



Agnès Gliozzo ©DR

Du yoga pour tous dans les cours de récré

GABRIELA DANS

Contrairement aux idées reçues, le yoga n'est pas une pratique élitiste, réservée à un public restreint et cantonnée à des studios trendy. Avec "Le yoga des collégiens", on sort du studio et on adapte cette pratique à des situations du quotidien des ados ! Dans leur ouvrage, **Agnès Gliozzo** et **Marie Faure Ambroise** proposent aux jeunes 5 séances de 10 minutes permettant de mieux appréhender et apprivoiser leurs sentiments. Le but ? Aider les adolescents à faire face au stress et aux angoisses qui peuvent survenir en classe ou à la maison via la pratique du yoga. À l'occasion de cette sortie, **Agnès Gliozzo** a accepté de répondre à nos questions.

Après avoir écrit "Le Yoga des émotions" destiné aux enfants, vous avez décidé de vous adresser aux ados avec "Le yoga des collégiens". Pourquoi avez-vous choisi de cibler ce public ?

« Parce que les ados sont très stressés, ils en ont vraiment besoin. C'est pour ça qu'on a voulu développer 5 petits rituels pour eux, pour qu'ils puissent les utiliser à leur convenance. »

Vous enseignez régulièrement le yoga dans les écoles ? Les enfants et ados sont-ils un public réceptif ?

« C'est un public très réceptif, très demandeur. D'ailleurs, une fois écrit, nous avons testé notre livre sur les ados, avant de le publier. En réalité, ce livre qui s'appelle "Le yoga des collégiens" a été pensé pour un public bien plus large. Il s'adresse aux ados, bien sûr, mais il est également adapté aux enfants de l'enseignement primaire. »

Selon l'UNICEF, plus de 16,3% des jeunes âgés de 10 à 19 ans en Belgique sont diagnostiqués avec un trouble mental*. Pensez-vous que des pratiques de bien-être telles que le yoga peuvent apporter une solution ?

« Une solution, non. On n'est pas médecins. En revanche, le yoga peut aider les enfants à retrouver une certaine sérénité pendant les cours. En apprenant à maîtriser leur corps, leur esprit et leur respiration. Mais les enfants qui ont des troubles avérés doivent, en tout cas, s'adresser à un médecin. »

En quoi le yoga diffère-t-il d'une simple séance de sport ? Quels sont les avantages physiques du yoga pour les adolescents ?

« Le yoga peut apprendre aux ados à aimer leur corps, leur apprendre à respirer et à maîtriser leur respiration. À la différence d'une séance de sport où les enfants vont se défouler mais sans avoir cet aspect psychique. Dans le yoga, on va essayer d'aligner son corps, son esprit et la respiration. C'est une approche beaucoup plus globale. »

Dans votre ouvrage, vous proposez 5 séances de 10 min destinées à répondre à des difficultés du quotidien. Comment avez-vous sélectionné ces situations ?

« Plus que des difficultés, ce sont des situations de vie que les ados peuvent rencontrer. Ce sont des situations de vie qui reviennent souvent. Et comme je travaille dans les écoles, ce sont des situations de vie que les enfants m'ont souvent rapportées. Et donc, suite à cela, on a écrit ce livre. Donc, je dirais que ce sont des situations de vie que chaque collégien va rencontrer au moins une fois dans sa vie. »

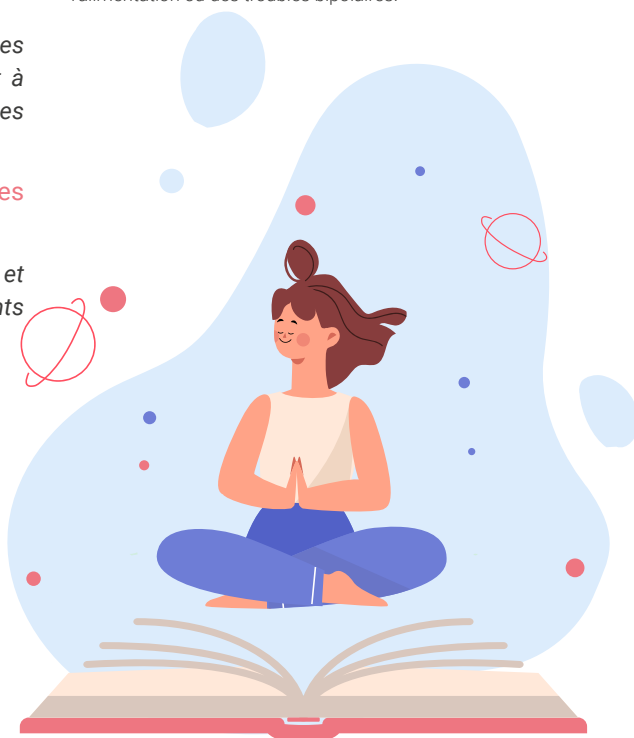
Vous proposez des séances dans la cour de récréation, assis(es) en classe, à la maison, avec ou sans tapis... On est loin de la vision élitiste du yoga pratiqué en studio. Est-ce volontaire ?

