rupert, Salmon Arm, Smithers, Penticton, Victoria, Williams Lake, Creston, Invermere, Nanaimo, Squamish et Robson Valley.

Portée du projet : participants à la recherche (212 femmes, 59 enfants et jeunes, 236 membres du personnel = 507 personnes, 33 % en région éloignée/rurale et 67 % en région urbaine); organisations des sites du projet : 21; professeurs de yoga formés au YTT (552); participants aux conférences, aux forums annuels de formation et aux webinaires : 3016.

Activités de diffusion et d'échange des connaissances

Tout au long du projet ROWY, nous avons créé plusieurs activités et outils de diffusion des connaissances auxquels nous avons participé. Ils ont été publiés en Colombie-Britannique, à l'échelle nationale et internationale par l'entremise des sites Web et des pages Facebook de la BCSTH et de YO et de la [bibliothèque de ressources du ROWY](#) (en anglais seulement) sur le site Web de la BCSTH. Les personnes peuvent accéder, télécharger, utiliser et partager toutes les ressources qui ont été créées sur cette page. Nous avons encouragé les participants aux activités de diffusion des connaissances à poser leurs questions et à partager les ressources à grande échelle avec leurs collègues, les personnes qu'ils soutiennent, ainsi que leur famille et leurs amis.

Voici certaines activités d'application des connaissances dignes de mention :

- 21 conférences à l'échelle nationale et internationale;
- Participation à la communauté de pratique du Centre de connaissances;
- Résumés de haut niveau des constatations pour chaque groupe de participants et présentation d'un article avec comité de lecture;
- 6 vidéos de yoga en ligne qui tient compte des traumatismes (en anglais, mandarin et arabe, avec des sous-titres en tagalog et punjabi);
- Guides de yoga comprenant une affiche de séquence de yoga sur chaise et de pratiques de base, 2 livrets illustrant les séquences de YTT (exercice sur chaise et sur tapis) et une fiche de conseils de YTT pour les professeurs de yoga.

4. RÉSULTATS DU PROJET

Les constatations ci-dessous résument les résultats des trois groupes de participants.

Groupe des femmes

Après avoir participé au programme de YTT, les femmes ont signalé une diminution des symptômes liés au stress. Les huit mesures de l'état physique et émotionnel montrent une plus grande proportion de femmes qui s'améliorent que celles qui connaissent un déclin de leur état. L'amélioration était statistiquement significative pour six mesures : *souvenirs/pensées intrusives, troubles du sommeil, peur/inquiétude/être sur ses gardes ou nervosité, perte d'intérêt pour les activités/sentiment de détachement, changements de l'appétit, perception négative de soi ou des autres*. La plus forte amélioration a été constatée pour la mesure de la *perte d'intérêt pour les activités/le sentiment de détachement* (64 % ont connu une baisse de ce sentiment $p < 0,001$) et *les souvenirs/pensées intrusives/mauvais rêves* (52 % ont connu une baisse $p < 0,005$). Les participantes ont également connu une diminution des *troubles de sommeil* (39 % $p = 0,009$), du sentiment de *peur/inquiétude/d'être sur leurs gardes ou nerveuses* (48 % $p < 0,001$), des *changements de l'appétit* (44 % $p = 0,016$) et de la *perception négative de soi ou des autres* (49 % $p < 0,001$).

Les femmes ont également signalé une augmentation de l'activité physique qu'elles faisaient avant et après leur participation au YTT. Cela est probablement dû à plusieurs facteurs, dont l'un est peut-être lié au fait d'avoir des expériences positives dans leur corps et, par conséquent, de vouloir maintenir ce sentiment. De nombreuses femmes ont fait remarquer qu'elles n'avaient pas eu d'expériences positives de yoga auparavant et que ces cours étaient beaucoup plus accessibles et agréables. Les notes positives ont également augmenté au fil du temps, ce qui montre non seulement des impressions positives, mais aussi une amélioration de ces impressions au fil du temps.

De nombreuses participantes ont déclaré des avantages supplémentaires, notamment les suivants :

- Une amélioration du sommeil après les cours de YTT, d'autres se disant plus capables de se calmer.
- Elles ont constaté une amélioration de la force (« Je remarque aussi que cela aide les muscles centraux de mon abdomen, qui soutiennent davantage mon dos et je me sens beaucoup plus équilibrée »), de la souplesse, de l'équilibre et une plus grande facilité à suivre les cours de yoga au fur et à mesure qu'elles progressent.
- L'augmentation et l'amélioration de leur humeur après les cours de yoga étaient souvent mentionnées : « Sur le plan émotionnel, cela a fait une différence énorme, très importante ». Plusieurs participantes ont également fait état d'une perception de soi plus positive, notamment un sentiment d'amélioration de l'auto-efficacité.
- Elles ont pu acquérir des compétences pendant le programme de YTT qui ont été utiles dans d'autres domaines de leur vie : « À la maison, j'utilise les postures, la respiration et les techniques de conscience de soi. Si je vais travailler, ou que je me trouve dans une situation difficile, j'utilise les techniques de respiration. »

- Les avantages comprenaient le fait d'avoir le sentiment de faire partie d'une communauté grâce à leur participation au projet ROWY et qu'elles pouvaient passer du temps avec les femmes avec lesquelles elles partageaient un espace de vie de façon unique et positive.

