

La pratique du yoga favorise la relaxation et la souplesse

N° 20, Août 2012

André Bentivoglio, enseignant et spécialiste des technologies éducatives et de l'enfance en difficulté

Vous avez décidé d'essayer le yoga à la maison? Excellent! Le yoga peut accroître votre souplesse, atténuer les risques de blessure et vous aider à récupérer à la suite d'un effort physique intense. Au fil du temps, le yoga peut vous procurer une sensation de paix et de détente, un sentiment salubre pour tous, y compris les personnes ayant un TSA. Il n'est cependant pas toujours facile de convaincre une personne ayant un TSA de participer à une séance entière de yoga. Cette fiche-conseils contient quelques directives de base pour instaurer un programme de yoga à la maison, ainsi que des suggestions utiles pour inciter votre enfant autiste (peu importe son âge) à y participer.

Le choix d'un programme de yoga

Il existe divers types de yoga dont les noms ont une consonance exotique tels que bikram, hatha et kundalini, pour ne nommer que ceux-là. Il est préférable d'opter pour un programme de yoga conçu pour les débutants afin de rendre l'initiation plaisante et de favoriser la réussite dès le début. Évitez de choisir un programme trop difficile qui pourrait devenir contraignant.

Il existe une multitude de façon de dénicher des programmes de yoga à mettre en pratique à la maison :

1. Empruntez des DVD de programmes de yoga à la bibliothèque locale pour les essayer à la maison. Lorsque vous aurez déterminé celui qui vous convient, vous pourrez vous procurer votre propre exemplaire.
2. Informez-vous sur les services « sur demande » de votre câblodistributeur ou de votre fournisseur de services par satellite. Ceux-

ci offrent parfois des programmes de yoga gratuits ou sur paiement à l'utilisation.

3. Certaines ressources en ligne, telles qu'iTunes, offrent des programmes de yoga téléchargeables. Vous pouvez ensuite les diffuser sur un écran de cinéma maison ou sur votre ordinateur.
4. Les consoles de jeu NintendoMD Wii et Microsoft X-Box Kinect offrent des programmes de yoga adaptés aux besoins des participants. La version Wii nécessite la Wii balance board, tandis que la console X-box Kinect utilise des capteurs pour déterminer la position du corps. Si votre enfant est familier avec l'une ou l'autre de ces consoles de jeu, elles peuvent lui paraître attrayantes et l'inciter ainsi à prendre part à l'activité de yoga.
5. De nombreuses chaînes de télévision diffusent des cours de yoga dans le cadre de leur programmation régulière. Enregistrez ces cours à l'aide d'un magnétoscope ou d'un enregistreur personnel de vidéo et visionnez-les au moment qui vous convient.

Aménagement d'un espace réservé au yoga à la maison

L'espace minimal requis pour une personne est de 8 pi x 8 pi et de 8 pi x 12 pi pour deux personnes. Pour des raisons de sécurité et de confort, la pièce doit être suffisamment grande, de façon à laisser un espace équivalent à la longueur d'un corps humain entre chaque participant (ou par rapport aux murs et aux meubles).

Accessoires requis

- Un plancher recouvert d'un tapis (les participants seront sans doute pieds nus).
- Un gradateur d'éclairage pour réduire la sollicitation des sens le plus possible et favoriser la quiétude. Songez à vous munir de bougies à piles : elles diffusent une lumière idéale et ne présentent, bien entendu, aucun risque d'incendie.
- La technologie nécessaire à une diffusion du programme de yoga visible par tous les participants. Un téléviseur à écran large incarne la solution idéale à cette fin.

Si votre maison est dotée d'un foyer ou d'un aménagement aquatique dans une pièce appropriée à la pratique du yoga, il s'agit d'un avantage de plus pour améliorer l'ambiance (tant que ces éléments ne constituent pas une distraction pour votre enfant).

