

Nathalie  
**POIRIER**

## Yoga et trouble du spectre de l'autisme chez les jeunes

Guide pour les parents et les intervenants

Préface de André Borin



**UQ** Presses de  
l'Université du Québec

**Nathalie Poirier**

Préface de André Borin

2025 | 152 pages

978-2-7605-6217-2

**39,00 \$**

**PAPIER**

978-2-7605-6218-9

**32,99 \$**

**PDF**

978-2-7605-6219-6

**32,99 \$**

**EPUB**

## YOGA ET TROUBLE DU SPECTRE DE L'AUTISME CHEZ LES JEUNES

### Guide pour les parents et les intervenants

Le yoga peut-il transformer le quotidien des enfants et des adolescents présentant un trouble du spectre de l'autisme (TSA)? Et s'il représentait une voie d'exploration et de transformation pour ces jeunes? Comment cette pratique millénaire soutient-elle leur développement et leur bien-être?

Cet ouvrage explore l'alliance entre le yoga et le TSA, en mettant en lumière les bienfaits observés dans des études collaboratives menées avec le Département de psychologie de l'Université du Québec à Montréal (UQAM). Le yoga, bien plus qu'une simple pratique physique, est présenté ici comme un outil thérapeutique complémentaire, reconnu pour ses effets positifs sur la santé mentale et physique. Utilisé avec succès auprès des enfants et des adolescents présentant un TSA, le yoga aide à renforcer l'équilibre émotionnel, la gestion du stress et l'amélioration de la motricité.

À travers des récits personnels et des résultats scientifiques, le livre témoigne de l'effet profond des séances de yoga sur les jeunes et leurs parents ainsi que sur les personnes qui l'enseignent. Que vous soyez une ou un professionnel de la santé, proche d'une personne concernée par ces défis, ou simplement animé par la curiosité, cet ouvrage vous ouvrira de nouvelles perspectives sur l'usage du yoga comme levier pour favoriser le bien-être et l'épanouissement de ces jeunes, en soutenant leur chemin vers la connaissance de soi.

**PRÉFACE***André Borin***REMERCIEMENTS****CHAPITRE 1**

Trouble du spectre de l'autisme

**CHAPITRE 2**

Qualité de vie

**CHAPITRE 3**

Thérapie comportementale et cognitive de première, deuxième et troisième vague

**CHAPITRE 4**

Recension des écrits scientifiques sur les programmes de yoga conçus pour les enfants et les adolescents présentant un trouble du spectre de l'autisme

*Sandrine Chavallard et Nathalie Poirier***CHAPITRE 5**Mise en place du programme de yoga Bali<sup>®</sup> pour des enfants présentant un trouble du spectre de l'autisme*Jessica Toman, Nathalie Poirier et Gilles Dupuis***CHAPITRE 6**Effet du programme de yoga Bali<sup>®</sup> sur la qualité du sommeil d'enfants présentant un trouble du spectre de l'autisme et sur la qualité de vie*Miryam de Courville, Nathalie Poirier et Gilles Dupuis***CHAPITRE 7**Mise en place du programme de yoga Bali<sup>®</sup> pour des adolescents présentant un trouble du spectre de l'autisme et pour leurs parents*Marie-Joëlle Beaudoin, Nathalie Poirier et Gilles Dupuis***CHAPITRE 8**

Effet de la pratique du yoga en milieu scolaire auprès d'adolescents ayant un trouble du spectre de l'autisme

*Marie-Joëlle Beaudoin, Nathalie Poirier et Ariane Leroux-Boudreault***CHAPITRE 9**

Perception des adolescents ayant un trouble du spectre de l'autisme sur la pratique du yoga en milieu scolaire

*Annie-Claude Bélisle, Nathalie Poirier et Ariane Leroux-Boudreault*

**NATHALIE POIRIER** est psychologue, neuro-psychologue, professeure titulaire et chercheuse au Département de psychologie de l'Université du Québec à Montréal dans la section éducation, où elle dirige le Laboratoire de recherche sur les familles d'enfants présentant un trouble du spectre de l'autisme. Elle est également coautrice de plusieurs ouvrages portant sur l'autisme, destinés aux parents et aux intervenants.

**Avec la collaboration de** Marie-Joëlle Beaudoin, Annie-Claude Bélisle, Sandrine Chavallard, Miryam de Courville, Gilles Dupuis, Ariane Leroux-Boudreault et Jessica Toman.