



## Une approche qui

### LE YOGA THÉRAPEUTIQUE

En 15 ans, le pourcentage d'absence lié à la maladie mentale est passé de 30 à 50 voire 60 % (1). Un nombre croissant de cas d'invalidités à long terme pour cause d'épuisement affecte-t-il le rendement de votre entreprise ? Vous n'êtes pas seul. Face à cette réalité, que peut-on mettre en place comme initiative efficace, abordable et facile à intégrer ?

**L**a réponse pourrait bien se retrouver dans le yoga thérapeutique. Le yoga existe sous plusieurs aspects depuis la nuit des temps et a fait ses preuves. Des études probantes effectuées sur le sujet expliquent son arrivée comme traitement complémentaire dans certains centres hospitaliers du Québec ainsi que dans plusieurs cliniques de réadaptation (2-4). La complémentarité de ces traitements vient du fait que le système médical classique agit selon des données externes provenant d'études compilées alors que le yoga thérapeutique va avoir comme point de départ, l'individu traité.

#### Yoga thérapeutique

Le yoga traditionnel au sol ou sur chaise exerce une présence accrue dans les milieux de

*Le yoga thérapeutique agit autant au niveau préventif dans les programmes d'aide aux employés qu'au niveau de la réadaptation pour les individus en arrêt de travail.*



Julie Banville<sup>1</sup>



Carina Raisman<sup>2</sup>

1. BAA/RYT, YOGA THÉRAPEUTE ET FONDATRICE DE ZEN&CIE [julie@zenetcie.ca].
2. B.SC./E-RYT, YOGA THÉRAPEUTE ET FONDATRICE DE RE:SOURCE [carinacarina@resourceyoga.com].

travail sous la forme de cours de groupe, et ce à titre préventif. Il n'est nullement nécessaire désormais pour les entreprises de posséder un gymnase. Une simple salle de conférence est suffisante. Le yoga thérapeutique quant à lui, agit autant au niveau préventif dans les programmes d'aide aux employés (PAE) qu'au niveau de la réadaptation pour les individus en arrêt de travail. Malheureusement, l'utilisation de cet outil semble encore négligeable parce que méconnue. Pourtant, les employeurs auraient avantage à regarder cette option vu le peu d'investissement nécessaire et les retours considérables engendrés.

et des postures soutenues, même supportées à l'aide de coussins ou autres accessoires, pour favoriser le confort pendant de plus longues périodes et ainsi maximiser les bienfaits. De plus, la respiration, tout comme la pratique régulière, est au cœur de cette thérapie. Le patient apprend ou réapprend à respirer efficacement et découvre les effets favorables sur son système. La série d'exercices est stratégique et tient compte d'une vision holistique de l'individu et de son environnement. Ceci en opposition au traitement isolé d'une problématique donnée qui n'adressera pas nécessairement la source du problème. Le thérapeute

des approches proposées. Pour ce faire, le yoga thérapeutique s'expose comme une solution privilégiée, car elle crée un pont entre tous les traitements.

Le yoga thérapeutique optimise le processus de réadaptation en soutenant la communication interne de tous les systèmes, dont le fonctionnement du système nerveux déséquilibré par le stress. L'inclusion du mouvement dans la procédure permet une solution complète. Le système nerveux affecte tout le corps. Il s'annonce donc impératif de délier les tensions présentes dans ce dernier afin de permettre une meilleure circulation. Lorsque l'ensemble des systèmes internes communique efficacement, une meilleure santé globale en résulte.

Prenons l'exemple concret d'un individu en arrêt de travail, en processus de réadaptation et qui consulte un médecin et un psychologue. À l'aide de son thérapeute, il pourra identifier la source du problème et tenter de mettre en place des solutions. Avec son médecin il pourra ajuster son traitement médical au fur et à mesure. Si des séances de yoga thérapeutique complètent l'offre, l'effet sera maximisé grâce à des exercices corporels et respiratoires. Le métabolisme des organes vitaux sera favorisé et l'assimilation des médicaments optimisée. Le candidat sera éduqué afin de maintenir sa santé. Il pourra ainsi reconnaître ses symptômes et il sera conscientisé aux réactions de son corps en état de déséquilibre. Des outils efficaces lui permettront de retrouver sa santé et de faire une meilleure gestion des situations ponctuelles de stress.

## donne des résultats

### Principaux problèmes traités

Ce type de thérapie propose une avenue pour traiter des douleurs chroniques, tels des maux au dos et à la tête, des problèmes digestifs et hormonaux, l'insomnie, la fatigue extrême, mais aussi et surtout pour composer avec l'anxiété, la dépression et l'épuisement professionnel (5). En considérant que 54 % des journées d'absence du travail relèvent de la surcharge et du stress, le yoga thérapeutique s'avère un allié de taille pour un employeur. De plus, cette forme de traitement personnalisé, favorisant une approche corps/esprit, permet un processus de guérison de la personne à tous les niveaux. Les séances, qui se déroulent en privé, s'adaptent aux besoins spécifiques du client cette journée-là et permettent de lui offrir des résultats rapides et concrets en tenant compte de ses contraintes physiques et psychologiques.

### Qu'est-ce que c'est au juste ?

Une pratique de yoga thérapeutique suppose un parcours complet par le biais de l'enseignement de techniques de yoga : relaxation, respiration, ressourcement. C'est une approche rééducative qui responsabilise le candidat relativement à son état de santé et l'encourage à demeurer proactif dans son rétablissement. Le volet thérapeutique diffère du yoga traditionnel notamment par son rythme plus lent

certifié identifie avec le client le besoin et lui propose des solutions complémentaires à ce qui est déjà en place pour lui.

