

Yoga sensible au traumatisme

Exercices de stabilisation et d'apaisement



Auteure : Dagmar Härle

Illustrations : Marianne Baumann

Traduction : Pauline Stockman

Édité par :



1^{re} édition 2019

Édité par

TraumaHilfeZentrum Nürnberg e.V.
Glockenhofstrasse 47, D-90478 Nürnberg
www.thzn.org

Institut für Traumatherapie - Dagmar Härle
Ramsteinerstrasse 22, CH-4052 Bâle
www.trauma-institut.eu

Auteure : Dagmar Härle

Illustrations : Marianne Baumann
www.comic-vom-pferd.com

Traduction : Pauline Stockman

Que vous fassiez de cette brochure un usage personnel ou professionnel, nous serions ravis de savoir ce que vous en pensez. Nous acceptons par ailleurs avec gratitude tout don nous permettant de réaliser d'autres traductions.

**Pour tout commentaire, écrivez-nous à : tsy@trauma-institu.eu ou à selbsthilfebuch@gmail.com
Référence « Brochure TSY »**

Merci d'envoyer vos dons avec la **référence « Brochure TSY »** à :
TraumaHilfeZentrum Nürnberg e.V.
Deutsche Ärzte- und Apothekerbank
IBAN DE20 3006 0601 0003 8537 05

Institut für Traumatherapie Basel – THZN Nürnberg e.v.

Sommaire	
Introduction	4
Quelques réflexions importantes pour commencer	4
Traumatisme et corps humain	5
Comment prendre soin de soi-même ?	5
Yoga	6
Postures corporelles ou asanas	6
Exercices de respiration ou pranayamas	6
La pleine conscience : rester dans le présent	6
Yoga pour guérir d'un traumatisme (<i>trauma-sensitive yoga</i>)	7
Percevoir à nouveau son corps	7
Sensation de malaise dans le corps	8
Rester dans l'instant présent – pratiquer la pleine conscience	10
Autonomie et efficacité personnelle	11
Exécuter des actions efficaces	13
Expérimenter le rythme de son corps	14
Comment faire les exercices ?	15
Effets des postures et exercices	16
Remarques générales sur la pratique	16
Exercices de respiration et postures de yoga à pratiquer	17
Références bibliographiques	20

Introduction

Vous avez une longue route derrière vous, sur laquelle vous avez traversé et surmonté de nombreuses épreuves. Aujourd'hui, vous voulez aller de l'avant et reprendre votre vie en main. Mais même si vous aimeriez effacer tout un tas de souvenirs et d'images de votre mémoire pour vous concentrer sur l'avenir, les choses ne sont pas toujours si simples. Peut-être souffrez-vous de troubles du sommeil, de cauchemars ou de difficultés de concentration, ou peut-être des souvenirs continuent-ils de vous hanter sans que vous puissiez rien y faire. Peut-être aussi remarquez-vous des difficultés à vous auto-percevoir et vous sentez-vous coupée de vos sensations et des gens qui vous entourent. Il s'agit de réactions « normales » après des événements traumatiques, ce qui ne signifie pas pour autant que nous devons nous y résigner. Dans les pages qui suivent, je vous invite à découvrir une technique spécifique d'attention à soi : le yoga axé sur les traumatismes (« *trauma-sensitive yoga* »).

Les anciens maîtres du yoga examinaient déjà les rapports entre la respiration, les postures corporelles et l'état d'esprit intérieur. Ils savaient que les pensées et les mots ne permettent pas à eux seuls d'apaiser les états de forte agitation ou de renouer avec soi-même. Constatant l'influence de notre expression corporelle et de notre respiration sur notre état d'esprit, ils ont mis au point des postures et des exercices de respiration permettant d'utiliser ce savoir de manière ciblée – des outils qui peuvent aussi aider les personnes traumatisées. Peut-être que la lecture de cette brochure vous rappellera certains rituels de guérison des blessures de l'âme de votre propre culture ; vous pouvez volontiers les combiner aux propositions venant du yoga. Associée aux vidéos disponibles sur YouTube, cette brochure souhaite vous montrer des pistes vers une plus grande sérénité au quotidien et un meilleur contrôle de vos ressentis et de vos réactions physiques. Je vous invite à me suivre dans un voyage qui vous aidera à prendre soin de vous.

Lien vers les vidéos : <http://bit.ly/tsy-videos> ou avec le code QR



Quelques réflexions importantes pour commencer

Si vous souffrez des séquelles d'une ou plusieurs expériences traumatiques, des stimuli traumatiques très divers (qu'on appelle « *triggers* », ou déclencheurs) suffisent à ranimer les souvenirs de ce traumatisme, ce qui peut conduire à la fois à des états d'agitation et à des sensations d'apathie, de dissociation ou d'impuissance. Ces déclencheurs étant multiples, il se peut que votre histoire personnelle vous revienne en mémoire à la lecture de cette brochure. J'aimerais vous encourager à la laisser de côté dès que vous sentez que les choses deviennent trop lourdes. Il n'est pas toujours facile de comprendre quand il est temps de faire une pause et comment nous extirper du tourbillon des souvenirs traumatiques pour reprendre pied dans le présent et nous calmer. Dès que vous en ressentez l'envie ou que vous avez besoin d'une pause, feuillotez la partie pratique figurant à la fin de la brochure et essayez les postures de yoga ou les exercices de respiration pour trouver ceux qui vous font du bien. Le yoga est un espace dans lequel il n'y a ni bonne ni mauvaise façon de faire : seule votre expérience compte. Les symboles suivants vous permettront de survoler l'essentiel :



Principes importants



Exercices de yoga

Traumatisme et corps humain

Nous sommes toutes et tous capables de nous projeter dans une situation menaçante. Si vous prolongez l'expérience un moment, vous vous rendrez très certainement compte qu'elle se produit avant tout au niveau physique. Vous remarquerez peut-être que vous retenez votre respiration ou que vous vous figez. Les sensations les plus fréquentes sont la peur, la panique, la colère, mais aussi l'impuissance ou l'écœurement. Dans les moments d'intense panique, le raisonnement s'interrompt, les battements du cœur ralentissent, le corps devient apathique et amorphe, on se sent proche de la syncope, voire on perd conscience. Les traumatismes ébranlent un individu dans tout son être, affectant ses pensées, ses sensations et ses réactions corporelles. En plus des images, les sensations et les réactions physiques telles que la peur, la panique, la transpiration, les palpitations cardiaques ou la nausée restent ancrées dans notre mémoire comme réactions à une grave menace et peuvent constamment être réactivées dans le présent par des stimuli traumatiques (ou déclencheurs).

