

Marie-Carmen Garcia, Mélie Fraysse,  
Pierre Bataille, Brice Lefèvre

En quête de contrôle  
de soi. Ressorts de  
l'engagement dans  
la pratique du yoga  
d'individus diplômés  
du « supérieur long »

Cet article s'intéresse au soin de soi comme une forme d'économie émotionnelle de l'individu fondée sur le refoulement des passions, en se basant sur les modalités de pratique du yoga postural moderne. À partir du discours relatif au soin des pratiquant·e·s régulièr·e·s et hautement diplômé·e·s il s'agit de montrer comment « prendre soin de soi » vise pour cette population l'amélioration du sentiment d'être au mieux de sa forme corporelle et psychique. Les enquêté·e·s s'engagent volontairement « corps et âme » dans un processus de changement individuel qui se caractérise par différentes formes de contrôle du corps mais également cognitives. En effet, l'auto-contrôle émotionnel, l'ascèse alimentaire, la quête de performance physique se doublent d'une démarche spirituelle et méditative dont l'objectif est l'atteinte d'un état supérieur de soi. À la fois source d'apaisement et de bonheur pour soi-même, cet état qualifié de « moi plus ajusté » par les enquêté·e·s n'est cependant pas atteignable par tous et toutes, définissant ainsi celles et ceux « qui y arriveront » et les autres.

Mots clefs : Soins de soi, yoga, quête de soi, quête d'excellence

En Europe, au XVI<sup>e</sup> siècle, l'État s'érige par l'avènement et la consolidation de certaines prérogatives et de monopoles symboliquement significatifs. Cette genèse de l'État moderne a été caractérisée par l'émergence d'une économie psychique relativement nouvelle fondée sur le contrôle des pulsions de violence, corollaire immédiat de la monopolisation revendiquée par l'État dans l'exercice de la violence légitime<sup>1</sup>. Ainsi, les institutions étatiques, à mesure qu'elles développent leur emprise sur les corps et les esprits, ambitionnent de réguler les émotions des populations. À partir du XIX<sup>e</sup> siècle, le sport moderne a notamment contribué à la transformation de règles de conduite, des sensibilités et à la réduction de la violence permise dans nos sociétés<sup>2</sup>. L'État incite ainsi les individus à développer des formes de sociabilité qui reposent sur l'autocontrôle et la mise à distance de l'émotion<sup>3</sup>. En même temps, il impose, pour chaque contexte, pour chaque rôle, un ensemble de possibles (ou d'obligatoires) émotionnels<sup>4</sup>. Le

processus d'individuation<sup>5</sup> – partie prenante de la construction de l'État moderne – se caractérise ainsi par la légitimation de normes émotionnelles spécifiques. Celles-ci enjoignent les individus à sentir et produire des formes socialement acceptables d'expression de soi<sup>6</sup>. Une partie de la régulation des relations sociales se fonde ainsi aujourd'hui sur l'autogestion et la responsabilité personnelle dans l'objectif d'un accroissement de l'autonomie individuelle et du dépassement de soi. L'imposition de normes psychiques issues d'une injonction au bonheur et au « développement personnel » – comme nouveaux axes des processus d'individuation – subit alors l'effet et la force d'attraction de l'idéologie néo-libérale, contribuant à nier la pertinence d'une mise en question structurelle de possibles liens entre politique et « difficultés existentielles ».

Cette marchandisation du bien-être comme obstacle à la mise en question des rapports sociaux qui conduisent précisément aux maux qu'ils prétendent soulager ont été bien analysés. Des sociologues ont notamment montré qu'elle contribue à une pathologisation ou une psychologisation des problèmes sociaux<sup>7</sup> liés aux inégalités sociales structurelles dans la distribution des ressources

<sup>1</sup>Elias Norbert, *La société de cour*, Paris, Flammarion, 1985.

<sup>2</sup>Elias Norbert, Doring Eric, *Sport et civilisation : la violence maîtrisée*, Paris, Fayard, 1994.

<sup>3</sup>Le Bart Christian, *Les émotions du pouvoir. Individu et Société*, Paris, Armand Colin, 2018; Elias Norbert, *Au-delà de Freud. Sociologie, psychologie, psychanalyse*, Paris, La Découverte, 2012.

<sup>4</sup>Voir par exemple: Halbwachs Maurice, « L'expression des émotions et la société », *Vingtième Siècle. Revue d'histoire* n°123, 2014 (1939), pp. 39-48; Hochschild Arlie Russel, « Emotion Work, Feeling Rules, and Social Structure », *American Journal of Sociology*, vol.LXXXV, n°3, 1979, pp. 551-75; Charmillot Maryvonne, Dayer Caroline, Farrugia Francis, Schurmans Marie-Noëlle, *Émotions et sentiments : une construction sociale : Approches théoriques et rapports aux terrains*, Paris, L'Harmattan, 2008.

<sup>5</sup>Elias Norbert, *La société des individus*, Paris, Fayard, 1991.

<sup>6</sup>Illouz, Eva, Ricard Jean-Pierre, *Les sentiments du capitalisme*, Paris, Seuil, 2006.

<sup>7</sup>Salman Scarlett, « Le coaching est-il porteur d'une psychologisation des rapports sociaux dans l'entreprise ? », *Raison présente*, n° 162, 2007, pp. 67-82.

matérielles et symboliques<sup>8</sup>. Elle valorise en outre un modèle particulier de sentiments: être sincère, authentique, savoir «se gérer»<sup>9</sup>. Les «pratiques de bien-être» sont alors travaillées par l'imposition d'une norme psychique contraignante qui valorise un individu sachant prendre du recul sur ses émotions et ses difficultés existentielles, un individu auto-réflexif, amené à davantage de contrôle de lui-même et encouragé à s'ajuster aux contraintes extérieures voire à ré-enchanter son quotidien pour «aller bien», plutôt qu'à remettre en question (et à lutter contre) les contraintes sociales et les rapports sociaux qui conduisent à la fatigue ou au mal-être.

Cet article porte sur des «dimensions sociales du “développement personnel” ou pour le dire autrement de “soin de soi”» (appel à articles de ce numéro de *Regards Sociologiques*) entendues comme forme d'«économie émotionnelle de l'individu»<sup>10</sup>. Plus précisément, nous proposons une analyse de discours significatifs d'une quête de soi dans une perspective de bien-être personnel d'individus ayant fait du yoga<sup>11</sup> un style de vie. Le matériau mobilisé ici est issu d'une enquête qualitative encadrée par des données socio-démographiques (cf. encadré méthodologique) portant sur les pratiquant.e.s de

yoga. Il est constitué de dix-neuf entretiens menés avec des individus ayant un diplôme supérieur à Bac+3. Ce niveau de diplôme constitue le critère le plus discriminant aussi bien au niveau des questionnaires traités (n=735) que des entretiens réalisés (n=38) en ce qui concerne les modalités d'engagement dans la pratique et le sens donnée à celle-ci. Parmi les pratiquant.e.s de yoga, les plus diplômé.e.s sont celles et ceux qui s'engagent le plus (de manière hebdomadaire et régulière) et sont en quête d'amélioration de soi (corps et mental) via le yoga. L'analyse d'entretiens est complétée par l'observation objectivante d'un cours de yoga accueillant prioritairement des individus de professions intermédiaires-supérieures.

L'article est constitué de trois parties. La première met en évidence la structuration socio-démographique des pratiquant.e.s de yoga en France. La deuxième est consacrée à l'analyse du travail émotionnel comme «forme de rationalisation de l'existence et de soi»<sup>12</sup>. La troisième s'intéresse, elle, au principal «mode de légitimation par les mots»<sup>13</sup> du travail sur soi que nous avons repéré chez nos enquêté.e.s: le dépassement de soi et d'autrui.

#### méthodologique

Les analyses présentées ici s'inscrivent dans un programme de recherche en cours<sup>14</sup> auquel participent une dizaine de chercheuses et chercheurs. Il est coordonné par les auteur.e.s de l'article et porte sur les logiques d'institutionnalisation du yoga en France. Les interprétations des données font ainsi l'objet d'un «“contrôle collectif de l'objectivité” (donc de l'exercice de la preuve)»<sup>15</sup>. Les analyses sont issues des données produites dans le cadre de deux enquêtes intégrées dans ce programme. La première intitulée *Quel genre de yoga ? Normes et représentations des pratiquant.e.s de yoga en France* (YoGenre)<sup>16</sup>, a consisté à analyser les propriétés sociales des pratiquant.e.s auto-

<sup>8</sup>Castel Robert, Enriquez Eugène, Stevens Hélène. «D'où vient la psychologisation des rapports sociaux ?» *Sociologies pratiques*, vol.II, n° 17, octobre 2008, pp.15-27.

<sup>9</sup>Hoschschild Arlie Russel, *Le prix des sentiments. Au cœur du travail émotionnel*, Paris, La Découverte, (1<sup>ère</sup> éd en 1983, rééd en 2012 University of California Press).

<sup>10</sup>Elias Norbert, *La dynamique de l'Occident*, Paris, Pocket, 1975.

<sup>11</sup>Plus précisément, il s'agit de «yoga postural moderne». Cette expression désigne différents types de pratiques corporelles qui trouvent leur source dans un le *hatha-yoga* médiéval indien et un ensemble de courants ésotériques et de mouvements de culture physique occidentaux modernes. Ce yoga se caractérise par l'alternance des postures et/ou des enchaînements dynamiques, en rythme avec le souffle, et de moments de détente ou de concentration en silence. Cf. De *Michelis Elizabeth, A History of Modern Yoga. Patanjali and Western Esotericism*. New York-London, Continuum, 2004.

