

Bilan des 10 séances de Yoga sur chaise qui se sont déroulées entre le 11 septembre et le 27 novembre 2018 (en dehors des deux semaines de vacances) au rythme d'une séance par semaine de 14h30 à 16h, dans le salon de l'EHPAD, magnifique espace de vie.

Séances progressives et adaptées en fonction des besoins du groupe.

Une quinzaine de résidents et sept personnes extérieures à l'EHPAD ont bénéficié des séances.

#### Objectifs généraux :

Proposer une pratique intergénérationnelle au sein de l'EHPAD d'Aiguilles.

La pratique du Yoga sur Chaise propose de :

- Changer le regard sur la vieillesse et le handicap ;
- Remettre le mouvement, c'est à dire la vie, au coeur du quotidien de chacun et ainsi à redonner de la vie aux années.

#### Deux objectifs complémentaires :

- Le mieux-être global de la personne et
- La qualité de la vie en groupe et la relation intergénérationnelle.

Une attention toute particulière était portée sur la tonicité de la posture, le redressement du dos en particulier, afin de favoriser la verticalité, la stabilité et l'équilibre ainsi qu'une meilleure respiration et conscience du souffle.

Une intention à l'amélioration de la mobilité, au renforcement musculaire, à la souplesse articulaire (en particulier : épaule, coude, poignet, main, doigts et hanche, genoux, cheville et pied....et à la coordination des différents mouvements.

Egalement une vigilance à réveiller et solliciter et les cinq sens afin de réinstaller qualité de présence, un goût à soi, au moment présent, à son environnement (dans le temps et l'espace)... à la vie... et développer, le lien, la relation au sein du groupe dans la bienveillance, la coopération et ainsi cultiver la gratitude pour tous les petits moments de bonheur au quotidien.

Composition des séances : chaque séance de 1h30 était composée de :

- Mouvements et postures simples puis de petits enchaînements de coordination lors des dernières séances.
- Respirations qui ouvrent la poitrine, les poumons, éveillent à la conscience du souffle et installent joie et bonne humeur.
- Auto-massages qui permettent un réveil, une stimulation sensorielle, musculaire, vasculaire et énergétique.
- Mudra ou yoga des doigts (position des doigts) une pratique simple et très accessible qui permet une action très efficace en régulant l'ensemble des grands systèmes du corps humain et agissant tout particulièrement sur la respiration, la concentration et la sérénité.
- Sons : à partir de sons très simples comme les voyelles, le son permet de prolonger le souffle et crée des vibrations bénéfiques pour tout le corps, ouvre le cœur et apaise l'esprit.
- Eveil sensoriel : Les 5 principaux sens ont été abordés sur les 5 dernières séances dans l'ordre suivant : l'olfaction, le goût, la vision, le toucher et l'audition à travers de petits ateliers de découverte ludiques et interactifs.
- Relaxation, intériorisation et méditation : pratiques qui installent sérénité, paix, bienveillance et gratitude.
- Expression libre : partage du vécu de la pratique en cours et en fin de séance à travers des mots, des sourires, des regards et des silences... qui expriment parfois au delà des mots...

Bilan du groupe :

Une participation suivie pour la majorité des résidents qui permet de noter une évolutivité positive à plusieurs niveaux : sur un plan personnel pour chacun des résidents et sur un plan collectif au niveau relationnelle et intergénérationnelle.

- Sur le plan personnel à noter les effets suivants :

Une participation de plus en plus grande et de plus en plus enjouée pour la pratique, certaines personnes étant distantes voir hostiles les premières séances.

Une amélioration sur le plan physique au niveau de la tonicité en générale, des mobilités articulaires, du redressement de la posture, de la respiration, d'une qualité de présence, d'attention au moment présent et d'autonomie.

Beaucoup de baillements, sourires, rires et regards, gain de détente et d'ouverture...

Une expression gestuelle, verbale et non verbale, un accueil, un partage grandissants...

- Sur le plan collectif :

J'ai pu constater au fil des séances l'expression d'une plus grande coopération, entre-aide et sympathie au sein du groupe.

Une présence, voir une participation "à distance" de certaines personnes présentes en dehors du cercle de pratique...qui bénéficient de l'ambiance générée par la pratique autour d'elles. Dont une personne intervenant verbalement régulièrement de manière très hostile les premières séances qui a accepté en fin de la 9ème séance de s'installer dans le cercle de pratique pour terminer la séance avec le groupe. Moment où en cercle, nous nous prenons par la main et nous nous sentons en conscience "bien présents", "bien respirants", "bien vivants" et "bien ensemble" pour terminer par le son qui nous relie. (Séance reliée au sens du toucher : "*toucher*" et "*se laisser toucher*", "*donner*" et "*recevoir*"....)

