

'impact positif du yoga sur la santé physique et mentale des individus est une vérité établie dans la littérature ancienne et contemporaine sur le yoga, ainsi que par de nombreuses études scientifiques. Pratiqué dès le plus jeune âge, les résultats sont aussi étonnants, immédiats que durables. Rencontre avec deux enseignantes de yoga pour enfants, Mélanie Léchenne et Marion Parietti.

Vitesse, gain, performance, compétitivité, jeux vidéo, internet, téléphones mobiles, réseaux sociaux, surinformation : ce ne sont là que quelques-uns des aspects qui caractérisent notre société occidentale survoltée. En 2012, un rapport de l'Union européenne (UE) sur la jeunesse suggérait que près de 10 à 20 % des jeunes en Europe souffrent de maladies psychologiques, tandis qu'un sur cinq (!) est aux prises avec des problèmes émotionnels ou comportementaux. Un autre rapport établi en 2013 en Norvège estime que 15 à 20 % des enfants norvégiens âgés de 3 à 18 ans ont des capacités de fonctionnement réduites en raison de problèmes mentaux tels que l'anxiété, la dépression et les troubles du comportement. Des chiffres analogues s'appliquent sans doute à la Suisse. Selon la clinique pour enfants et adolescents des Services psychiatriques universitaires de Berne (UPD), le nombre de prises en charge a augmenté en 2021 de 50% par rapport à l'année précédente - une tendance à la hausse qu'il ne faudrait pas imputer aux seuls effets de la pandémie. La clinique psychiatrique pour enfants et adolescents à Zurich – qui recense de son côté plus de 270 tentatives de suicide en 2021 — confirme par la voix de son médecin-chef, Gregor Berger, que cette « tendance à la hausse est constatée depuis une dizaine d'années déjà ».

On estime que la pratique d'un sport est l'une des meilleures « clés »

pour permettre aux enfants et aux jeunes adolescents d'acquérir un équilibre psychosomatique stable et susceptible de perdurer. Or, suivant les recherches scientifiques et psychologiques récentes, il semblerait que le meilleur antidote aux problèmes psychosomatiques des enfants et adolescents n'est autre que la pratique du yoga (effectué en parallèle avec un sport).

S'autoréguler de manière durable

Le yoga est une pratique indienne millénaire qui s'est répandue dans le monde entier. Il consiste en certaines postures du corps (asanas), des techniques de respiration (pranayamas), des poses de mains (mudras), sans oublier la méditation. Il augmente la capacité d'un individu – à fortiori s'il est pratiqué dès le plus jeune âge – de s'autoréguler sur le plan mental (émotionnel et comportemental), de fortifier la santé physique, de considérablement atténuer le stress et l'agressivité, et d'établir de saines relations avec ses collègues, les enseignants et son milieu familial. Les pratiques du yoga stimuleraient la concentration, l'estime de soi et la conscience du corps, non seulement grâce aux asanas mais aussi aux techniques de relaxation. La preuve a été fournie que le yoga, utilisé comme complément au traitement médical des maladies mentales et dépressions, présente des effets positifs, de guérison mais aussi de prévention. À tel point que l'on serait en droit de se demander pourquoi le yoga n'est pas systématiquement donné dans les écoles au même titre que les leçons de sport.

Selon la professeure de yoga Mélanie Léchenne, enseignante à l'école primaire de Vendlincourt et de Courtételle, il serait « délicat d'imposer le yoga à l'école, étant donné que certains parents peuvent montrer des réticences vis-à-vis de cette pratique et de ses origines ». Dans

ses cours, elle n'aborde pas l'aspect religieux lié au yoga, préférant transmettre une « philosophie de vie », des techniques de respiration ou des postures qui aident les enfants à se calmer, à régler des conflits ou encore à mieux s'endormir le soir. « On travaille sur le plan physique et mental en observant le fonctionnement de notre corps », précise Mélanie, qui a suivi en 2019 sa formation de base au Népal en Hatha yoga (la base de tous les yogas), pour poursuivre en Ashtanga yoga (plus dynamique et physique) puis se spécialisant dans le Vinyasa yoga, qui « permet d'être plus créatif avec les postures ». Elle vient aussi de se former au Yin yoga : plus doux que les autres, il travaille les tissus profonds (ligaments et tendons), ce qui le rend inapplicable aux enfants qui n'ont pas terminé leur croissance.