<sup>12</sup>Röcke Anja, *Soziologie der Selbstoptimierung*, Berlin, Suhrkamp Verlag, 2021.

<sup>13</sup>Offenstadt Nicolas, «Pragmatisme et justification. Regards historiques», *Hypothèses*, vol. XI, no. 1, 2008, p. 139.

<sup>14</sup>Le collectif de chercheuses et chercheurs est structuré autour d'un projet soumis à l'ANR (Agence Nationale pour la Recherche) en 2021 et 2022.

<sup>15</sup>Milard Béatrice, «Qu'est-ce que la preuve en sociologie?», Journée du LISS, *Nos sciences sociales*, Mai 2008, Toulouse, France. halshs-00477240

<sup>16</sup>YoGenre «Quel genre de yoga ? Normes et représentations des pratiquant.e.s de yoga en France.». Recherche financée par le Labex Structuration des Mondes Sociaux de Toulouse. Coordination Mélie Fraysse, 2021-2022.

déclaré·e·s de yoga dans l'enquête de l'INJEP (cf. *infra*) sur les pratiques physiques des français (2020). Cette analyse quantitative a été associée à quinze entretiens biographiques réalisés avec femmes et hommes, pratiquant plus d'une fois par semaine et depuis plus de deux ans le yoga. Nous avons fait varier les appartenances d'âge, de niveau d'études et de sexe des enquêté·e·s. considérant chaque enquêté·e comme «représentatif» d'une sous-population significative de pratiquant·e·s.<sup>17</sup> Dans la seconde enquête, Effets de genre de la globalisation du yoga (YogaProfs)<sup>18</sup>, nous avons conduit vingt-quatre entretiens avec des individus pratiquant et enseignant le yoga postural moderne. Ces entretiens ont été complétés par des observations objectivantes au sein d'une école de yoga: l'école Hatha<sup>19</sup>, située dans le centre d'une grande ville française et accueillant une population de mi-lieux intermédiaires-supérieurs. Les données de cet article émanent ainsi du traitement de 758 questionnaires issus de l'enquête nationale de l'INJEP<sup>20</sup>; trente-huit entretiens semi-directifs<sup>21</sup> avec des pratiquant·e·s dont vingt-quatre enseignent aussi le yoga<sup>22</sup> et deux trimestres d'observations objectivées d'un cours hebdomadaire de yoga réunissant des élèves de tous niveaux<sup>23</sup>.

## Structuration socio-démographique des pratiquant·e·s de yoga en France

### *Une appropriation socialement différenciée de la pratique*

L'augmentation significative du nombre de pratiquant·e·s dans de nombreux pays atteste du développement international du yoga<sup>24</sup>. Aux États-Unis par exemple, c'est autour de 15 % de la population adulte qui déclaraient pratiquer le yoga en 2017<sup>25</sup>. La pratique connaît également un développement important en Amérique latine, en Asie et en Europe. Selon une récente enquête du

Syndicat national des enseignants de yoga (2021)<sup>26</sup>, c'est près de 20 % des français·e·s qui ont pratiqué au moins une fois du yoga au cours des trois dernières années. Cependant, les données quantitatives pointant la massification de la pratique masquent l'appropriation différentielle des pratiques yogiques par rapport au profil sociologique des pratiquant·e·s. En effet, malgré son essor, la diffusion du yoga est loin d'être uniforme dans l'espace social français – comme ailleurs<sup>27</sup>.

Les résultats tirés de notre exploitation de l'enquête sur les pratiques corporelles des français menées par l'INJEP en 2019-2020 sur la base du recensement permettent de prendre la mesure de l'ancrage social de la plupart des pratiquant·e·s en France<sup>28</sup>. Il s'agit d'une enquête de statistique publique menée tous les dix ans depuis 2000. Codirigée par Brice Lefèvre (co-auteur), les analyses proposées ici se fondent sur de «première main». L'enquête INJEP répond au besoin d'actualisation des données de référence sur le sujet de la pratique d'activités physiques ou sportives des personnes résidant en France (dont l'Outre-mer) âgées de 15 ans et plus. La définition de la pratique d'activité physique ou sportive est très large, la question étant posée ainsi: «Au cours des douze derniers mois,

<sup>17</sup>Voir pour les questions de représentativité dans la démarche par entretiens le texte de Michelat Guy, «Sur l'utilisation de l'entretien non directif en sociologie», *Revue française de sociologie*, 1975, n°16-2, pp. 229-247.

<sup>18</sup>YogaProfs «Effets de genre de la globalisation du yoga. Enquête socio-ethnographique transnationale sur les professeur·e·s de yoga en France». Coordination Marie-Carmen Garcia. Recherche financée par la MSH Lyon-St Etienne, 2021-2022.

<sup>19</sup>«École Hatha» n'est pas le vrai nom de l'école étudiée afin de faciliter l'anonymat des enquêté·e·s. <sup>20</sup>Les informations concernant le mode d'échantillonnage, la base du sondage et les modalités de passation sont explicitées dans Lefèvre Brice, Raffin Valérie, «Les freins à la pratique des Français peu ou non sportifs: des situations hétérogènes», *Injep Analyses & Synthèses* n° 52, 2021.

<sup>21</sup>Les entretiens ont été réalisés par les auteur·e·s de l'article ainsi que par Éléonore Affre-Garcia (ingénieure de recherche, laboratoire CreSco [2020-2021] et laboratoire L.VIS [2021-2022]) et Delphine Rizzardi (stagiaire Master 2 laboratoire CreSco [2020-2021]) et Ophélie Lapierre-Bailly (stagiaire en Master 2, laboratoire L.VIS [2022-2023]). Ingénieure et stagiaires ont transcrit les entretiens. Les campagnes d'entretiens et les analyses (auxquelles ingénieure et stagiaires ont contribué) ont été coordonnées par Mélie Fraysse et Marie-Carmen Garcia.

<sup>22</sup>La profession de «professeur·e» de yoga n'est pas reconnue officiellement. En France, il n'existe que des certifications données par des écoles privées, très disparates (les formations pouvant être de quelques mois à plusieurs années). Aussi, parmi les pratiquant·e·s assidu·e·s que nous avons étudié·e·s, on trouve des individus qui donnent des cours de yoga mais dont c'est rarement la source de revenus principale. Dans le cadre de YogaProfs, seulement cinq enquêté·e·s «vivent» de leurs revenus en tant qu'enseignant·e·s de yoga. Les autres ont soit un emploi principal, soit d'autres sources de revenus personnels (conjoint, famille).

<sup>23</sup>L'école Hatha ne distingue pas de niveaux entre les élèves.

<sup>24</sup>Singleton Marc, Goldberg Ellen (dir.), *Gurus of Modern Yoga*, Oxford, Oxford University Press, USA, 2014.

<sup>25</sup>Source: National Health Interview Survey, url: <https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db325-h.pdf>

<sup>26</sup><https://snpy.fr/enquetes/grande-enquete-pratique-yoga-en-france/>

<sup>27</sup>Pour l'Allemagne, voir par exemple Cramer Holger, «Yoga Therapy in the German Healthcare System.» *International Journal of Yoga Therapy*, vol.I, n°28, 2018, pp.133-135. Pour l'Australie voir par exemple Penman Stephen, Cohen Marc, Stevens Philip, Jackson Sue, «Yoga in Australia: Results of a National Survey.», *International Journal of Yoga*, vol.II, n° 5, 2012, pp. 92-101.

<sup>28</sup>Pour plus d'information sur cette enquête, voir Lefèvre Brice, Raffin Valérie (dir.), *Les pratiques physiques et sportives en France: Résultats de l'enquête nationale 2020 menée par le Ministère chargé des sports et l'Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire (INJEP)*, Paris, Institut National de la Jeunesse et de l'Éducation Populaire (INJEP), 2023.

avez-vous fait, même occasionnellement y compris pendant vos vacances, des activités physiques et sportives (en dehors des cours obligatoires d'éducation physique et sportive à l'école) ?». 12 000 individus ont participé en répondant au questionnaire, entre janvier et novembre 2020, sur internet, par téléphone ou par voie postale. L'échantillon a principalement été constitué à partir de la base de sondage de l'INSEE. Un redressement permet de limiter les biais liés à la non-réponse, pour que l'échantillon soit représentatif de l'ensemble de la population française du point de vue de l'âge, du sexe, du niveau de diplôme, de la taille d'unité urbaine et de la région.

Le Tableau 1 donne un aperçu des propriétés sociales des personnes ayant déclaré pratiquer le yoga dans l'enquête de l'INJEP (N=735<sup>29</sup>) au regard de la population française dans son ensemble.

Tableau 1: Les propriétés sociales des pratiquant·es de yoga selon l'enquête INJEP (2020)

L'IMC des répondant·es est plus souvent normal (voire faible) que la majeure partie des français·es. Sous l'angle de l'autoévaluation de leur niveau de revenu mensuel, les yogistes se distinguent par contre peu des français·es – si ce n'est qu'il·les se décrivent un peu moins souvent en situation «difficile» sur ce plan. Enfin, le yoga apparaît comme une pratique fortement développée dans les grands centres urbains. 60,3% des pratiquants habitent dans des métropoles de 100 000 habitants ou plus. Néanmoins, le yoga n'est pas absent des zones rurales: 14,8% des répondants déclarent habiter dans des villes et villages de moins de 2000 habitants.