Une rencontre intergénérationnelle avec des personnes extérieures à l'EHPAD, qui génère des échanges nourissants et parfois confrontants mais qui ne laissent jamais indifférents. Interactions qui invitent au questionnement face au cheminement de chacun.

Bilan personnel des résidents :

Mr Jean C. : Une participation et un tonus de plus en plus grand, un redressement évident du dos, de la tête et de la posture en général. Je l'ai vu passer du fauteuil à la marche... Il me semble que Jean a retrouvé une motivation, un élan pour se redresser. A la fin de la sixième séance il s'exprime : "J'aime faire du sport, ça me fait du bien, avant je faisais du sport tous les jours".

Mme Marguerite E. : Participe autant qu'elle peut avec beaucoup d'enthousiasme. Elle sent et exprime elle même ses progrès dans l'élévation de ses bras, surtout le gauche, la mobilité de ses mains et doigts et la mobilité de la flexion vers avant. "Je fais ce que je peux, ça me fait du bien, je suis contente. Je fais des mouvements un peu tous les jours"

Mme Marie-Thérèse A. : Je sens Mme A. de plus en plus impliquée dans la pratique et le groupe. Un échange de vrais sourires et regards qui témoignent de sa présence, de son intérêt grandissant pour ce moment de partage et son environnement.

Mme Claire B. : Très agacée par les propositions de mouvements les premières séances, Mme B. semble avoir acceptée d'être présente et de participer en fonction de ses possibles sans pouvoir faire tous les mouvements. A la fin de la 9ème séance je lui demande si la séance lui a fait du bien et pour la première fois je l'entends dire "Oui " jusqu'à présent je n'avais entendu que des sons, voir des râlements. A la dernière séance elle accepte plus volontier la présence et l'accompagnement de son mari qui pratique chaque semaine avec le groupe.

Mr Roger C. : Est de plus en plus participatif, fait preuve d'un enthousiasme grandissant et rit facilement pendant les séances. Il s'exprime à la fin d'une séance : "Je me sens bien, j'aime bien ce moment ensemble".

Mr Francis B. : Mr B. arrive en fin de séance pour un premier partage avec le groupe. Puis participera régulièrement avec beaucoup de plaisir aux séances suivantes : il baille, sourit et exprime facilement son contentement : “ Les mouvements sont agréables, ça fait du bien c’est sûr et c’est bon d’être ensemble.”

Mme Claude V. : Mme V. montre des signes d’angoisse les premières séances qu’elle exprime elle même en fin de séance. Elle participe de manière très régulière et est de plus en plus détendue, souriante et profite de mieux en mieux des séances qui l’aident et diminuent son stress : “Les séances me font beaucoup de bien, je me sens mieux.”.

Mme Claudine S. : Au début Mme S. participe surtout à travers une belle présence, sourires et intérêt d’être en groupe. Au fil des séances elle participe un peu plus activement sur un plan physique. Elle communique beaucoup par le regard qui exprime son contentement pendant les séances. Et est très stimulée par les propositions d’éveil sensorielle et les sons.

Mr Jean P. : Il arrive souvent en cours de séance, parfois presque à la fin. Même s’il n’entend pas bien et ne comprend pas tout, il est heureux d’être là au sein du groupe. Lors d’une séance sa femme et son petit fils se joignent au groupe pour le début de la séance.

Mme Marguerite L. : Participe régulièrement aux séances. Plutôt observatrice les premières séances Mme L. va s’impliquer de plus en plus dans une présence posée et participe autant qu’elle peut à la pratique. Elle apprécie beaucoup d’être sollicitée et accompagnée pour les mouvements et participe avec joie aux ateliers d’éveil sensoriel.

Mme Francine D. : rejoint le groupe en fin de cycle : elle s'adapte très vite à la pratique et au groupe. Elle participe avec beaucoup d'intérêt, gagne en tonus au fil de la séance et exprime les bienfaits très facilement : "Je me sens bouger et ça me fait du bien, c'est important.". Elle est très réceptive aux proposition de réveil sensoriel.

Mme Albert G : Plutôt dans la résistance les premières séances, elle participe peu à peu à la pratique avec plaisir par moments puis reviens sur la réserve à d'autres moments.

Mme Anna B. : A participé à une séance. Elle est très perturbée, elle se plaint beaucoup tout en étant très sollicitée par sa fille qui assiste à la séance. Il pourrait être intéressant qu'elle suive la séance à distance pour accueillir les effets liés à la dynamique du groupe et à l'ambiance, et que sa fille fasse la démarche de pratiquer elle-même.

Mme Marie-Louise G. : Mme G. participe à plusieurs séances. Elle participe activement à certains moments, exprime des sourires et une belle présence. Elle semble à la fois touchée par la pratique tout en étant plus dans la réserve à d'autres moments.