Mélanie Léchenne nous apprend que le yoga particulièrement adapté aux enfants entre 5 et 12 ans est le Vinyasa et le Hatha yoga, ce dernier étant un yoga « en mouvement ». Elle enseigne aussi l'Acro yoga, une pratique de plus en plus répandue, dont elle a également reçu l'initiation au Népal. « Ce ne sont pas uniquement des postures, signale notre professeure de yoga. Il s'agit d'une pratique où l'on est à deux ou à plusieurs et où l'on se porte, où l'on dépend de l'autre pour réussir les postures. L'esprit de ce yoga est l'exact contraire de l'esprit de compétition : il développe l'esprit de collaboration, la confiance réciproque, la force, la maîtrise du corps, la précision, et comme tous les yogas, une grande souplesse. Au Népal, on dit : Plus tu développes une colonne vertébrale mobile allongée, et plus tu allonges ta vie ».

Le yoga, un chemin de vie

Sur un plan purement psychologique, le yoga est une technique qui favorise l'écoute et le respect de soi-même, de son propre corps et de son mental, induisant par là le respect et une écoute saine de l'autre. Comprenant cela, les avantages d'enseigner le yoga aux enfants devient évident. Les résultats ne se font d'ailleurs pas attendre. « En utilisant les outils que propose le yoga, l'enfant s'apaise lors des situations courantes de la vie scolaire, à tel point que



certains enseignant-e-s s'en étonnent, témoigne Mélanie. Les exercices de respiration, les méditations ou certaines postures de yoga permettent aux enfants de réfléchir avant de répondre, de mieux se concentrer ou de se détendre avant une évaluation, par exemple. » Marion Parietti, professeure de yoga (enfants et adultes) à Porrentruy et en Ajoie, formée au Hatha et au Vinyasa yoga à Bali, puis à Paris en animation de yoga pour enfants et en yoga pré- et postnatal, fait les mêmes constatations, depuis de nombreuses années. Pour elle, « le yoga est un chemin de vie ». « La philosophie du yoga commence véritablement quand on a roulé notre tapis,

que l'on a terminé notre pratique des postures, les techniques de respiration et de méditation, sourit-t-elle. Avec le yoga, on n'ouvre pas un tiroir pour le refermer une fois que la séance est terminée. Contrairement à ce que l'on croit, c'est après la séance que débute



la pratique envers soi et envers autrui, en vivant le plus possible dans l'amour et l'altruisme, en cultivant la non-violence physique et verbale, le non-jugement, la collaboration au lieu de la compétition, la sérénité vécue dans le moment présent. La pratique du yoga permet de faire émerger toutes ces facultés positives de manière durable, de mieux se connaître soi-même et de s'accepter tel que l'on est, ce qui permet d'accepter les autres. »

Un enseignement ineffaçable du mental

Contrairement à Mélanie, les enfants qui suivent les cours dispensés par Marion Parietti sont inscrits par leurs parents dans un cadre extra-scolaire, parfois sur recommandation de logopédistes ou de psychologues : soit parce que l'enfant est agité et incapable de se concentrer, parce qu'il souffre de peurs ou d'angoisses irraisonnées, qu'il dort mal ou qu'il fait preuve d'agressivité à l'école, etc. Concernant le volet spirituel du yoga, Marion procède comme Mélanie: il s'agit tout simplement de transmettre un modus vivendi. Marion Parietti énonce ainsi quatre règles au début d'un cycle de cours avec les enfants, des règles qu'elle « n'a plus besoin de répéter par la suite ». No.1, respecter son corps, ne jamais le violenter ou le forcer : celui qui préfère ne pas effectuer une posture, peut se retirer momentanément dans un « coin de repos »; no.2, respecter les autres, ne pas être dans le jugement ou la moquerie, dans la comparaison ou la compétition : on gagne à un jeu lorsque tout le monde a réussi; no.3, respecter la nature et les animaux, et leur témoigner de l'affection : dès que les conditions météo le permettent, le cours se donne dans un cadre naturel ; et no.4, s'amuser en participant au cours, et s'amuser beaucoup! « Il est possible de démarrer une pratique de yoga à n'importe quel âge, mais de permettre à un individu de pratiquer dès son plus jeune âge, c'est comme de planter une graine positive en lui, rappelle Marion. Si la personne ne l'arrose pas, cette graine ne germera pas, mais elle ne mourra pas non plus. Il suffira donc de l'arroser un jour, peut-être bien plus tard, pour qu'elle germe. Avec le yoga, l'enfant va acquérir des bases, des enseignements inscrits dans son mental qui ne se perdront jamais.»

Pablo Davila

www.alam-natureyoga.ch www.naturayogamelanie.com