

# En quête de soi

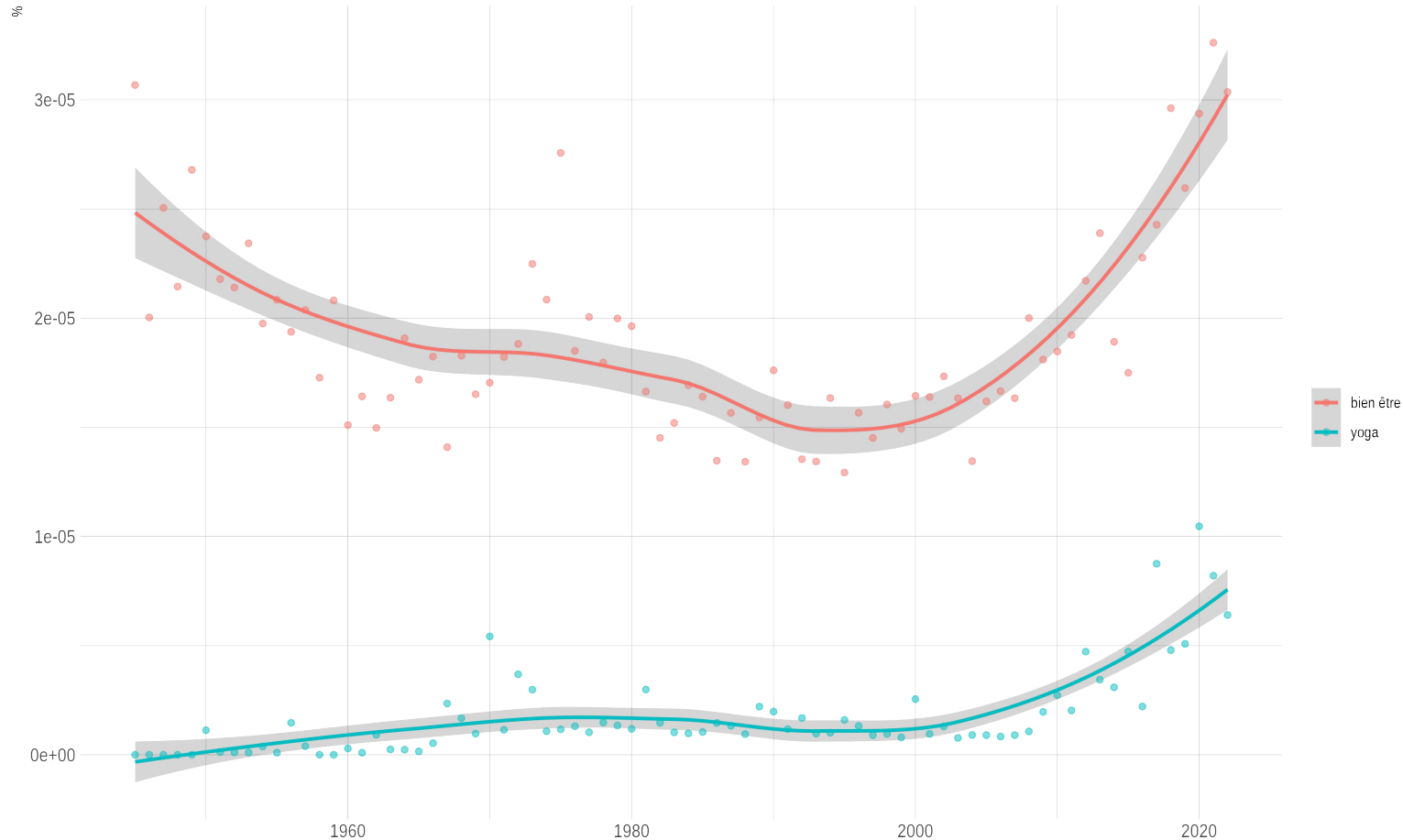
Ressorts de l'engagement dans la pratique « corps et âme » du yoga d'individus diplômés du « supérieur long »

Mélie Fraysse (UT3/CresCo) - Pierre Bataille (UGA/LaRAC) -  
Marie-Carmen Garcia (UCB/LViS) - Brice Lefèvre (UCB/LViS)

