

Santé émotionnelle après la crise



Le monde d'après souffre encore d'agoraphobie aiguë ou de cocooning sévère. Nous sortons moins au cinéma, au restaurant et n'allons plus à notre cours de yoga préféré, mettant en difficulté un pan de l'économie déjà fragile. Mais pourquoi les élèves ont-ils déserté les salles de Yoga après le Covid ?

PAR AURÉLIE JORON (SAMSARA YOGA FRANCE)

Ce matin la postière me dit qu'elle n'arrive plus à enlever son masque, qu'il la protège! Une partie de la population semble encore sous le coup d'un trauma qui ne dit pas son nom, frappée par un attentisme qui questionne la santé mentale du collectif.

Les écoles

Après l'épreuve de la crise sanitaire, un certain nombre d'écoles de Yoga ont dû fermer (les fameuses salles du Tigre Yoga à Paris -Elodie Garmond- sont en liquidation financière) alors que d'autres survivent (-50% d'inscrits au Congrès de la Fidhy). Les stages d'été se remplissent bien, semble-t-il. En revanche la plupart des studios et écoles de proximité connaissent une désaffection de fréquentation de leurs élèves même les plus fidèles.



Santé mentale

Il y a 2 semaines, je rencontre une de mes anciennes élèves (jeune retraitée directrice de banque) qui me dit « je traverse une période dépressive, je ne vais pas bien du tout ». La semaine suivante une autre élève (DRH) m'envoie un message poignant sur ce qu'elle a vécu et l'état dépression dans lequel elle est aussi. Ces deux élèves, avant la crise sanitaire, incarnaient une véritable joie de vivre et ne présentaient aucune fragilité émotionnelle.

D'après l'OMS Les cas d'anxiété et de dépression sont en hausse de 25 % dans le monde en raison de la pandémie de COVID-19 touchant plus particulièrement

les jeunes femmes et les femmes. Une autre étude montre que les étudiants sont plus touchés que les adultes non étudiants pour des symptômes dépressifs ou d'anxiété.

En présentiel

Finally, la multiplication des contenus vidéos disponibles en streaming ou les cours à distance à 12 euros (plate-forme Qee) entraînent une distanciation sociale

ancrée, tristement devenue normalité. Ce nouveau mode de pratique à distance, si il peu séduire, amène à la dissolution des fondamentaux qui font du yoga ce qu'il est. À savoir une pratique rigoureuse autant dans la régularité que dans la qualité des asanas. Sans entourage, ni interaction, la régularité et

la qualité de la pratique n'est soumise qu'à la seule volonté de l'élève, entraînant un repli sur soi.

À l'inverse la pratique du yoga guidée en salle, permet un vrai lâcher prise et de bénéficier d'un regard extérieur sur la pratique. Un cours de Yoga c'est aussi créer du lien social et rester « connecté » à son environnement. Les bienfaits s'en ressentent dans le quotidien de chacun qui s'adonne à cette rigueur en développant bien-être, empathie et partage. N'est-ce pas là, la philosophie du Yoga ?

Rappelons-nous que le premier membre du Yoga est bien « Niyama », c'est-à-dire notre rapport à l'autre et que la racine sanskrit de Yoga est YUJ qui signifie Unir. ■

www.samsarayogafrance.fr
yogasamsarafrance@gmail.com