L'enquête de l'INJEP permet aussi de documenter le sens investi par les répondant·es dans leurs pratiques physiques. Les enquêté·es étaient invités à noter sur une échelle de 1 à 5 si les raisons évoquées par l'enquêteur·ice correspondaient à celles qui les poussent à avoir une activité physique. L'ensemble des types de «raisons» possibles qui étaient proposées aux enquê·té·es sont présentées dans la Figure 1. Elles regroupent l'ensemble des tendances qui participent à la symbolisation

des pratiques physiques dans la plupart des pays industrialisés contemporain (enjeux de santé, de rapport à la nature, à l'amélioration de soi, etc.). Pour le sous-échantillon de pratiquant·es du yoga, nous avons classé pour chaque répondant·e les raisons données à la pratique d'une activité physique, de celles qui semblaient les plus populaires aux plus éloignées à l'aune des scores rapportés. La Figure 1 représente la dispersion de ces classements – les raisons données en rang 1 ou proche de 1 étant les plus souvent citées comme en adéquation avec le sens investi dans la pratique. Les dispersions des rangs sont représentées sous la forme de boîtes à moustaches. La barre centrale représente la valeur de la médiane, les parois externes de la boîte représentent la valeur du premier quartile (à gauche) et du troisième quartile (à droite). L'extrémité des moustaches représente les valeurs extrêmes des distributions des rangs (minimum et maximum).

	% (échantillon)	% (pop. FR*)
<b>Sexe</b>		
Femme	81.2	48.6
Homme	18.8	51.4
<b>Indice de masse corporelle (IMC)</b>		
Faible	6.1	4.5
Normal	64.4	48.2
Surpoids	19.7	47.3
NR	9.8	0
<b>Âge</b>		
15-24	12	14.6
25-39	31.6	21.3
40-49	18.4	15.3
50-64	24.3	23.3
65 et plus	13.6	25.5
<b>Diplôme</b>		
inf. au Baccalauréat	22.9	37.8
Baccalauréat	20.1	20.7
<Bac+3	17.2	15.6
>Bac+3	39.8	25.6
<b>CSP</b>		
Agriculteurs	0.9	1.1
Artisans, commerçants	4.1	5
Cadres et professions intel. sup.	22.5	14.2
Professions intermédiaires	28.8	19
Employés	19	20.9
Ouvriers	3.4	15.9
Inactifs	19.4	23.7
NR	1.9	0.3
<b>Niveau de revenu mensuel (auto-éval.)</b>		
A l'aise	69.6	63.6
Juste	21.8	22.3
Difficile	8.3	14.1
NR	0.3	0
<b>Résidence principale</b>		
100 000 et plus	60.3	47.1
entre 2000 et 100 000	24.7	32.1
2000 et moins	14.8	20.8
NR	0.1	0

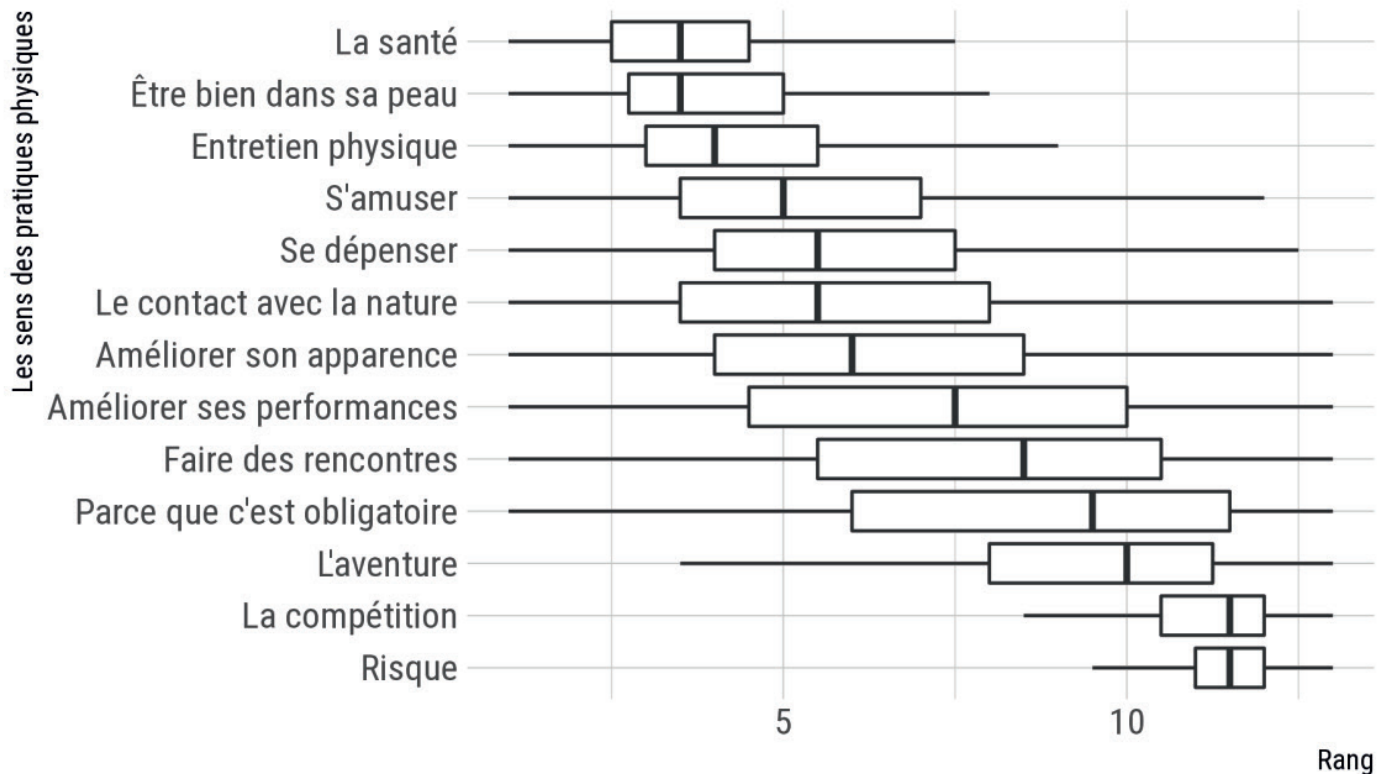
\*Sources = Enquête emploi 2019 et Recensement 2017

Lecture: 60,3 % des répondant·es à l'enquête de l'INJEP déclarant pratiquer le yoga habitent dans des agglomérations de 100 000 habitants ou plus – alors que c'est le cas de 47,1 % des français·es actifs·ves.

Source: INJEP 2020, Enquête emploi 2019 et Recensement 2017; N (INJEP) = 735

<sup>29</sup>Pour le calcul des pourcentages présentés dans cet article, nous avons opéré un redressement de l'échantillon à partir des pondérations fournies avec les données par l'INJEP.

Figure 1: Les sens de la pratique physique chez les pratiquant·es de yoga (INJEP 2020)



*Lecture: La médiane des rangs des deux modalités «santé» et «être bien dans sa peau» se situe entre 3 et 4. Donc pour 50 % des enquêté·es pratiquant·es de yoga, la santé ou la re-cherche d'être «bien dans sa peau» apparaissent dans les trois premières places du classe-ment des raisons qui les poussent à entreprendre une activité physique.*

Source: INJEP 2020; N= 735

On voit ici que la santé, le bien-être, et la condition physique sont les finalités les plus mobili-sées, alors même que les enquêté·e·s se déclarent – et sont – dans un excellent état de santé. Le yoga n'est ainsi pas pour la très grande majorité des enquêté.e.s envisagé comme une pra-tique thérapeutique au sens de rétablissement d'un dysfonctionnement médical du corps. De la même façon, on observe une quête de l'amélioration de la condition physique et la recherche d'une certaine performance corporelle alors même que le risque et la compétition sont peu re-cherchés. Ces données semblent indiquer un sens investi dans le yoga autour d'une certaine optimisation de soi autrement ces individus chercheraient la version optimale imaginable de leur corps, de leur constitution mentale et émotionnelle et de leur comportement dans la vie quotidienne.

### Une pratique de femmes urbaines diplômées du «supérieur long»<sup>30</sup>

Malgré sa popularité, le yoga apparaît surtout pratiqué par des femmes des classes moyennes et supérieures diplômées du «supérieur long». Les résultats des tris à plat de l'enquête Injep montrent une sur-représentativité des femmes des classes favorisées dans le yoga. Les deux tableaux ci-dessous indiquent 81,2% de femmes pour 18,1% d'hommes pratiquant majoritai-rement en milieu urbain. En effet, 60,3 % habitent dans une unité

<sup>30</sup>«Supérieur long» est une catégorie de l'INSEE désignant les diplômes supérieurs à Bac+2. En 2022, 27,1% des individus entre 25 et 64 ans avaient ce niveau (28,8% des femmes; 25,3% des hommes). INSEE *Enquête Emploi 2022*. <https://www.insee.fr/fr/statistiques/2416872>

urbaine de plus de 100000 habitant·e·s et 24,7 % entre 9000 et 99000 habitant·e·s. L'île de France est également la plus concernée par le yoga avec 27,1% des pratiquant·e·s, suivie de la région Rhône Alpes à 15,5%. C'est en Outre-mer que l'on pratique le moins le yoga : entre 0,4% et 0,7% pour la Guadeloupe, la Martinique, la Réunion et la Guyane.

La classe d'âge la plus concernée est celle des 25-39 ans avec 31,6% suivie par les 50-64 ans avec 24,4% et 40-49 ans pour 18,4%. Le niveau de diplôme est relativement élevé puisque 39,9% ont au moins un bac+ 3 contre 22,9% n'ayant que le bac (comptabilisant également les étudiant·e·s en cours d'études). Les chiffres par PCS (Professions et Catégories Socioprofessionnelles) renforcent encore ce constat. Les catégories de pratiquant·e·s de yoga sur-représentées par rapport à la population française sont les professeurs des écoles, instituteurs et assimilés, les professions intermédiaires administratives et commerciales des entreprises, les professions intermédiaires de la santé et du travail social, les cadres administratifs et commerciaux d'entreprise. Globalement il s'agit de pratiquant·e·s appartenant aux classes moyennes supérieures et favorisées avec des distributions des capitaux plutôt en faveur du capital culturel.

