



Du yoga en classe pour aider à s'exprimer et s'apaiser

Reportage Laurence Dardenne

Tout de rouge vêtu, poussant son déambulateur dans les beaux jardins de l'Institut royal pour sourds et aveugles (Irsa), Allan, petit bonhomme de cinq ans, avance vaillamment. Guidé par son accompagnatrice, il fait grand soleil ce jour-là, et le gamin dont les yeux distinguent à peine une lueur, tourne systématiquement la tête vers l'astre solaire. "Ça fait longtemps qu'on n'a plus vu le soleil, lui lance la jeune femme bienveillante. Il est de retour. Et tu aimes ça, hein?" Mais la balade se termine trop tôt pour Allan qui capte les derniers rayons avant de se plonger à nouveau dans son obscurité.

On le suit pour se diriger vers l'un des locaux de l'impressionnant site de l'Irsa, qui s'étend en bordure de forêt de Soignes et qui grouille d'élèves, enfants et adolescents, les uns atteints de surdité et/ou de cécité, les autres présentant des troubles instrumentaux.

Troubles du langage

Ce jeudi, c'est précisément dans une classe de huit enfants, âgés de 8 à 12 ans et atteints de dysphasie (troubles du langage) que nous nous dirigeons. La classe de M^{me} Sarah, qui vient de donner cours de math, se prépare pour l'atelier très attendu de yoga que vient donner, de manière

bénévole, Bernadette Erpicum, une fois par semaine depuis quatre ans, dans plusieurs classes. Il est 11 heures et tout ce petit monde s'agit pour préparer ce qui, le temps d'une heure, deviendra une salle de yoga. On déplace les bancs et les chaises pour libérer l'espace. Trois élèves s'emparent des balais pour donner un petit coup de propre et voilà que les tapis se déroulent pour aussitôt recouvrir le sol.

C'est parti pour l'aventure avec M^{me} Bernadette qui a planté un décor Schtroumpf. "Et si on partait en Inde, à la recherche du Schtroumpf Yogi?", leur lance-t-elle. Comment allons-nous y aller? À pied? C'est un peu loin. "En avion", lance l'un. "En fusée", suggère un autre avant que fusent "en hélicoptère", "en bateau"... "Et pourquoi pas en tapis (de yoga) volant?", suggère - comme par hasard... - M^{me} Bernadette qui embarque la petite troupe dans ses aventures, ses étirements et ses postures, sur fond d'histoire improvisée sur-le-champ et de musique apaisante. "Fermez les yeux, concentrez-vous. Et voilà, on est partis. Le dos bien droit, on va prendre ses mains, dé-

Les enfants réclament ces séances, selon l'institutrice. Une fois qu'elles sont terminées, elle remarque qu'ils sont plus apaisés, détendus.

tendre ses poignets, les tourner, puis la tête... Il y a du soleil aujourd'hui... Et si on faisait une petite salutation au soleil?"

Attentifs, appliqués et dissipés

Aodren, Ismaël, Louis, Louca, Zeineb, Samir, Doua, Victor... Tous - ou presque - s'exécutent, les uns avec application, d'autres avec maladresse et certains, disons plus turbulents, rechignent à la tâche, préférant ce jour-là se chamailler à deux. Un jour n'est pas l'autre... Un enfant n'est pas l'autre. Il faut s'adapter.

"Ces élèves souffrent de troubles du langage, ce qui signifie que non seulement la compréhension mais aussi la production sont touchées, nous explique l'institutrice, M^{me} Sarah. Chez eux, beaucoup passe par le canal visuel. Pour qu'ils comprennent des consignes, par exemple, il faut être très succinct et faire beaucoup de gestes. Pour certains de ces enfants, il est vraiment très difficile de trouver les mots quand ils veulent exprimer les choses. Ces ateliers yoga leur permettent de se laisser aller, de s'exprimer d'une autre façon que par la parole, qui n'est pas évidente

pour eux. Se libérer et libérer le corps aussi car ce sont des enfants généralement assez introvertis. La communication, c'est énorme. Étant bloqués par l'expression verbale, cela crée des difficultés au niveau relationnel parce qu'ils ne peuvent pas toujours exprimer ce qu'ils veulent, ils ne se comprennent pas toujours bien entre eux non plus. Ces séances de yoga permettent de remettre un peu tout le monde sur un pied d'égalité. Comme il y a une tournante entre les différentes classes, ils attendent avec impatience leur tour. Ils le réclament, ce qui n'est pas le cas pour tous les ateliers proposés. Ici, une fois la séance terminée, on remarque qu'ils sont plus apaisés, détendus..."

Les bienfaits du yoga

Si les bienfaits du yoga ne sont plus à démontrer, chez l'adulte mais aussi chez l'enfant, on peut en effet imaginer qu'il en soit tout autant voire plus chez des enfants souffrant de déficiences. Il n'aura pas fallu longtemps pour convaincre l'Irsa d'accueillir en son sein ces ateliers yoga.

"Quand Bernadette est venue se présenter pour proposer en tant que bénévole des cours de yoga, j'ai tout de suite trouvé ça génial pour les enfants, nous explique Caroline Tyteca, directrice de l'École Irsa fondamentale, type 6 (enfants déficients visuels ou aveugles) et type 8 (enfants présentant des troubles instrumentaux, en l'occurrence dyslexie, dyscalculie, dys-

Le temps des solutions

■ Les bienfaits du yoga ne sont plus à démontrer, tant chez les adultes que chez les enfants.

