

« En assurant l'accueil et
l'inclusion de toutes, le yoga
inclusif favorise une expérience
collective plus enrichissante »

Le yoga, une affaire collective

Trop individualiste, trop aseptisé, trop blanc, trop bourgeois... le yoga semblerait avoir été perverti par l'industrie du bien-être. Et si ces critiques mettaient en lumière un malaise plus profond, celui d'une société en crise, où les liens sociaux se distendent chaque jour un peu plus ?

PAR ANAÏS BOCQUET

Vent de critique sur le monde du yoga

Livres, podcasts, publications sur les réseaux sociaux, le yoga subit dernièrement une vague de critiques médiatiques. Dans son podcast¹ sur Arteradio, la journaliste Delphine Saltel se demande si le yoga est de droite, tandis que la professeure de yoga et autrice Zineb Fahsi (aussi collaboratrice de ce magazine) dénonce dans son dernier livre le nouvel esprit du capitalisme du yoga². Camille Teste, quant à elle, critique l'industrie du bien-être dans son ouvrage³, affirmant qu'elle entretient des logiques hyper-individualistes qui nous fragilisent.

Ces réflexions suggèrent que le yoga serait devenu une discipline au service des exigences de la société capitaliste : être heureuse et en bonne santé pour être plus productive. Dans les centres-villes, certaines salles de yoga sont devenues des studios aseptisés à l'esthétique de spa, où l'on se rend en tenue parfois coûteuse, tapis en bandoulière. On réserve sa place via des applications en un clic, entre midi et deux, pour se maintenir en forme et s'aérer l'esprit. Progressivement, le yoga est alors devenu un produit de consommation. « Il m'est arrivé d'être dans une salle de yoga avec 20 personnes, et 20 attentes différentes : l'une veut transpirer, l'autre se changer les idées, une autre une playlist inspirante... Cela a développé une petite consommatrice prétentieuse », se désole Jeanne Pouget, journaliste et professeure de yoga (et collaboratrice de ce magazine), au micro de Delphine Saltel.

La disparition du collectif ?

Peu à peu, la pratique moderne du yoga s'est imposée comme un remède individuel aux problèmes de stress, d'anxiété et de mal-être. Dans cette perspective, le bonheur et le bien-être sont appréhendés comme des responsabilités individuelles, déconnectées des contextes sociaux et économiques plus larges. En se concentrant sur des solutions individuelles, remarque Eva Illouz, sociologue : « l'industrie du bonheur dépolitise les questions de bien-être ». « Le travail, par exemple, est progressivement devenu une affaire de projets personnels, de créativité et d'entrepreneuriat ; l'éducation, une affaire de compétences individuelles et de talents personnels ; la santé, une affaire d'habitudes de vie et de mode de vie [...] et ainsi de suite. La conséquence en a été l'effondrement général de la dimension sociale »⁴. Ainsi, le succès du développement personnel nous aurait progressivement détourner du collectif.

Et la pandémie du Covid-19 en a rajouté une bonne couche ! Pleinement responsables de notre bien-être, enfermés entre quatre murs, nous avons glissé doucement vers « une civilisation du cocon qui nous pousse à cultiver à l'excès la recherche de confort, le repli, et ériger le « chez soi » comme une « norme d'existence », selon l'essayiste Vincent Cocquebert. Peu à peu, on s'est isolé de l'autre, mettant au premier rang ses propres exigences. Désormais, « l'aspect plus social, communautaire et collectif du yoga n'est plus du tout le sujet.

Aujourd'hui, on va plutôt être dans un rapport performatif centré sur le corps », conclut Jeanne Pouget.

Dilemme du yoga moderne : entre critiques et réalités locales

Le yoga serait-il pris dans les contradictions de son époque ? « Il faut faire attention, rétorque Marie Kock, je trouve qu'aujourd'hui, on a une façon de condamner le yoga dans sa forme moderne comme si c'était une mutation du yoga et pas une mutation de la société. Il faut être un peu plus indulgent sur ce qu'est le yoga aujourd'hui », explique-t-elle au micro de Delphine Saltel. Bien que les critiques évoquées soient justifiées, affectent-elles réellement tout le monde ? Rien n'est moins sûr ! Dans notre société fragmentée, il est devenu courant de surévaluer des informations ou des tendances qui semblent universelles mais qui restent en réalité, très localisées.

