

SAVS EPILEPSIES

Commentaires Power point page 2 : INTRODUCTION DU GROUPE YOGA

Depuis février 2019, mise en place d'un groupe co-animé par un professeur de Yoga (financement DASES) et une référente socioéducative de l'équipe : L'usage que je fais du Hatha-Yoga, du Vinyasa, de la sophrologie et du white crane kung fu (art martial) m'a permis d'expérimenter les différents bénéfices apportés par ces pratiques. C'est ce qui m'a conduit à faire appel à un professionnel spécialisé en Yoga thérapie.

2/3 tiers des usagers accompagnés au SAVS sont pharmaco résistants (sujets à des absences ou chutes).

Ce sont précisément les maux liés à ces chutes générant de la douleur, du stress et de l'anxiété qui nous ont amenés à concevoir ce groupe.

Ces crises laissant des traces mnésiques entamant le corps, la confiance en soi et la joie de vivre.

→ Les usagers sont amenés à faire face aux conséquences des crises : ils présentent souvent des courbatures, des blessures, parfois un manque d'amplitude dans les mouvements dans le cadre de leur vie quotidienne ; ce qui occasionne parfois du repli sur soi et surtout une perte de l'élan vital.

D'où l'intérêt d'initier un groupe offrant un espace de détente et de récupération « corporelle et psychique »

→ La première idée étant de faire émerger le plaisir et les effets bénéfiques liés au fait de s'occuper de soi et de ce corps douloureux. La seconde concerne la gestion du corps : les usagers sont habitués à subir la crise d'épilepsie et à perdre la maîtrise de leur corps.

Avec la pratique du yoga, ils sont progressivement amenés à redécouvrir leur corps, à en retrouver une certaine maîtrise. Ils font ainsi l'expérience à un moment dédié, du relâchement de la tension interne tout en restant présents à eux même.

En expérimentant le lâcher prise physique, ils s'accordent aussi un temps sans rumination mentale.

Commentaires Power point page 3 : MODALITES ORGANISATIONNELLES

Sélection d'un groupe d'usagers en recherche d'un apaisement physique et psychique ne présentant pas de contre-indication médicale.

→ Il s'est agi de repérer les usagers disponibles en journée et désireux d'être acteurs de l'amélioration de leur état de santé.

Le choix des usagers retenus a été réfléchi en équipe et un certificat médical a été demandé pour limiter le risque d'effet préjudiciable physique ou psychique.

La salle est allouée gratuitement au sein du CHSA et le SAVS a engagé un investissement modique dans le matériel (tapis de sol, briques, sangles d'étirement)

Le déroulement d'une séance hebdomadaire d'une durée d'1H30 en 6 étapes :

Travail de respiration → pour arriver sur le tapis, se recentrer.

Echauffement /étirement → l'idée étant de réveiller et préparer le corps aux exercices en douceur.

Pratique des postures → travailler l'immobilité physique, la concentration et la maîtrise des gestes ainsi que la présence/conscience ce qui permet de tranquilliser l'esprit.

Relaxation guidée → il n'y a plus aucun effort à faire « juste à se laisser aller » à une détente profonde par le biais d'une guidance de notre part avec la (re)visualisation progressive du schéma corporel pour réassembler chacun (dans ce lâcher prise certains s'endorment même quelques minutes).

Partage des émotions en fin de séance → une restitution libre de leurs ressentis ou émotions vécues durant le temps de la séance. Ce temps permet également de répondre à des questions plus personnelles ou à des besoins spécifiques.

Conseil en hygiène de vie → en toute fin de séance, à certains moments de l'année, certaines thématiques sont reprises autour de la respiration, l'anatomie, l'alimentation, le sommeil, les routines de vies sont dispensées éventuellement.

Commentaires Power point page 4 : RETOUR D'EXPERIENCE

Fréquentation du groupe

2019/32 séances,

2020/46 séances,

2021/46 (dont 15 en Visio) importance de maintenir le groupe d'autant plus étant donné le contexte sanitaire.

Une moyenne d'une dizaine de participants

Fin 2019, la dernière séance a été consacrée à un bilan oral permettant d'évaluer les bénéfices retirés par les participants :

Les usagers ont ensuite été invités à mettre en forme leurs témoignages autour des thématiques suivantes

Commentaires Power point page 5-6-7-8 : THEMATIQUES EMMERGENTES

- **Prendre soin de soi (bulles)**

→ Comme vous le voyez globalement, tous les usagers expriment un sentiment de mieux être.

- **Usage de la respiration (bulles)**

→ Si au départ, tous présentaient des difficultés pour respirer correctement [inversion inspiration-expiration : la respiration abdominale étant oubliée, la respiration thoracique étant absente et la respiration poumons se révélant courte ou saccadée], ils ont progressivement repéré et se sont réappropriés ces mécanismes de respiration.

- **Effets sur les douleurs (bulles)**

→ Les usagers identifient, presque tous, la pratiques des postures de yoga comme un moyen d'apaiser les douleurs consécutives aux crises d'épilepsie. Douleurs qui peuvent aussi être liées à une mauvaise hygiène de vie, âge, sédentarité, problème d'alimentation ou surpoids.

- **Incidence sur l'humeur et la gestion des émotions (bulles)**

→ L'ensemble du groupe rend compte d'une réduction du stress à chaque séance. Certains évoquent une diminution des idées parasites pendant et / ou à l'issue de la séance. D'autres usagers indiquent prendre davantage conscience des sentiments qui les traversent ; ce qui les amène à être en mesure de réguler leurs émotions.

Commentaires Power point page 9-10-11-12 : THEMATIQUES EMMERGENTES

- **Réinvestir son corps et reprendre confiance en ses capacités (bulles)**

→ Au fur et à mesure du déroulement des séances, leur attention vis-à-vis des uns et des autres s'est modifiée : certains peuvent se montrer soutenant et compréhensif lors des temps de restitution respectifs. Ils portent d'ailleurs moins de jugement vis-à-vis de leurs corps et s'autorisent désormais à porter des tenues plus près du corps et plus adaptées à la pratique du yoga.

- **Se réapproprier une aisance et une maîtrise du corps (bulles)**

→ On note une meilleure aisance à mesure qu'ils se familiarisent avec les exercices et les postures, et l'image du corps s'en trouve progressivement améliorée.

- **Conséquence sur le sommeil et la digestion (bulles)**

→ 1/3 relève une amélioration sensible de la qualité du sommeil la nuit suivant la séance. 2/3 observent des effets repérables concernant la digestion et le transit.

- **Influence sur la façon de se nourrir et sur la qualité de vie (bulles)**

→ 1/3 des usagers estime que la pratique du yoga a facilité une prise de conscience entre santé et alimentation. Ils disent accorder plus d'importance à ce qu'ils mettent dans leurs assiettes et, par voie de conséquence, ils portent plus d'attention vis-à-vis de leur corps.

MERCI A TOUS POUR VOTRE ATTENTION