■ Des ateliers sont organisés depuis quatre ans à l'Institut royal pour sourds et aveugles.

■ Reportage dans une classe d'élèves souffrant de troubles du langage.



Particulièrement réceptifs, la plupart des enfants se laissent facilement embarquer dans l'aventure, enchaînant les diverses postures de yoga auxquelles les invite Bernadette Erpicum.



phasie, dyspraxie...). On s'est très vite rendu compte que ces ateliers généraient pas mal de bienfaits. Qu'il s'agisse de travailler sur la concentration, la collaboration, l'appartenance à un groupe, la prise de conscience de soi, de son corps, le mieux vivre ensemble... Et tout cela, avec un côté ludique, ce qui est parfait avec les enfants car, finalement, ils apprennent énormément de choses par ce type d'activités mais sans s'en rendre compte. Et c'est comme ça que cela marche le mieux. Parfois, il peut y avoir en plus de la complicité qui se crée entre eux. Pour certains enfants, le yoga permet également de se canaliser. Or, nous avons beaucoup d'enfants qui ont des difficultés à ce niveau."

Et de fait, particulièrement dissipés ce jour-là, deux d'entre les élèves ne se sont pas vraiment laissés embarquer dans l'aventure à la recherche du Schtroumpf Yogi en Inde. "Durant les cours à l'Irsa, les techniques issues du Hatha Yoga sont adaptées aux besoins et aux possibilités des enfants, explique Bernadette Erpicum. Le yoga est aussi très précieux pour satisfaire le besoin de bouger, se dépenser et s'étirer. L'agitation des enfants n'est parfois rien d'autre que l'expression d'un besoin naturel de bouger."

Pour Ismaël, Aodren ou Louis, entre autres, à fond dans leur atelier de yoga, le plaisir de l'instant résidait manifestement à faire le cobra, le chameau ou le chien assis tête en bas. Et quand la Yogi du jour les invitait à "essayer d'écouter le bruit à l'intérieur de soi, sentir sa respiration", ils ont dû l'entendre, la ressentir...

Les postures adaptées aux enfants

Le yoga nous apprend à mieux respirer et à privilégier la qualité du souffle sur la quantité, explique Bernadette Erpicum. Au cours de la pratique, notre intention sera de synchroniser au mieux notre souffle et nos mouvements. Entre 3 ans et 10 ans, il est intéressant de faire prendre conscience aux enfants des battements de leur cœur et de leur respiration. C'est pour eux un outil précieux de connaissance de leur corps donc d'eux-mêmes. À partir de 11-12 ans, l'appareil respiratoire a atteint son fonctionnement normal. On peut commencer la respiration dirigée. En attendant, laissez votre enfant respirer à son rythme."

Action, respiration

Voici quelques postures adaptées aux enfants.

Le chat. Comme le chat, mon dos est bombé ou creux. Je m'étire pour me sentir mieux. Il s'agit d'une position dynamique en deux étapes: à quatre pattes, le dos droit, les mains alignées avec les épaules, les genoux alignés avec les hanches. Lentement, en expirant, ramener le menton contre la poitrine et courber le dos en le poussant vers le haut. En inspirant, lever lentement la tête vers le haut et en cambrant le dos. Répéter

quatre à cinq fois l'exercice en suivant le rythme de la respiration. La position du chat assouplit, étire et fortifie la colonne vertébrale, le cou et les épaules. C'est la position idéale pour s'échauffer.

Le papillon. Imagine que tu voles, léger comme un papillon s'envolant vers l'horizon dans un champ de fleurs. Je m'assois sur mon tapis et, comme le papillon, je bouge mes genoux pour m'envoler. Assieds-toi sur ton tapis. Prends les pointes des pieds dans les mains, puis lève et abaisse les genoux de façon à imiter le battement des ailes d'un papillon. Plie les genoux et amène la plante des pieds l'une contre l'autre. Cette posture permet aussi à l'en-

Entre 3 et 10 ans, il est important de faire prendre conscience aux enfants de leur respiration.

fant d'apprendre à se tenir droit. **L'aigle.** Je dois me concentrer pour me tenir droit. Comme un aigle qui vole au-dessus des toits... Debout, place le pied gauche sur la cuisse (ou inversement). Lève les bras et rejoins-les devant le corps, à hauteur de la poitrine, croise les avant-bras (et sans forcer), retourne les mains pour amener les paumes l'une contre l'autre. De quoi améliorer l'équilibre et la concentration, et renforcer les muscles de tout le corps.

L.D.

À l'hôpital

De la musique pour adoucir le séjour des patients

Ce lundi 21 février, les services de néonatalogie et de dialyse de l'hôpital Delta auront le plaisir d'accueillir deux violonistes du Young Belgian Strings, un jeune orchestre à cordes belge.

Des concerts de 30 minutes seront organisés dans ces deux services. Ils commenceront à 14h en néonatalogie et enchaîneront en dialyse. "Quoi de plus réjouissant que de pouvoir enfin permettre aux patients de s'évader durant un certain temps grâce à la musique!", dit-on aux hôpitaux du Chirec.

Ce moment musical est le début d'une longue série. En effet, les hôpitaux du Chirec envisagent de poursuivre ce type d'activités afin d'améliorer le confort et la qualité de vie des patients. L.D.

→ Renseignements: site Delta, 201, boulevard du Triomphe à 1160 Bruxelles. Tél: 02.434.81.11 www.chirec.be