

Yoga, institution et travail éducatif.

Je ne me sens pas habilité à écrire un papier sur le yoga. Je suis un simple pratiquant, si peu orthodoxe. Alors pourquoi l'avoir fait me direz-vous ? Je suis éducateur de formation. Je travaille avec des personnes handicapées mentales adultes. Avec une collègue, Brigitte Cornet, nous les avons initiées au yoga. Cette aventure était passionnante. Mais il nous fallait y croire ! Il est toujours délicat d'amener ses passions sur son lieu de travail. On risque d'y perdre goût. Tout peut si vite sembler vain avec des personnes handicapées mentales. L'atelier s'est progressivement essoufflé. Il a été relancé quelques années plus tard par une autre collègue, Christelle Verjans. Entre temps, j'ai changé de fonction et assume celle de direction. Christelle m'a demandé pour se former. Je lui ai proposé de s'inscrire à la formation donnée par le KHYF¹.

Je suis enchanté par sa démarche, car il me tient à cœur d'introduire la philosophie du yoga dans nos réflexions professionnelles. Je souhaite que l'équipe puisse s'en inspirer comme elle s'inspire déjà d'autres courants philosophiques. Il est important qu'une équipe éducative fasse l'effort de penser son travail en le mettant en perspective afin d'éviter de s'engluer dans une pensée platement opératoire.

De fil en aiguille, ces cheminements personnel et professionnel m'ont amené à entamer une formation en « yoga thérapie » donnée par le KHYF. C'est dans ce cadre que le Dr. Kausthub Desikachar et Mr. Philp Rigo m'ont demandé de rédiger un texte. Ils n'ont évidemment pas besoin de moi pour parler du Yoga. Ce qui les intéresse est de voir comment nous conjugons le yoga et une pratique éducative en institution. C'est donc de la place du « travailleur social » que Christelle et moi allons parler.

En théorie :

A lire de près la philosophie du yoga on comprend qu'il s'agit d'une démarche spirituelle qui exige un engagement sérieux. Dans ces conditions, n'est-il pas aberrant d'animer un atelier yoga avec des personnes handicapées mentales ? Ne serait-il pas plus judicieux d'animer des séances de psychomotricité et de leur offrir du bien-être au travers des séances de massage ? C'est une question de point de vue. Aux Coquelicots, nous cherchons moins à offrir du « bon temps » qu'à accompagner la personne handicapée sur la voie de la subjectivation. Pour nous, la liberté prime sur le bien-être. Mais en va-t-il autrement dans l'esprit du

¹ Krishnamacharya healing and yoga foundation.

yoga ? Si le yoga est une démarche spirituelle, n'est-il pas de facto une manière d'être en relation avec soi, autrui et avec le monde ? Il s'agit peut-être moins de courir après le bonheur et de gravir les échelons vers une hypothétique réalisation de soi que de témoigner d'une manière d'être.

Faire du yoga avec des personnes handicapées mentales, c'est croire que chaque personne peut faire de sa vie une existence. Il s'agit de montrer à chaque personne qu'elle peut être ce qu'elle devient. Bref, dans notre manière de penser notre travail, il y va moins de la santé que de la Grande Santé. Selon Nietzsche la Grande Santé est une sainteté. C'est une manière d'être libre et vivant là où on est et ce, quelles que soient les conditions d'être qui nous sont données (nos compétences, nos limites, nos ennuis de santé, ce qu'on hérite de nos ancêtres, ...). Mais comment accédons-nous à cette Grande Santé ?

Il n'y a pas de mode d'emploi. Les approches protocolaires (technicistes, managériales, comportementales) sont des leurres. Elles bouchent l'horizon en nous laissant croire qu'il suffit d'appliquer un mode d'emploi. Or, pour un Maître Compagnon, l'important n'est pas la pierre qui fait le bâtiment, mais la manière dont ce dernier laisse filtrer la lumière et résonner le silence. Ce n'est pas la beauté du geste (ni celle de l'âsana) qui compte. L'essentiel est l'attention qu'on porte à l'ouverture qu'il crée en nous. Etre attentif à cette ouverture, c'est se découvrir travaillé par l'altérité. C'est en y étant présent qu'on comprend que la vérité de notre être n'est pas en nous et que notre identité profonde est une identité en exil. Notre identité est une identité relationnelle, une identité dialogique, vu que nous sommes le fruit d'un maillage relationnel, vu qu'être une personne, c'est être un arrangement de configurations relationnelles.

Il ne nous est pas donné de pouvoir être attentif à cette ouverture. C'est une affaire d'invitation. L'initiative vient d'autrui. C'est par son invitation que nous apprenons à être ce que nous devenons. Pour nous, éducateurs, tout se joue dans cet appel.

Dans un monde où tout sature (trop d'images, trop de sons, trop de sensations, trop d'excitations) il est difficile de goûter aux vertus de ce silence. Or, vivre dans la saturation, c'est s'oublier dans le monde. C'est ce que Pascal nomme le divertissement. Ecouter, à l'inverse, c'est se centrer, c'est rentrer en soi pour se mettre à l'écoute. C'est être capable de recevoir, être capable d'accueillir et de se recueillir.

Toutes les grandes traditions nous exhortent à nous centrer dans l'existence. Si elles sont toutes d'accord pour dire qu'il est essentiel de savoir se centrer, beaucoup oublient de prendre en compte le fait que cette capacité s'acquiert. Il y va d'une pratique et d'une discipline, et, comme tout apprentissage, d'une initiation et d'une éducation. Mais pourquoi avons-nous besoin d'éducation ?