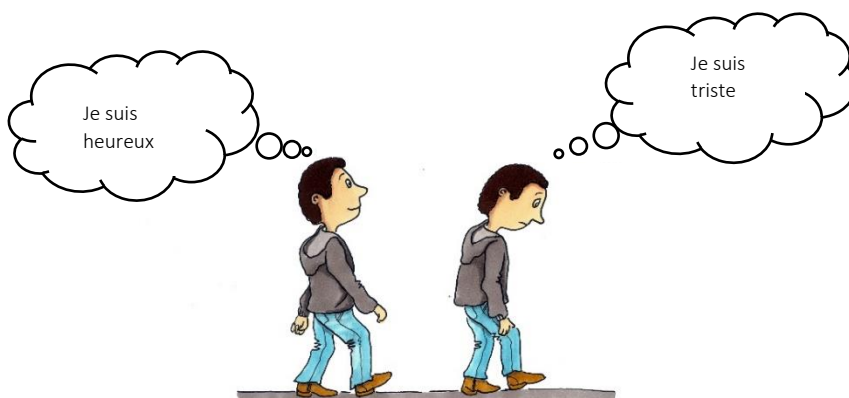
Au-delà des souvenirs stockés dans notre mémoire, les souvenirs corporels et les modèles de mouvements peuvent se manifester de diverses manières : respiration superficielle, tension corporelle permanente, dos courbé, regard baissé, par exemple. Si nous modifions ces modèles dans notre corps, nous intégrons l'expérience traumatique au niveau physique.

L'objectif est de vous permettre :

- ❖ d'apaiser votre système nerveux pour vous sentir plus calme et détendue de manière générale,
- ❖ de contrôler vos sensations et vos réactions physiques et de retrouver la sérénité,
- ❖ de reconnaître les premiers signes d'agitation et d'intervenir avant qu'elle vous submerge,
- ❖ de disposer des outils qui vous aideront à reprendre pied dans le présent.

Comment prendre soin de soi-même ?

Je ne vous apprendrai rien en vous disant que nous pouvons influencer notre corps avec nos pensées. Les sombres scénarios d'avenir n'ont pas le même effet émotionnel et physique que les perspectives optimistes voire heureuses. Face à un stress modéré, nous parvenons généralement à nous calmer en recourant à des pensées et images auto-motivantes. Si, en revanche, nos sensations nous submergent, nous avons besoin d'outils qui nous aident à retrouver notre calme même en cas de forte agitation. Notre corps et le yoga pour guérir d'un traumatisme peuvent nous y aider. Les postures corporelles et les mouvements étant indissociablement liés à nos réflexes et émotions, il est logique qu'en modifiant des modèles bien rodés de posture et de respiration, nous influençons notre état d'esprit et notre ressenti. Cette situation vous est peut-être familière : on se renferme sur soi-même, épaules baissées, parce qu'on pense « Je suis triste ». Si, au contraire, on redresse les épaules, on relève le menton et on se dit « Je suis heureux », notre humeur s'en ressent positivement.



Rapport entre le corps, les pensées et les émotions

Nos modèles de posture et de mouvement influencent notre état émotionnel, notre humeur et nos pensées, car ils sont directement liés à notre cerveau. Nous pouvons nous en servir à notre avantage en examinant les effets de nos postures et de nos mouvements et en les modifiant pour nous sentir à nouveau mieux. Il s'agit d'une méthode ancienne et éprouvée de régulation des émotions. La danse, le rythme et le mouvement de même que le tai chi, le qi gong ou le yoga sont autant de moyens d'influencer notre état d'esprit intérieur. Dans les pages qui suivent, j'aimerais vous présenter plus spécifiquement le yoga.

Yoga

Le yoga est un enseignement ancestral qui recourt à des exercices corporels et de respiration pour équilibrer l'ensemble des fonctions et processus du corps. Praticué régulièrement, le yoga rétablit l'harmonie entre l'esprit, le corps et les émotions. Tout déséquilibre au niveau de l'un ou de l'ensemble de ces domaines dissout l'interaction naturelle des muscles, des nerfs et des organes. Le yoga cherche à rétablir cette interaction pour assurer la coopération harmonieuse de tous ces éléments. Le yoga n'est ni une religion ni une doctrine ; c'est un ensemble de méthodes nous livrant des instructions sur la manière de rétablir continuellement cet équilibre. La pratique du yoga revient à exécuter de façon consciente et concentrée des postures corporelles (« asanas ») et des exercices de respiration (« pranayamas ») étudiés pour rester dans l'instant présent et nous sentir maître chez nous – surtout lorsque des distractions, pensées, émotions et sensations diverses menacent de nous « emporter ».

Postures corporelles ou asanas

Le yoga ne vise pas en priorité à entretenir la condition physique : l'objectif ici consiste à reconnaître et à apaiser son esprit, à apprendre la pleine conscience et à s'ancrer dans l'instant présent. Ces compétences profitent à chacune et chacun d'entre nous, en particulier lorsque nous nous trouvons dans une situation d'intense tension et de surmenage, ce qui est souvent le cas des personnes touchées par un ou plusieurs traumatismes. Différents asanas aident à trouver cette sérénité de l'esprit et cette présence. Durant nos séances d'exercice, nous remarquons que certaines postures corporelles ont un effet apaisant et relaxant, tandis que d'autres ont davantage tendance à nous activer et à nous réveiller. Nous pouvons nous servir de ces différents effets pour influencer notre système nerveux et notre état d'esprit. Lorsque nous nous sentons particulièrement tendus et nerveux, par exemple, nous pouvons essayer différents exercices respiratoires et postures et examiner l'effet qu'ils ont sur nous.

Exercices de respiration ou pranayamas

La respiration est la porte de notre système nerveux. En contrôlant notre respiration – c'est-à-dire en respirant plus ou moins vite ou profondément, en retenant ou non notre respiration ou en inspirant et expirant plus ou moins longuement –, nous avons une influence directe sur notre état d'esprit. Chaque souffle influence le système nerveux : l'inspiration l'active, l'expiration l'apaise. Nous pouvons prolonger l'expiration pour utiliser l'effet apaisant de la respiration ou inspirer plus profondément pour nous activer. En inspirant et expirant de manière homogène, nous créons un équilibre entre activité et repos. En cas de frayeur ou d'angoisse, notre inspiration devient automatique, nous retenons notre souffle et respirons de manière superficielle. Si nous laissons ce modèle de respiration s'établir comme la norme, nous stimulons le système nerveux sympathique et maintenons la tension y compris dans des situations sereines et détendues, de sorte que notre corps ne parvient plus à retrouver le calme. Il est donc important de prêter attention à notre respiration.