Enfin, les participantes mentionnaient fréquemment une forme de douleur au départ. Bien que la réduction de la douleur n'ait pas été statistiquement significative avec le sondage sur la situation de départ par rapport à la fin du programme, il s'agissait d'un thème qualitatif fréquent. Voici un exemple : « *J'ai ressenti moins de tension et de douleur, je me rétablis d'un cancer du rein et j'ai subi l'ablation de la moitié de mon rein, et j'ai eu beaucoup de tension et de douleur dans le dos, aux reins. Ce cours m'a vraiment aidé à libérer cette partie, j'ai ressenti beaucoup moins de douleur physique depuis que j'ai suivi le cours.* »

Groupe des enfants et des jeunes

Dans l'ensemble, les enfants et les jeunes qui ont participé au programme de yoga l'ont très bien noté. Ils l'ont trouvé agréable (93 %), énergisant (89 %) et relaxant (78 %).

Nous avons posé des questions aux enfants et aux jeunes sur leur état physique et mental avant et après leur participation au programme de yoga. Comme la taille de l'échantillon des participants qui ont répondu aux sondages sur la situation de départ et à la fin du programme est faible (N = 27), il est difficile de tirer des conclusions des données. Pour la plupart des indicateurs d'état physique et mental (c.-à-d. *sommeil, énergie, capacité de se calmer, sentiment de pouvoir résoudre des problèmes, sentiment de pouvoir s'encourager et capacité de se concentrer*), il n'y a pas eu de changements significatifs. Les participants ont constaté une diminution de l'inquiétude, un changement qui approchait de l'importance statistique. Le seul changement statistiquement significatif a été une augmentation des maux de ventre. Dans ce cas, il faut examiner plus à fond la cause, mais l'un des facteurs contributifs peut être que les enfants et les jeunes ont souvent reçu des collations avant les cours de yoga et que l'augmentation déclarée des maux de ventre est peut-être liée au fait que les participants ont mangé avant de faire de l'activité physique.

Lorsqu'on les a interrogés sur leur expérience relative au cours de YTT, les enfants et les jeunes ont déclaré qu'ils apprenaient des techniques d'autorégulation dans les cours de yoga, comme des exercices de respiration et de conscience de soi, qu'ils pouvaient utiliser dans leur vie quotidienne pour les aider à se calmer, à maîtriser leurs émotions et à dormir. Ils ont aussi remarqué une amélioration de leur humeur après les cours de yoga, comme se sentir heureux, calmes et détendus. Certains ont dit que le yoga peut les aider lorsqu'ils passent une mauvaise journée : « *Ça m'a aidé à calmer mon anxiété et à faire disparaître mon stress* ».

Groupe des employés

Dans l'ensemble, le personnel qui a participé à l'atelier UYIYW l'a apprécié. Les participants ont trouvé qu'il s'agissait d'un excellent rappel de prendre soin d'eux-mêmes; ils ont acquis de nouvelles compétences en matière de préparation, de relaxation et de yoga sur chaise; et ils ont senti qu'ils avaient acquis des outils utiles pour leur travail auprès des femmes, des enfants et des jeunes qu'ils soutiennent. Les membres du personnel ont également déclaré que les techniques étaient utiles pour leur vie en dehors du travail et ils ont raconté certaines expériences liées à l'utilisation des techniques de respiration et de conscience de soi dans des situations stressantes personnelles ou avec leur famille.

Les membres du personnel participants ont signalé une augmentation de l'activité physique au cours des deux semaines précédentes, ce qui se rapproche d'un niveau statistiquement significatif. Il n'y avait aucun changement statistiquement significatif en ce qui concerne l'état physique et mental (c.-à-d. *douleur/inconfort dans le corps, pensées intrusives, troubles du sommeil, colère/irritabilité/nervosité, difficulté à avoir des sentiments positifs, sentiments de désespoir, changements de l'appétit et, perception négative de soi ou des autres*). L'une des raisons est peut-être que l'état mental et physique du personnel était, et est demeuré, principalement bon. Les changements, lorsque présents, avaient tendance à être minimes.

