



ANALYSE DES PILOTES - RÉSUMÉ

Le programme HIPPOCAMPUS a été développé dans le cadre d'un projet de 26 mois financé par le programme Erasmus + de l'UE, impliquant 5 pays (Norvège, Belgique, Italie, Espagne et Royaume-Uni). Il introduit des pratiques basées sur le yoga dans des contextes de jeunesse tels que les écoles et les associations de jeunesse. Le programme vise à améliorer le bien-être des jeunes, en particulier des jeunes défavorisés, par la pratique de techniques basées sur le yoga. Il consiste en :

- Un cours de formation de 5 jours pour les professeurs de yoga afin d'apprendre à dispenser le programme
- Un manuel complet avec des ressources pour les enseignants et les étudiants
- Un programme axé sur les enseignants ou les animateurs de jeunesse
- Un programme axé sur les jeunes

Ce programme a été mis en œuvre dans le cadre de projets pilotes dans les cinq pays participants, dans des contextes variés, touchant plus de 750 jeunes et membres du personnel, et a fait l'objet d'une évaluation afin de mesurer son succès.

APPROCHE DE L'ÉVALUATION

L'approche était mixte avec une approche quantitative utilisant un questionnaire basé sur l'échelle de bien-être mental de Warwick Edinburgh (WEMWBS), l'échelle de stress perçu (PSS) et des éléments de sommeil de l'échelle PROMIS. La dimension qualitative a utilisé des entretiens semi-structurés avec un protocole partagé qui ont ensuite été analysés à l'aide d'un codage thématique.

RÉSULTATS QUANTITATIFS

Le nombre de répondants aux questionnaires était de 72 membres du personnel et de 260 jeunes. Bien que le taux d'attrition ait été important, ces chiffres sont encore bien supérieurs à la taille des échantillons précédents dans la plupart des recherches sur le yoga en Europe et aux États-Unis. Tant pour le personnel que pour les jeunes, il y a eu des effets statistiquement positifs en ce qui concerne :

- L'amélioration du bien-être





- La réduction du stress perçu
- Réduction des problèmes liés au sommeil

La taille des effets était modérée. En ce qui concerne les points saillants, la clarté de pensée, l'optimisme, la confiance, le calme et l'énergie ont tous augmenté, tandis que la nervosité et le stress, la colère et le sentiment de surcharge dû au manque de contrôle ont tous été réduits. La qualité du sommeil s'est améliorée et les problèmes liés au sommeil ont diminué.

L'IMPACT SOCIAL

Sur la base de travaux récents de Fujiwara et al. (non évalués par des pairs), la valeur de l'intervention de yoga a été calculée à 476 £ (personnel) et 899 £ (jeune) par an respectivement. Cela signifie qu'une estimation prudente de l'impact social total serait de 34 000 livres sterling pour le personnel et de 234 000 livres sterling pour les jeunes, ce qui est supérieur au financement total du projet.

RÉSULTATS QUALITATIFS

Les thèmes communs qui sont ressortis des entretiens sont les suivants : les participants se sont sentis plus calmes et plus détendus grâce au yoga, ils se sont davantage concentrés, ont pris conscience de leur respiration et de leur corps, ils se sont également sentis plus souples et ont noté d'autres avantages physiques. Il y avait des indications d'une meilleure autorégulation émotionnelle et un sentiment général de positivité par rapport au programme et un désir d'intégrer davantage les bénéfices dans leur vie.

CONCLUSIONS

Les résultats de cette recherche montrent les avantages de ce programme basé sur le yoga pour les jeunes et le personnel dans des contextes de jeunesse tels que les écoles. Ces résultats solides obtenus dans divers contextes montrent la pertinence du yoga en tant qu'outil de bien-être mental. Ces travaux fournissent des preuves qui peuvent être prises en considération par les enseignants, les directeurs des écoles, les décideurs politiques et la communauté des chercheurs pour justifier la poursuite des travaux et une plus large adoption du yoga.

<https://www.hippocampusproject.eu/>