Ce premier aperçu de la démographie des individus investis dans le yoga en France met en évidence la pratique de fractions des classes dominantes, toujours moins étudiée que celles des classes populaires. Si la difficulté d'enquêter sur les « dominant·e·s » est avérée<sup>31</sup>, le peu de travaux sur une certaine « élite féminine » résultent sans doute de la moindre diversité de pratiques corporelles des femmes<sup>32</sup>. Ces données recourent celles obtenues dans le champ des « yoga studies » qui concluent à une forte représentation des femmes<sup>33</sup> des classes supérieures engagées dans l'atteinte d'une forme de

perfection par le yoga<sup>34</sup>. La suite de l'article ne se focalise pas sur le genre du yoga mais pose les jalons de travaux ultérieurs centrés sur cette question.

### *Le yoga, une pratique éthique d'autocontrôle Un travail émotionnel par corps*<sup>35</sup>

Le corps est au cœur de la pratique du yoga. C'est d'abord sur lui que l'on travaille, qu'il s'agisse des postures (*assanas*)<sup>36</sup>, des exercices de respiration (*pranayama*) ou de la méditation (*dhyāna*). Si les *assanas* peuvent sembler être plus « physiques » que le travail respiratoire ou méditatif pour les profanes ; les exercices de méditation et de respiration n'en restent pas moins des exercices corporels<sup>37</sup>. Ils impliquent dans le yoga une « prise de conscience » (nous pourrions dire une sorte d'objectivation) de soi sur soi, autrement dit du « corps en train de respirer » ou du corps en « train de méditer ». De plus, postures, respiration et méditation ne sont pas censées être effectuées en ordre chronologique : les postures impliquent une conscience des expirations et inspirations (certains professeur·e·s demandent qu'elles soient exclusivement effectuées par le nez) dont elles constituent l'objectif central<sup>38</sup>.

*« L'objectif du yoga c'est la méditation, c'est d'arriver à prendre une posture avec toutes les adaptations, on essaye d'aligner le corps, on essaye d'être dans l'alignement quand on est de-bout, on est debout, on est droit, on est vraiment aligné, normalement on se colle à un mur et on a toutes les parties du corps y compris l'arrière de la tête qui se colle au mur. Dans le yoga que je pratique, c'est un yoga quand même assez exigeant au niveau du corps et de la précision des gestes, des postures » (Marie-Noël, 60 ans, Bac+8, chercheuse).*

<sup>34</sup>Hauser Beatrix (éds), *Yoga traveling: bodily practice in transcultural perspective. Transcultural research- Heidelberg studies on Asia and Europe in a global context*, Cham, Springer, 2013.

<sup>35</sup>Nous empruntons l'expression « par corps » à Sylvia Faure, *Apprendre par corps. Socio-anthropologie des techniques de danse*, Paris, La Dispute, 2000.

<sup>36</sup>Nous usons dans ce texte des termes sanskrit correspondant aux postures de yoga. Pour leurs définitions précises lire : Singleton Mark, *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice*, Oxford, Oxford University Press, 2010.

<sup>37</sup>Boltanski Luc, « Les usages sociaux du corps », *Annales*, vol. XXVI, no 1, 1971, pp. 205-33. <sup>38</sup>Nizard Caroline, *Du souffle au corps : Apprentissage du yoga en France, en Suisse et en Inde. Mouvement des savoirs*, Paris, L'Harmattan, 2019. <sup>39</sup>Mathé Thierry, « Les Pratiques Sociales Émergentes : L'exemple Des Communautés Bouddhistes Dans La Perspective Du Processus de Civilisation de N. Elias », *Sociétés*, n°4, 2003, pp. 61-72.

<sup>38</sup>Nizard Caroline, *Du souffle au corps : Apprentissage du yoga en France, en Suisse et en Inde. Mouvement des savoirs*, Paris, L'Harmattan, 2019.

<sup>31</sup>Pinçon-Charlot Monique, Pinçon Michel, *Sociologie de la bourgeoisie*, Édition la Découverte, 2016 (1ère édition 2000).

<sup>32</sup>Garcia Marie-Carmen, Ottogalli-Mazzacavallo Cécile, « La féminisation du sport fédéral : une affaire de petites et jeunes filles ? », *Agora. Débats, jeunesse*, n°90, 2022, p.71-85

<sup>33</sup>Hoyez Anne-Cécile, « L'Espace-Monde du yoga. Une géographie culturelle et sociale de la mondialisation des paysages thérapeutiques », *L'Information géographique* 72, no 1, 2008, pp. 100-108; Newcombe Suzanne, *Yoga in Britain: Stretching spirituality and educating yogis*, Equinox, London, 2019.

Un des effets recherchés de la méditation est de capter et de transformer des émotions considérées par les pratiquant.e.s comme «non maîtrisées». Comme dans les pratiques bouddhistes<sup>39</sup>, nos enquêté.e.s dans une pratique quotidienne réservent des temps tous les jours à la méditation. Celle-ci est considérée comme étant au principe d'un sentiment de bien-être. Il s'agit avant tout de «travailler sa respiration», la posture est en effet conçue, dans la pratique régulière du yoga, comme un outil favorisant une transformation profonde et durable des manières de respirer du pratiquant. Cette fonction «naturelle» fait ainsi l'objet d'une (ré)éducation de plusieurs années pour devenir à son tour «naturelle». Le *pranayama* (soit le travail sur la respiration) est censé favoriser l'état méditatif, but ultime du yoga dans ses conceptions les plus orthodoxes (autrement dit se réclamant de textes sanskrits).

Le travail corporel qui le précède n'a d'autre objet que de faciliter la concentration sur le «moment présent» (expression utilisée par les pratiquant.e.s,) et de préparer le corps à une pratique méditative longue. La pratique quotidienne du *dhyāna* s'effectue habituellement dans un espace réservé: coin ou une pièce entière dédiée à la méditation. La pratique assise sur un *zafu* (coussin de méditation) est la plus courante et la plus valorisée chez nos enquêté.e.s. En effet, bien que la «posture du cadavre» (*savasana*) qui consiste à s'allonger et relâcher complètement le corps soit souvent proposée dans les cours de yoga, elle diffère du *dhyāna* qui renvoie à la quête d'un état où «l'esprit se détache des pensées»<sup>40</sup>. Cette forme de méditation implique un état de veille inhabituel, plutôt inconfortable pour les personnes peu ou pas entraînées<sup>41</sup>. Il s'agit de garder les yeux

semi-fermés, assis.e en tailleur (*sukhasana*), lotus (*pad-māsana*), semi-lotus (*siddhasana*) ou sur les talons (*vajrasana*) pendant quelques minutes voir une heure en «regardant passer ses pensées tels des nuages»<sup>42</sup>. La posture assise est préférée chez les individus qui méditent le matin et qui sont aussi ceux qui pratiquent habituellement au quotidien. Cette posture évite la somnolence ou l'endormissement, assez courant chez des pratiquant.e.s engagés dans le *savasana* à la fin de cours de yoga. Antoine, par exemple, se lève tous les jours à 6h et réalise quelques *asanas* durant une vingtaine de minutes avant de faire une méditation assise d'environ une demi-heure :

*«Alors moi ma pratique c'est vraiment pour m'amener dans un état de détente qui me permet de faire une méditation quotidienne, le matin, donc j'essaie de me lever tôt. Je sors mon tapis je me mets devant mon poêle et puis je fais quelques mouvements de quelques postures pendant à peu près -c'est pas très long- je dirais à peu près de quinze à trente minutes, ça dépend des jours, suivant l'envie. (...) Surtout faut que ce soit régulier. C'est par exemple ces dernières semaines j'ai un peu du mal j'étais très fatigué donc j'ai un peu du mal à me lever. Mais normalement je suis assez régulier j'essaie d'être exigeant là-dessus. Donc je faisais quinze à vingt à trente minutes de postures et puis après je faisais une méditation qui pouvait durer vingt, vingt à trente minutes aussi. (...) J'avais fait un stage avec un maître qui venait d'Inde qui nous disait qu'il fallait faire tout un tas de de d'ablutions avec des huiles avec des choses avant la pratique de yoga. Moi personnellement je préfère faire ma pratique et puis après je me douche et après je pars au boulot»* (Antoine, 54 ans, Bac+5, ingénieur)

L'usage de pratiques somatiques pour favoriser l'entrée dans un état méditatif n'est pas propre au yoga. La plupart des religions ont envisagé le corps comme un matériau d'exercice spirituel permettant de rencontrer «le divin». Si les spiritualités orientales comme l'hindouisme ou le bouddhisme en sont particulièrement représentatives, certaines ascèses chrétiennes<sup>43</sup>, les trances du soufisme obtenues par une danse répétitive<sup>44</sup>, ou les psalmodies de la torah en sont d'autres exemples. Dans le cas du yoga, on

<sup>39</sup>Mathé Thierry, « Les Pratique Sociales Émergentes : L'exemple Des Communautés Bouddhistes Dans La Perspective Du Processus de Civilisation de N. Elias », *Sociétés*, n°4, 2003, pp. 61–72. <sup>40</sup>Propos tenus par le professeur de l'école Hatha. Il parle de «singé de l'esprit» ou «singé fou» selon une conception bouddhiste qui considère les idées et images mentales comme devant être apprivoisées pour faciliter une forme de concentration.