La pleine conscience : rester dans le présent

Le concept de la pleine conscience occupe une place importante dans de nombreuses traditions. En apprenant à la maîtriser, nous pouvons par exemple observer une émotion qui arrive et qui s'atténue, mais aussi percevoir les sensations d'agitation extrême et d'apathie avant qu'elles échappent à notre

contrôle. Il n'y a ni erreur ni échec dans la pratique de la pleine conscience. Si notre esprit s'évade et que nous le remarquons, c'est déjà de la pleine conscience. Avec le temps, il devient plus facile de prendre du recul sur les événements et de simplement observer sans juger. Plus nous y arrivons, moins nous nous faisons submerger et emporter par nos sensations. Pratiquer la pleine conscience nous aide à nous apercevoir que les sensations, les pensées et les émotions évoluent et passent en permanence. Dans le cadre du yoga axé sur les traumatismes, nous pratiquons la pleine conscience en ce que nous observons ce qui se passe dans notre corps lors d'un exercice et l'influence qu'une posture ou un exercice de respiration a sur notre état d'esprit, pendant et après.

Yoga sensible au traumatisme (*trauma-sensitive yoga*)

Le yoga pour guérir d'un traumatisme n'est pas centré sur la réalisation correcte et externe d'un exercice, mais bien sur l'expérience interne. Aucune autorité tierce, que ce soit un professeur ou un thérapeute, ne vous dicte ce que vous devez ressentir ni comment vous devez interpréter et exécuter une posture, et personne ne juge ce que vous faites. Le yoga axé sur les traumatismes a d'autres priorités.

Les voici :

- ❖ Dès lors que vous **percevez à nouveau votre corps**, vous pouvez mieux réguler vos sensations.
- ❖ En **restant dans l'instant présent** et en observant en pleine conscience, vous pouvez contrer le tourbillon du passé ou les inquiétudes pour l'avenir.
- ❖ Les offres et les options mises à votre disposition vous aident à recouvrer **votre autonomie et votre efficacité personnelle**.
- ❖ En découlent des **actions efficaces** : vous percevez ce que vous voulez ou non.
- ❖ **Le rythme et le mouvement** vous libèrent de l'impuissance et de la rigidité : vous vous sentez vivante.

Percevoir à nouveau son corps

Si vous n'avez plus accès à vos sensations corporelles, il se peut que votre corps ou des parties de celui-ci vous semblent apathiques ou inexistantes. Certaines personnes disent qu'elles existent davantage dans leur tête que dans leur corps. Vous souffrez peut-être aussi de douleurs chroniques ; dans ce cas, il est fréquent de ne plus vouloir sentir son corps pour se distancier de ces douleurs. Conséquence : nous n'utilisons plus nos sensations corporelles et nous nous coupons de nos messages internes. Puisque les émotions et les sensations corporelles sont indissociablement liées entre elles, nous avons plus de difficultés à percevoir les premiers signes d'agitation. Notre **ressenti interne** enregistre l'état de notre corps, notamment la fréquence cardiaque, la sensation de douleur, la température physique, la vitesse respiratoire ou la tension musculaire. Si nous percevons ces messages, nous pouvons y réagir et faire en sorte d'aller mieux.



Important : Le ressenti interne ne perçoit que les changements d'état. Si nous restons par exemple longtemps assis sur une chaise, nous ne sommes plus conscients de nos sensations corporelles. En revanche, si quelque chose vient nous perturber, c'est-à-dire modifier une sensation interne, nous le remarquons et corrigeons si possible notre position.

Avoir conscience de vos sensations corporelles vous permet plus facilement d'adopter un statut d'observateur et de percevoir la formation d'une sensation, ce qui vous donne les moyens de freiner l'évolution de cette sensation dans sa phase de démarrage. Vous pouvez réaliser un asana ou un exercice de respiration pour retrouver le calme.



Important : Les sensations corporelles sont individuelles. Il n'y a pas de mauvaise sensation ! Il se peut qu'en parcourant la liste ci-dessous ou en travaillant avec les vidéos, vous perceviez des sensations différentes ou plus limitées, voire que vous ne ressentiez rien du tout. Ce n'est

pas grave. Restez ouvert·e au ressenti qui vous est propre.

Sensations :

Poids/pression/contact/texture

- ❖ En position assise : pression sur vos muscles fessiers et l'arrière de vos cuisses
- ❖ La couche autour des os : par exemple les tubérosités ischiatiques sur la chaise
- ❖ Le poids d'un membre du corps : si vous tendez un bras ou une jambe
- ❖ Le contact avec un membre du corps : par exemple votre main sur votre cuisse
- ❖ La texture du sol si vous l'effleurez du pied
- ❖ La texture d'un tissu

Température

- ❖ La température du sol, de la pièce
- ❖ La température de certaines zones de votre corps ou de tout votre corps

Étirement/tension/détente

- ❖ Étirement et traction musculaires
- ❖ La tension d'un muscle pendant l'exercice
- ❖ La détente d'un muscle après l'exercice

Mouvement

- ❖ Le mouvement pendant un exercice ou lorsque vous relâchez ou adoptez une posture
- ❖ Le mouvement de votre respiration



Exercice : percevoir ses pieds

Quand vous êtes prête, concentrez votre attention sur vos pieds et percevez à quel endroit du sol ils se trouvent. Si cette position vous convient, laissez-les là ; sinon, corrigez-la. Vous disposez à présent de différentes possibilités de percevoir vos pieds : vous pouvez par exemple sentir leur contact avec le sol, exercer éventuellement une légère pression, battre du pied ou encore les bouger d'avant en arrière... Vous pouvez aussi lever et abaisser les orteils, ou encore enlever vos chaussures pour percevoir le sol sans celles-ci... peut-être percevrez-vous alors la texture du sol... ou sa température.



Sensation de malaise dans le corps

Il nous arrive parfois d'avoir besoin d'une pause de nous-mêmes et de nos expériences émotionnelles et corporelles, souvent lourdes à porter. Le plus souvent, les sensations accablantes se manifestent au centre de notre corps, c'est-à-dire dans la poitrine et le ventre ou, plus précisément, dans la gorge, les poumons, le diaphragme, l'estomac et l'intestin. Nous pouvons graduellement nous distancier de ces régions du corps et détourner notre attention du centre pour la réorienter vers les bras et les jambes.