Le yoga « aseptisé pour les CSP+ », ce n'est pas vraiment le cas dans les campagnes, par exemple. « Il y a effectivement, une grande différence entre les grands studios des métropoles et les propositions dans les villes de provinces, les campagnes. Sans aucun jugement de ma part, parce que je pense que ce qui existe doit exister, l'enseignant provincial, rural, dans des territoires enclavés, par la force des choses amène cette dimension collective et sociale, il accueille, adapte, inclue, il n'a pas le choix », explique Mylène Murot, enseignante de yoga et responsable pédagogique du Diplôme universitaire de Yoga à la faculté de Lille (sur le sujet de yoga en milieu rural, voir aussi l'enquête de Zineb Fahsi dans *Esprit Yoga* 83).

Une pratique accessible à toutes, adaptée à chacune

Le yoga, un bien commun à partager entre toutes ? « Il faudrait communiquer autrement à ce sujet, et casser les croyances. C'est notamment les réseaux sociaux qui amènent ça. Le yoga aujourd'hui, c'est très visuel, on voit des personnes pratiquer des asanas, parfois impressionnants. Alors évidemment, les gens sont découragés et encore plus les personnes ayant certaines pathologies ou handicaps. Alors qu'en réalité, tout est possible », explique Sophie Lacour, professeure de yoga dans les Ardennes. Le yoga adapté, celui qui ouvre le yoga à toutes, existe à travers tout un tissu associatif particulièrement vif en France grâce à l'association *Handi Yoga* (voir encadré). « C'est le yoga qui s'adapte à chacune et pas l'inverse. Tout le monde peut pratiquer le yoga en fonction de ses capacités et limites. J'enseigne deux fois par semaine

à l'hôpital Saint-Louis, notamment auprès de patientes en traitement contre le cancer. Chaque participante arrive avec son énergie du moment, ses maux physiques, émotions liées à la maladie et à son histoire. Pour autant, toutes s'installent sur le tapis pour suivre le cours et en ressortir avec le sourire et l'envie de pratiquer. Souple ou pas, jeune ou âgée, malade ou en bonne santé, handicapée ou pas : il y a un yoga pour toutes », témoigne Laure Champoiseau, professeure de yoga à Paris.

Flexibilité et approche déconstruite

Pour rendre le yoga accessible à toutes, l'adaptation est essentielle. « Il existe différents courants de yoga, certains étant plus inclusifs que d'autres. Nous ne recrutons pas, par exemple, des professeurs de Kundalini ou d'Ashtanga yoga, car cela diffère trop de notre approche axée sur des pratiques déconstruites », explique Faustine Caron, fondatrice de l'association Nour, qui vise à offrir des cours de yoga à des personnes vulnérables.

Cependant, l'accessibilité ne se résume pas à adapter simplement les postures de yoga à tous les types de corps. Il s'agit également d'utiliser un langage simple et compréhensible. Éviter les termes techniques complexes, parfois

en sanskrit, est une façon de promouvoir l'inclusion. « Je m'efforce de m'adresser à tous les publics. Par exemple, j'interviens dans un service de réhabilitation respiratoire. Mon objectif est de transmettre les principes du yoga dans leur intégralité, pas seulement ses aspects posturaux ou respiratoires. Cela signifie parler des valeurs philosophiques du yoga sans utiliser de termes sanskrits, comme dire « bienveillance » au lieu de « ahimsa » », explique Véronique Fruchart, infirmière de formation et désormais enseignante de yoga dans les Hauts-de-France.

Le yoga inclusif au service du collectif

Incontestablement, en assurant l'accueil et l'inclusion de toutes, le yoga inclusif favorise une expérience collective plus enrichissante. Mais comment peut-on renforcer cette dimension collective ? « Je dirais que la professeure est responsable. Personnellement, je n'accepte plus que des groupes d'une dizaine de personnes maximum pour assurer un cours adapté à chacune », selon Julie Scano, professeure de yoga à Fréjus. « Le Yoga inclusif, c'est possible seulement avec une nouvelle approche moderne, des petits groupes et des supports. Si nous avons un groupe avec beaucoup d'élèves, c'est impossible d'apporter l'attention nécessaire à chacun. Il faudrait que toutes soient au même niveau, ce qui n'existe pas.

1 Vivons heureux avant la fin du monde.
2 Le Yoga, nouvel esprit du capitalisme, Zineb Fahsi, éd. Textuel.
3 Politiser le bien-être, Camille Teste, éd. Binge.
4 Happycratie, Eva Illouz.

Je suis donc pour les petits cours chaleureux, intimistes, où on est plus proche des autres. C'est aussi en ce sens que le yoga devient inclusif », témoigne Sophie Lacour.