Apprentissages

Dans l'ensemble, nous avons appris que l'offre et la prestation de cours de YTT dans les maisons de transition, les maisons de seconde étape et les programmes PEACE peuvent entraîner des résultats positifs sur la santé pour le personnel et les femmes, les enfants et les jeunes qui accèdent aux services. Nous avons appris que le fait d'offrir des programmes d'un point de vue tenant compte des traumatismes, y compris sous forme d'offre et non d'attente, a entraîné une augmentation de l'adhésion et du succès global. La souplesse, le choix, l'habilitation, la priorisation de la relation, la cohérence, la confiance et la prévisibilité sont tous des principes clés du YTT, de la pratique tenant compte des traumatismes et des composantes clés de la prestation du programme et de la recherche. Nous avons continuellement appris et réfléchi à l'importance de ces concepts pour la réussite du projet. Nous avons notamment cherché un équilibre entre la collecte de données et une expérience de recherche non invasive pour tous (p. ex. dans tous les sites du projet, les ARC rappelaient aux participants que leur présence était volontaire, ils évitaient de questionner les femmes qui choisissaient de partir sur le motif de leur départ, et ils invitaient les femmes refusant de participer à la recherche à participer aux cours de yoga).

L'utilisation des mêmes principes tenant compte des traumatismes avec le personnel et l'organisation des sites du projet a été cruciale pour leur engagement continu et leur participation au projet. Nous avons été à l'écoute des défis du personnel, nous avons aidé à résoudre les problèmes, nous avons reconnu et apprécié leurs efforts, et nous avons fait preuve de souplesse et d'adaptabilité.

En ce qui concerne les facteurs qui contribuent à la prestation réussie d'un programme de promotion de la santé tenant compte des traumatismes, nous avons aussi appris ce qui suit :

- Offrir des programmes tenant compte des traumatismes dans le cadre d'un programme d'hébergement pour les femmes, les enfants et les jeunes victimes de violence fonctionne bien en raison de la facilité d'accès, des relations établies avec le personnel et d'autres résidents, et du sentiment de sécurité et de commodité.
- L'adhésion des organisations, tant de la direction que du personnel de première ligne et des personnes qu'elles soutiennent est essentielle au succès d'un programme.
- La participation des organisations à l'élaboration du programme et aux plans de mise en œuvre accroît l'adhésion.
- La réduction des obstacles à l'accès augmentera la participation (p. ex. offre de services de garde et de transport, options de différentes heures de séance, capacité d'accéder au programme à distance).
- La souplesse doit être présente dans tous les aspects de la prestation des programmes et de la collecte des données.
- Il faut veiller à ce qu'il y ait un budget adéquat pour tous les aspects (p. ex. payer les ARC ou leur organisation pour leur temps).
- Il faut fournir aux organisations ce dont elles ont besoin pour lancer un programme (p. ex. équipement, financement, soutien, manuels, instructions étape par étape, communication continue) afin d'appuyer la mise en œuvre du programme.

5. PROCHAINES ÉTAPES

Nous prévoyons que l'expérience positive de la prestation de YTT dans les maisons de transition, les maisons de seconde étape et les programmes PEACE, ainsi que les résultats positifs sur la santé pour le personnel et les femmes, les enfants et les jeunes qui ont vécu des expériences de violence encourageront les organisations de première ligne à continuer à offrir ce type de programmes. Nous espérons que l'expérience de YTT et ses effets positifs sur les participants au projet les encourageront à continuer cette pratique dans leur vie quotidienne et à en parler avec d'autres femmes, enfants et jeunes touchés par la violence. Enfin, les outils et les ressources qui ont été créés seront disponibles et utilisés par les femmes, les



enfants et les jeunes (p. ex. les vidéos de YTT en ligne), les programmes membres de la BCSTH, les professeurs de yoga et d'autres personnes travaillant dans les domaines de la lutte contre la violence et de la promotion de la santé bien au-delà de la fin de la période de financement.

i Le yoga qui tient compte des traumatismes adapte les techniques de yoga traditionnelles aux besoins particuliers des personnes en matière de santé et de sécurité. Les professeurs de yoga formés à ce type de yoga fournissent un enseignement simple et clair, utilisent un langage formulant des invitations (plutôt que des directives) et offrent des variantes aux postures. On utilise des pratiques de respiration, de pleine conscience et de mouvement pour réduire les impacts du traumatisme en mettant l'accent sur le choix, la responsabilisation et la sécurité.

ii Emerson, D. et coll., *Trauma-sensitive yoga : Principles, practice, and research*, International Journal of Yoga Therapy. 19(1), 2009, p. 123–128.

iii Rhodes, A. M., *Claiming peaceful embodiment through yoga in the aftermath of trauma. Complementary therapies in clinical practice*, 21(4), 2015, p. 247–256.

iv Van der Kolk, B.A., et coll., *Yoga as an adjunctive treatment for posttraumatic stress disorder: A randomized controlled trial*, J Clin Psychiatry. 75(6), 2014, p. e559-e565.

v *The Prevention, Education, Advocacy, Counselling and Empowerment (PEACE) program for children and youth experiencing violence.*