Quand vous ressentez ce malaise, concentrez-vous sur vos pieds, vos mains, vos bras ou vos jambes pendant vos postures et exercices de yoga.



Exercice : se focaliser sur les mains et les pieds

*Si vous en avez envie, vous pouvez tenter l'expérience tout de suite en concentrant votre attention sur vos mains et vos pieds. Certains auront peut-être plus de facilités à percevoir leurs pieds, d'autres leurs mains. Si vous sentez que votre attention « glisse » à nouveau vers le centre de votre corps, essayez de **bouger** vos mains et vos pieds.*



Si ça ne fonctionne pas, une autre possibilité consiste à impliquer votre environnement direct et vos zones de contact en vous concentrant sur les espaces et surfaces de contact, c'est-à-dire le sol sous vos pieds et la chaise sous vos fesses.



Exercice : se focaliser sur le sol et la chaise

*Si vous en avez envie, orientez votre attention vers le contact entre vos pieds et le sol. Vous en percevrez peut-être la résistance, la température ou la texture. Vous pouvez aussi percevoir le contact avec votre chaise, que ce soit au niveau de votre dos ou de l'assise. Ici aussi, vous pouvez intensifier le contact en **bougeant**, par exemple en vous balançant d'avant en arrière.*



Si votre agitation ne se calme toujours pas, distanciez-vous encore plus clairement de votre corps en concentrant entièrement votre attention vers l'extérieur.



Exercice : orienter ses sens vers l'extérieur

Si vous souhaitez aussi tenter cette expérience-ci, orientez vos sens vers l'extérieur en regardant autour de vous dans la pièce ou dans votre environnement direct comme si vous le découvriez pour la première fois. Tendez l'oreille et écoutez avec curiosité les sons, proches et lointains, qui vous parviennent.



Rester dans l'instant présent – pratiquer la pleine conscience

Nous sommes souvent en train de ressasser le passé ou de nous préoccuper pour l'avenir ; nous ne nous trouvons que rarement dans l'instant présent. C'est la même chose pour tout le monde. Si ces pensées liées au passé sont imprégnées de souvenirs traumatiques et si l'avenir nous angoisse ou nous semble limité et sans espoir, la capacité de rester dans le présent est d'autant plus importante. En maintenant le lien à la réalité, nous apaisons l'agitation dans notre système nerveux et préservons notre efficacité personnelle. Nous pouvons alors contrer le tourbillon du passé et nous rendre compte que les émotions évoluent comme des ondes : elles débutent, se développent, grandissent puis décroissent à nouveau, à la manière d'une tempête qui se calme pour se terminer en simple brise. Observer sans se laisser emporter est une étape clé vers une meilleure capacité d'autorégulation.



Important : Ce n'est qu'en nous trouvant dans l'instant présent que nous pouvons avoir de l'influence, faire les bons choix, prendre soin de nous et nous défendre.

Nous pouvons nous exercer à nous ancrer en pleine conscience dans le présent en percevant le mouvement de notre respiration, le contact entre nos pieds et le sol ou la tension/détente de nos muscles. Le fait de remarquer, par exemple, que notre bras se bloque ou que les battements de notre cœur s'accroissent nous permet d'influencer notre état en inspirant plus profondément, en nous concentrant sur le mouvement de nos côtes ou de notre ventre ou en percevant la fraîcheur de l'air que nous inspirons. À mesure que vous parvenez à percevoir et à influencer vos sensations corporelles, votre corps se transforme en « réservoir » stable et suffisamment spacieux dans lequel les émotions, les pensées et les sensations ont leur place et peuvent être contrôlées grâce à l'observation. Vous avez ainsi les moyens de percevoir la moindre agitation dans votre corps avant qu'elle vous submerge. Prendre pied dans l'instant présent est une expérience corporelle et non mentale. Lorsque nous tournons notre attention vers nos sensations corporelles, nous sommes dans l'instant présent. Si nos pensées s'évadent, il nous suffit de nous concentrer à nouveau sur notre respiration, sur le contact avec le sol ou sur d'autres sensations physiques pour nous retrouver de nouveau « ici et maintenant ». Si nous nous surprenons à nous angoisser, nous ramenons notre attention vers l'activité d'un muscle, etc. Avec le temps, il devient plus facile d'observer les sensations telles que l'accélération du pouls ou d'autres indicateurs de stress et de « rester présente ».



Exercice pour rester présente : bouger les épaules en cercles ou les soulever et les abaisser

Si vous voulez vérifier si ça fonctionne, je vous propose de vous détacher du texte et de prendre un moment pour vous. Sans doute n'avez-vous pas perçu vos épaules pendant votre lecture, et le simple fait de les mentionner vous en fait prendre davantage conscience maintenant. Quand vous êtes prête,

vous pouvez commencer à bouger vos épaules... soulevez-les et abaissez-les... ou décrivez des cercles de petite et grande amplitude... pendant que vous bougez les épaules, demandez-vous si vous sentez vos muscles... les mouvements de vos épaules... si vous faites durer cet exercice un certain temps, il se peut que vous sentiez votre esprit quitter le présent pour voyager dans l'avenir ou le passé... c'est normal... c'est la nature même de notre esprit... Mais vous pouvez à tout moment vous reconcentrer sur le mouvement ou sur vos muscles. Le fait de remarquer que notre esprit s'évade montre que nous nous trouvons dans l'instant présent.



Rester dans le présent requiert parfois un peu plus de tension musculaire. Dans ce cas, vous pouvez essayer l'exercice suivant.



Exercice pour rester présente : la posture du bateau

Si vous souhaitez utiliser vos muscles de façon un peu plus intensive, procédez comme suit : avancez-vous légèrement sur la chaise et activez vos muscles abdominaux pour donner un appui à votre colonne lombaire. Quand vous êtes prête, levez votre jambe droite, pliée, à la hauteur de votre choix. Vous sentez peut-être vos abdominaux ou les muscles de votre jambe droite. Vous pouvez rester dans cette position ou vous pencher légèrement vers l'arrière. Peut-être sentez-vous davantage vos abdominaux ? Si vous pouvez bouger, balancez-vous légèrement d'avant en arrière. Et si vous souhaitez encore plus utiliser vos muscles parce que vous sentez que cela vous fait du bien, vous pouvez aussi tendre une jambe. Si, après l'exercice, vous avez une sensation d'« unilatéralité » dans votre corps, refaites aussitôt l'exercice de l'autre côté.



