

Programme pilote de Yoga Vikāsa

Cours individuels de Yoga pour des femmes en situation de handicap mental



Rapport de mi-projet (juillet à septembre 2022)

Introduction

En 2006, GASS a créé la Maison de Partho qui offre hébergement et soins à des enfants en situation de handicap mental, orphelins ou issus de familles en graves difficultés socio-économiques. Cet encadrement s'est inscrit dans le long terme et aujourd'hui, ces jeunes adultes continuent de bénéficier de soins personnalisés, de formations et de diverses activités culturelles et sportives. En 2022, Lokya Yoga et Miblou (organisations suisses à buts non lucratifs) ont co-financés un projet de Yoga d'une durée de 6 mois, destiné à 10 jeunes femmes de la Maison de Partho. Ce programme a débuté en juillet 2022, implémenté par Lokya Yoga et GASS.

Inauguration

L'inauguration du programme s'est déroulée le 4 juillet dans les locaux de GASS à Doddaballapur, réunissant une cinquantaine de personnes. Parmi les invités deux médecins ayurvédiques et un médecin allopathique ont fait le déplacement. Les cofondateurs de GASS, Amali et Gopal Naik ainsi que la directrice exécutive de Lokya Yoga ont présenté le projet à l'assemblée. Leurs discours ont été suivis des honneurs aux Maîtres de Yoga et d'un repas offert à toutes et à tous.

Evaluations

Le 02 juillet, les 10 participantes au programme de Yoga Vikāsa ont été évaluées par le psychiatre Dr. Girish qui les suit depuis plusieurs années. Il a été assisté par le Dr. Sadananda, psychologue clinicien.



Deux questionnaires ont été utilisés :

1. The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)
2. The Vineland Social Maturity Scale, Indian adaptation (VSMS).

Mesdames Gangambika et Sujatha ont organisé et facilité toute la procédure.

Participant

En 2021 déjà, dix jeunes femmes résidentes de la Maison de Partho ont été approchées par Mme Mamatha et Mme Gangambika afin de leur proposer de participer au programme. Le tableau ci-dessous démontre le degré de handicap de chaque participante et le nombre/type de cours enseignés au cours de la première partie de ce programme.

	Participant	Degré de déficience intellectuelle			Cours suivis						
		Léger	Modéré	Sévère	Juillet			Août		Septembre	
					Consultation	Individuel	Groupe	Individuel	Groupe	Individuel	Groupe
1	Prajwala	X			1	4	1	4	1	5	1
2	Hajira	X			1	4	1	3	1	2	0
3	Manu Bhai			X	1	4	0	0	0	0	0
4	Manasa		X		1	4	1	3	1	6	1
5	Pavithra	X			1	4	1	3	1	6	1
6	Rekha		X		1	3	1	5	1	4	1
7	Sunanda		X		1	4	1	4	1	5	1
8	Thanga Mani		X		1	4	1	4	1	5	1
9	Sathya	X			1	4	1	4	1	5	1
10	Shanthala		X		1	4	1	4	1	5	1
Totaux des cours suivis					10	39	1	34	1	43	1

Cours de yoga

- Consultation : la première session à laquelle les participantes ont été conviées de manière individuelle s'est déroulée telle une consultation. Un questionnaire de yoga thérapie a été spécifiquement conçu afin de recueillir les informations nécessaires à déterminer une orientation de travail et à l'élaboration d'un premier cours.
- Cours individuels: chaque participante a bénéficié d'un cours individuel par semaine. Les pratiques ont été construites sur la base des informations réunies lors de la première consultation, des indications du personnel et des observations de la vie quotidienne des participantes. Les pratiques ont été enseignées dans un espace sécurisant et selon les capacités de chacune. Parmi les outils du yoga, certains mantras, āsanas, prāṇāyāmas, et certaines techniques de relaxation et méditation ont été sélectionnés, adaptés et enseignés durant les cours.
- Cours de groupe: le 30 juillet, le 29 août et le 26 septembre se sont déroulés les cours de groupe mensuels qui ont réuni les participantes ainsi que les membres du personnel. Ces cours ont été l'occasion pour chacune de partager les connaissances acquises durant les mois écoulés et de recevoir un enseignement commun qui s'est appuyé sur des méthodes interactives.



Cours individuel avec une participante, une enseignante-apprenante et la yoga thérapeute

Décrochage

Une participante a quitté le programme après son 4^{ème} cours en juillet. Sa maman, également résidente d'un des foyers de GASS a décidé de retourner dans sa famille et a emmené sa fille avec elle.

Une deuxième participante n'a suivie que deux cours en septembre. Elle a passé la majeure partie du mois à Bangalore accompagnée de sa famille pour subir différents examens médicaux dans un hôpital de la ville.

Résultats positifs

Au terme de ces trois mois, nous avons observé des changements chez chaque participante. Outre leur motivation et leur enthousiasme à suivre leur cours hebdomadaire et leur cours de groupe mensuel, chacune a démontré l'une ou l'autre amélioration de ses aptitudes dans les domaines suivants – que ce soit lors du cours ou dans les activités du quotidien: interactions sociales, confiance en soi, concentration, conscience corporelle, conscience respiratoire, relaxation, coordination et équilibre, souplesse et force physique.

