

Atelier pratique du yoga et de la gratitude pour une activation des ressources personnelles et interpersonnelles

Les pratiques de yoga et de méditation se sont transmises depuis des générations. Il serait très ambitieux d'essayer de résumer l'essence de ces pratiques dans ces quelques lignes. Cependant, la médecine occidentale accorde depuis quelques années une attention à différentes interventions dans la psychologie positive (Seligman et al., 2005) avec une attention particulière à l'amélioration du bien-être et de la qualité de vie et la réduction du stress et autres manifestations de souffrances psychiques (Manincor et al., 2016 ; Streeter et al., 2010). Dans notre atelier, nous proposons d'expérimenter – et de découvrir pour certains – des exercices posturaux du yoga (appelés *asana* en sanskrit) accompagnés d'une méditation de la compassion bienveillante. Cet atelier a pour objectif d'offrir un cadre de découverte visant à combiner la pratique corporelle à une pratique de gratitude consciente afin d'activer les ressources internes. Ainsi, nous prendrons 10-15 minutes pour échauffer et assouplir la posture corporelle pour se préparer à 10-15 autres minutes de pratique consciente. Selon la philosophie du yoga de Patanjali, la réduction des souffrances et la construction du bien-être s'atteignent au travers de la pratique de huit « techniques » (Miller, 1996). De nos jours, les offres d'activités apportant un « bonheur certain » se multiplient (Tindle et al., 2005). Cependant, dans cet atelier, nous souhaitons accompagner les individus vers une meilleure prise de conscience de leurs affects et mécanismes cognitifs et vers une meilleure écoute de leurs états intérieurs, quels qu'ils soient, sans jugement. Nous souhaitons ainsi transmettre des éléments pratiques, que chaque individu pourra réutiliser dans son quotidien en fonction de ses besoins.

Bibliographie

1. Althaus, B., Borasio, G.D., & Bernard, M. (2018). Gratitude at the End of Life : A Promising Lead for Palliative Care. *Journal of palliative medicine*.
2. Manincor, M., Bensoussan, A., Smith, C. A., Barr, K., Schweickel, M., Donoghoe, L. L., ... & Fahey, P. (2016). Individualized Yoga for reducing Depression and Anxiety, and improving well-being: a randomized controlled trial. *Depression and Anxiety*, 33 (9), 816–828.
3. Miller, B.S. (1996) Yoga : Discipline of freedom : The yoga sutra attributed to patanjali. *Univ of California Press*.
4. Mocanu, E., Mohr, C., Pouyan, N., Thuillard, S., & Dan-Glauser, E.S. (2018). Reasons, Years, and Frequency of Yoga Practice : Effects on Emotion Response Reactivity. *Frontiers in human neuroscience*, 12, 264.
5. Seligman, M.E., Steem, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2005) Positive psychology progress : empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
6. Streeter, C. C., Whitfield, T. H., Owen, L., Rein, T., Karri, S. K., Yakhkind, A., ... & Jensen, J. E. (2010). Effects of yoga versus walking on mood, anxiety, and brain GABA levels: a randomized controlled MRS study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(11), 1145-1152.
7. Tindle, H. A., Davis, R. B., Phillips, R. S., & Eisenberg, D. M. (2005). Trends in use of complementary and alternative medicine by US adults: 1997-2002. *Alternative therapies in health and medicine*, 11(1), 42.

Biographies

Elisabeth Mocanu

Psychologue diplômée en psychologie clinique et psychopathologie, je me suis orientée vers la prise en charge des comportements violents, avec un intérêt marqué pour la psychotraumatologie et le milieu carcéral. La violence peut être considérée comme l'expression d'une souffrance. Elle est souvent le reflet d'un manque d'estime de soi et d'un sentiment d'impuissance. Dans cette clinique, je suis confrontée à une vision axée sur les facteurs de risques d'une récurrence de comportement violent ou délictueux. D'autre part, je cultive depuis de nombreuses années la bienveillance avec la pratique du yoga et de méditation que j'enseigne également. Je suis convaincue des effets d'une pratique régulière sur la potentialisation de l'individu. De plus, une recherche que j'ai effectuée sur le sujet montre les effets du yoga sur la réduction de la réactivité émotionnelle (bibliographie, point 4). Mon inclination personnelle me pousse à m'intéresser à l'utilisation de ces pratiques dans une perspective clinique visant l'activation des ressources individuelles, et favorisant le changement des comportements destructeurs chez des individus désireux de mieux se connaître.

Betty Althaus

Psychologue diplômée en psychologie clinique et psychopathologie, mes différentes expériences tant dans la clinique que dans la recherche m'ont rapidement amené à m'intéresser à la psychologie positive ainsi qu'aux différentes ressources inhérentes aux individus. Travaillant actuellement au CHUV dans le service de soins palliatifs et de support, je m'intéresse à la gratitude et à son impact au niveau relationnel chez les patients et leurs proches. Le sentiment de gratitude correspond à la reconnaissance que l'on peut ressentir envers une personne, un service ou un bienfait. En effet, une des recherches que j'ai mené à ce sujet montre que la gratitude est associée positivement à la qualité de vie et négativement à la détresse psychologique (bibliographie, point 1). Plus personnellement, j'ai acquis une pratique personnelle de méditation et de yoga depuis plusieurs années.