Autonomie et efficacité personnelle

Un traumatisme est un événement au moment ou pendant la durée duquel nous n'avons plus le contrôle ni sur ce qu'il se passe ni sur les actes des autres. Ce que nous voulons ne compte pas. Une ingérence aussi violente peut nous faire perdre le contact avec notre corps, nos ressentis et notre volonté sur le long terme. Réapprendre à nous percevoir nous-mêmes, en déduire ce qui nous fait du bien ou non et comprendre comment adapter une situation pour accroître notre bien-être a de réels effets sur le quotidien. Vous redevenez le maître chez vous. Dans le yoga axé sur les traumatismes, cela signifie qu'à tout moment, vous vous autorisez à décider vous-mêmes comment effectuer l'exercice dans le détail. Voici quelques exemples :

- ❖ Vous choisissez la posture et l'exercice de respiration que vous souhaitez réaliser
- ❖ Vous décidez combien de temps vous réalisez un exercice

- ❖ Vous avez le choix de faire l'exercice les yeux fermés ou les yeux ouverts
- ❖ Vous pouvez arrêter à tout moment sans avoir à rendre de comptes à personne
- ❖ Vous pouvez bouger à tout moment, même si vous faites un asana statique
- ❖ Vous respirez de la façon qui vous convient, par la bouche ou par le nez ; essayez les deux
- ❖ Vous choisissez à quelle vitesse vous réalisez un asana dynamique
- ❖ Vous choisissez l'amplitude de vos mouvements
- ❖ Vous décidez délibérément de ne pas adopter les postures dans lesquelles vous vous sentez mal à l'aise ou à la merci d'autrui



Important : Vérifiez toujours que les exercices vous plaisent, modifiez ceux qui vous déplaisent ou consultez la partie pratique pour en trouver d'autres qui servent mieux votre objectif ou qui vous conviennent mieux. Si un exercice déclenche chez vous des expériences traumatiques, recherchez des exercices qui vous aideront à être plus présente ou à vous calmer. Il peut aussi être utile de pratiquer une activité familière qui vous permet de prendre de la distance.

Nous avons toutes et tous notre propre manière d'interpréter, d'expérimenter et de ressentir une posture. C'est pour cette raison que le yoga pour guérir d'un traumatisme vous laisse le choix en vous laissant réaliser les exercices corporels et de respiration de la façon qui vous convient. C'est vous qui décidez comment vous voulez respirer et réaliser les exercices, car l'unique objectif ici est votre propre expérience. Si, par exemple, vous avez du mal à respirer lentement et sentez que vous manquez d'air, votre observation et votre expérience sont justes et vous corrigez votre respiration pour à nouveau vous sentir bien et en sécurité. Ce qui compte, c'est l'expérience personnelle ; il n'y a aucun concept qui impose une façon de faire ou un ressenti spécifique.



Exercice : posture de la montagne tendue, fléchir ou tendre les bras

Si vous le souhaitez, prenez à présent un instant pour faire l'exercice suivant : asseyez-vous et redressez le dos en veillant à ce que la position reste confortable. Je vous invite ensuite à lever et à tendre les bras. Si vous avez envie d'expérimenter pour trouver ce qui vous serait agréable en ce moment précis, essayez ce qui suit : pliez les bras... puis tendez-les à nouveau... Lorsqu'ils sont tendus, vous sentez peut-être davantage de traction au niveau de vos flancs et de vos bras, et plus d'étirement dans la poitrine lorsqu'ils sont pliés. Observez ce que vous ressentez dans les deux variantes et choisissez celle qui vous convient maintenant. Les deux ont peut-être leurs avantages, ou peut-être qu'aucune ne vous met à l'aise. Parfois, nous n'arrivons pas à faire un choix tout de suite. Laissez-vous le temps de trouver ce qui vous convient.



Si, au début, vous avez des difficultés à décider selon quels critères choisir, ne cherchez pas à comprendre pourquoi ou à trouver une façon d'accélérer le processus. L'objectif est de vivre une expérience corporelle. Dès que vous remarquez que vous commencez à broyer du noir, la meilleure chose à faire est de passer à la prochaine posture ou au prochain exercice. Vous constaterez avec le temps que les mouvements ou les postures déclenchent différentes sensations et que vous pouvez utiliser ces messages de votre corps pour prendre vos décisions.

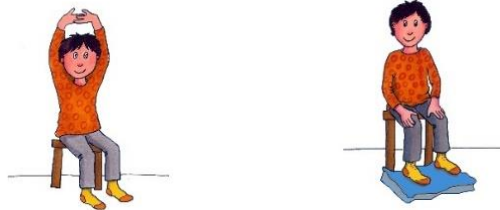
Exécuter des actions efficaces

La principale caractéristique d'une situation traumatisante est que, confronté au danger, notre corps se prépare à fuir ou à attaquer. Si aucune de ces deux stratégies de défense ne fonctionne, il lui reste l'immobilité. C'est ainsi que certaines personnes se retrouvent coincées, souvent pendant des années, dans des situations et des modèles d'action auxquels elles ne trouvent pas d'issue, ce qui leur ôte toute capacité d'agir. Nous souhaitons contrer ces modèles corporels et mentaux, étape par étape.



Exercice : réaliser des corrections

Je vous propose de vous détacher un instant de votre lecture et de marquer une pause pour observer comment vous vous sentez dans votre position assise. Peut-être êtes-vous confortablement assise, ou peut-être que quelques adaptations ou mouvements vous aideraient à effacer une tension et à prendre une position plus détendue. Si vous sentez que quelque chose « cloche », modifiez consciemment votre posture... peut-être que quelques étirements vous feraient du bien... ou un peu de mouvement dans vos épaules... Vous pouvez aussi vérifier que vos pieds sont bien en contact avec le sol. Si votre siège est trop haut, vous pouvez remédier à la situation en plaçant un coussin sous vos pieds, ou une couverture que vous pouvez plier jusqu'à ce qu'elle atteigne la bonne hauteur. Vous pouvez aussi vérifier si l'assise ou le dossier de votre siège n'est pas trop dur. Vous pouvez soit essayer de vous en accommoder soit utiliser un support approprié pour le rendre plus confortable.