Equipe

Les membres qui ont composé l'équipe durant cette première partie du programme :

- Madame Gangambika, monitrice socio-professionnelle
- Madame Sindhu, infirmière
- Madame Mamatha, éducatrice spécialisée
- Dr. Girish, psychiatre et Dr. Sadananda, psychologue clinicien
- Ms. Sujatha Henry, yoga thérapeute & responsable du projet

Dr. Girish et Dr. Sadananda ont effectué les pré-évaluations et reconduiront cette procédure à la fin du programme prévue en décembre 2022.



Cours de récitation védique dispensé aux enseignantes-apprenantes

Mesdames Gangambika and Sindhu ont traduit, observé et assisté le travail de yoga thérapie durant les cours suivants :

	Juillet		Août		Septembre		Total des cours
	Individuel	Groupe	Individuel	Groupe	Individuel	Groupe	
Mme Gangambika	20	1	17	1	18	1	58
Mme Sindhu	19	1	17	1	25	0	63

Toutes les deux ont également suivis des cours de formation (y compris cours de récitation védique) :

	Juillet	Août	Septembre	Total des cours
Mme Gangambika	1	4	6	11
Mme Sindhu	1	4	4	9

Mme Mamatha travaille depuis plusieurs années avec les participantes de ce programme. Elle est restée disponible pour renseigner l'équipe et a apporté sa collaboration chaque fois que cela s'est avéré nécessaire.

Trois réunions d'évaluation se sont déroulées selon les dates suivantes : 30 juillet, 29 août et 26 septembre. Au cours de ces réunions, les membres de l'équipe ont partagé leurs commentaires, leurs expériences d'apprentissage et d'enseignement du Yoga dans ce contexte particulier.

Formation à l'enseignement du Yoga



Discussion et formation avec les membres de l'équipe d'enseignement

Le deuxième but principal de ce programme consiste à former le personnel à l'enseignement d'un Yoga adapté aux besoins des personnes en situation de handicap mental. Dans ce contexte particulier, cette formation passe essentiellement par l'acquisition de connaissances pratiques.

Durant les trois mois écoulés, le cursus de formation s'est décliné comme suit :

Domaines d'enseignement	Thèmes
Pratique	Cours pratiques réguliers pour les membres de l'équipe Observation des cours individuels et de groupe
Structurer une séance de yoga thérapie	Dessiner les séances Evolution du processus de yoga thérapie Intégration de plusieurs outils dans le processus Documentation de chacun des cours
Outils	Mantras: OM – OM Śāntiḥ - Āyurmantraḥ avec nyāsa - Deux Śānti-pāṭha.

	<p>Relaxation: Technique utilisant les différentes parties du corps – Relaxation de la fleur rose – Relaxation avec chant.</p> <p>Prāṇāyāma: Conscience respiratoire avec placement des mains – Conscience respiratoire avec objet.</p> <p>Āsanas: 20 āsanas, noms, adaptations et variations – Catégories d'āsanas – Classification des āsanas.</p> <p>Auto-massage : jambes - bras</p>
Compétences pédagogiques	Cours individuel/groupe – Observation – Communication – Les fondements d'un espace sécuritaire – Utilisation de supports et d'astuces

Matériel

Des fournitures de bureau, de la papeterie, 1 tableau blanc, 13 tapis de yoga et 10 survêtements ont été achetés au début de programme.

MIBLOU s'est chargé de tous les frais engendrés par la cérémonie d'inauguration ainsi que des vêtements.

Documentation

- Un formulaire de consultation a été spécialement élaboré pour recueillir les informations de chaque participante.
- Un formulaire d'observation a été conçu tel une ligne directrice pour l'observation des participantes par les assistantes durant chaque classe.
- Chacune des pratiques est dessinée et archivée afin de suivre les progrès des participantes et dans le but de former le personnel.
- Des photographies sont prises et archivées régulièrement.
- Un rapport mensuel est rédigé en deux langues (FR/ENG) et envoyé aux associations partenaires, aux organismes qui le demandent ainsi qu'aux donateurs.

Ethique

Le consentement écrit de chaque participante et d'un membre de sa famille a été requis pour ce projet. L'utilisation des images et du nom des participantes à des fins informative et/ou éducative a été autorisée. Les participantes et leurs parents ont été conviés à une séance durant laquelle les détails du programme ont été expliqués par les différents intervenants. La participation est volontaire et chacune est libre de quitter le projet à n'importe quel moment sans conséquence aucune. La totalité du projet est placé sous la politique de protection de la personne appliquée par GASS.

Quelques définitions...

- GASS : Gramina Abyuday Seva Samasthe : Organisation qui œuvre de manière désintéressée pour le développement des communautés rurales.
- Vikāsa : développement, progrès, évolution, épanouissement.
- Lokya : vers l'accomplissement d'un monde meilleur.

**Pour votre soutien essentiel au développement
de notre programme de Yoga Vikāsa,
Nous vous transmettons nos chaleureux
remerciements !**



**Votre intérêt, vos messages et vos dons
sont autant d'encouragements dans notre
travail :**



Merci