On aurait tort de croire que l'éducation se limite à un moment défini de notre histoire, tel celui de l'enfance. L'éducation est ce par quoi nous apprenons à intérioriser une expérience. Loin d'être un « cerveau ambulante » qui « gère » de l'information, l'être humain est un être incarné qui vit en situation. Immergé dans la chair du monde, vivant au sein du vivant, il advient à lui-même en apprenant à y agir. Il interagit avec le tissu du vivant. Il s'entrelace avec lui et tisse des lignes de partage. Il dessine des frontières mouvantes qui ne cessent d'évoluer au cours de son existence, entre une intériorité et une extériorité. Plus il entre dans le tissu de la vie plus sa conscience s'épanouit, plus il s'incarne dans la chair du monde, plus il devient conscience du monde².

Ce chemin est chemin de création. Mais si créer, c'est jouer, créer c'est aussi apprendre à maîtriser un art. Dès que nous sommes confrontés à du nouveau, nous avons besoin d'éducation car nous avons besoin d'apprendre à faire nôtre ce nouveau. Il en va ainsi pour les apprentissages de base (marcher, parler, manger) et pour les apprentissages plus spécifiques (un sport, un art, un travail), mais à y regarder de plus près il en va ainsi pour toute notre existence. Nous avons à apprendre à aimer, à travailler, à dialoguer, à grandir, à vivre ensemble, à penser, à nous émanciper, à vieillir, à souffrir et, in fine, à mourir.

Contrairement à ce qu'on imagine (tant on pense paresseusement à partir de notre état de maturité d'adulte), l'incarnation n'est pas donnée, elle est le fruit d'un lent et complexe processus. L'enjeu est d'apprendre à faire sienne la vie qui nous est donnée. Il s'agit d'apprendre à unifier notre expérience de la vie. Il y va d'un processus dialectique : vivre l'expérience pleinement, s'en différencier pour l'élaborer (et la contenir) puis, enfin, la faire sienne. Il échoit au petit d'homme d'apprendre à s'affermir dans son existence.

Le psychomotricien Sami Ali y insiste, nul ne peut y arriver par lui-même³. Il nous montre que ce n'est pas parce qu'il y a un espace que des corps peuvent s'y mouvoir. C'est au contraire parce que la personne « habite » son corps que l'espace peut advenir. L'espace est un lieu d'inclusion réciproque de l'intérieur

² Cf. les travaux de M. Merleau-Ponty ; de T. Ingold ; de M.B. Crawford ; de J.F. Billetter.

³ Sami Ali, *Corps et âme, Pratique de la théorie relationnelle*, Dunod, 2003.

et de l'extérieur. Les frontières qui établissent les distinctions entre le dedans et le dehors, entre soi et les autres, entre l'identité et la différence, ne sont jamais fixées une fois pour toute. Elles se construisent et se reconstruisent au fil du temps et au gré des relations. Ainsi, c'est l'incarnation qui est la condition de possibilité de l'espace (et du temps). Or, précise Sami Ali, le petit d'homme ne peut s'incarner que s'il a été investi dans et par une relation. Le petit d'homme doit être porté avant de marcher.

Les relations sont « la » condition de possibilité de l'être humain. Elles sont le « lieu » de l'humanité. Winnicott nous a montré que le bébé vit dans un état de non-intégration et d'indifférenciation. C'est en étant porté et investi par ceux qui prennent soin de lui que l'enfant apprend à se différencier, à intégrer ses expériences et à devenir lui-même. Le petit d'homme doit être appelé, porté, investi et éveillé à l'écoute de soi, du monde et des autres. Cette attention accordée au petit d'homme est ce qui se nomme l'éducation⁴.

Si on comprend maintenant la nécessité de l'éducation, on ne sait toujours pas en quoi consiste l'éducation. Il est toujours tentant de croire qu'éduquer c'est conditionner. On ne peut nier qu'il existe hélas des modes de conditionnement. Nonobstant, conditionner n'est pas éduquer ! Eduquer, c'est viser à faire du petit d'homme un alter ego, une personne unique et singulière qui s'exprimera librement, à son tour, en son nom. Il n'en reste pas moins qu'il est paradoxal d'éduquer à la liberté. Peut-on dire à l'autre « sois libre ! » ? Comment être spontané si c'est ce qui nous est demandé ? Eduquer est donc une action impossible, mais nécessaire. Nous n'avons d'autre choix que de supporter le paradoxe en acceptant de reconnaître que la vérité de l'acte éducatif se situe dans la relation.

Accepter l'idée que la vérité de l'éducation se situe dans la relation, c'est reconnaître que nous sommes tous des êtres humains aux prises avec la vie, que nous sommes tous des personnes confrontées aux mêmes existentiels : les questions sur la mort, la sexualité, le corps, l'amour, la souffrance, la perte, la douleur, le travail, le monde, les autres, le sens et le Divin.

Nous n'avons pas le choix, nous avons à les éprouver, à en faire l'épreuve. Mais comment en faire l'expérience ? Suis-je prêt à la vivre et à m'y confronter ? Une expérience trop précoce ou trop intense peut provoquer des traumatismes si violents qu'ils entravent tout développement. Ces traumatismes relèvent moins des faits que

⁴ Cf. Les travaux de D.W. Winnicott ; de Sami Ali ; de R. Roussillon ; de D. Robin.

de la manière dont la personne qui y a été confrontée a pu les inscrire dans son histoire – ce qui, in fine, dépend de la manière dont elle était « portée »⁵.