Limiter le nombre de participants c'est se donner la possibilité d'être à l'écoute de chacun et de faire d'une salle de yoga un espace où toutes les vulnérabilités ont leur place. « Proposer des cours de yoga impose d'observer, de ressentir, de s'adapter afin que personne ne se sente diminué et prenne plaisir. Par exemple, pour la relaxation ou le yoga nidra, comme j'évoque des images, je demande toujours s'il y a des peurs de tel ou tel animal, de l'eau, etc. », poursuit Julie Scano.

Vers une transformation collective ?

Camille Teste, dans son ouvrage, rappelle que les pratiques de bien-être doivent libérer et non contraindre : « Cela signifie par exemple qu'elles ne peuvent porter en elles des injonctions (à la minceur, à la beauté, à devenir la meilleure version de soi-même) ou favoriser des mécanismes de domination ». Au contraire, elles peuvent probablement nous libérer individuellement, nous permettre de cultiver un art du soin du lien, bref : « Faire du bien-être, un outil de transformation collective ».

« Ce qui me plaît le plus dans mon évolution personnelle, c'est de planter des petites graines de conscience qui germeront peut-être tout en offrant le travail du corps, la respiration et la méditation. Je m'émerveille chaque fois de la progression de mes yogis qui ont surtout compris le bien que cela leur faisait dans cette réunion au sommet hebdomadaire, du corps, du cœur et de l'esprit. C'est par là que passera la révolution de l'humanité j'en suis intimement persuadée. Yoga Révolution ! », plaide avec enthousiasme Nathalie Laureau, enseignante de yoga à Blois.

L'être humain est fondamentalement social

Alors que les expériences individuelles de la conversation ou de l'amitié se raréfient, que l'isolement se multiplie et que se morcelle le lien social, les cours collectifs de yoga sont l'occasion de se rassembler autour d'une passion commune. « Comme j'exerce dans un village, mes cours sont aussi l'occasion pour mes élèves de se retrouver, de passer un temps ensemble autrement. C'est également transgénérationnel, des personnes viennent avec leurs enfants, d'autres avec leurs parents. La grande majorité des élèves qui viennent ont envie de se connecter à eux-mêmes mais aussi de partager, ce n'est pas du tout une démarche égocentrée », témoigne Alexandra Hertzog, enseignante de yoga en plein cœur de la Bretagne.

En participant à des cours de yoga, les pratiquants partagent une expérience commune.

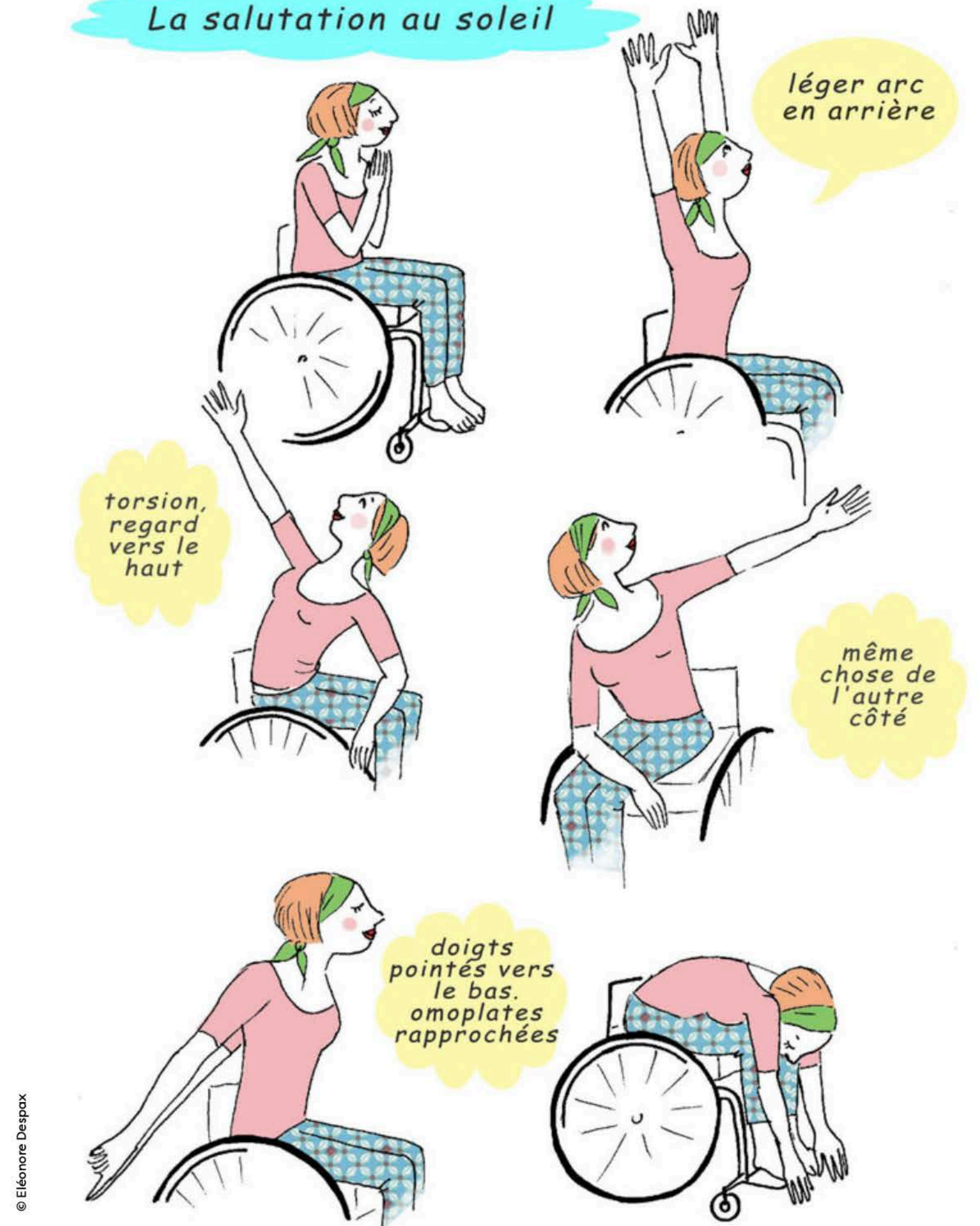
À travers ses recherches, Robert Waldinger, enseignant à la *Harvard Medical School*, a démontré que le bien-être physique et émotionnel des individus n'est pas lié à la richesse ou à la reconnaissance, mais à la qualité de leurs relations sociales. Ces études ont montré que de bonnes relations interpersonnelles sont essentielles pour le bonheur et la santé. De manière similaire, le yoga ne se contente pas seulement d'améliorer la santé physique et émotionnelle des individus grâce à ses postures, techniques de respiration et méditation, mais il offre aussi, et surtout, de précieuses opportunités pour renforcer les liens sociaux.

