

## COMMENT SOIGNER

# les chocs émotionnels grâce au yoga ?



Réduire son stress, améliorer sa concentration, renforcer son corps et travailler sa souplesse, les bienfaits du yoga ne sont plus à démontrer. Mais saviez-vous que le yoga peut aussi soigner les chocs émotionnels ? Moins connue, la yoga thérapie a pour objectif de restaurer une bonne santé mentale et physique, et peut s'avérer très efficace.

SALOMÉ KOURDOULI

Le terme de yoga thérapie a été employé pour la première fois en 1970 par le Dr Bernard Auriol, psychiatre et psychothérapeute français. La yoga thérapie ne traite plus les symptômes mais la pathologie avec divers exercices. Quand le yoga maintient un équilibre entre le corps et l'esprit, la yoga thérapie va le restaurer. Toutefois, elle ne substitue pas aux traitements des médecins, mais apporte un complément pour améliorer l'état de santé. Elle utilise tous les outils du yoga : les asanas (postures), les pranayamas (respirations), le yoga nidra (relaxation profonde), les kryias (techniques de nettoyage interne), les mudras (gestuelle énergétique des mains et des doigts), les mantras (sons et vibrations) et les méditations.

### TRAITER LES CHOCS ÉMOTIONNELS

Les chocs émotionnels, qui résultent d'un événement traumatisant et favorisent l'apparition de la dépression, sont une dérégulation de l'organisme. Ces traumatismes psychiques peuvent survenir à la suite d'un deuil, d'une déception amoureuse, d'un problème familial ou d'un accident. Comment les soigner ? De nombreux moyens sont possibles pour traiter les chocs émotionnels, et la yoga thérapie va compléter les traitements des médecins. Pour que le yoga soit efficace et qu'il agisse réellement sur le choc émotionnel, les rendez-vous individuels avec les thérapeutes sont préférés. Le ou la thérapeute va suivre la personne en état de choc pour lui montrer les exercices les plus appro-

priés. Les exercices vont diminuer la pression que l'on subit ou que l'on s'inflige à soi-même. La yoga thérapie peut non seulement être efficace pour soigner le choc émotionnel, mais aussi, si la pratique du yoga est poursuivie, elle peut minimiser les risques de rechute. Et si vous n'êtes pas en état de choc émotionnel (on vous le souhaite), vous pouvez tout de même pratiquer le yoga, il aura alors un rôle préventif et de multiples bienfaits sur votre vie quotidienne.

### LES EXERCICES

Accompagné par un professionnel du yoga, ou un thérapeute, vous serez peut-être amené à réaliser la première série du Ashtanga. L'Ashtanga Vinyasa est un système de postures très structuré, composé de trois séries. Selon la tradition, il faut d'abord maîtriser la première série avant de commencer la deuxième, de même pour la troisième. La première série se nomme Yoga Chikitsa, qui signifie « traitement » ou « cure » par le yoga en sanskrit, soit la yoga thérapie. Son objectif va être de faciliter la purification du corps et de l'esprit, en éliminant les toxines, les tensions et tous les déséquilibres. La première série est considérée comme la plus complexe de l'Ashtanga par les pratiquants avancés. La patience et la persévérance sont nécessaires pour la pratique du yoga, et plus particulièrement pour la yoga thérapie ou Yoga Chikitsa. La première série débute avec les salutations au soleil, qui activent les muscles et articulations. Elle poursuit avec plusieurs postures

debout, qui vont stabiliser et adoucir le corps, dont certaines demandent de l'équilibre. Puis vient la partie centrale de la yoga thérapie : les postures assises. Elles vont stimuler les trois chakras du bas du corps, qui sont responsables de nos instincts, de nos émotions et de notre sentiment d'identité. Enfin la dernière partie va réduire le rythme de la pratique, et va travailler la respiration.

### UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

En plus d'aider le traitement des chocs émotionnels, le yoga possède de nombreux autres bienfaits. Avec une pratique régulière, la qualité du sommeil est améliorée, tout comme la posture, l'équilibre, la souplesse et la concentration, les articulations sont renforcées et le dos fortifié. Toutefois, pour bénéficier de tous ces effets, la pratique seule du yoga ne suffit pas. Le yoga, ou la yoga thérapie, s'accompagne d'une bonne hygiène de vie. Une bonne alimentation, la qualité du sommeil, prendre le temps et surtout patience et persévérance sont essentiels.

### UN PRATIQUE EFFICACE POUR LES VÉTÉRANS

Le yoga connaît un certain succès depuis que plusieurs études ont prouvé son efficacité. C'est notamment le cas d'une étude américaine, menée à Harvard en 2010 et financée par le département de la défense américaine. Cette étude a suivi plusieurs vétérans de l'armée, diagnostiqués en état de

stress post-traumatique. Pendant dix semaines, deux fois par semaine en cours de yoga et 15 minutes tous les jours chez eux, ils se sont exercés. Pour les deux tiers d'entre eux, le yoga a largement amélioré leur état de santé, en réduisant par exemple leurs cauchemars. Les autres vétérans n'ont vu qu'une légère amélioration de leur état, une preuve que la yoga thérapie ne fonctionne pas pour tout le monde, et qu'il faut prendre le temps de trouver le traitement adapté. En 2016, une étude allemande a prouvé que le yoga agit positivement sur l'anxiété, la dépression et les troubles du sommeil. La pratique indienne surpasse ainsi une simple activité physique, mais n'est pas aussi efficace qu'un traitement psychothérapeutique standard. La yoga thérapie ne remplace en aucun cas le traitement des médecins. ■

### Pour aller plus loin

Aujourd'hui, en France la yoga thérapie est représentée par deux organismes principaux : l'institut de yoga thérapie (IDYT), et la fédération française de yoga thérapie (FFYT).

Plusieurs ouvrages ont été publiés sur la yoga thérapie :

Bernard Auriol, *Prolégomènes à une Yogathérapie de Groupe*, éditions Montauban, 1970

Bernard Auriol, *Yoga et Psychothérapie*, éditions Privat, 1977

Natesan Chandrasekaran, *Yogathérapie, formation pratique*, tomes 1 et 2, éditions Agamat, 2010-2011

Lionel Coudron et Corinne Miéville, *Yoga Thérapie : soigner les chocs émotionnels et les peurs*, éditions Odile Jacob, 2018