On comprend alors que l'enjeu de l'éducation (au sens large : donner des soins, prendre soin, éduquer, soigner et guérir) n'est pas de « normaliser » l'autre (pour le réparer, l'améliorer ou lui donner un cadre moral), mais de cheminer avec lui afin qu'il puisse faire sien ce qui vient à lui. L'essentiel se situe là : apprendre à devenir capable d'accueil. C'est une question de contenance : suis-je capable de contenir (de vivre, de faire mienne) cette expérience ? Cette capacité ne nous est pas donnée d'emblée. Elle s'acquiert à condition d'avoir été soi-même contenu et à condition d'avoir appris à se centrer. C'est en accueillant ce qui se donne à vivre dans cette relation que nous soutenons au mieux la personne qui est en difficulté. Eduquer à la liberté, c'est favoriser ce travail de contenance. Il y va d'une ascèse, d'une discipline et d'un travail de transmission.

Les ateliers et les espaces de parole que nous avons institués sont au service des personnes. Ce sont les structures que nous mettons en place afin que s'y joue le processus d'éveil, le processus de subjectivation. Les éducateurs assument ainsi une fonction de soutien. Il s'agit de soutenir la personne handicapée dans son cheminement subjectif puisque, de par son handicap, elle est entravée dans ce processus. Il s'agit de l'aider à s'affermir dans la vie comme être libre.

Dans sa réflexion sur le « Comment vivre-ensemble », R. Barthes présente le concept d'idiorhythmie (de *Idiotès*, singulier)⁶. Il s'agit de « faire société » en respectant le rythme de chacun. Dans notre travail éducatif nous nous inspirons de cette démarche. Pour nous, l'institution éducative est un lieu qui a précisément pour tâche d'apprendre à chacun à être lui-même au sein de la relation et au milieu de la vie en société. Pour y arriver nous mettons en place des dispositifs structurels spécifiques.

Reprenons la définition qu'en donne le philosophe Agambem : par dispositif nous entendons « tout ce qui a, d'une manière ou d'une autre, la capacité de capturer, d'orienter, de déterminer, d'intercepter, de modeler, de contrôler et d'assurer les gestes, les conduites, les opinions et les discours des êtres vivants⁷ ». Nos dispositifs sont pensés en fonction de notre projet institutionnel. Ils comprennent des ateliers, des espaces de parole, des lieux de réunion, des

⁵ La résilience est une capacité relationnelle qui permet de résister à un choc. Cf. les travaux de Boris Cyrulnick.

⁶ Barthes R., *Comment vivre ensemble*, cours et séminaire au Collège de France, 1976-1977, Seuil, 2002.

⁷ Agambem G., *Qu'est-ce qu'un dispositif ?* Rivage Poche 2014

lieux de décisions, des séances individuelles, des grilles-horaires, un règlement d'ordre intérieur, des procédures d'évaluation, des théories, des projets, ...

Ces dispositifs sont ce par quoi la personne advient. Ce sont des « moyens » mis au service des personnes et non des finalités en soi. Ce cadre s'applique à chacun et non à tout le monde. Nous percevons dès lors qu'il existe deux modalités de la totalité, deux manières de faire société, deux types d'institution. On peut faire un Tout uniforme. Un Tout clos sur lui-même. Un Tout dans lequel le cadre s'applique à tout le monde de manière anonyme et générale. Mais on peut faire un Tout ouvert. Un Tout dans lequel le cadre s'applique à chacun.

Le premier Tout est le Tout totalitaire. Il y va d'une pensée binaire : on est en ordre ou pas. C'est la logique du contrôleur. Si on est en ordre, on passe, si on ne l'est pas on est recalé. Inspirer, expirer, marcher au pas. C'est le mode des sociétés disciplinaires, de l'armée aux cours de gymnastique.

Le second Tout est un Tout totalisant, un Tout qui ne cesse de se totaliser sans jamais y parvenir. Il y va d'une pensée ternaire : celle où la personne est invitée à répondre de ses actes et de ses paroles. Il ne s'agit pas d'être en ordre, mais de répondre de soi. Ce n'est plus le contrôleur qui vérifie notre conformité. C'est une autre figure qui entre jeu, à savoir celle du juge. Le juge invite la personne à répondre en première personne. Il la convoque dans le langage et dans la relation. Ce n'est plus la conformité qui fait le Tout, mais le dialogue.

Dans ce Tout, chacun avance à son rythme et, partant, au rythme de ses symptômes. C'est parce que chacun est reconnu dans son unicité et sa singularité que la totalisation ne cesse de s'ajourner. Cette reconnaissance de l'unicité de chaque personne est la condition du travail éducatif (et de la démocratie). Sans cette dimension clinique et thérapeutique, il n'est pas possible d'éduquer à la liberté. Mais il n'en reste pas moins que cette condition de possibilité dépend elle-même d'une autre condition, la possibilité de contester les dispositifs mis en place.

Il est donc plus qu'essentiel de donner à penser. Il est essentiel d'exiger un travail du penser afin d'éviter de ronronner dans le confort des prêt-à-penser car ces derniers instituent toujours une ligne de partage qui établit des différences hiérarchiques entre moi et les autres, entre les soignants et les soignés. Il

convient de réinterroger sans fin l'équilibre entre le travail en groupe et les entretiens individuels (tant pour les soignants que pour les soignés)⁸.

C'est dans le cadre de ces réflexions que nous avons inséré dans nos dispositifs, aux côtés de nos outils classiques (psychanalyse, systémique, psychomotricité, phénoménologie, anthropologie philosophique, sciences humaines) la pratique du yoga. Nous l'avons fait pour plusieurs raisons :

- Le yoga est une ascèse, une pratique se soi qui s'appuie sur des méthodes et des disciplines⁹ ;
- Le yoga est une démarche clinique et holistique ;
- Pratiquer aide la personne à s'affermir ;
- Pratiquer favorise l'écoute (pratiquer aide à se centrer sur soi et partant à s'ouvrir aux autres et au monde) ;
- Le yoga invite à explorer ses parts d'ombre et à ne pas les juger ;
- Le yoga est un chemin de réconciliation (se réconcilier avec soi, les autres, le monde et la vie).