Dans ces quelques exemples, vous avez déduit de votre perception corporelle différentes options et les avez mises en œuvre à travers des actions efficaces et délibérées. Agir de manière consciente et délibérée est tout le contraire de supporter et subir dans un état de paralysie – des sensations causées par le traumatisme. Lorsque nous nous sentons efficaces, nous avons la sensation satisfaisante d'avoir le contrôle et de pouvoir décider par nous-mêmes.



Exercice : corrections dans la posture du danseur

Transférons l'idée d'une action efficace à l'exercice de yoga dit du danseur. Pour cette posture, nous nous mettons debout et déplaçons notre poids vers la jambe droite. Quand vous êtes prête, pliez le genou gauche, attrapez votre pied gauche avec la main gauche et tirez-le vers vos fesses. Ensuite, tendez votre bras droit vers le haut. Si vous avez des difficultés à garder votre équilibre, aidez-vous d'une chaise ou d'un tabouret ; placez votre genou gauche dessus et procédez ensuite comme expliqué ci-dessus. Si la surface de la chaise vous semble trop dure, placez-y une couverture ou un coussin.



Expérimenter le rythme de son corps

Beaucoup de personnes ayant subi un traumatisme se retrouvent dans un état léthargique et ne parviennent plus à percevoir les changements comme tels. Or la vie est faite de rythmes ; elle se définit par le passage constant du jour à la nuit, de la tension à la détente, de l'inspiration à l'expiration, etc. Lorsqu'on n'arrive plus à percevoir le mouvement, la vie devient une condition uniforme de souffrance, de peur, de dissociation ou d'apathie.

Si nous examinons une séquence de postures de yoga, nous nous apercevons qu'elles suivent elles aussi un rythme : nous adoptons une posture, la maintenons puis la relâchons. Avant de passer à la suivante, nous prenons le temps de percevoir l'effet de l'asana. Nous pouvons aussi reconnaître un rythme dans la tension et la détente d'un muscle : si nous l'étirons ou le contractons puis relâchons la tension, les sensations demeurent encore un instant dans le muscle avant de s'atténuer progressivement. En prenant le temps d'observer ce que nous ressentons lorsque nous étirons ou contractons le muscle, mais aussi lorsque nous sommes au repos et nous régénérons, nous comprenons clairement que le corps est, naturellement, toujours en mouvement. La phase de ressenti qui suit l'exercice nous permet de constater que toute activation est suivie d'un retour au calme, et ce de façon tout à fait automatique, sans intervention de notre part. Observer ce procédé, que ce soit au niveau de la respiration ou de la musculature, renforce la confiance en notre propre corps.



Exercice : percevoir l'augmentation et la diminution d'une tension musculaire

Si ce qui précède a éveillé votre curiosité, je vous propose l'exercice suivant : asseyez-vous sur le bord de la chaise et tendez les deux jambes (posture du bâton). Quand vous êtes prête, contractez vos abdominaux pour stabiliser votre colonne lombaire et levez une jambe. Vous sentez peut-être une tension musculaire dans la cuisse droite ou dans les abdominaux... ou peut-être avez-vous une sensation tout à fait différente ou ne ressentez-vous rien du tout. Si vous avez des difficultés à entrer en contact avec votre ressenti interne, le fait de poser une main sur le muscle actif peut vous aider. C'est vous qui décidez combien de temps vous souhaitez garder votre jambe en position et à quel moment vous l'abaissez. Prenez à présent un moment pour percevoir si une partie de muscle se détend... peut-être dans votre ventre ou dans votre cuisse... ou si vous sentez une tension différente dans votre jambe droite et dans votre jambe gauche, qui finit par s'atténuer jusqu'à ce que vous ayez une sensation à peu près identique dans les deux jambes. Lorsque vos muscles sont reposés et si vous en avez envie, répétez tout de suite l'exercice de l'autre côté.



Le mouvement plutôt que la raideur

L'engourdissement et l'incapacité à bouger font partie des symptômes de réaction de peur et de panique. La raideur et les postures statiques peuvent déclencher et renforcer ces sensations. C'est pour cette raison que nous transformons les postures statiques en mouvements dynamiques. Que pouvons-nous bouger ? En deux mots : vous pouvez donner des impulsions partout où les articulations permettent un mouvement et transformer chaque posture statique en exercice dynamique. Voici quelques exemples :

- ❖ Tourner/incliner/décrire des cercles avec la tête
- ❖ Lever/abaisser/décrire des cercles avec les épaules/les bras/les mains/les pieds

- ❖ Déplacer les bras de droite à gauche devant le corps
- ❖ Croiser les bras devant la poitrine/ouvrir les bras
- ❖ Plier/tendre le coude/l'articulation du genou
- ❖ Pencher de côté/tourner/plier le torse
- ❖ Bouger tout le corps : se balancer d'avant en arrière/mouvements circulaires/se secouer
- ❖ Bouger au rythme de sa respiration
- ❖ ...



Exercice : percevoir la respiration comme un rythme

J'aimerais vous inviter à centrer votre attention sur les mouvements de votre respiration. Prenez un instant pour vous poser les questions suivantes : où sentez-vous le mouvement de votre respiration ? Au niveau de la poitrine, au niveau des côtes ou dans le ventre ? Ou bien ne sentez-vous aucun mouvement pour l'instant ? Il est parfois plus facile de percevoir le mouvement en plaçant ses mains sur les parties du corps en question, par exemple en mettant les deux mains sur la poitrine et en prenant le temps d'étudier les mouvements qui s'y produisent. Ceux-ci peuvent être très clairs ou très subtils. Si vous le souhaitez, dirigez ensuite votre attention ou vos mains vers vos côtes. Vous remarquerez peut-être après quelques souffles un mouvement de l'intérieur à l'extérieur ou de haut en bas. Vous pouvez faire la même chose en étudiant le mouvement de votre ventre. Le but ici n'est pas de respirer « comme il faut » ou d'influencer votre respiration, mais uniquement d'éveiller votre curiosité pour le rythme et les mouvements continus de votre corps.



Comment faire les exercices ?

Maintenant que vous avez lu cette brochure, vous vous demandez peut-être quoi faire pour bénéficier au mieux du yoga axé sur les traumatismes.

Vidéos

Les vidéos sont disponibles sur YouTube : <http://bit.ly/tsy-videos> ou :



Les vidéos vous aident à vous concentrer totalement sur les exercices. Vous pouvez les faire seule ou en groupe. Vous pouvez aussi les apporter lors de votre séance de thérapie et montrer à votre thérapeute ceux qui vous font du bien et vous aident à vous détendre ou à vous sentir à nouveau présente. Votre thérapeute peut regarder les vidéos dans sa langue et vous pouvez aussi faire les exercices ensemble.