« Oui, parce que je pense que le yoga peut se pratiquer tous les jours, n'importe où. Et c'est un moment pour se retrouver avec soi-même. »

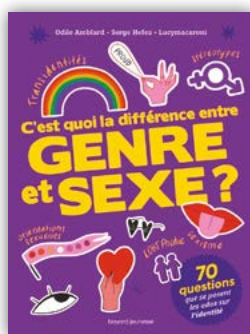
Un peu comme de la méditation ?

« Exactement. Il faut absolument démocratiser le yoga pour que ce soit accessible à tous. » ■

* Selon la définition de l'OMS qui englobe des troubles tels que la dépression, des troubles anxieux, des troubles de l'alimentation ou des troubles bipolaires.



©Freepik

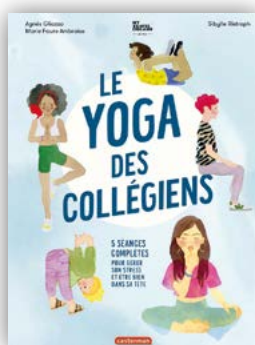


O. Amblard, S. Hefez, L. Macaroni

C'est quoi la différence entre genre et sexe ?

Bayard Jeunesse, 160p., 13,90€

CONCOURS



Marie Faure Ambrose,
Agnès Gliozzo, Sibylle Ristroph

Le yoga des collégiens

Le yoga en familles

Casterman

64p., 13,95€ / 42 cartes, 12,90€

Rempportez un exemplaire de l'ouvrage "Yoga des collégiens" ainsi qu'un exemplaire du jeu "Le yoga en 7 familles". Tentez votre chance avant le 30 octobre sur www.entrees-libres.be

Les gagnants du mois de septembre sont : Françoise Pire, Véronique Burette, Philippe Septon Brigitte Demanet, Bernard Bauduin. Bravo à eux!

C'EST QUOI LA DIFFÉRENCE ENTRE GENRE ET SEXE ?

Un incontournable pour les adolescents en quête de réponses sur ce sujet bien actuel ! Plus de 70 questions sont explorées en 3 parties : « Filles/ garçons : tous différents ? Tous égaux ? » - « Mon orientation sexuelle : un choix ? » - « C'est quoi, mon genre ? ». Avec des réponses factuelles, nuancées et sourcées.

Co-écrit par le psychiatre Serge Hefez et l'autrice Odile Amblard, ce livre offre une approche sensible et inclusive. Les superbes illustrations de Lucie Caron ajoutent à son attrait.

Paroles d'ados, chiffres, définitions claires et citations enrichissent le contenu. Que vous ayez 12, 16 ans et même plus, plongez dans ce guide solide pour mieux comprendre le genre, le sexisme et l'orientation sexuelle. De la question grammaticale à celle de la transition de genre, ce sont toutes les fondations de notre système de pensée qui sont questionnées.



M. Paulic, J. Azam, C. Pichon

C'est quoi, les addictions ???

Milan, 64p., 6,50€

C'EST QUOI, LES ADDICTIONS ???

Les éditions Milan nous présentent un ouvrage essentiel à l'heure où les addictions au sucre, aux écrans et à l'alcool sont des sujets brûlants. "C'est quoi, les addictions ???" est un livre en 4 chapitres conçu pour les enfants dès 9 ans, visant à leur expliquer ce que sont les addictions, leurs différents types, leurs effets sur le corps et le cerveau, ainsi que les solutions possibles.

Illustré avec humour par Jacques Azam, célèbre pour l'émission "1 jour 1 question", il offre une approche ludique de la santé publique complétée par les infographies de Camille Pichon qui enrichissent la compréhension.

Cette nouvelle formule de la collection "C'est quoi ?" présente des sujets actuels avec de nombreuses illustrations instructives. Un outil captivant pour informer, sensibiliser et prévenir.



Runberg, Truc, Carette

Les exilés de Mossenheim, tome1/2 : Réfugiés nucléaires

Dupuis, 88p., 21,95€

LES EXILÉS DE MOSSENHEIM

Une catastrophe nucléaire majeure frappe l'Europe à la suite d'un attentat revendiqué par un groupe terroriste. Cinq millions d'Européens se retrouvent exilés dans un camp en Suède, confrontés à des conditions de vie précaires, des tensions intercommunautaires (racisme, intolérance, absence de solidarité, insécurité) et à l'effondrement de l'Europe.

Et vous, que feriez-vous si vous deveniez l'un de ces réfugiés nucléaires ?

La bande dessinée illustrée par Julien Carette offre une perspective terrifiante et réaliste de cette situation. Les auteurs Olivier Truc et Sylvain Runberg abordent de manière audacieuse ces sujets actuels et polémiques invitant le lecteur à réfléchir à la réalité des catastrophes nucléaires et à changer de perspective quant à la crise des réfugiés actuelle. Une lecture captivante et bousculante.