Lorsqu'on pratique le yoga en groupe, on est tenté de respirer tous à l'unisson. Or, il est essentiel de pouvoir respirer à son rythme. Une bonne séance bien guidée est une séance où l'on apprend à chacun à pratiquer à son rythme. Ainsi parce que le yoga est une manière d'être attentif à la singularité de chaque personne il relève de ce que nous appelons le non-savoir socratique. On retrouve là l'enjeu même du travail d'éducation : inviter chaque personne à partir d'elle-même en apprenant à prendre position dans la relation et à penser par elle-même et non lui dire ce qu'elle doit faire pour être conforme ou « au top de sa performance ».

Pratiquer le yoga, c'est s'affermir. C'est apprendre à devenir un contenant stable, c'est apprendre à contenir les expériences existentielles que nous sommes tous amenés à vivre. A sa manière le Yoga décrit l'existence de ces existentiels auxquels nous nous confrontons tous. Loin de se contenter de les décrire dans leur essence le yoga les situe dans le corps. Chaque chakra renvoie à ces réalités existentielles. Reprenons-les :

- Muladhara concerne le droit d'être et d'avoir ;

⁸ Cf. Les travaux de J. Oury ; de F. Tosquelles ; de R. Kaës.

⁹ Pour rappel : les règles de conduite (yama), la discipline interne (niyama), la pratique des asanas, le contrôle du souffle (prânâyâma), le contrôle des sens (pratyâhâra), la concentration (dhâranâ), la méditation (dhyâna) et l'absorption du mental (samâdhi).

- Svadhisthana, le droit de sentir, de goûter au plaisir, de se mouvoir, de vivre une sexualité et de se reproduire ;
- Manipuraka, le droit d'être soi, d'agir pour soi ;
- Anatha, le droit d'aimer et d'être aimé ;
- Vishudi, le droit de parler, de s'exprimer librement et d'accéder à la vérité ;
- Ajna, le droit de voir et d'être vu ;
- Sahasrara, le droit d'accéder au savoir et celui d'être en relation avec la vie entière.

Le yoga insiste sur la notion de processus. Si chaque chakra relève d'un moment de maturation, il ne cesse pour autant d'interagir sans fin durant notre vie avec d'autres chakras. En un mot, chaque chakra exprime un enjeu de l'incarnation. Le but d'une pratique est d'éveiller et d'équilibrer chaque chakra afin que la personne puisse contenir et faire sienne l'expérience qu'elle est amenée à vivre. Il y va d'un processus d'individuation. Cette réflexion nous conforte dans notre pratique éducative. Nous aussi nous visons à ce que les personnes que nous accueillons puissent accéder à ces expériences et exercer ces « droits ». Néanmoins nous savons qu'elles ne peuvent y arriver d'elles-mêmes. Pour les aider à entrer ou/et à progresser sur ce chemin de la subjectivation (ou de l'individuation) nous utilisons, entre autres, les travaux de D. Anzieu¹⁰ concernant les huit fonctions du « Moi-peau » :

- Les fonctions de maintien (se dresser et se tenir droit, ferme, être affermi, consistant, savoir tenir l'acte du penser) ;
- de contenance (contenir la vie pulsionnelle, les affects, les expériences, transformer le vécu en pensées) ;
- de par-excitation (se protéger d'un trop plein, prendre distance, réguler) ;
- de signifiante (interface moi-autrui, symbolisation, différenciation, réflexivité, entrer dans une sémiotique et une culture) ;
- de concordance et de correspondance (totalisation et unification de l'expérience, établir des liens, relier des émois, relier logiquement) ;
- d'individuation (finitude et incomplétude, devenir soi, un soi, savoir rester seul, être soi devant autrui, utiliser un cadre logique et le langage pour prendre position dans la relation),
- de sexualisation (érotisation, relation amoureuse, relation sexuelle, reproduction, théâtralisation, plaisir du penser et du parler) ;

¹⁰ Anzieu, D., *Le Moi-peau*, Dunod, Paris, 95 (85) ; *Le penser, du moi-peau au moi-pensant*, Dunod, Paris, 94.

- d'énergisation (tonicité, syntonie, capacité d'agir et d'avoir l'énergie suffisante aux tâches que l'on veut réaliser).

A travers ces huit fonctions, on comprend l'importance du concept de moi-peau. Il y va d'une interface entre soi et les autres (entre le bébé et sa mère, les autres et le monde). La peau comme interface, comme frontière mouvante et vivante entre un dedans et un dehors est ainsi pensée comme étant le lieu même de l'intelligence (de la raison et de l'affectivité). L'éveil de soi passe par l'autre, et de facto, par les relations.

Ces huit fonctions indiquent en filigrane les attitudes éducatives adéquates. L'éducation est avant tout une affaire de portage et d'étayage. C'est en portant autrui qu'il va savoir se tenir debout, puis, à son tour, porter quelqu'un d'autre. Ou pour le dire autrement nul n'est capable de se porter et de porter sans avoir été porté !

Cette articulation entre le concept du « moi-peau » et celui des chakras est passionnante. On perçoit clairement qu'il est nécessaire de réaliser un travail personnel sur soi-même pour entrer en liberté. Mais on entend également que ce travail personnel ne peut avoir réellement lieu que dans et par une relation (parfois transférentielle). Là où le yoga propose une « pratique de soi », Anzieu décrit les enjeux relationnels qui se « jouent » à travers ce travail sur soi. D'où l'importance de constituer un « décor » (des dispositifs) pour que cette mise en scène puisse avoir lieu. La constitution de ces dispositifs est ce que nous nommons la fonction « phorique » du travail éducatif (fonction de portage et d'étayage)¹¹.