<sup>41</sup>Auto-observation de Marie-Carmen Garcia (co-auteure) au cours de séances de méditation de plus d'une heure dans un cours proposant une méditation d'inspiration bouddhiste. La méditation en position *vajrasana* consiste en une immobilité totale du corps, le regard ne doit pas dévier d'une position oblique, sans regarder quoi que ce soit. Malgré un entraînement de plusieurs années en *pranayama* et aux postures yogiques, le passage à cette méditation s'est révélé assez douloureux corporellement et difficilement tenable mentalement.

<sup>42</sup>Formulation courante dans les cours de yoga.

<sup>43</sup>Louis-Combet Claude, *Ascétisme et eudémonisme chez Platon*, Besançon, Presses Universitaires de Franche-Comté, 1997.

<sup>44</sup>Zarconne Thierry, Buehler Arthur, Isin Ekrem, «Sufi dance- la danse soufie», *Journal d'histoire du soufisme*, n°4, 2004.



a affaire à une dimension spiri-tuelle «bricolée» entre différentes philosophies orientales<sup>45</sup>. Les enquêté·e·s mobilisent à la fois des discours et des techniques empruntés au bouddhisme, à l'hindouisme mais aussi au christianisme en fonction d'états émotionnels ou psychologiques. Maryse (65 ans, bac+4, pro-fesseure de yoga) explique par exemple que «l'objectif de mes voyages c'était de faire une réflexion, de mettre en place une réflexion entre l'indouisme et le christianisme donc on est allé un petit peu sur les pas de Monchanin, de grands spirituels français qui sont venus en Inde.» Les «sagesses orientales» sont ainsi vidées – partiellement du moins- de leur doctrine philo-sophique. C'est ce qu'exprime Sylvie (56 ans, Bac+8), enseignante-chercheuse, devenue pro-fesseure de yoga parallèlement à sa profession : «C'est pas fermé c'est pas une école, c'est pas une philosophie, c'est pas une obligation si tu veux l'appeler Dieu, si tu veux l'appeler Allah, si tu veux l'appeler Bouddha voilà c'est extrêmement ouvert [...] mais la spiritualité c'est pas la religion.»

Le travail émotionnel réalisé dans la pratique du yoga est voué à se prolonger dans les différentes sphères de la vie des pratiquant·e·s. Une «meilleure gestion des émotions» – peur, stress, colère, anxiété – dans des situations interpersonnelles ou professionnelles est sinon recherchée du moins expérimentée par l'ensemble de nos enquêté·e·s. Toutes et tous disent que la pratique du yoga leur permet de «prendre du recul» sur des situations compliquées et de faire face à des «émotions négatives» dans leur vie de tous les jours et particulièrement au travail. Ainsi Danièle 57 ans (Bac+3) cadre supérieure dans la fonction publique explique faire face à une charge professionnelle importante en «gérant son stress» et comment la pratique du yoga lui donne confiance dans ses relations interpersonnelles, y compris les plus compli-quées.

*«Je venais de prendre un poste de direction et j'avais du mal à me positionner face à l'équipe. Je rentrais chez moi et il m'arrivait presque de pleurer. Un jour j'ai failli avoir un accident parce que je ruminais une conversation que j'avais eu avec une collègue à propos d'un budget. Elle n'était pas*

*d'accord avec moi mais c'était plus par opposition parce que ses arguments ne tenaient pas. C'était super violent. (...) Je me suis arrêtée sur le bord de la route et je me suis mise à contrôler ma respiration comme dans le cours. Au bout d'un moment je ne tremblais plus. Ça a été le déclic (...). Respirer, ancrer dans le sol. Ça te permet de te ressaisir, d'y voir plus clair et de répondre plus...plus adapté quoi.»*

Le sentiment de sérénité dont parle Danièle se double, selon elle, d'une amélioration de ses relations avec les autres. Grâce au réinvestissement du travail respiratoire vu en cours de yoga, à des postures corporelles permettant un «ancrage dans le sol», mais aussi une habitude de «l'écoute de soi», Danièle comme d'autres enquêté·e·s indiquent prendre du recul face aux situations émotionnelles difficiles et être en mesure de donner des réponses plus réfléchies et plus adaptées, selon eux, à leur entourage :

*«Quand on a besoin de dormir, de manger, quand on est en colère et quand on a peur et c'est là que le yoga est d'une grande aide en fait parce qu'en yoga on prend du temps pour se mettre à l'écoute des sensations corporelles, ça facilite l'identification des émotions, après la commu-nication non violente elle aide à gérer l'expression du besoin qui n'est pas satisfait une fois qu'on l'a reconnu.»* (Sarah, 50 ans, Bac+3, professeure des écoles)

«Se réconcilier avec soi-même», «relier le corps à l'esprit», «briser le stress», «se détendre», «faire une pause» sont des expressions couramment associées aux pratiques de bien-être<sup>46</sup>. Elles abondent dans nos entretiens. La pratique du yoga participe en effet, selon les enquêté·e·s, à une gestion individuelle des émotions sensée les aider à se sentir mieux dans leur vie quotidienne. Des recherches montrent que cet ajustement individuel aux contraintes extérieures est particulièrement valorisé dans le monde du travail et surtout chez les femmes. En effet, certains scripts (règles implicites) tels que la capacité à «savoir se gérer et gérer ses émotions» constituent des compétences implicitement attendues dans des métiers où l'on est en lien avec les autres<sup>47</sup>.

<sup>45</sup>Garnoussi Nadia. «Le Mindfulness ou la méditation pour la guérison et la croissance personnelle: des bricolages psychospirituels dans la médecine mentale». *Sociologie* 2, no 3, 2011, pp. 259-75.

<sup>46</sup>Marquis Nicolas, *Du bien-être au marché du malaise. La société du développement personnel*, Paris, Presses Universitaires de France, 2014.

<sup>47</sup>Hoschschild Arlie Russel, op.cit, (1ère éd en 1983), rééd en 2012.

*Une faible sociabilité au service d'un sentiment d'élection*

Le travail d'autocontrôle émotionnel a pour corollaire une défiance vis-à-vis des sociabilités qui pourraient se développer entre élèves d'un même cours. Par exemple, à l'école Ha-tha, des dizaines d'élèves se fréquentent en cours depuis plusieurs années<sup>48</sup>. Pourtant, ils se contentent de se saluer à l'arrivée et au départ. En novembre 2022, l'enquêtrice a par exemple rencontré par hasard, dans le quartier où elle vit, une femme qui suit le même cours qu'elle depuis trois ans. Cette personne, que nous appellerons Séverine, d'une cinquantaine d'années, l'a saluée rapidement de loin sans faire mine de s'arrêter. L'enquêtrice est allée à sa rencontre et lui a demandé si elle vivait aussi là. Séverine a répondu qu'elle y travaillait, désignant les bureaux où elle exerce sa profession et qui sont à quelques pas du domicile de l'enquêtrice. Quelques semaines plus tard, l'enquêtrice est sortie en même temps que Séverine du cours de yoga et lui a demandé comment elle allait, si tout se passait bien dans son travail, s'efforçant d'engager la conversation. Séverine a coupé court à l'échange en répondant succinctement et en pressant le pas. Cette mise à distance n'est pas rare dans ce cours, pourtant convivial. Lors-qu'on reste un peu après le cours à l'extérieur entre élèves se connaissant de longue date, les échanges ne dépassent pas cinq minutes. Une élève a, d'ailleurs, cessé de suivre les cours de yoga pour cette raison. Elle proposait systématiquement aux autres de prendre un café après le cours (le mardi matin 10h) mais personnes-mis à part l'enquêtrice- n'acceptait. Cette élève a fini par quitter le cours et a dit à l'enquêtrice que le yoga était trop individualiste pour elle. À l'école Hatha chaque séance regroupe entre six et dix élèves autour d'un professeur que certains suivent depuis 30 ans. L'école est située dans un quartier bourgeois et regroupe des individus dont les éléments discursifs recueillis au cours des observations les situent à l'intérieur des fractions des classes dominantes caractérisées par un haut capital culturel. Dans

<sup>48</sup>Il y a trois cours par jour, du lundi au vendredi et chaque cours accueille 12 élèves. Il est courant de suivre le même cours pendant de nombreuses années avec les mêmes élèves. En outre, on peut «remplacer» son cours quand on est absent·e, ce qui conduit à connaître quasiment, au fil des ans, tous les élèves de l'école qui sont là depuis deux ou trois ans au minimum.

cette école, nous avons d'une certaine manière à faire à un «entre-soi sans sociabilité intense»<sup>49</sup>. Des observations participantes ponctuelles dans d'autres cours ou studios de yoga, ainsi que dans des cours donnés en plein air répondent à la même logique: les interactions entre élèves sont réduites au minimum socialement acceptable.

