

Revue de littérature :

L'introduction du yoga dans le cadre d'interventions orthophoniques est-elle pertinente ?



Année universitaire 2018 / 2019



**UNIVERSITÉ
DE LORRAINE**



Remerciements :

Je remercie très chaleureusement Sarah Schimchowitsch pour sa passion, son sens du partage et sa bienveillance.

Merci de m'avoir apporté autant de connaissance sur le yoga, la méditation, et bien d'autres sujets.

Merci de m'avoir guidée dans ce début d'aventure qu'est la naissance d'un mémoire.

Table des matières :

INTRODUCTION :	3
MÉTHODE :	4
RÉSULTATS :	5
CONCLUSION :	9
BIBLIOGRAPHIE :	10

Introduction :

De plus en plus présent dans notre société occidentale actuelle, le yoga est pourtant une pratique orientale remontant à plus de deux millénaires. Cette pratique ancienne est très complète, puisqu'elle regroupe les aspects comportemental, physique, mental et spirituel. En effet, selon les Yoga-Sutras de Patanjali datés d'approximativement deux mille ans, le yoga réunit huit membres : les *Yamas* et les *Niyamas* relatent les règles de vie dans la relation aux autres et à soi ; les *Asana* et *Pranayama* correspondent respectivement aux postures et à la respiration ; les *Pratyahara* et *Dharana* correspondent à l'écoute sensorielle intérieure et au pouvoir de concentration ; et enfin, les *Dhyana* et *Samadhi* se rapportent à la méditation et à l'état de conscience. Le yoga mérite ainsi bien son nom, qui signifie « unifier ». L'image occidentale que l'on a le plus souvent du yoga se restreint malheureusement à la pratique de postures (*Asana*). Or, la pratique de postures en dehors des aspects mental et spirituel ne correspond plus qu'à un simple exercice physique. Si la pratique régulière d'exercices physiques a bien entendu des bénéfices, la pratique régulière du yoga dans sa plénitude amène autrement plus de bienfaits, et présente moins d'effets indésirables (Ramajayam et al., 2016).

La pratique orthophonique s'ouvre de plus en plus à des techniques alternatives qui prennent en compte la personne de manière globale. En effet, on voit progresser l'intérêt envers l'ostéopathie, l'hypnose, la médiation animale, etc. au travers de nombreux mémoires qui fleurissent ces dernières années. Le yoga fait partie de ces approches. Cette pratique abordant l'humain dans toute sa globalité et ayant prouvé ses effets bénéfiques à l'occasion de nombreuses études et au cours de plus de deux millénaires de pratique (David S. Shannahoff-Khalsa, 2004), il est intéressant de se questionner sur la potentielle pertinence de l'introduire dans le cadre de rééducations orthophoniques.

Ainsi, la réalisation d'une première revue de littérature, regroupant des articles s'intéressant de manière spécifique à certains troubles et/ou pathologies rencontrés dans le cadre d'interventions orthophoniques, a semblé être un travail intéressant.

Cela permettrait d'ouvrir davantage le regard d'orthophonistes encore réticents à l'égard du yoga.

Méthode :

Afin d'élaborer cette revue de littérature, les recherches d'articles ont été réalisées sur les bases de données PubMed Medline et Google Scholar. Les mots-clés utilisés associaient "yoga" à "stroke", "aphasia", "dementia", "stutter", "attention deficit", "learning disorders", "dyslexia", "speech language pathology", "speech disorders", "voice therapy", "alzheimer", "parkinson", "pediatric", "school", and "review". Ces mots-clés ont été choisis par rapport au champ d'activité professionnel des orthophonistes, selon la nomenclature générale des actes professionnels (NGAP) du 11 mars 2005.

Les revues de littératures ont été priorisées, la condition *sine qua non* ayant été l'accessibilité au contenu entier de l'article. Au total, le choix s'est porté sur neuf articles, dont six revues de littératures et trois études.

Résultats :

A la lecture de ces différents articles, il est tout d'abord intéressant de remarquer que le yoga peut apporter des bénéfices généraux, indépendamment du trouble ou de la pathologie de la personne.