Il convient d'éviter un contresens. Insister sur la notion de relation n'est pas renforcer la dépendance. Il ne s'agit en aucun cas de rendre la personne dépendante d'autrui. Il s'agit tout au contraire de l'aider à prendre conscience de l'interdépendance ontologique qu'il y a entre tous les êtres vivants, et, a fortiori, entre les êtres humains. C'est en prenant conscience de cette réalité que la personne peut avancer sur le chemin de l'individuation.

L'anthropologie démontre que la personne n'est pas un individu au sens où une personne serait indivise. La personne n'existe pas en elle-même. Elle est une constellation de plusieurs personnes – ajoutons, pour être complet, qu'elle est une constellation qui comprend également tous les êtres vivants qui l'entourent

¹¹ Il s'agit de porter, de donner des signes afin de permettre une symbolisation, de symboliser et de trouver de la joie à créer, à penser et à comprendre le monde.

(animaux, plantes, bactéries, ... et, pour certaines cultures, également les pierres, l'eau, la terre, les montagnes, ...), ses ancêtres et, pour le croyant le Divin (les Esprits, les dieux ou Dieu)¹².

En outre, il faut ajouter qu'aucune personne n'est transparente à elle-même. La personne se découvre sur un fond d'opacité. Elle a et est un corps. Elle est animée par un inconscient. Elle est grosse d'une langue, d'un imaginaire et d'une culture.

S'il ne fait pas de doute que la personne est une constellation, qu'en est-il du soi ? Est-il identique à la personne ? Si tel est le cas alors le soi est, tout comme la personne, une constellation qui se construit. Il s'ensuit qu'il ne peut alors être donné d'emblée. A l'inverse, s'il n'est pas identique à la personne alors se pose la question de son origine et de sa relation avec la personne.

Nous n'avons pas la prétention d'avoir le dernier mot sur cette question. Nous tenons seulement à faire entendre la tradition à laquelle nous nous référons.

On a trop vite fait de dire que l'Occident est dualiste, car, en réalité, toutes les cultures sont duelles en ce sens qu'elles posent d'un côté, disons, une âme et de l'autre un corps – il suffit de regarder comment elles envisagent la naissance et la mort (arrière monde pour certaines, métempsychose pour d'autres)¹³. Ce qui particularise l'Occident est qu'il a fait de cette dualité un dualisme ; c'est-à-dire une opposition entre deux termes ou/et une subordination d'un terme sur l'autre. Néanmoins, en Occident, à côté de ce courant dualiste a toujours existé un courant non-dualiste - duel (corps, esprit), trinitaire (corps, esprit, âme), pseudo-moniste (corps et esprit comme deux modes d'expression). Le courant dualiste a été celui du manichéisme (qui oppose le corps et l'âme) puis celui d'une certaine modernité (qui oppose une conscience non-substantielle à un corps).

En réalité, l'Occident n'a jamais cessé d'interroger la notion de personne. Ce dialogue est riche d'enseignements. Ce sont les débats autour de la question trinitaire (un seul Dieu en trois personnes – Père, Fils et Esprit) qui ont amenés ces questions. C'est donc du point de vue de la relation qu'elles ont été abordées. Ces questions se sont poursuivies dans un monde qui s'est laïcisé¹⁴. C'est ainsi que les sciences humaines ont pu montrer que l'être humain ne peut se

¹² Cf. les travaux de Godelier, M., de Descola, P.

¹³ On peut se demander si hormis le matérialisme radical, il existe une pensée strictement moniste.

¹⁴ Pensons aux différentes approches phénoménologiques et théories de l'intersubjectivité.

développer sans être porté, sans être investi affectivement¹⁵. Il y va là d'une anthropologie de l'appel. Cet appel vient de l'autre : pour le laïque, des parents, de la famille et des amis, et, pour le croyant, des ancêtres, du Divin ou de Dieu¹⁶. Pour le dire en d'autres termes, il faut avoir été un « tu » avant d'être un « je » ; il faut que quelqu'un m'ait dit « tu » pour que je puisse lui répondre en « je » et enfin m'énoncer en « je » dans la vie¹⁷.

Si on suit cette intuition, on peut en conclure qu'au lieu de soi est autrui. Il s'ensuit que le soi n'est qu'à devenir (tout comme la personne). C'est par les relations qu'il advient. Ajoutons encore que c'est allant voir en moi-même que je le découvre. Et c'est précisément parce que je suis entré en moi-même qu'il y est enfin venu. Bref, c'est en y allant qu'on l'y amène¹⁸. Le chemin est ici l'essentiel. Or, ce chemin passe par autrui puisqu'il faut nécessairement avoir été appelé à être pour cheminer.

Néanmoins pour être à l'écoute de soi, Il convient d'apprendre à faire le silence en soi-même (de faire taire le bavardage du mental). Je dois faire silence en moi-même afin d'écouter la part de l'autre qui parle en moi comme une voix intérieure. Ainsi la personne n'est pas simplement ce qu'elle est car elle est avant tout en relation avec elle-même, avec un elle-même qui est déjà gros d'une altérité. L'adéquation avec soi-même passe donc par ce dialogue intérieur. Il y va d'un paradoxe puisque le dialogue intérieur est en même temps un dialogue avec l'extérieur. Au plus intime est l'ouverture.