S'exercer avec les instructions en annexe

Vous trouverez à la fin de cette brochure une sélection d'exercices avec une description. Ceux-ci vous aideront à élargir votre pratique par vous-même, à essayer de nouvelles choses et à composer votre programme personnel. Pratiquer régulièrement est la clé du succès, mais ne vous inquiétez pas : vous pouvez déjà accomplir beaucoup de choses avec une ou deux séances par semaine. Il n'est pas nécessaire de faire les exercices tous les jours.

Effets des postures et exercices

Vous savez que nous pouvons influencer notre état d'esprit avec des postures corporelles et des exercices de respiration. Nous pouvons aussi diriger notre attention vers l'extérieur, ouvrir les yeux et les oreilles et percevoir et ressentir consciemment notre environnement. Mais il n'y a que vous qui pouvez évaluer l'effet qu'une posture ou un exercice a sur vous. Voici tout de même quelques règles de base qui pourront vous aider.

Si vous sentez une forte agitation :

- ❖ Respiration régulière en comptant
- ❖ Respiration du soleil et exercices doux comme chat-vache
- ❖ En cas de très forte agitation, postures intenses telles que posture du bâton (tendue) ou posture du bateau, puis quelque chose de plus doux, par exemple bouger les épaules en cercle ou bouger le cou
- ❖ Se pencher en avant comme dans la posture du chat, que vous pouvez aussi exécuter plus bas

Si vous sentez que vous vous dissociez :

- ❖ Postures intenses telles que posture du bâton, posture du bateau, posture de la montagne tendue, flexion arrière
- ❖ Les mouvements rythmiques sont moins efficaces et risquent d'accentuer la dissociation

Si votre corps semble apathique et raide :

- ❖ Des mouvements rythmiques intenses tels que respiration intense du soleil, flexion latérale rythmique, mouvements rythmiques intenses dans la posture du bateau



Comme toujours, gardez à l'esprit que chaque personne réagit différemment, car nous avons tous notre histoire personnelle et, donc, des préférences et aversions qui nous sont propres. Essayez ce qui fonctionne pour vous, que cela corresponde ou non aux recommandations. Écoutez votre corps et les signaux fiables qu'il vous envoie (fréquence cardiaque, tension musculaire, bouffées de chaleur, mains froides et moites), même si vous ne comprenez pas toujours tout de suite pourquoi vous réagissez comme ça. Fiez-vous à vos souvenirs corporels : ils sont justes. Et ne vous obligez pas à faire des postures qui ne vous font pas du bien.

Remarques générales sur la pratique

- ❖ Entre un exercice et l'autre, faites une pause vous permettant de ressentir l'effet de l'exercice que vous venez de terminer. Vous remarquerez peut-être qu'une tension musculaire causée par exemple par un étirement s'atténue voire disparaît totalement, qu'une sensation de chaleur se manifeste puis que votre corps se rafraîchit à nouveau. Cela aide votre organisme à apprendre à se réguler par lui-même.
- ❖ Vous décidez toujours combien de temps vous souhaitez maintenir ou réaliser un asana, avec quelle intensité, à quelle vitesse, etc. Il n'y a aucune façon de faire imposée.
- ❖ De nombreux asanas s'effectuent d'un côté du corps puis de l'autre. À chaque fois, seul un côté est décrit et représenté. Vous pouvez exécuter une posture de la même façon des deux côtés ou choisir différentes variantes.
- ❖ Si vous composez votre propre programme d'exercices, vous remarquerez sans doute qu'après certains d'entre eux, des mouvements permettant de rétablir l'équilibre (s'étirer, faire des flexions, se secouer) vous feront du bien. Laissez votre corps vous guider.
- ❖ Étant donné qu'un traumatisme modifie la perception du temps, vous pouvez facilement vous en demander trop. Votre corps et votre flux respiratoire vous indiqueront toutefois clairement si

vosre séance d'exercice devient trop contraignante. Pour empêcher que cela se produise, vous pouvez aussi maintenir votre posture pendant un certain nombre de respirations.

- ❖ Si vous remarquez que vous avez tendance à dépasser vos limites, commencez par vous exercer avec les vidéos. Elles peuvent vous aider à ne pas en faire trop.

Exercices de respiration et postures de yoga à pratiquer

Vous trouverez ci-dessous une sélection d'exercices de respiration. Certains vous sont déjà familiers grâce aux vidéos ; vous pouvez essayer les autres après avoir achevé votre lecture. Pendant les exercices de respiration aussi, gardez à l'esprit que c'est vous qui choisissez la manière dont vous les réalisez ainsi que leur durée et leur intensité.

Respiration régulière

La respiration régulière est une forme simple de contrôle respiratoire par laquelle on influence le rythme de sa respiration dans l'objectif d'effectuer des inspirations et des expirations de même durée. Chez certaines personnes, ce type de respiration a un effet apaisant et peut aider en cas d'attaques de panique.



Exercice

Installez-vous confortablement sur votre chaise, le dos droit. Quand vous êtes prêt-e, comptez mentalement jusqu'à 3, par exemple, en inspirant, et de nouveau jusqu'à 3 en expirant. Si ce rythme vous convient, gardez-le ; si vous manquez d'air, ne comptez que jusqu'à 2. À l'inverse, si vous souhaitez respirer plus lentement, comptez jusqu'à 4 ou plus.

Exemple :

1...2...3 inspirer -> 1...2...3 expirer

Ou plus lentement :

1...2...3...4...5 inspirer -> 1...2...3...4...5 expirer

Expiration prolongée

La prolongation de l'expiration joue un rôle central dans le contrôle de notre système nerveux. Celui-ci est en effet activé à chaque inspiration et apaisé à chaque expiration. Si l'exercice de la respiration régulière vous est familier, vous pouvez expérimenter l'expiration prolongée. Celle-ci peut vous aider à vous calmer et à reprendre le contrôle face à une attaque de panique imminente.



Exercice :

Asseyez-vous confortablement sur votre chaise, le dos droit. Quand vous êtes prêt-e, comptez mentalement jusqu'à 3, par exemple, en inspirant et jusqu'à 4 en expirant. Si ce rythme vous convient, gardez-le ; si vous manquez d'air, ne comptez par exemple que jusqu'à 2 en inspirant et jusqu'à 3 en expirant. À l'inverse, si vous souhaitez respirer plus lentement, comptez jusqu'à 3 en inspirant et jusqu'à 4 en expirant.