Nos interviewé·e·s nous ont par ailleurs fait part de leur préférence pour des cours de yoga «où ça ne parle pas», «où on est centré sur soi». La centration nécessaire au travail corporel notamment sur le ressenti des postures est évoquée comme une priorité. Marie-Noëlle (60 ans, bac+8, chercheuse) explique ainsi qu'elle préfère «un cours où ça ne discute pas trop parce que c'est vrai quand on se met à discuter, on se disperse quand même». Antoine, lui, a changé de professeure de yoga au bout de quelques années parce que dans les cours de cette dernière, les élèves parlaient trop avant de commencer, «ça piaillait», d'après lui. Marie-Noëlle, nous livre, elle aussi, ses impressions sur cette question en comparant trois professeures qu'elle a suivies :

*«Alors en fait quand on arrive tout le monde se dit bonjour, on se met en tenue etc. Chez Fabienne c'est vrai que ça discute un peu beaucoup. Chez Claire ça discute pas du tout et chez Isabelle alors là encore moins, on n'a pas intérêt à discuter. Je me souviens qu'une fois il y avait une pratiquante, elle avait enlevé un pull pendant la posture, elle s'était fait remballer méchamment. Isabelle elle a de grandes qualités mais quelques fois, elle est un peu sèche donc là elle s'était fait remballer "mais tu fais quoi là ? t'es où là ? tu te déshabilles ou tu fais du yoga ? ". Moi j'ai jamais été comme ça mais voilà en général, ce que j'aimais quand même c'est de faire un cours où ça ne discute pas trop parce que c'est vrai quand on se met à discu-ter, on se disperse quand même. Voilà moi c'était plutôt calme».*

La pratique du yoga est ainsi foncièrement individuelle: orientée vers un contrôle de soi sur soi associé à une faible sociabilité entre pratiquant·e·s d'un même cours. Des pratiquant·e·s, nombreux, renforcent leur centration sur eux-mêmes lors de

<sup>49</sup>Laurens Sylvain, «Des entre-soi "cosmopolites" aux sociabilités intenses? Enquête sur l'individualisation paradoxale de la pratique sportive dans un club bruxellois.», *Regards Sociologiques*, no 43-44, 2012, pp35-59.

retraites de quelques jours ou plusieurs semaines dans des centres de yoga où les échanges verbaux sont réduits au minimum voir où le silence doit être strictement respecté. C'est le cas par exemple d'Elodie (41 ans, Bac+3, professeure des écoles) qui a participé à une retraite afin d'apprendre à vivre dans la solitude :

*« Je suis allée faire une retraite chez des sœurs qui habitent dans la forêt, dans la montagne, en ermite. Elles ont chacune une petite maison. J'aime travailler la question de la solitude, là c'était parfait, j'ai coupé tout... Téléphone machin. Je me calais sur la lumière du soleil, je faisais des travaux pour le lieu... ».*

Jeanne a, quant à elle, participé à une retraite de silence. Dans ces deux cas, il s'agit de participer à une retraite où l'on vit dans l'isolement durant une période d'une ou deux semaines. Ces retraites peuvent se dérouler en Inde- considérée comme le berceau du yoga- dans des « ashram » ou au cours de randonnées ou marches associées à la méditation :

*« Mon mari et moi avons fait deux voyages en Inde et puis ce voyage au Tibet et Népal (...) Donc c'est un pèlerinage. On a d'abord atterri à Katmandou bref on est resté un peu là ensuite on est allé à Lhasa. Lhasa on est déjà à 3000 mètres et puis par paliers on est arrivé au pied du Kailash... Ça a duré un mois... On est arrivé au pied du Kailash et là il y a 54 kilomètres que vous faites autour du mont à peu près en 4500 et 5300 d'altitude dans des conditions (rires) dans des conditions d'hébergements et de ravitaillements pour le moins précaires et c'est mythique. C'était un voyage de méditation guidée, je ne sais plus combien on était... Une vingtaine peut-être et là il y a vraiment une sensation de dépouillement. (...) Il y avait une partie de la journée où on était en silence » (Françoise, 65 ans, Bac+5, professeure de yoga).*

Le développement de la sociabilité n'est ni un objectif ni un désir des pratiquant·e·s. L'auto-contrôle de soi par corps (contrôle de la respiration, attention aux sensations et aux émotions, méditation) s'inscrit dans une pratique individualiste fondée sur une vision partagée de ce que « doit être le yoga » : une pratique corporelle, silencieuse centrée sur soi. La quête de soi est souvent évoquée par les enquêté·e·s comme un cheminement solitaire. Elle trouve une forme d'achèvement dans un niveau de maîtrise du corps et de contrôle méditatif qui peut déclencher l'envie d'approfondir l'engagement dans la pratique

yogique. Dans l'extrait d'entretien qui suit Sylvie explique bien le moment où elle a ressenti qu'elle atteignait cette dimension particulière.

*« Oui oui, j'en ai fait plusieurs [d'état de longue méditation et de pratique de postures physi-quement exigeantes] dont un c'est vrai que je suis restée sur le tapis, j'étais vraiment dans la lumière et le lendemain dans un espèce d'état j'avais l'impression d'une immense bonté, ça été... Bon au bout d'une demi-heure je suis retournée à l'état normal parce que le groupe allait ailleurs, oui j'ai touché quelque chose d'un peu particulier ce jour-là » (Sylvie, 56 ans, bac+8, enseignante chercheuse.)*

*« Le prof qui était un de mes anciens patients m'a fait participer à des stages et à des cours qu'il faisait lui. Un jour je lui dis : « j'aimerais bien approfondir, aller plus en profondeur dans les techniques et j'aimerais bien aussi aller dans le berceau, si c'était possible de faire dix jours de stage par exemple pour être baignée dedans et ne pas faire que deux jours ou un jour et demi » et il m'a dit : « Il y a un stage en Inde, en août 2019, quinze jours avec une formation, est-ce que tu te sens capable ? » Et là ça a été un voyage initiatique. [...] c'est comme ça que je suis devenue prof de yoga. » (Anne-Claude, 60 ans, bac+4, ostéopathe retraitée)*

A l'école Hatha, l'enquêtrice, pratiquante régulière depuis plus de dix ans, s'est entendu dire par d'autres élèves, plusieurs fois au cours de rares interactions dans les vestiaires, qu'elle devrait essayer de « devenir professeure » ou bien « aller dans une école pour devenir professeure ». Ces remarques ne signifient pas que la pratique de l'enquêtrice soit remarquable mais plutôt que selon certain·e·s pratiquant·e·s, on doit « passer des cap », « viser une progression ». En effet, l'enquêtrice intrigue certains élèves : elle pratique le même yoga, avec le même professeur qui enseigne toujours les mêmes postures, de la même façon depuis de nombreuses années alors qu'elle pourrait, d'après certains, s'efforcer d'aller « plus loin » notamment en devenant professeure, rêve caressé par nombre d'élèves (et que certain·e·s réalisent).

L'accomplissement vers « un soi plus élevé » n'est cependant pas possible pour tous et toutes et représente l'élément distinctif entre les initié·e·s -à entendre par celles et ceux qui se sont trouvé·e·s et les autres. Il s'agit donc d'une performance sur soi mais aussi d'une performance sur les

autres pratiquant·e·s. Nous pouvons ici faire le parallèle avec une enquête sur des pratiques psychocorporelles en forêt de Brocéliande qui montre la mise en jeu du corps dans par la danse/transe, le chant ou la méditation, il s'agit d'atteindre des capacités corporelles et sensorielles qualifiées de sur-humaines ou d'extra ordinaires. L'objectif est de voir, de percevoir ou d'entendre ce que les autres ne peuvent pas voir, percevoir ou entendre, de devenir différent·e·s des autres par ce que l'on est capable de faire ou de percevoir afin d'entrer dans la catégorie des initié·e·s. Outre l'atteinte d'un niveau supérieur de soi, «se sentir initié·e» se caractérise ici par la possibilité de guider et former à son tour d'autres pratiquant·e·s dans leur quête. À Brocéliande il s'agit de devenir druide·sse, chamane, prêtresse<sup>50</sup>. Dans le yoga, l'élite s'engage dans une formation de professeur·e de yoga afin d'encadrer des cours mais surtout des stages qui permettent un travail spirituel et physique plus long et plus profond ainsi que la mobilisation d'un «style de vie» particulier propice aux transformations.

### Performances morales et psycho-corporelles

#### *Une morale ascétique*

L'auto-contrôle émotionnel observé chez nos enquêté·e·s s'articule le plus souvent avec des pratiques alimentaires spécifiques. Celles-ci sont fondées sur l'idée du caractère néfaste de certaines substances (certains aliments jugés «mauvais», le tabac, l'alcool...) qui peuvent procurer un plaisir provisoire mais sont pensées comme source de souffrance sur le long terme. À côté du tabac (totalement exclus sauf exception chez nos enquêté·e·s) et de l'alcool (exclus ou réservé à un usage très modéré et occasionnel), le jeûne, le végétarisme ou le véganisme sont présents chez les enquêté·e·s qui pensent le yoga comme un mode de vie à part entière, pratiquent la méditation et les retraites. Élodie (44 ans, Bac+4, enseignante) explique, par exemple, qu'elle a suivi un jeûne pour la première fois en 2014 et qu'à partir de là, elle a pris la décision de devenir végétarienne. Cette décision a été prise au même moment que ses débuts dans le

yoga: «Je ne mange plus d'animaux depuis 2014 je crois, c'est parti de moi tout seul... C'est venu en même temps que le début de l'école de yoga. J'ai fait un jeûne d'une semaine en 2014 et en fait c'est parti de moi, je mangeais encore du poisson pendant un moment et puis après c'est parti en fait». Le jeûne peut être occasionnel, hebdomadaire, quotidien, partiel ou total mais dans tous les cas, il est associé à une amélioration du bien-être personnel.