Mais au plus intime peut aussi être la fermeture. Pensons à l'enfer(mement) dans lequel vivent les personnes qui n'ont jamais été appelées et à celles qui ne sont plus appelées, qui sont tombées du monde, qui ont cessé d'appeler à l'aide ou qui appellent en (se) faisant du mal.

On l'aura compris le sens de l'éducation n'est pas de produire des individus esseulés en série, mais de faire advenir des personnes qui agissent dans le monde, qui prennent place dans une relation et qui y tiennent une position. Bref, si l'acte de l'éducation est le portage, son but est la liberté. Or, il n'est de liberté tant qu'on ne sait rester seul avec soi-même parmi les autres. Cet apprentissage à la présence et à l'attention à soi-même est essentiel.

¹⁵ Cf. B Cyrulnick qui montre imagerie cérébrale à l'appui la nécessité de l'investissement affectif.

¹⁶ C'est le sens même de la tradition Biblique : Dieu appelle l'homme à lui répondre.

¹⁷ Buber M., *Je et tu*, Aubier, 1969

¹⁸ Cf. Hegel.

En nous apprenant à être attentifs à ce qui se passe en nous, le yoga nous invite à descendre en soi, vers ce qui est le plus singulier. La pratique du prânâyâma nous permet d'être conscient de notre respiration¹⁹. Etre conscient de sa respiration, c'est bien sûr apprendre à maintenir son corps et, de facto, son mental, son ego, sa vie psychique et sa vie pulsionnelle, mais c'est aussi apprendre à écouter ce qui sourd en chacun de nous. Cet apprentissage à l'attention à ce qui se passe à l'intérieur est essentiel car c'est dans ce silence qu'on peut entendre les voix qui parlent en nous : celles de l'inconscient et celles de ceux qui nous appellent à être (nos parents, nos proches et, pour le croyant, les ancêtres, les Esprits et le Divin).

Etre attentif à sa respiration, c'est aussi descendre dans son cœur. C'est alors reconnaître qu'il n'est rien qui touche les êtres humains qui ne me concerne car je suis précisément un être humain. L'autre, celui qui souffre, le fou, la personne handicapée, le malade, le vieillard, l'étranger, n'est autre qu'en tant qu'il est mon semblable et mon frère. Celui qui cherche un soin n'est pas différent de celui qui en donne. Ils sont l'un et l'autre sur un même chemin. L'un et l'autre sont les deux faces d'une même réalité.

Aborder autrui en tant qu'il est « comme moi », c'est ne plus le voir comme un « malade », un paria, un étranger, mais le rencontrer dans notre commune humanité. Le travail avec des personnes handicapées nous renvoie à cette réalité essentielle : il n'est de soi sans les autres, car au lieu de soi est autrui ! L'enjeu du processus d'éveil et de maturation, l'enjeu même de notre incarnation, l'enjeu de notre existence est d'apprendre à vivre dans et de la relation afin de témoigner de l'interdépendance des êtres vivants. Vivre de, par et dans la relation, n'est-ce pas rencontrer le Divin ? Relation est un des noms du Divin, son plus tendre ...

Penser la relation depuis le lieu même de la relation est notre plus bel espoir – en ce sens qu'on pourrait enfin penser un monde en commun et considérer l'agrippement à l'individualisme comme une attitude primaire et régressive ; ce serait alors l'idée même de compétition qui serait battue en brèche au profit d'une attitude solidaire, altruiste, coopérative et participative. Ce serait alors un jour nouveau qui se lève sur un nouveau monde !

En pratique :

¹⁹ Le Prânâ est l'énergie de vie qui circule dans l'air et dans le corps des êtres vivants. C'est une force de vie qui nourrit et purifie. Ce concept n'est pas sans rappeler, *muta mutandis*, le C'hi du taoïsme, le Rouakhh du judaïsme ou encore le Pneuma des philosophes grecs.

Lorsque j'anime une séance de yoga, je tiens compte de plusieurs facteurs. Il s'agit de poser une trame de fond sur laquelle je peux m'appuyer et improviser. Il est essentiel d'accorder autant d'attention à la personne qu'au groupe lui-même, ainsi qu'aux relations transférentielles.

Je dois prendre en compte l'état émotionnel de chaque personne, son histoire, son âge, ses particularités psychiques et physiques. Il ne suffit pas simplement de « connaître » la réalité (difficultés, handicap) de chaque personne. Il s'agit surtout de proposer une assise à chacune, afin qu'elle puisse se rassurer et, enfin, s'impliquer dans cette démarche.

Je dois aussi pouvoir ressentir le niveau émotionnel du groupe. Il se peut qu'il soit dans un état d'agitation (colère, dispute, excitation), de fatigue, de tristesse ou encore d'insécurité (peur, angoisse). Ce vécu de groupe est lourd de ce que les personnes ont vécu durant l'heure précédente ou dans leur famille. Il se peut qu'elles arrivent dans un état émotionnel d'une telle intensité que tout le groupe en est contaminé. Cette contamination se fait par les symptômes qu'elles manifestent. Elles arrivent en retard, elles ne trouvent plus leur place, perdent leur tapis, l'installent de travers, s'asseyent de travers, se lèvent et se rasseient sans fin, coupent la parole, et, in fine, ne parviennent ni à se rassembler, ni à se concentrer (bavardages intempestifs, cris, disputes).

Il ne suffit pas de cadrer le groupe. Je dois encore veiller à décoder les enjeux affectifs qui se jouent dans les relations. Une personne peut me demander de jouer un rôle dans son scénario, mais elle peut aussi y impliquer un autre bénéficiaire qui, lui, risque de ne pas pouvoir décoder les enjeux et de se retrouver piégé.