Exemple :

1...2 inspirer -> 1...2...3 expirer

Ou plus lentement :

1...2...3 inspirer -> 1...2...3...4...5 expirer

La respiration doit se poursuivre calmement. Vous pouvez prolonger l'expiration autant que vous le souhaitez. Le fait de compter doit vous aider à rester présente.



Posture de la montagne

Nous nous asseyons sur la chaise et redressons le dos jusqu'à la position qui nous semble juste sur le moment. Pour la posture de la montagne tendue, nous pouvons tendre ou plier les bras.



Posture du bateau

Nous avançons jusqu'au bord de la chaise, activons les abdominaux pour donner de l'appui à notre colonne lombaire, levons les bras puis une jambe. Nous pouvons basculer d'avant en arrière ou tendre la jambe.



Percevoir ses pieds

Nous orientons notre attention sur nos pieds. Nous pouvons enfoncer nos pieds dans le sol, les bouger d'avant en arrière ou de bas en haut ou battre des pieds.



Posture du bâton

Nous avançons légèrement vers l'avant, tendons les jambes et levons les orteils en direction du corps. Pour intensifier l'exercice, nous pouvons aussi activer les abdominaux et lever une jambe.



Sentir les tubérosités ischiatiques

Nous dirigeons notre attention vers les surfaces de contact avec la chaise. Pour sentir les tubérosités ischiatiques plus intensément, nous pouvons nous balancer de gauche à droite, décrire des cercles avec le torse ou basculer d'avant en arrière.



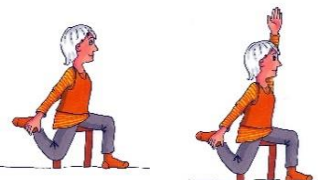
Flexion arrière

Si notre siège dispose d'un dossier, nous le plaçons de côté. Nous nous redressons ensuite en partant du bas vers le haut et en penchant la colonne vertébrale vers l'arrière. Nous pouvons poser les mains sur le dos pour nous donner de l'appui.



Étirer les bras

Dans la posture de la montagne, nous croisons les doigts et tendons les bras devant le corps ou au-dessus de la tête, la paume des mains tournée vers l'avant ou vers le haut.



Danseur avec chaise

Nous avançons vers la droite de la chaise puis plions la jambe droite, attrapons la cheville avec la main droite et tirons notre jambe vers nous. Nous nous tenons à la chaise avec la main gauche ou nous levons le bras gauche.



Danseur

Nous déplaçons le poids sur la jambe droite, plions la jambe gauche, attrapons la cheville avec la main gauche et tirons notre jambe vers nous. Tendons le bras droit. Si besoin, appuyer le genou gauche sur la chaise.



Guerrier II

Nous faisons un pas de côté, tournons le pied droit vers l'extérieur et levons les bras à hauteur d'épaules. Nous regardons par-dessus notre bras droit ou au-delà. Important : le genou est aligné sur la cheville.



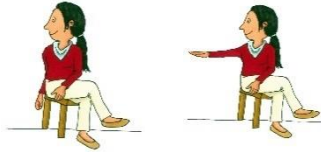
Bouger les épaules

En partant de la posture de la montagne, nous décrivons des cercles avec les épaules ou posons les mains sur les épaules et faisons des cercles avec les coudes.



Ouverture des hanches

Nous croisons une jambe par-dessus l'autre et la tirons légèrement vers nous. Pour intensifier la sensation, nous pouvons exercer une légère pression sur le haut du genou.



Demi-torsion

Nous redressons le torse, croisons la jambe droite par-dessus la gauche, pressons la main gauche sur la cuisse droite, puis tournons le torse vers la droite en relâchant ou en tendant le bras droit.



Chat-vache

Nous penchons la colonne vertébrale du haut vers le bas dans la position du chat puis la tendons à nouveau du bas vers le haut et nous inclinons vers l'arrière. Nous répétons le tout. Nous pouvons tendre les bras pour étirer davantage la partie avant.



Flexion latérale

Nous levons le bras droit et le tendons au-dessus de la tête, puis nous penchons le torse vers la gauche en relâchant le bras gauche. Nous pouvons aussi rendre l'exercice dynamique en tendant tour à tour le bras droit et le bras gauche et en penchant le torse.



Bouger le cou

Nous tournons la tête de gauche à droite. Nous pouvons aussi rentrer le menton dans la poitrine et décrire des demi-cercles d'une épaule à l'autre. Nous pouvons également tour à tour incliner le menton vers la poitrine et lever la tête.



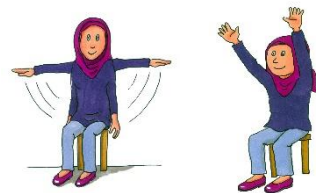
Guerrier II avec chaise

Nous avançons vers la gauche et tendons la jambe gauche vers l'arrière, la pointe du pied gauche tournée de côté. Nous activons légèrement les abdominaux puis tendons les deux bras et les levons en regardant par-dessus le bras droit ou au-delà.



Guerrier I avec chaise

Nous avançons vers la gauche et tendons la jambe gauche vers l'arrière, les orteils des deux pieds tournés vers l'avant. Nous activons légèrement les abdominaux, puis nous tendons les bras au-dessus de la tête.



Respiration du soleil

Nous commençons dans la position de la montagne assise. En inspirant, lever les bras latéralement jusqu'aux épaules ou au-dessus de la tête puis les baisser en expirant, ou lever les bras devant le corps et les baisser.



Mouvement respiratoire

Nous posons d'abord les mains sur la poitrine. Après quelques respirations, nous les déplaçons sur les arcs costaux puis, après quelques autres respirations, nous les déplaçons sur le ventre, et nous étudions les mouvements de notre respiration.



Références bibliographiques

Härle, D. (2016) Körperorientierte Traumatherapie – Sanfte Heilung mit traumasensitivem Yoga.

Paderborn, Junfermann Verlag

Härle, D. (2017) Praxisbuch traumasensitives Yoga. Paderborn, Junfermann Verlag

Härle, D. (2019) Yoga traumasensitiv unterrichten. Kröning, Asanger Verlag

Herman, J. L. (2003) Die Narben der Gewalt. Traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden.

Paderborn, Junfermann Verlag

Nous remercions chaleureusement tous les sponsors qui ont permis la réalisation de ce projet.

Sponsors :