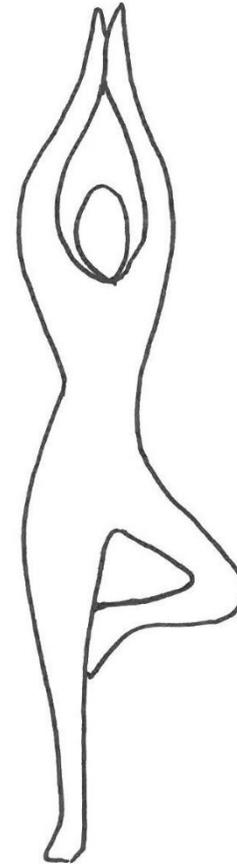


S.A.V.S
Epilepsies

Activité YOGA





INTRODUCTION DU GROUPE

- ❖ Depuis février 2019, mise en place d'un groupe co-animé par un professeur de Yoga (financement DASÉS) et une référente socio-éducative de l'équipe
- ❖ 2/3 des usagers accompagnés au SAVS sont pharmaco-résistants : sujets à des absences et/ou chutes.
- ❖ Ces crises laissent des traces mnésiques entamant le corps, la confiance en soi et la joie de vivre.
- ❖ Intérêt d'initier un groupe offrant un espace de détente, de « récupération » corporelle et psychique.



MODALITES ORGANISATIONNELLES

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

- ❖ Salle allouée gratuitement au sein du CHSA

- ❖ Déroulement d'une séance hebdomadaire de 1h30 en 6 étapes :
 - Travail de respiration.....
 - Echauffement/ Etirement.....
 - Pratique des postures.....
 - Relaxation guidée.....
 - Partage des émotions.....
 - Conseils en hygiène de vie.....

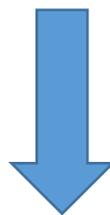
RETOUR D'EXPERIENCE

❖ Fréquentation du groupe:

- ❑ 2019/32 séances
- ❑ 2020/46 séances
- ❑ 2021/46 séances (dont 15 en visio)

- ❑ en moyenne une dizaine de participants

❖ Fin 2019, dernière séance consacrée à un bilan oral ; les usagers ont été ensuite invités à mettre en forme leurs témoignages autour des thématiques suivantes :



Prendre soin de soi

« Un soin du corps plus responsable et respectueux »

« je me sens mieux après le Yoga, alors je suis content d'être venu »

« Ca me permet de pouvoir me retrouver avec moi-même »

Usage de la respiration



« En situation de stress,
de colère ou d'inconfort,
enfin je respire !! »

« Le yoga m'a appris
à respirer et à
connaître un peu
mieux mon corps »



« Le développement des
pensées positives avec une
respiration mieux
contrôlée »

Effets sur les douleurs



« Avec le yoga, je ressens une amélioration des crampes ou douleurs corporelles que j'ai après une crise »



« Parfois j'ai des douleurs avant de commencer ; elles disparaissent à la fin de la séance et après c'est mes muscles que je sens »

Incidence sur l'humeur et la gestion des émotions

« Parfois ça me fatigue et j'ai besoin de faire une sieste ensuite et d'autres fois je me sens avec plein d'énergie »

« Lorsque je pratique pour évacuer la colère, de l'anxiété ou du stress, le yoga me permet de retrouver le calme et la paix »

Réinvestir son corps et reprendre confiance en ses capacités



« J'ai du mal à avoir confiance en moi ; la pratique du yoga m'aide à m'apprécier tel que je suis »

« Je me sens bien mieux dans mon corps qu'avant et le jugement d'autrui sur mon physique ne me blesse plus »

Se réappropriier une aisance et une maîtrise du corps

« Ca m'aide à me sentir mieux dans mon corps même si parfois je suis en difficulté dans certaines postures d'équilibre »

« Mon ressenti spontané, c'est un corps plus souple qui gagne en tonicité et des muscles moins fatigués »

Conséquences sur le sommeil et la digestion

« Je dors mieux et si d'aventure, je me réveille au milieu de la nuit, j'arrive à me rendormir avec les exercices de respiration appris au Yoga »

« Ca m'aide aussi le soir car j'ai du mal à m'endormir »

« Je vois de effets sur ma digestion et mon transit intestinal »

Influence sur la façon de se nourrir et sur la qualité de vie



« J'ai plus envie de prendre soin de moi après une séance de yoga ; du coup à la maison, je cuisine des produits plus sains que d'habitude »

« J'essaie de changer mes habitudes en préparant moi-même mes repas mais ça coute cher »

MERCI A TOUS POUR VOTRE ATTENTION