«Je ne mange pas le matin en fait. [Jamais ? Que vous fassiez du yoga ou non ?] Non. Voilà que je fasse ou non du yoga. Je fais de l'alpinisme aussi même en faisant de l'alpinisme je ne mange pas le matin. J'ai pris cette habitude de faire un jeûne un petit mini jeûne tous les matins et ça me fait le plus grand bien. [Et en quoi ça vous fait du bien ? C'est le jeûne intermittent en fait ?] Oui, ouais c'est ça. Ben en fait j'avais testé d'autres types de jeûnes, j'avais fait des jeûnes longs. J'avais fait même des retraites où on ne mangeait pas et on ne buvait pas. J'ai fait aussi après du jeûne hebdomadaire, c'est-à-dire qu'on pendant toute une journée toutes les semaines on ne mangeait pas. Euh c'était assez rude pour le travail quand même. Je trouvais que la journée où je ne mangeais pas, c'était quand même costaud. Du coup j'avais arrêté ça et puis j'ai essayé le jeûne intermittent tous les matins et voilà c'est impeccable. J'ai jamais de baisse de régime, c'est toujours la même énergie. Et puis surtout au niveau digestion de l'estomac tout ça je me sens beaucoup plus léger et ça me fait pas forcément compenser sur les autres repas. Pour moi ça me va bien. J'ai l'impression que c'est un équilibre». (Antoine, 54 ans, Bac+5, ingénieur)

Les propos de Jeanne dénotent un souci diététique:

«(...) je suis flexitarienne. Je mange de tout, honnêtement je mange de tout par contre une chose est certaine quand je pratique beaucoup je mange moins, ça c'est une réalité, c'est sûr et quand je pratique beaucoup, je suis beaucoup moins attirée par la viande parce que j'ai remarqué que de manger trop de viande au niveau articulaire, je sens la différence. J'ai pas jusqu'à présent... J'ai pas fait les examens, d'ailleurs il faut que j'y aille, faire un bilan à 50 ans passé ça peut être utile. A priori j'ai pas spécialement de l'arthrose ou de l'arthrite ces choses là mais je sens clairement quand je pratique beaucoup, si je mange par exemple pas mal de viande, je sens que c'est différent donc j'ai pas de principes établis ou de goûts mais je préfère les fruits. S'il y a un truc que je préfère à tout c'est les fruits et les légumes mais parce que j'ai été élevée comme ça, ce n'est pas un choix qui est venu avec le yoga. Avec le yoga, je me serais plutôt mise à manger des céréales, si j'écoutais, si

<sup>50</sup> On ne parle pas de «prêtres» dans ces contextes car la «profession» est uniquement féminine. La terminologie «prêtre» n'est pas mobilisée aux dépens de celle de chamane ou druide, vraisemblablement pour sa trop grande proximité avec la religion catholique.

*je pratique beaucoup j'ai plutôt envie d'un bol de riz complet, d'un verre de lait ou d'autre chose. J'ai pas...j'ai jamais décidé de changer mon alimentation par rapport à la pratique, ça c'est fait tout seul en fait»* (Jeanne, 47 ans, Bac+3, cadre dans le secteur privé).

A l'école Hatha, le professeur ne donne pas de consignes ou de préceptes alimentaires mais régulièrement il pointe du doigt sur le ton humoristique la consommation de tabac ou d'alcool : «vous imaginez qu'après le cours de yoga vous alliez prendre un apéro ! Boire de l'alcool ! Bah ! Quelle horreur !» dit-il en fin de cours un vendredi soir. Une élève assidue sent le tabac (elle est fumeuse de toute évidence) et un jour, dans le vestiaire, elle avoue sa gêne car elle dit qu'elle n'arrive pas à se débarrasser de l'odeur avant de venir en cours en raison de son abondante chevelure imprégnée par la cigarette. Or, elle a conscience, dit-elle, que fumer est en contradiction avec sa pratique du yoga. Elle a fait plusieurs retraites en Inde et elle souhaite devenir professeure. Si tous les interviewés ne font pas référence à des règles d'alimentation, ils tous font référence à l'idée de se respecter, avoir une attitude saine et digne vis-à-vis de soi. Ces idées ne sont pas propres au yoga mais dans les cours, elles sont distillées de manière plus ou moins explicite : le corps doit être sain, entretenu et soigné, il est perçu comme un « temple », métaphore très souvent utilisée par les pratiquant·e·s.

Le souci diététique, les formes d'ascèse alimentaires ou le renoncement au tabac et à l'alcool qu'ils soient conçus comme volontaires ou involontaires, peut être rapporté à une rationalisation des pratiques ordinaires. Ils s'apparentent à la « méthode puritaine » décrite par Max Weber comme « combinaison d'hygiène physique et psychique alliée à une régulation tout aussi méthodique de la pensée et de l'action, aboutissant à la maîtrise volontaire la plus parfaitement éveillée, hostile aux instincts des processus corporels et spirituels »<sup>51</sup>. Cependant, elle se distingue du comportement ascétique puritain<sup>52</sup> car elle ne concerne pas la recherche de la confirmation d'une élection par Dieu ou une « entité supérieure » mais est liée à la « maîtrise de soi », de son corps. La morale ascétique

est présente chez les enquêté.e.s impliqué.e.s dans une démarche de connaissance approfondie de soi qui permettrait l'atteinte d'un soi pensé comme une source de bonheur, d'apaisement et d'épanouissement. Les enquêté·e·s décrivent bien le processus de cheminement pour atteindre cet état. Il s'agit dans un premier temps d'un travail corporel et méditatif long et intense. Ce travail sans être qualifié d'ascétique, au sens de Muriel Darmon<sup>53</sup>, est coûteux physiquement et psychiquement. Cet engagement amène dans un second temps à une expérience spirituelle fondatrice jugée hors du commun qui marque l'entrée dans un état mental supérieur. C'est le cas d'Anne-Claude (60 ans, Bac+4, ostéopathe retraitée) qui décrit comment lors d'un stage en Inde où elle pratique des lavements à l'eau salée et une méditation intense, elle va expérimenter la mort de son père et trouver un apaisement durable.

*« Ce qu'a changé le stage c'est très personnel. Pendant les nettoyyages, il fallait boire de l'eau salée pour nettoyer l'intestin donc ça c'était le dernier nettoyage on avait fait celui pour se faire vomir. Donc tu buvais de l'eau salée tiède avec du sel de l'Himalaya et à un moment ton estomac est nettoyé. Mais après il faut arriver à en boire davantage pour que ça arrive dans l'intestin donc je pense que c'était à peu près cinq sept verres d'eau pour l'estomac alors que là je pense qu'on allait jusqu'à douze quinze pour l'intestin. [...] Au bout du septième huitième verre j'avais tellement envie de vomir que j'en pouvais plus. Donc on nous fait passer des rondelles de citron vert à mâchouiller pour que ça te donne un peu d'acidité pour éviter de vomir, il fallait perdurer perdurer persévérer. [...] les sanglots, j'avais qu'une image dans la tête, c'est très personnel. Ça faisait dix-sept ans que mon papa était décédé et il est mort en faisant une plongée sous-marine, il est mort dans l'eau, et il a eu une surpression cardiaque pulmonaire, [...] moi quand je buvais cette eau salée j'ai vraiment vu mon père se noyer et j'avais vraiment l'impression que mon deuil était fait mais alors là c'est remonté avec une puissance, j'étais vraiment étonnée et depuis que j'ai vécu ça et bien maintenant c'est beaucoup beaucoup plus cool quoi. »*

L'ascétisme est lié à la notion de plaisir dans la mesure où celui-ci procure un sentiment exacerbé de contrôle de soi sur soi dont le versant pathologique a été étudié par les travaux sur

<sup>51</sup>Weber Max, *Économie et société*. vol. II, Paris, Plon, 1995, p. 305.

<sup>52</sup>Weber Max, *L'éthique protestante et l'esprit du capitalisme*, Paris, Gallimard, 2003.

<sup>53</sup>Darmon Muriel, « Des jeunesses singulières. Sociologie de l'ascétisme juvénile », *Agora débats/jeunesses*, vol. LVI, no. 3, 2010, pp. 49-62.

l'anorexie<sup>54</sup>. La morale ascétique de certain·e·s pratiquant·e·s de yoga ne saurait être réduite à l'application d'un simple régime alimentaire, d'un contrôle émotionnel ou à l'adoption d'une posture esthétique-morale. On a affaire ici à un processus exploratoire au sens où l'on cherche à éprouver une transformation de soi par la pratique corporelle. Les techniques de soi qui lui sont associées sont prioritairement des processus introspectifs voués à mieux se gouverner: «Il s'agit d'un voyage vers soi qui oblige l'individu à l'instauration d'un nouveau dialogue avec son corps, ses sensations et ses émotions. Cette dynamique du voyage se transforme parfois, par effet de dramatisation, en une exploration de ses limites et de ses capacités d'adaptation<sup>55</sup>». Ces pratiquant·e·s s'inscrivent ainsi dans une transformation de soi selon les normes dominantes issues du processus d'individuation. Elle exige un engagement important permettant de transformer les habitudes «néfastes». Cette forme d'ascèse va dans le sens d'un approfondissement de l'individualisme car il encourage les individus à améliorer leurs compétences de solitude et devenir leur propre «maître·sse·s»: se connaître, se corriger, se réguler, s'auto-contraindre, s'auto-évaluer, se «suffire (émotionnellement) à soi-même», «prendre soin de soi» seul·e.

#### *Excellence cognitive et corporelle*

Bien que la pratique du yoga soit associée à une morale ascétique chez les individus engagés corps et âme, certain·e·s expriment prioritairement une volonté d'amélioration de leurs capacités physiques et cognitives. Il s'agit de la recherche d'une excellence corporelle (corps souple, agile, sensible...) et cognitive (concentration, attention, lâcher-prise...) dont le contrôle simultané de plusieurs actions corporelles et psychiques constitue un objectif central. La thématique du «lien corps/esprit» s'inscrit pour ces individus dans un discours de l'effort comparable à celui que l'on repère chez les pratiquant·e·s de pratiques sportives compétitives. Il faut «s'améliorer», «aller plus loin

dans le mouvement», «faire des postures de plus en plus compliquées», «être aligné·e». Cette exigence physique est également perçue par certain·e·s enquêtées comme permettant de distinguer des niveaux de pratique.