Vêtements et équipements nécessaires

Tous les participants doivent se procurer :

- Un tapis de yoga de bonne qualité. Évitez les tapis d'exercice car ils sont souvent trop spongieux pour la pratique du yoga. Un tapis de yoga de bonne qualité permet une meilleure adhérence des pieds et favorise le maintien des postures. Il ne s'enroule pas et ne glisse pas sur le sol.
- Des vêtements de yoga ajustés, mais pas trop serrés. Les vêtements doivent s'étirer en fonction des mouvements du corps et, idéalement, évacuer l'humidité (la sueur);
- Vous pouvez aussi vous procurer des blocs de yoga en bois ou en mousse. Ces blocs peuvent aider les participants qui sont incapables de s'agenouiller sur le sol ou qui éprouvent des difficultés à garder leur équilibre en maintenant une posture.

Préparez l'environnement

Tentez de réduire le plus possible le bruit ambiant dans le lieu choisi pour le yoga. Le bruit du lave-vaisselle ou de la machine à laver dans la pièce voisine peut être très gênant.

- Fermez les téléphones cellulaires pour centrer l'attention de tous les participants sur l'activité de yoga. Ne vous contentez pas d'activer le mode vibration, cela aura toujours pour effet de vous déranger.
- Réduisez l'intensité de la lumière.
- Disposez les tapis de façon à maintenir une distance adéquate entre les participants.

Encouragez votre enfant à participer

- Aidez-le à se préparer à l'avance en intégrant le yoga à son horaire. Vous pouvez aussi prévoir un micro-horaire exclusivement pour le yoga, afin de lui présenter les postures ou les exercices prévus pour la prochaine séance.
- Invitez-le à choisir le type de yoga qu'il préfère, la durée de la séance, les vêtements qu'il portera au cours de la journée choisie pour l'activité.
- Encouragez-le à participer à l'aménagement de la pièce pour favoriser un sentiment de contrôle sur l'activité.
- Débutez par des séances courtes et augmentez graduellement leur durée pour favoriser la réussite : « lentement, mais sûrement ».
- Décortiquez chaque posture en différentes étapes (analyse des tâches) et enseignez une étape à la fois, à l'aide de repères visuels, d'images explicatives ou d'incitatifs physiques favorisant la compréhension, dans la mesure du possible.
- Aidez-le à maintenir la posture pendant la durée prescrite en comptant les secondes à voix haute ou à l'aide de vos doigts.
- Servez-vous d'accessoires pour enseigner certaines habiletés. Par exemple, des blocs de yoga pour décrire des postures ou des pots à parfum, des plumes, de la ouate ou des bulles pour lui apprendre à respirer profondément.
- Songez à afficher un décompte visuel (votre téléphone est possiblement doté de cette fonction) de façon à ce qu'il sache quand se terminera la séance.

- Peu importe la durée de la séance, terminez avec des postures de relaxation où tous les participants se couchent et respirent lentement et calmement.
- Pensez à apporter des renforcements pour l'essai et la poursuite du programme de yoga.

Comme c'est le cas pour toute nouvelle activité physique, soyez prudents. Si vous ou votre enfant avez des antécédents de problèmes médicaux ou de restriction physique, consulter votre médecin ou un autre professionnel de la santé avant d'entreprendre un programme de yoga. Si vous ressentez une douleur lors d'un mouvement, reprenez, ralentissez ou arrêtez complètement l'activité. Repérez les gestes ou les mimiques que votre enfant utilise pour vous informer qu'un mouvement lui cause de l'inconfort ou de douleur. Songez à consulter un expert avant de répéter le mouvement, car celui-ci nécessite peut-être des modifications.

Par-dessus tout, n'oubliez pas de vous détendre, de vous amuser et namasté.

AVERTISSEMENT : Ce document reflète les opinions de l'auteur. L'intention d'Autisme Ontario est d'informer et d'éduquer. Toute situation est unique et nous espérons que cette information sera utile; elle doit cependant être utilisée en tenant compte de considérations plus générales relatives à chaque personne. Pour obtenir l'autorisation d'utiliser les documents publiés sur le site Base de connaissances à d'autres fins que pour votre usage personnel, veuillez communiquer avec Autisme Ontario par courriel à l'adresse info@autismontario.com ou par téléphone au 416 246 9592. © 2012 Autism Ontario 416.246.9592 www.autismontario.com