Ainsi, de manière générale, la pratique du yoga, en favorisant l'action du système nerveux parasympathique au détriment du système nerveux sympathique, entraîne une baisse des rythmes cardiaque et respiratoire, permettant la diminution du stress et de l'anxiété, et ainsi oriente vers un état de relaxation (Ramajayam et al., 2016 ; Gurjeet S. Birdee et al., 2009 ; Anne Herbert et al., 2017 ; Heather Kauffman, 2016 ; A. Mooventhan et al., 2017).

Selon plusieurs études, la pratique du yoga permet également la régulation des émotions et de l'humeur, grâce à l'augmentation des taux d'ocytocine et de sérotonine, impliquées dans des émotions positives - telles que l'empathie, l'attachement, etc. - et à la baisse du taux de cortisol, impliqué dans le stress (Ramajayam et al., 2016 ; A. Mooventhan et al., 2017).

Par ailleurs, la pratique du yoga entraîne une augmentation du facteur neurotrophique dérivé du cerveau, protéine qui agit sur la survie des neurones existants et encourage la croissance et la différenciation de nouveaux neurones et des synapses, en particulier au niveau de l'hippocampe, du cortex et du prosencéphal basal (Ramajayam et al., 2016 ; A. Mooventhan et al., 2017). Ainsi, la pratique du yoga favoriserait la plasticité cérébrale.

Il pourrait donc être intéressant de commencer les séances d'orthophonie par un moment de pratique yogique, afin d'aborder la séance de manière plus sereine et de potentialiser les effets de celle-ci. Il est toutefois important de noter que certaines personnes ne sont pas réceptives à cette pratique ; inviter ces personnes à pratiquer, bien qu'elles n'y adhèrent pas, ne serait pas efficace (Carmelle Morre, 2012), cela pourrait même être contre-productif du point de vue de l'alliance thérapeutique.

Si la pratique du yoga apporte des bénéfices généraux, elle peut également apporter des bienfaits plus spécifiques à une problématique particulière de santé.

Le champ d'application de l'orthophoniste étant très large, il est intéressant d'appréhender quelles sont les problématiques, c'est-à-dire les pathologies et/ou troubles, pouvant être concernés par la littérature. La lecture de ces articles permet de répondre à cette interrogation. En effet, la pratique du yoga peut intéresser de nombreuses problématiques différentes : l'aphasie, la maladie de Parkinson, la sclérose en plaques, l'épilepsie, la maladie d'Alzheimer, les démences, la sclérose latérale amyotrophique, le bégaiement, le trouble d'attention avec ou sans hyperactivité, les troubles du spectre autistique, la déficience intellectuelle, les enfants à besoins particuliers (*i.e.* trouble des apprentissages), les troubles exécutifs, et la dysphonie.

De manière plus spécifique, la pratique du yoga, lorsqu'elle est adaptée et ciblée, peut avoir des effets sur ces problématiques particulières.

Le yoga peut se pratiquer de multiples manières, selon la combinaison des *Asana*, des *Pranayama*, voire des *Mantra* (formule que l'on répète), des *Mudra* (postures de mains), ou encore de *Drishti* (posture du regard). La combinaison sera différente selon les objectifs de la séance.

Dans l'article de Holly Lynton et collaborateurs (2007) sur le yoga et les accidents vasculaires cérébraux, ils différencient par exemple le *Kundalini yoga* du *Hatha yoga*. Le premier étant focalisé sur les *Kriya*, qui selon eux correspondent à une combinaison spécifique de *Pranayama*, d'*Asana*, de *Mantra*, de *Mudra* et de *Drishti* ; le second étant focalisé sur les *Asana*.

L'article de A. Mooventhan et L. Nivethitha (2017) relate l'utilisation du programme adapté "Sit N Fit Chair Yoga" dans le cadre d'une expérimentation auprès de personnes malades d'Alzheimer.

D'autre part, Anne Herbert et Anna Esparham (2017) relatent l'utilisation d'un programme appelé Sahaja Yoga auprès d'enfants présentant un trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité.

Il existe donc de multiples formes d'application du yoga, selon le public et les objectifs visés.

Toutes les études précisent cependant l'utilité et la force d'une pratique régulière et intensive. Les bénéfices seraient plus rapides et plus importants lorsque

la pratique est quotidienne, à raison d'une heure par jour (Michelle L. Serwacki et al., 2012 ; Holly Lynton et al., 2007). Toutefois certaines études observent des effets avec une pratique hebdomadaire (Heather Kauffman, 2016) ou bihebdomadaire (Holly Lynton et al., 2007 ; A. Mooventhan et al., 2017). Il est donc utile de s'interroger sur l'opérationnalisation de pratiques yogiques dans le cadre de rééducations orthophoniques le plus souvent hebdomadaires d'une durée de 30 à 45 minutes.

