

[Accueil](#) > [Auvergne-Rhône-Alpes](#) > [Isère](#) > [Infos](#) > [Société](#) > [Comment le yoga peut aider à lutter contre la violence chez les adolescents](#)

Société

Comment le yoga peut aider à lutter contre la violence chez les adolescents

Mardi 30 mars 2021 à 4:09 - Par [Véronique Pueyo](#), [France Bleu Isère](#)

[Fontaine](#)

Comment lutter contre la violence chez les adolescents qui a fait récemment la Une de l'actualité, avec ces jeunes qui meurent, victimes de bagarres entre bandes rivales ou de harcèlement sur les réseaux sociaux ? Nathalie Héraut pense que l'enseignement du yoga à l'école pourrait être une solution.



Nathalie Héraut présente son ouvrage, Voyages en yoga pour les jeunes et ceux qui veulent le rester © Radio France - Véronique Pueyo

Entre février et mars, en région parisienne, 4 jeunes ont été tués par d'autres adolescents, trois par armes feu et Alisha, 14 ans, morte noyée, après avoir été jetée dans la Seine, par un couple de collégiens.

Voyages en yoga

Certains pensent que le yoga, enseigné à l'école, pourrait être une solution. C'est le cas de Nathalie Héraut, qui signe un ouvrage intitulé : **"Voyages en yoga, pour les jeunes et ceux qui veulent le rester"**

Former les enseignants

Nathalie Héraut enseigne le yoga aux enfants et aux adolescents, depuis 15 ans. Elle a animé des ateliers dans des établissements scolaires. **Elle a aussi formé un groupe de professeurs volontaires du collège Edouard Vaillant de Saint Martin d'Hères.** *"L'expérience a duré deux ans. Ces enseignants continuent à se servir de ces outils pour calmer une classe ou capter son attention. Cela marche mieux si on commence dès la 6e. Mais quand les ados ont testé ces moments de calme et de recentrage, **ils adhèrent et en redemandent!**"*



Voyages en Yoga permet d'inventer sa propre séance de yoga à la maison © Radio France - Véronique Pueyo

Mieux vivre

Camille, 14 ans, a découvert le yoga avec Nathalie Héraut et le pratique depuis deux ans. *"J'aime beaucoup les postures d'équilibre. Comme je fais du skate, ca m'aide et puis cela me permet aussi de relativiser, grâce à la méditation. De mieux vivre, finalement"* explique le collégien.

Le yoga, ça permet d'éviter les conflits -Yaelle, 12 ans

Yaelle, 12 ans, elle, a commencé le yoga à 9 ans, sur les conseils de sa maman, Bénédicte. *"Je voulais qu'elle se pose un peu. Je trouve que ce serait bien que les jeunes découvrent le yoga en classe, ne serait-ce que pour **apprendre à gérer leur stress, à accepter l'autre.**"*



Camille, 14 ans, adore les postures d'équilibre. ici, la posture du corbeau © Radio France - Véronique Pueyo

Yaelle a bien intégré le yoga dans sa vie : " **_On en ressort apaisé_**. *On parle de ce que l'on ressent. Ca permet d'éviter les conflits.*"

Apprendre à gérer ses émotions

Apprendre à verbaliser ses émotions, une aide précieuse pour des ados en perte de repère, c'est ce qu'enseigne Nathalie Héraut : " *Ils comprennent que **la colère, par exemple, est un énergie qui me traverse mais que je ne suis pas cette colère**. Si on parle de la violence chez les jeunes, cela peut éviter de passer à l'acte, ils apprennent à prendre du recul, à **ne pas mourir pour une émotion**. La vie est unique. On n'est pas dans un jeu vidéo.*"



Ecoutez le reportage de France Bleu Isère

Imaginer sa séance de yoga

En ce moment, à cause du Covid, les salles de yoga sont fermées. "**Voyages en yoga, pour les jeunes et ceux qui veulent le rester**", l'ouvrage de Nathalie Héraut, permet de concevoir sa propre séance, à la maison, en fonction de son état intérieur du moment. "*Cela se présente sous forme de **_3 livrets et de 40 cartes_**, magnifiquement illustrées par Valérie Berthon. Les thèmes abordés sont les postures, la respiration et la méditation.*" précise Nathalie Héraut.

Son prix : 25 euros. On peut le commander sur le site yoga-enfants.net



[Véronique Pueyo](#)

[France Bleu Isère](#)