Chacun peut être bon dans ce qu'il a envie de faire

« Le yoga s'adresse à tous. La semaine dernière, j'étais à Sarcelles avec des dames d'un âge avancé, presque toutes voilées, on a fait du yoga sur chaise dehors et c'était juste extraordinaire. Cela appartient aux professeures. En tant que professeure, on a acquis une pratique qu'on va retransmettre avec qui on est. Si vous avez envie de vous adresser à tous les publics, c'est possible. Certains ne peuvent pas. Des professeures m'ont dit, par exemple, ne pas être à l'aise avec le handicap et elles ont raison de ne pas y aller. Chacun peut être bon dans ce qu'il a envie de faire. Personnellement, je travaille avec des corps qui ont plus de difficultés, plus de limitations, qui ont plus de douleurs. Je travaille aussi avec des enfants autistes pour qui la vie est un parcours du combattant (pour eux et leurs parents). Tous les jours, ils ont des rendez-vous chez les orthophonistes, psychomotriciens, ergothérapeutes... Quand ils viennent au yoga, c'est une parenthèse avec pour seul objectif leur bien-être, sans bilan ni quantification. Je suis là, comme pour tous mes élèves pour leur permettre de se sentir bien à la sortie du cours. Si vous voulez rendre accessible le yoga, la posture travaille pour vous. Pourquoi cela marche sur tous ces publics parce que vous créez une ouverture, que vous atteignez l'état de yoga. Je fais du vrai yoga, je ne fais pas une gymnastique adaptée un peu mignonne pour des enfants en situation de handicap. Je fais des vraies postures de yoga, dans un vrai ordre, qui leur permettent d'atteindre un moment de relaxation pour aller vers un état de méditation. »

Aurélié Joron, professeure de yoga et créatrice de Samsara Yoga qui propose entre autres une post-formation diplômante à la pratique du yoga multi-handicap

La salutation au soleil



© Éléonore Despax

HANDI YOGA ET LE YOGA ADAPTÉ

Éléonore Despax, paraplégique suite à un accident, a lancé l'association Handi Yoga avec deux enseignantes de yoga, pour diffuser le yoga adapté, à Montpellier : « ce qui est précieux est la capacité d'adaptation des professeures à la différence, des corps, à la différence des personnes. L'esprit du yoga, c'est le yoga pour toutes ». Illustratrice de métier, elle a créé de nombreuses fiches illustrées pour diffuser le yoga adapté.

► À retrouver sur handiyoga.jimdofree.com