Il s'ensuit que ce qui particularise mon travail est le fait que si je dois comme tout professeur de yoga être attentive à la singularité de chacun, je dois aussi, ici, dans ce cadre, être le support de la subjectivation de chaque personne. Je dois soutenir chaque personne afin qu'elle puisse se tenir debout et vivante au milieu des autres en s'impliquant dans cette activité qu'elle a choisie.

Je commence mes séances par un temps de détente en position samasthiti. On commence par une respiration libre (les yeux ouverts, reposés ou fermés). J'invite les personnes à observer le silence régnant dans la pièce, l'espace autour de leur corps, et enfin leur(s) climat(s) intérieur(s). Peu à peu je leur demande d'être plus attentives à leur respiration (sentir l'air qui rentre et qui sort des narines et observer les mouvements du corps qu'il provoque).

Je les invite à se coucher sur le dos et à poser une de leurs mains sur leur ventre et l'autre sur leur poitrine. Je leur demande d'être attentives au fait que leur ventre et leur poitrine se gonflent à l'inspire et qu'ils se dégonflent à l'expire. Pour les aider à prendre conscience de ce vécu, je les invite à chanter le Aum (ou des voyelles) durant l'expire. Parfois je dois accompagner une personne de manière plus individuelle : dans ce cas, je respire avec elle, je démarre à son rythme puis l'invite à suivre le mien (travail d'eutonie).

Ensuite j'introduis les âsanas (postures et contre-postures), en m'adaptant aux diverses identités psychocorporelles. Néanmoins, je cherche avant tout à asseoir une respiration suffisamment bonne pour qu'elles puissent pratiquer un bon Vinyasa (synchroniser la respiration aux mouvements).

Et en fin de séance je propose soit un chant, soit une observation assise dans le silence en respiration libre.

Prenons maintenant quelques vignettes.

1) Janette est dans le « trop bien faire », elle veut être le « bon objet » ; l'objet qui me donne satisfaction. Ses positions sont crispées et rigides, (dos, nuque, épaules, avant-bras, mâchoires).

Lorsque je lui propose une torsion, elle l'exécute bien en « surface ». Elle tire sur son corps afin d'être parfaite, se crispe, et en oublie d'inclure ses inspires et expires, elle se fait mal. Sa contre-posture est, à son sens, interprétée comme peu exigeante et donc sans importance. S'ensuivent des douleurs de dos conséquentes et le renforcement de ses angoisses quant au fait de revenir au yoga au prochain atelier !

Dans ce contexte j'ai deux possibilités : soit j'accrois mes exigences dans le travail de contre-posture... au risque de renforcer sa position de « bon objet » ; soit je la dégage de tout enjeux d'exigence de ma part en lui disant que l'essentiel est qu'elle soit détendue dans sa respiration et ses mouvements et qu'elle s'y sente bien.

Je ne tiens pas à renforcer ses contentions psychiques déjà trop présentes. Mon sentiment est qu'elle passe à côté d'elle-même. Je dois relativiser avec elle son niveau d'exigence, simplifier la consigne et adapter l'âsana afin qu'elle puisse avoir accès à ce qui est essentiel pour elle, découvrir qu'elle peut être accueillie comme elle est, sans « devoir réussir », sans devoir payer de sa personne. Ce n'est qu'à cette condition relationnelle qu'elle pourra aussi et enfin expérimenter ce qu'est un bon Vinyasa.

2) Sammy arrive chaque matin « chargé ». Il est aux prises avec des émotions négatives et angoissantes, soit parce qu'il les a vécues, soit parce qu'il les fantasme ou « hallucine » (il présente des troubles psychotiques). Au Yoga, il parasite l'animation. Il interrompt systématiquement les consignes, les remarques et les observations que je donne au groupe et/ou à chaque personne individuellement. Il se sert d'un mot, d'une phrase qu'il prend au vol pour m'interpeler et parler de sa fragile place dans le monde. Il parle alors de ses erreurs, de ses fautes, de ses culpabilités, de sa mère, de son frère, et de lui-même (de son corps, de sa personne et de son histoire). Il s'égare alors dans sa respiration, ses mouvements sont perdus dans l'espace et dans le temps... Paradoxalement, malgré son sentiment de fragilité et d'inconsistance, sa morphologie et sa personnalité prennent toute la place. Il renvoie ainsi le groupe derrière lui, le laissant sur sa faim, tout en s'excusant d'y être, voire d'être !

J'ai le sentiment qu'il s'agite et fait en sorte d'éviter d'entrer en relation avec lui-même et partant de fuir l'observation et le constat qu'il pourrait faire sur son état émotionnel.

Il m'est difficile de ne pas me sentir épuisée par toute l'énergie que je mobilise pour qu'il soit plus calme et plus apte à suivre le cours.

Pour le bon déroulement du cours, pour le bien du groupe, de Sammy et le mien, il est vraiment nécessaire que je place, dès le départ, un cadre clair et significatif ! Le fait de m'adresser à lui directement, de me placer devant lui afin qu'il me voie et de me tenir ferme dans une position verticale a pour effet de le rassurer et de le contenir. Il peut alors se recentrer et devenir plus coopérant.

Ensuite, j'ai plusieurs possibilités pour agir. Soit je l'accompagne personnellement pendant le déroulement du cours ; ce qui réduit mes interactions avec le reste du groupe et renforce sa position de victime, ainsi que sa demande « narcissique » d'être au centre de l'attention. Soit je renforce mon rôle de façon « très » cadrante en mettant en place toute une série d'injonction ; ce qui aura pour effet de crispier et d'épuiser le reste du groupe en attente d'attention, de me vider de mon énergie, et pour finir de « cristalliser son comportement » (de l'identifier à son symptôme) ce qui ne lui laisse alors aucune possibilité de prendre conscience de sa place au sein du groupe, de son état émotionnel et des sensations de son corps. Soit je cadre le temps en imposant le silence comme condition pour un bon déroulement du cours et comme marque de respect vis-à-vis de chacun. Puis je propose (à lui et aux autres) un ou deux moments de parole ainsi que des temps de participation active.