Il est également important de noter que la pratique du yoga peut avoir des effets néfastes dès lors qu'elle est mal réalisée, c'est-à-dire que le principe fondamental de l'écoute de soi lors de la pratique n'est pas respecté. En effet, les exercices doivent toujours être réalisés en conscience des possibilités et des limites de chacun, et ne doivent pas être forcés (Ramajayam et al., 2016). Certaines positions peuvent être contre-indiquées dans le cadre de maladies. En effet, en cas d'atteinte neurologique ou vasculaire, il faudra être vigilant, en particulier dans la pratique de postures inversées. Par ailleurs, les pratiques méditatives pourraient aggraver ou provoquer des symptômes psychotiques (Ramajayam et al., 2016).

Parmi les bénéfiques plus spécifiques que la pratique du yoga peut apporter, concernant les malades de la sclérose en plaques il a été constaté une amélioration de la relaxation, du tonus et de la force musculaires, de la capacité pulmonaire, du débit expiratoire maximal, de l'humeur et des interactions sociales (A. Mooventhan et al., 2017). L'orthophoniste étant amené à travailler sur la voix et sur la déglutition avec ces patients, il pourrait tout à fait proposer de pratiquer régulièrement le yoga en introduction de séances pour que le patient puisse se détendre, améliorer sa capacité respiratoire et s'ouvrir plus facilement dans sa relation à autrui.

Par ailleurs, la pratique du yoga auprès de personnes atteintes de la maladie de Parkinson pourrait par exemple réduire les symptômes de la triade tremblements-rigidité-akinésie (A. Mooventhan et al., 2017). L'orthophoniste pouvant intervenir auprès de ces personnes pour améliorer ou maintenir la déglutition, la parole et l'écriture, cela serait également pertinent pour ces patients de pratiquer régulièrement le yoga.

D'autre part, des personnes présentant un bégaiement qui ont pratiqué le yoga à raison d'une heure par semaine ont décrit une amélioration de l'anxiété, de leur qualité de vie et de leur bégaiement. Ces patients relataient avoir plus de contrôle,

plus de confiance, mais également moins d'anticipation du bégaiement (Heather Kauffman, 2016).

Des enfants présentant un trouble de l'attention ont présenté davantage de focalisation sur la tâche, des meilleurs temps de réaction et une augmentation des réponses correctes, ainsi qu'une diminution de l'hyperactivité, et ont déclaré une meilleure estime d'eux-mêmes suite à la pratique de yoga (Anne Herbert et al., 2017).

Des enfants présentant une déficience intellectuelle ont amélioré leur quotient intellectuel suite à la pratique quotidienne du yoga pendant un an, par rapport à un groupe contrôle n'ayant pas pratiqué (Michelle L. Serwacki et al., 2012).

Des enfants à besoins particuliers ont amélioré leur confiance en eux, leur confiance sociale, leur communication, et sont davantage intervenus en classe suite à la pratique du yoga (Michelle L. Serwacki et al., 2012).

De manière plus générale, la pratique du yoga chez les enfants permettrait d'améliorer les compétences cognitives comme les mémoires verbale et spatiale, la perception visuelle et les fonctions exécutives (Gurjeet S. Birdee et al., 2009).

Enfin, des personnes souffrant de dysphonie ont pu améliorer leur conscience proprioceptive et kinesthésique et ont mieux réussi à se détendre, et ont ainsi pu faciliter la rééducation vocale (Carmelle Moore, 2012).

On peut dès lors voir l'intérêt que la pratique du yoga peut avoir dans l'intervention orthophonique auprès de ces publics et bien d'autres, afin d'obtenir des bénéfices directs sur la pathologie ou le trouble, ou bien des effets indirects permettant d'améliorer l'intervention et son efficacité.

Beaucoup d'articles regrettent toutefois le manque d'études vraiment fiables, du fait de la petite taille de la plupart des échantillons, du manque fréquent de groupes contrôles, et du contrôle parfois faible des paramètres et des variables.