### Approche complémentaire en réadaptation

Avec les invalidités croissantes pour cause de santé mentale, le coût des forfaits d'assurances collectives progresse de façon fulgurante. En Amérique du Nord, ces derniers augmentent de 10 % par année (6). En 5 ans, une hausse de 700 % des indemnités financières reliées aux problèmes de santé psychologiques au travail a été comptabilisée (7). L'hémorragie ne semble malheureusement pas s'estomper. Il faut bonifier l'offre afin d'accroître l'efficacité

*Votre qualité d'air - votre santé!*



HYGIÈNE INDUSTRIELLE • SANTÉ DES OCCUPANTS • ENVIRONNEMENT INTÉRIEUR



**Amiante • Radon • Moisissures**  
**Laboratoires • Certifications • Suivi de travaux**

Airmax Environnement

Québec : 418 659-2479 • Montréal : 514 953-0789 • Outaouais : 819 271-7153  
Partout au Québec : 877 659-2479 • [www.airmax-environnement.com](http://www.airmax-environnement.com)

### Investissement rentable

L'investissement pour l'intégration de cette solution en vaut la peine, car elle utilise les outils innés du participant pour le rendre autonome dans son processus de guérison. En fait, autant pour l'employeur que pour l'employé, cet investissement se comptabilise en temps. Il faut être prêt à s'investir dans le processus pour obtenir des résultats. Les forfaits varient de 6 à 12 séances de 75 minutes chacune, en fonction du besoin. Les traitements se donnent habituellement à domicile ou en studio de yoga, de façon individuelle. À noter que parmi tous les avantages qu'en retire l'entreprise un des plus importants demeure le retour au travail plus rapide du personnel et un risque de rechute diminuée. Cette décision d'affaires peut donc s'avérer très rentable.

### Traitement et prévention

Le yoga thérapeutique démontre jour après jour son efficacité en réadaptation. De plus en plus de conseillers s'entendent pour dire qu'il se révèle un outil très efficace dans le

rétablissement de la dépression et des composantes anxieuses. Alors, pourquoi ne pas l'inclure aussi en prévention dans le PAE? Selon une récente étude, 80 % des gestionnaires pensent qu'ils doivent intervenir en présence d'un employé présentant des symptômes de dépression (1). Il semble important de passer à l'action afin d'éviter le départ de ce dernier en congé maladie. Ouvrir ses horizons pour faire autrement donne des résultats uniques.

De nos jours, les spécialistes s'entendent pour dire que la responsabilité de la santé globale se partage entre les employeurs et les employés. Les deux parties doivent s'investir dans la marche à suivre pour une amélioration durable. Le yoga thérapeutique abonde dans cette direction, soit un engagement de la part des individus dans leur processus de guérison en combinaison avec la participation de l'employeur. Du personnel en santé, heureux et stable augmentera assurément la rentabilité de la compagnie. Une formule gagnante.

### Références bibliographiques

1. MASSÉ, Isabelle. « Burnout: le « fléau de l'heure » pour les entreprises », *La Presse*, Éditions Internet, [en ligne]. [http://affaires.lapresse.ca/economie/2012/10/15/01-4583244-burnout-le-fleau-de-lheure-pour-les-entreprises.php] (10 avril 2013).
2. O'CONNOR, Anahad. « Yoga and Stretching Equally Effective for Back Pain », *The New-York Times/Health/Science*, Éditions Internet, [en ligne]. [http://well.blogs.nytimes.com/2011/10/24/yoga-and-stretching-equally-effective-for-back-pain] (10 avril 2013).
3. CÔTÉ, Andréanne et Serge Daneault. « L'effet du yoga chez les patients atteints de cancer. Bilan des connaissances actuelles », *The official journal of Can Fam Physician*, Éditions Internet, [en ligne]. [http://www.cfp.ca/content/58/9/933.full] (10 avril 2013).
4. CÔTÉ, Andréanne. « Le yoga thérapeutique », *L'actualité médicale*, Éditions Internet, [en ligne]. [http://www.physiothec.ca/cgi-bin/affpage.pl?page=art&artcomm=102&type=art] (10 avril 2013).
5. Sondage CBI "healthy returns?"
6. MASSÉ, Isabelle. « Burnout: les entreprises peu outillées », *La Presse*, Éditions Internet, [en ligne]. [http://affaires.lapresse.ca/economie/2012/10/15/01-4583247-burnout-les-entreprises-peu-outillees.php] (10 avril 2013).
7. Commission de la santé mentale du Canada (CSMC). ■

**SANTRAGEST INC.**  
Service-conseil et gestion  
www.santragest.com

LSST    LATMP    DROIT DU TRAVAIL

**Vos professionnels en santé et sécurité au travail**

Evaluation de dossiers d'indemnisation et recommandations. | Représentation à la CSST, CLP et relations de travail.

Services de gestion de vos dossiers en entreprise (impartition). | Evaluation de votre cotisation financière à la CSST.

Téléphone: (514) 729.6739  
Télécopie: (514) 729.6799  
2675, rue Beaubien est  
Montréal (Qc), H1Y 1G8

**somain CANADA**

**Dispositifs antichutes**

- Garde-corps
- Lignes de vie
- Ancrages
- Passerelles
- Echelles

**SOMAIN CANADA Inc.**  
1250 rue Tellier Laval QC, H7C 2H2  
Tél : 450 936 4036  
www.somain.ca  
Courriel : info@somain-canada.com