*«Quelques fois sur une posture, on peut rester une heure sur une posture, c'est vrai que ça permet quand même d'aller sur une exigence [...] on est dans un état un petit peu... On se met en méditation, c'est à dire on est juste dans le souffle et le corps il est placé et il respire, c'est pas un débutant qui arrive à ça. On y arrive assez vite si on se donne les moyens...voilà... C'est l'objectif de ce yoga.»* (Sylvie, Bac+8, enseignante-chercheuse.)

Si le maître-mot «s'écouter» et «ne pas se faire mal» irrigue nombre de discours et cours de yoga, il ne s'oppose ainsi pas toujours et pour tout le monde à l'idée de «s'améliorer». L'augmentation des capacités intellectuelles par une concentration importante et efficace méditation est parfois évoquée.

*«Alors qu'est-ce qu'elle a changé dans ma vie, je dirais que déjà ça a beaucoup travaillé sur la souplesse du corps bon comme tout est lié ça a forcément une répercussion sur la souplesse du mental, globalement la souplesse dans tout l'être donc ça c'est indéniable»* (Aurélie, 33ans, bac+3, enseignante dans un lycée agricole)

Pour ces pratiquant·e·s en quête d'excellence<sup>56</sup>, il s'agit d'atteindre une conscience aigüe et extraordinaire du corps: position des segments les uns par rapport aux autres, mobilisation isolée de certaines parties du corps (langues, yeux). Cette conscience se conjugue avec la quête d'une hypersensibilité somatique: perception des organes, de la circulation sanguine, de l'énergie dans le corps, capacité d'apaisement profond non seulement des muscles mais aussi d'organes internes. Cette hyperacuité corporelle liée à une forme d'introspection méditative rend compte de l'engagement dans le yoga comme moyen d'améliorer des capacités physiques et cognitives.

<sup>54</sup>Darmon Muriel, Devenir anorexique. *Une approche sociologique*, Textes à l'appui, Paris, La Découverte, 2003.

<sup>55</sup>Dalgalarrondo, Sébastien, et Tristan Fournier. «Introduction. Les morales de l'optimisation ou les routes du soi», *Ethnologie française* 49, no 4, 2019, pp. 646.

<sup>56</sup>Nous reprenons la définition de Daniel F. Chambliss et *alii.* de l'«excellence» dans le domaine sportif: «une supériorité durable des performances» (Chambliss, Daniel F. et *alii.* «La banalité de l'excellence: enquête ethnographique sur la stratification (de la natation) et les nageurs olympiques», *Sciences sociales et sport*, vol. 3, no. 1, 2010, p.48).

« Au début tu es un peu submergé et au fur et à mesure tu augmentes la difficulté : retourner la langue, avoir une occupation oculaire, serrer les mudras, tu as une visualisation dans le corps, et aussi faire des mantras c'est des syllabes du coup : ça va être *ohm* à l'inspir, *sham* à l'expir. Des fois faut visualiser des trucs quand même pas faciles genre un triangle qui se retrouverait dans la tête à l'envers avec un fil rouge d'un côté et un fil blanc de l'autre. Ouais c'est un peu costaud. » (Aurélié, 33 ans, bac+3, enseignante dans un lycée agricole)

Parmi ces enquêtés qui visent une excellence corporelle et cognitive, certains ne s'intéressent pas ou très peu aux philosophies orientales.

« Après je creuse pas tant que ça. Je feuillette un livre qui reprend un peu le contenu de mon cours, mais je crois qu'une fois j'ai essayé d'emprunter un bouquin sur le tantrisme et j'ai absolument rien compris. C'était sûrement pas le bon. Non, je ne vais pas vers des films je ne vais pas vers la culture indienne. Sauf pour aller au restaurant et au bar. » (Nadège, 40 ans, bac+5, professeure des écoles)

Ces individus ne s'intéressent pas beaucoup au nom des postures en sanskrit, ne s'engagent pas dans une connaissance des religions orientales rattachées au yoga (hindouisme ou bouddhisme) et n'envisagent pas de voyage en Inde en lien avec leur pratique. Pour ces enquêtés, les postures, la respiration, la méditation et les textes sacrés, sont mis en perspective avec les savoirs scientifiques actuels : neurobiologie, médecine, physiologie. La croyance en l'augmentation des performances physiologiques, biomécaniques ou neurobiologique grâce au yoga est le résultat d'un double processus. Premièrement, l'accroissement des études en neurobiologie qui tendent à prouver les bienfaits du yoga ou de la méditation sur la concentration, la dépression ou la perte de capacités due à l'âge sont largement rapportées par des magazines de vulgarisation scientifiques et donc accessibles. Des études en langue anglaise<sup>57</sup>, mais également

produites par l'INSERM<sup>58</sup> en France, tentent par exemple de montrer « scientifique-ment » que la pratique du yoga et de la méditation améliorent les structures cérébrales saines – dans un objectif de performances – ou en cours de dégénérescence – dans un objectif thérapeutique.

Quête de soi et quête d'excellence peuvent être distinguées comme des thématiques plus ou moins fortement présentes dans les discours étudiés mais l'une n'est pas exclusive de l'autre. Si les individus qui s'intéressent à leur progression corporelle et psychique prioritairement n'expriment pas toujours des valeurs morales, il n'en reste pas moins que leur quête d'excellence somatique et mentale implique des pratiques d'auto-contrôle de soi qui les rapproche fortement de celles et ceux qui s'inscrivent plutôt dans une démarche de quête de soi. À l'inverse, ces derniers n'excluent pas le développement de leurs capacités physiques et mentales mais ils le perçoivent comme une conséquence et non un objectif de leur pratique.

## Conclusion

L'enjeu de la question examinée dans cet article porte sur le « soin de soi » chez des individus à haut niveau scolaire. Le yoga ne nécessite, en Occident, ni l'acquisition précoce de techniques corporelles ni une corporéité spécifique (tout un chacun est sensé, d'après les enseignants pour pouvoir pratiquer quel que soit son âge, sa forme physique, son sexe...). Cette pratique « ne coûte » rien financièrement (on peut théoriquement pratiquer à même le sol et nu et il existe de cours gratuits l'été par exemple, en plein air). Pourtant, elle est prioritairement appropriée par les fractions cultivées des classes dominantes. En ce sens, elle se rapproche d'autres pratiques physiques relativement « élitistes » ascétiques et « peu

<sup>57</sup> Afonso Rui. F. et al « Greater Cortical Thickness in Elderly Female Yoga Practitioners—A Cross-Sectional Study », *Front Aging in Neurosciences*, Vol.IX, 2017. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2017.00201>

Norris Catherine et al, « Brief Mindfulness Meditation Improves Attention in Novices: Evidence From ERPs and Moderation by Neuroticism », *Front Humain in Neurosciences*, Vol.8, 2018. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00315>

<sup>57</sup> Afonso Rui. F. et al « Greater Cortical Thickness in Elderly Female Yoga Practitioners—A Cross-Sectional Study », *Front Aging in Neurosciences*, Vol.IX, 2017. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2017.00201>

Norris Catherine et al, « Brief Mindfulness Meditation Improves Attention in Novices: Evidence From ERPs and Moderation by Neuroticism », *Front Humain in Neurosciences*, Vol.8, 2018. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00315>

<sup>58</sup> Silver Santé, dir. Gaëlle Chételat, INSERM de Caen. Impact de la méditation sur les maladies neurodégénératives dues au vieillissement 2018-2022. <https://presse.inserm.fr/prevention-des-demences-chez-les-seniors-la-meditation-toujours-a-letude/65749/>

onéreuses» telles que la marche ou la courses à pied. Mais, la sureprésentation des femmes dans le yoga la différencie de ces pratiques de nature qui, pour certaines (comme dans le trail) sont éminemment masculines. La question du genre du yoga reste à analyser mais on peut faire l'hypothèse, dans cette conclusion, que son appropriation dans des démarches de «quête de soi» en constitue une des explications.

Les discours étudiés nous donnent à voir un déploiement progressif de l'autocontrainte, du contrôle des émotions chez les pratiquant·e·s de yoga qui s'engagent pleinement dans la pratique. Ces enquêté·e·s s'inscrivent volontairement dans un processus de changement individuel fondé sur le «soin de soi» (ou «développement personnel») par le contrôle et l'amélioration (selon les normes dominantes) émotionnels et corporels. Dit autrement, il s'agit d'une façon de «prendre soin de soi» qui vise l'amélioration du sentiment d'être au mieux de sa forme corporelle et psychique. Le yoga comprend ainsi le corps comme un vecteur de transformation profond du rapport à soi, à autrui et au monde. Ce «soin de soi» s'inscrit dans une configuration dans laquelle se construisent des formes d'élitisme travaillées par l'individualisme. La première est sans doute le plus proche des traditions yogiques avant le déploiement du marché du bien-être. Elle renvoie à une forme d'ascétisme moral. On peut distinguer ici des degrés et des modalités différentes de «se contrôler»: du contrôle quasi-total du corps et de l'esprit à toute heure aux contrôles plus ponctuels (dont il faudrait toute-fois analyser les effets en dehors des cours de yoga) des postures, du souffle et du mental (méditation). Les pratiquant.e.s se reconnaissent et reconnaissent les autres à la lumière de leurs compétences et appétences pour l'auto-contrôle, la maîtrise de soi, de son corps et la quête de «perfection» (qu'elle soit morale, corporelle ou plus souvent les deux, selon une gradation qui reste à explorer). La seconde est plutôt orientée vers une «amélioration de soi» et donne au yoga une dimension performative, notamment au niveau corporel et justifiée moins par des philosophies orientales que par la science.