Conclusion :

Les recherches actuelles mettent en avant de nombreux bénéfices que la pratique régulière et vraie du yoga apporte. Ces bénéfices se retrouvent tant chez les personnes bien portantes que chez les personnes malades. Une pratique adaptée à la personne et à sa problématique peut avoir des bénéfices aussi bien globaux, que spécifiques. L'orthophonie s'intéressant à des troubles et pathologies variés de la parole, du langage et de la communication, il n'est pas forcément simple au premier abord de voir un lien entre yoga et orthophonie. Cette revue de littérature a permis de mettre au jour ce lien très fort qui unit ces deux champs, montrant la pertinence de l'utilisation du yoga en orthophonie.

Il serait toutefois intéressant d'observer l'opérationnalisation de pratiques yogiques dans le cadre de séances hebdomadaires voire bihebdomadaires. En effet, les séances orthophoniques peuvent durer de 30 à 45 minutes selon la problématique du patient, et la pratique du yoga a montré davantage de bénéfices lorsque celle-ci est régulière. Par ailleurs, la pratique du yoga ne peut pas se substituer à l'intervention orthophonique, mais reste davantage une couleur qui s'ajoute à la palette des orthophonistes.

Il pourrait également être intéressant d'observer quels sont les enchainements facilement réalisables et adaptés dans un environnement tel qu'un bureau, quel serait le matériel nécessaire à cette pratique, si l'orthophoniste pratique simultanément avec le patient ou non...

Ainsi, une étude qualitative auprès des orthophonistes utilisant le yoga dans leurs interventions orthophoniques pourrait être intéressante afin d'observer le(s) cadre(s) de cette pratique et les bénéfices qu'ils en retirent.

Bibliographie :

- Birdee, G. S., Yeh, G. Y., Wayne, P. M., Phillips, R. S., Davis, R. B., & Gardiner, P. (2009). Clinical applications of yoga for the pediatric population: a systematic review. *Academic Pediatrics, 9*(4), 212-220.e1-9.
<https://doi.org/10.1016/j.acap.2009.04.002>
- Govindaraj, R., Karmani, S., Varambally, S., & Gangadhar, B. N. (2016). Yoga and physical exercise – a review and comparison. *International Review of Psychiatry, 28*(3), 242- 253. <https://doi.org/10.3109/09540261.2016.1160878>
- Herbert, A., & Esparham, A. (2017). Mind-Body Therapy for Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Children (Basel, Switzerland), 4*(5).
<https://doi.org/10.3390/children4050031>
- Kauffman, H. (2016). Yoga: Potential Benefits for Persons Who Stutter. *Perceptual and Motor Skills, 122*(1), 193- 199.
<https://doi.org/10.1177/0031512516628987>
- Lynton, H., Kligler, B., & Shiflett, S. (2007). Yoga in stroke rehabilitation: a systematic review and results of a pilot study. *Topics in Stroke Rehabilitation, 14*(4), 1- 8. <https://doi.org/10.1310/tsr1404-1>
- Moore, C. (2012). Reflections on clinical applications of yoga in voice therapy with MTD. *Logopedics, Phoniatrics, Vocology, 37*(4), 144- 150.
<https://doi.org/10.3109/14015439.2012.731080>
- Mooventhan, A., & Nivethitha, L. (2017). Evidence based effects of yoga in neurological disorders. *Journal of Clinical Neuroscience: Official Journal of the Neurosurgical Society of Australasia, 43*, 61- 67.
<https://doi.org/10.1016/j.jocn.2017.05.012>

Serwacki, M. L., & Cook-Cottone, C. (2012). Yoga in the schools: a systematic review of the literature. *International Journal of Yoga Therapy*, (22), 101- 109.

Shannahoff-Khalsa, D. S. (2004). An introduction to Kundalini yoga meditation techniques that are specific for the treatment of psychiatric disorders. *Journal of Alternative and Complementary Medicine (New York, N.Y.)*, 10(1), 91- 101.
<https://doi.org/10.1089/107555304322849011>

UNCAM. (14 avril 2018). Nomenclature générale des actes professionnels (NGAP) - Titre IV - Chapitre II - Article 2 (pp.69-72). Consulté à l'adresse https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/377680/document/ngap_14.04.18.pdf

Patanjali, & Mazet, F. (2013). *Yoga-Sutras*. Albin Michel.