



YOGA ET ATTENTION

Claire MAGRANVILLE, Orthophoniste, Formatrice en Yoga Thérapie

Paul BRUNDTLAND, Formateur Praticien en Yoga Thérapie, Thérapeute Psycho-Corporel

ORGANISATION

Dates : 16 et 17 Novembre 2019

Horaires : 9h30 à 13h et de 14h à 17h30

14 H réparties sur 2 jours

Limité à 16 participants

Lieu : HOTEL IBIS, 2 Avenue Henri Delanne, 89100 Sens

Coût : 420€ DPC- 350€ NON DPC (AUCUNE PRISE EN CHARGE FIFPL)

RESUME :

Cette formation est destinée à enseigner aux orthophonistes pourquoi et comment utiliser certaines pratiques empruntées au yoga (respiration, postures, méditation, mindfulness) auprès de patients présentant des troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité.

Ces troubles peuvent être légers et non traités par ailleurs, et être particulièrement handicapants pour les enfants, à l'école comme en séance de rééducation. Une attention particulière a été portée à l'adaptabilité de ces techniques aux enfants et adolescents.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES DE LA FORMATION

Fournir aux orthophonistes des outils, non-médicamenteux, alternatifs ou complémentaires, dans la prise en charge des enfants et adolescents présentant des troubles de l'attention.

Connaître les fondements ancestraux de la pratique du yoga.

Connaître les fondements théoriques, puisés dans la revue scientifique, permettant de comprendre l'intérêt de l'adaptation d'une pratique yogique à la prise en charge orthophonique auprès de patients présentant un trouble de l'attention.

Maîtriser ces outils par la pratique personnelle dans un premier temps, puis dans un contexte de prise en charge de la personne présentant un trouble de l'attention, en autonomie, dans un second temps.

Le stagiaire devra être capable d'administrer les pratiques enseignées en toute sécurité et de façon optimale, dès la fin de la journée de formation.

DEROULE PEDAGOGIQUE DE L'ACTION :

Méthodes :

- formation présentielle comprenant des temps d'apports de connaissance en séance plénière et des ateliers interactifs pratiques

Etapas :

Etape 1 : présentielle - 4 demi-journées- (14 H réparties sur 2 jours)

Dates : 16 et 17 Novembre 2020 de 9h30 à 13h et de 14h à 17h30

Etape 2 : non présentielle

Questionnaire post-formation d'évaluation des acquis : évaluations de connaissances et suivi de modification de pratiques.

Type d'action :

Formation continue, présentiel, 2 journées (14 heures)

Moyens pédagogiques mis en œuvre :

Type de support pédagogique :

- Power Point
- Support imprimé distribué aux stagiaires
- Vidéos,
- Travaux pratiques,
- Jeux de rôle.

Méthodes d'évaluation de l'action proposée

- Questionnaires post formation : Les stagiaires devront remplir un questionnaire à distance de la formation pour permettre à l'organisme de juger des acquis de connaissance et de l'impact de la formation sur les pratiques

PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION

JOUR 1:

9h30-13h: Introduction générale et théories (Yoga/Attention); Pranayama niveau 1 (physiologie, explications,

pratique sur soi, pratique en binôme);

13h-14h: Pause Déjeuner

14h-15h15: Mindfulness (Pleine Conscience) et Méditation niveau 1: techniques de pleine conscience

adaptées aux enfants et adolescents: atelier manger en Pleine Conscience, écouter en Pleine Conscience

(deux propositions), échange de balle en Pleine Conscience. Pour les techniques de pleine conscience:

explications, pratique sur soi, pratique en binôme;

15h15-16h: Asanas niveau 1 (explications, pratique sur soi, pratique en binôme): pratique de « la routine de

la forêt », série de postures de yoga ciblées sur les troubles de l'attention;

16h: Pause;

16h15: Super Brain Yoga (explications, pratique sur soi, pratique en binôme): pratique d'une type de yoga

ayant un effet régulateur sur les fonctions cognitives;

16h30: Protocole 30 minutes (explications, pratique en binôme): utilisable comme « boîte à outils », ou dans

son ensemble si nécessaire; questions, échanges,

17h30: Fin de la journée.