Deux personnes suivent la séance à distance elles sont présentes dans le salon sans être dans le groupe, le cercle de pratique. Elles profitent de la séance à distance....

Mme R. dessine pendant la séance : Elle a pu exprimer lors d'une séance son mal de dos au moment où j'ai proposé le massage du dos ou auto-massage du dos.... elle a réagit à mon invitation en se dirigeant vers le groupe et s'est assise à proximité du groupe, elle a apprécié que je lui masse le dos. Elle suit la séance à distance... à la manière des enfants présents "l'air de rien" et qui intègrent par l'observation, la présence empathique.

Mme M. assise dans son fauteuil en dehors du groupe qu'elle refuse d'intégrer, elle est située plutôt derrière moi : elle intervient verbalement régulièrement de manière très hostile les premières séances, elle participe en râlant. Puis parfois elle se surprend elle-même à ébaucher certains mouvements.... Elle a accepté en fin de la 9ème séance de s'installer dans le cercle de pratique pour terminer la séance. Moment où en cercle, nous nous prenons par la main et nous nous sentons en conscience "bien présent", "bien respirant", "bien vivant" et "bien ensemble" pour terminer par le son qui nous relie. A la fin de la séance, je lui dit au revoir et elle me répond "Mais vous partez déjà ?"

#### Participation des personnes extérieures à l'EHPAD :

Plus jeunes et plus autonomes, leur présence crée une véritable dynamique porteuse pour le groupe, une vraie stimulation pour les résidents. Quatre personnes ont participé à la première séance. Elles ont bien apprécié m'ont-elle dit en fin de séance, mais n'étaient pas certaines de revenir aux séances suivantes car elles avaient sur le même créneau horaire des sorties randonnées prévues. L'une d'elle a participé régulièrement aux autres séances et a beaucoup appréciée l'échange au sein du groupe. Et a fait découvrir la séance à deux autres personnes qui ont bien apprécié la pratique et ont participé avec plaisir.

#### Participation également de la famille de certains résidents :

- Le mari de Mme B. qui est là à toutes les séances. Il apprécie beaucoup de se joindre au groupe. Il encourage, soutien et accompagne sa femme dans la pratique. Une relation qui a évolué positivement au fil des séances.
- La femme et le petit-fils de Mr P. ont pu participer au début d'une séance. Un échange fort sympathique de l'intergénérationnalité : L'énergie et la vivacité de la jeunesse dynamisant le groupe et la "sagesse des anciens" transmise à travers la présence, le vécu qui passe au delà des mots... dans l'épaisseur du silence...
- Le fils de Mr P. n'a pas souhaité participer à la séance, il semblait être dérangé par le fait de voir son papa présent au sein du groupe sans qu'il puisse participer physiquement à la pratique.

Conclusion :

Cette expérience intergénérationnelle au sein de l'EHPAD d'Aiguilles est évidemment positive et dynamique pour les résidents. Riches d'échanges pour chacun lorsque l'interaction va de soi.

La rencontre intergénérationnelle peut dans certains cas être confrontante pour les personnes extérieures face à la vieillesse et au handicap.

Et c'est bien ce que propose la pratique du yoga sur chaise : "Changer le regard sur la vieillesse et le handicap" tel que le nomme Jeannot Margier initiateur, formateur du Yoga sur chaise et auteur du livre le "Yoga sur chaise, changer le regard sur la vieillesse et le handicap".

Une telle initiative pourrait être renouvelée et préparée en amont à travers un temps d'échange, de question-réponse face aux peurs et réticences face à la vieillesse, "face à son propre chemin vers la vieillesse" et le handicap qu'elle génère parfois....

L'expérience montre que deux séances par semaine (projet initialement proposé sur 12 semaines) sont encore plus efficaces, les effets bénéfiques se prolongeant d'une séance sur l'autre. L'idéal serait de pouvoir faire des séances d'une heure chaque jour.

L'horaire le plus profitable, initialement proposé, est le matin entre 10h et 11h30. L'horaire du début d'après-midi est un moment où se fait sentir de besoin de la sieste.

Cette expérience est vraiment positive pour chacun, sur un plan à la fois physique et psychique et également sur le plan relationnel au sein des résidents et au sein de la rencontre intergénérationnelle.

En fin de cycle certains résidents ont exprimé leur souhait de pouvoir continuer la pratique régulièrement : "Il faudrait pouvoir en faire tous les jours, ça fait vraiment du bien. Seul c'est plus difficile."

C'est la globalité de l'approche du Yoga sur Chaise adaptée aux besoins spécifiques qui en fait la pertinence. Pratique qui relie, le corps, le coeur et le mental, tout en reliant chacun au groupe, au mouvement, à la vie... afin de redonner de la vie aux années.