Ayant déjà testé les deux premières sans résultat solide et probant, je considère que la troisième possibilité est la plus adéquate.

Je vais décrire un moment qui se déroule en fin de séance : je propose un temps de relaxation dans le silence avec un léger guidage. La consigne est la suivante : réaliser plusieurs respirations complètes en posant les mains au niveau du nombril puis sur la zone du cœur. Sammy est allongé sur son tapis en respiration libre, les mains restant sur la zone du cœur. Des larmes s'écoulent le long de sa joue. Il pleure en silence. Le visage crispé. En faisant silence en lui, les émotions qu'il a fait disparaître (ou du moins taire) au cours de la séance réapparaissent, elles se sont en quelque sorte libérées. Elles ne sont plus étouffées par son flux de paroles et s'expriment maintenant spontanément.

Les questions fusent dans ma tête. Était-il prêt à les accueillir ?! Étions-nous tous aptes à les recevoir ?! Suis-je prête à les accueillir ? En tout cas, je n'ai pas le choix, je dois rester présente à lui dans ce silence - car maintenant il ne parle plus.

Au cours de la séance suivante, Sammy entre dans la pièce et va s'installer au fond de la pièce avec son tapis. Il fait mine de se coucher et décrète qu'il se reposera toute la matinée. Tente-t-il de fuir en boycottant le cadre et mes nouvelles injonctions ?! A-t-il peur ... ? Teste-t-il ma fiabilité ? Est-ce une manière de voir s'il est accueilli avec sa part d'ombre ?

Il est important de comprendre son attitude comme une attitude « normale » et non comme celle d'un « malade ». Accepter qu'il puisse de temps en temps prendre ce recul, pourrait être une démarche thérapeutique tant du point de vue du yoga que d'un point de vue éducatif et relationnel. En effet, l'être humain n'est-il pas fait de la sorte ?! N'avons-nous pas tous l'envie plus ou moins consciente de régresser face aux épreuves de la vie ? De Chercher l'oubli, la légèreté et, parfois même l'affabulation ? Cela nous « apparaît » toujours plus simple ! L'un des arts de notre métier d'éducateur consiste à lâcher ou tirer sur la corde à bon escient !

Je lui fais part de cette réflexion ; ce qui l'inscrit dans la communauté humaine. En agissant ainsi, je lui montre que ce qu'il vit est « normal » puisque tous les êtres humains ont la même tentation. Je peux alors progressivement le ramener dans un cadre fait de verticalité et d'enracinement. Il s'agit de l'aider à rester présent à la vie et au monde afin de ne pas glisser hors du monde. Il s'agit aussi de le renvoyer à sa responsabilité. C'est lui qui a choisi cette activité. Or, choisir

une activité, c'est prendre un engagement avec soi-même, avec le groupe, et avec le professeur/éducateur. En lui reposant un cadre, je l'invite à rejouer encore une fois la même « histoire ». C'est par la répétition de ce scénario que je pourrai lui montrer que je suis fiable et ainsi l'inviter à entrer dans une relation de confiance. De fil en aiguille, en expérimentant cette relation de confiance, il pourra modifier son scénario et, enfin, entrer dans un devenir.

En conclusion :

Nous avons montré comment nous construisons cette articulation entre une pratique éducative et une pratique du yoga. Reprenons l'histoire de Sammy. Il est essentiel de lui montrer qu'un terrain d'accueil existe et que nous le soutenons (Christelle, le groupe yoga et l'équipe éducative) afin qu'il puisse accueillir ses émotions. On comprend ainsi le sens de la démarche. Au début de la séance, il fait du parasitage afin de se protéger de ses émois dont il ne sait que faire. En centrant son attention sur sa respiration et ses mouvements, il entre en lui-même de manière active. Il s'agit ici de rester attentif à ses émois qui vont bien évidemment réapparaître, non plus sous la forme d'une angoisse qui les recouvre et qui l'en protège, mais sous la forme de leur réalité (colère, peur, tristesse). En restant présent à ses pleurs et en lui permettant d'en parler après coup, on lui montre qu'il peut avoir confiance en nous, en ses capacités d'agir sur lui-même et en ses capacités de prendre sa vie en main.

Il en va de même pour Janette, elle ne pourra entamer une pratique de yoga tant qu'elle tend à nous « faire plaisir ». C'est en l'aidant à s'accueillir comme elle est que nous la mettons en selle.

On sait que pour le yoga, c'est la personne qui pratique qui est (ou devient) son propre guérisseur. Cependant, qu'en est-il alors des personnes qui ne savent prendre sur elles-mêmes, des personnes qui ne savent pas se porter elles-mêmes ? Qu'en est-il des personnes handicapées et des autres naufragés de l'existence ? Faut-il s'en désoler et simplement parler de « mauvais karma » ? C'est là que le travail éducatif prend tout son sens. Les travailleurs sociaux sont les supports de la subjectivation de ces personnes. Ce sont eux qui portent la personne jusqu'au moment où, et jusqu'où, elle commence à être apte à se porter elle-même. Cette démarche nous demande, à la fois, de suivre fidèlement l'enseignement du yoga et, de le transgresser en inventant dans l'ici et le maintenant, qu'initient chaque situation et chaque rencontre, les passerelles relationnelles qui permettent d'y revenir.