MOYENS PEDAGOGIQUES:

- Power Point, - support imprimé distribué aux stagiaires, - Vidéos, - Travaux pratiques, - jeux de rôle.

JOUR 2:

9h30-10h15: Théorie niveau 2 (attention et yoga)

10h15-11h: Atelier revue rapide du niveau 1: tour de table, réponses aux questions, partage d'expériences;

Pranayama niveau 2 (anuloma viloma version avancée: technique de respiration uninarinaire alternée)

(explications, pratique sur soi, pratique en binôme). Exercices pratiqués dans le but d'améliorer les capacités attentionnelles en ayant un effet sur le système parasympathique.

11h-11h15: Pause

11h15-13h: Mindfulness (Pleine Conscience) et Méditation niveau 2: écoute en Pleine Conscience Niveau 2

(l'exercice des 3 distances, bol + respiration), marche en Pleine Conscience (la marche de l'animal), échange de balle en Pleine Conscience Niveau 2 (ajout de la respiration, travail de l'inhibition) (explications, pratique sur soi, pratique en binôme). Exercices ayant pour but de stimuler les capacités attentionnelles, de travailler en guidance avec l'enfant et ses accompagnants par la prise de conscience des difficultés attentionnelles en situation réelle.

13h-14h: Pause Déjeuner

14h-15h15: Asanas niveau 2: routine adaptée aux enfants et adolescents, ce niveau 2 demande plus de concentration et d'équilibre que la routine du niveau 1 (explications, pratique sur soi, pratique en binôme). Elle a été élaborée à partir de la revue de la littérature et d'études scientifiques ayant pour sujet la pratique des asanas pour améliorer les compétences attentionnelles chez les enfants et adolescents.

15h15-15h30: Pause

15h30-16h30: Asanas mini-pauses: couples ou trios de postures à proposer isolément, ils demandent plus de concentration et d'équilibre que la routine niveau 2 (explications, pratique sur soi, pratique en binôme);

16h30-17h20: Cas cliniques: application pratique, à des cas suggérés par les stagiaires. Questions,

échanges, fin de la journée.

17h30 : Fin de la journée

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Hariprasad VR1, Arasappa R, Varambally S, Srinath S, Gangadhar BN. Feasibility and efficacy of yoga as an add-on intervention in attention deficit-hyperactivity disorder: an exploratory study. *Indian J Psychiatry*. 2013 Jul;55(Suppl 3):S379-84. doi: 10.4103/0019-5545.116317.

Sanjiv Mehta, Vijay Mehta, Sagar Mehta, Devesh Shah, Ashok Motiwala, Jay Vardhan, Naina Mehta, and Devendra Mehta. Multimodal Behavior Program for ADHD Incorporating Yoga and Implemented by High School Volunteers: A Pilot Study. *ISRN Pediatr*. 2011; 2011: 780745. Published online 2011 Aug 11. doi: 10.5402/2011/780745

Jensen PS, Kenny DT. The effects of yoga on the attention and behavior of boys with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). *Psychology, Developmental* 12 out of 69 | *Psychiatry (SSCI)* 25 out of 136 | *Psychiatry (SCI)* 42 out of 140.

Catherine Fassbender,* Cynthia E. Krafft, and Julie B. Schweitzer. Differentiating SCT and inattentive symptoms in ADHD using fMRI measures of cognitive control. *Neuroimage Clin*. 2015; 8: 390–397. Published online 2015 May 21. doi: 10.1016/j.nicl.2015.05.007

Swami Vishnudevananda. *Le Grand Livre Du Yoga*. Le courrier du livre; (version française 2011)

Dr Lionel Coudron. *La Yoga-Thérapie*. Odile Jacob Guide. (janvier 2010)

Ray Long MD. *The Key Muscles of Yoga: Scientific Keys, Volume I*. BandhaYoga; 3 edition (November 1, 2009).

Ray Long MD. *The Key Poses of Yoga: Scientific Keys, Volume II*. BandhaYoga; 3 edition (November 1, 2009).