# Introduction

## Evolution des occurrences de 'yoga' et 'bien être'

dans les articles du Monde

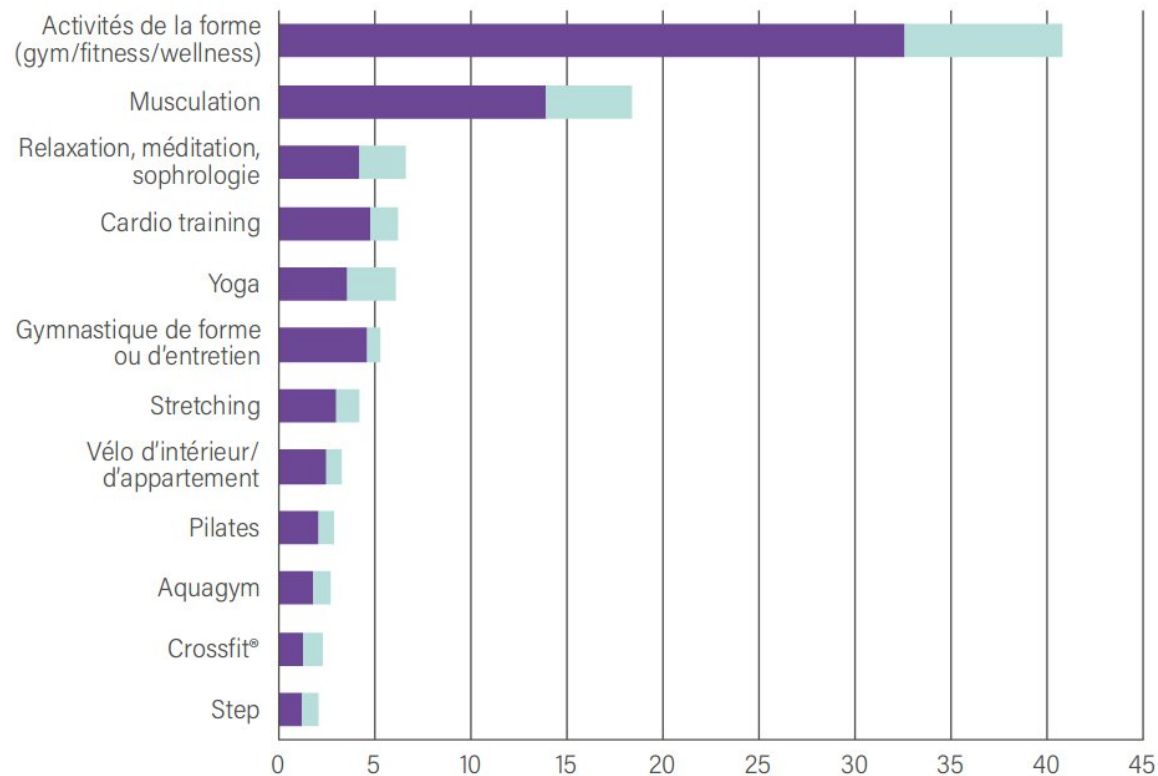


Source: Gallicagram/Archives du Monde

- Le « boom » du yoga en France
- Mouvement d'individuation (Elias) et de psychologisation (Castel) des rapports sociaux
  - ex : yoga à l'école et inégalités scolaires (Garcia et al., 2022)
- De l'ancrage social des appropriations du yoga et de ce qu'elles nous disent des métamorphoses contemporaines des structures sociales

# I. Données

## Taux de pratique des « activités de la forme » en 2020



Lefèvre B. & Raffin V. (dir.) (2023) *Les pratiques physiques et sportives en France: Résultats de l'enquête nationale 2020*. INJEP

- Une recherche mixte (quanti/quali)
  - Quanti : Enquête INJEP 2019 sur les pratiques physiques des français·es (N≈12000 dont 735 « yogis », 18e pratique en FR)
  - Quali : entretiens avec pratiquant·es régulière·es (N=15), enseignant·es (N=24), sélectionné·es sur la base des typologies quanti + observations au sein de différents cours
- > Labex SMS et MSH Lyon-St Etienne
- Une focalisation sur les discours d'individus ayant fait du yoga un style de vie (diplômé·es du sup. long)
  - Article à paraître en décembre dans *Regards sociologiques*

# II. Les ancrages sociaux des yogas

	% (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

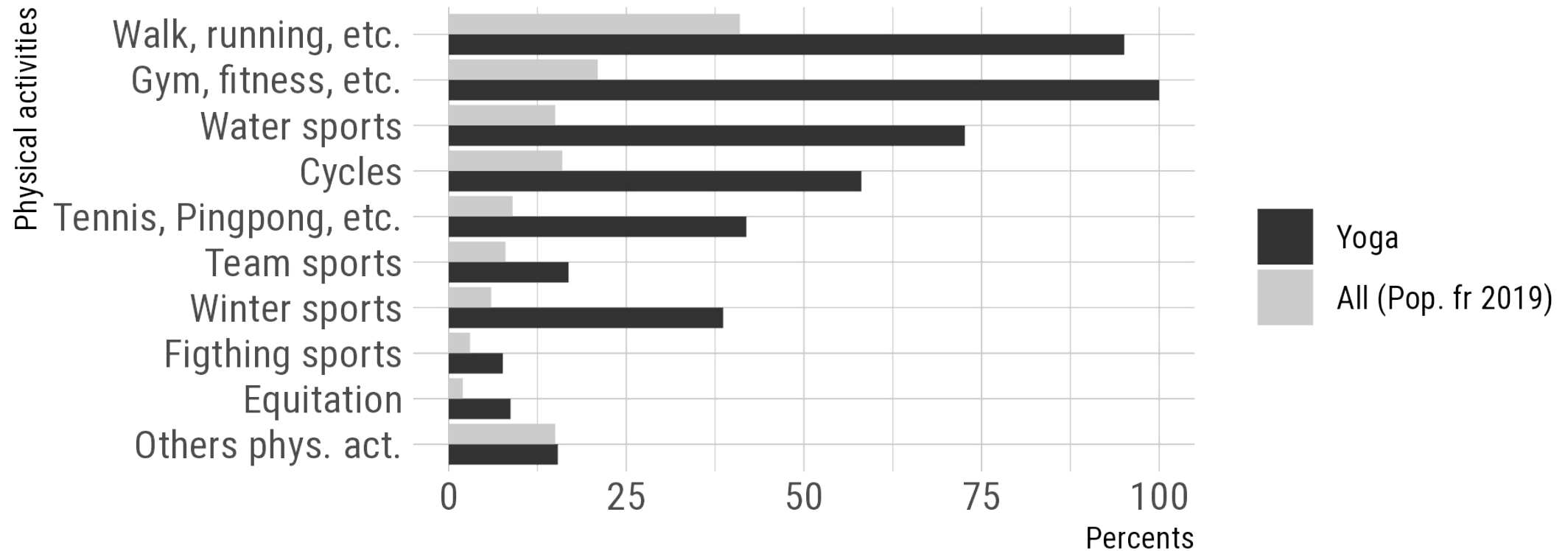
\*Sources = Enquête emploi 2019 et Recensement 2017

	% (échantillon)	% (pop. FR*)
<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

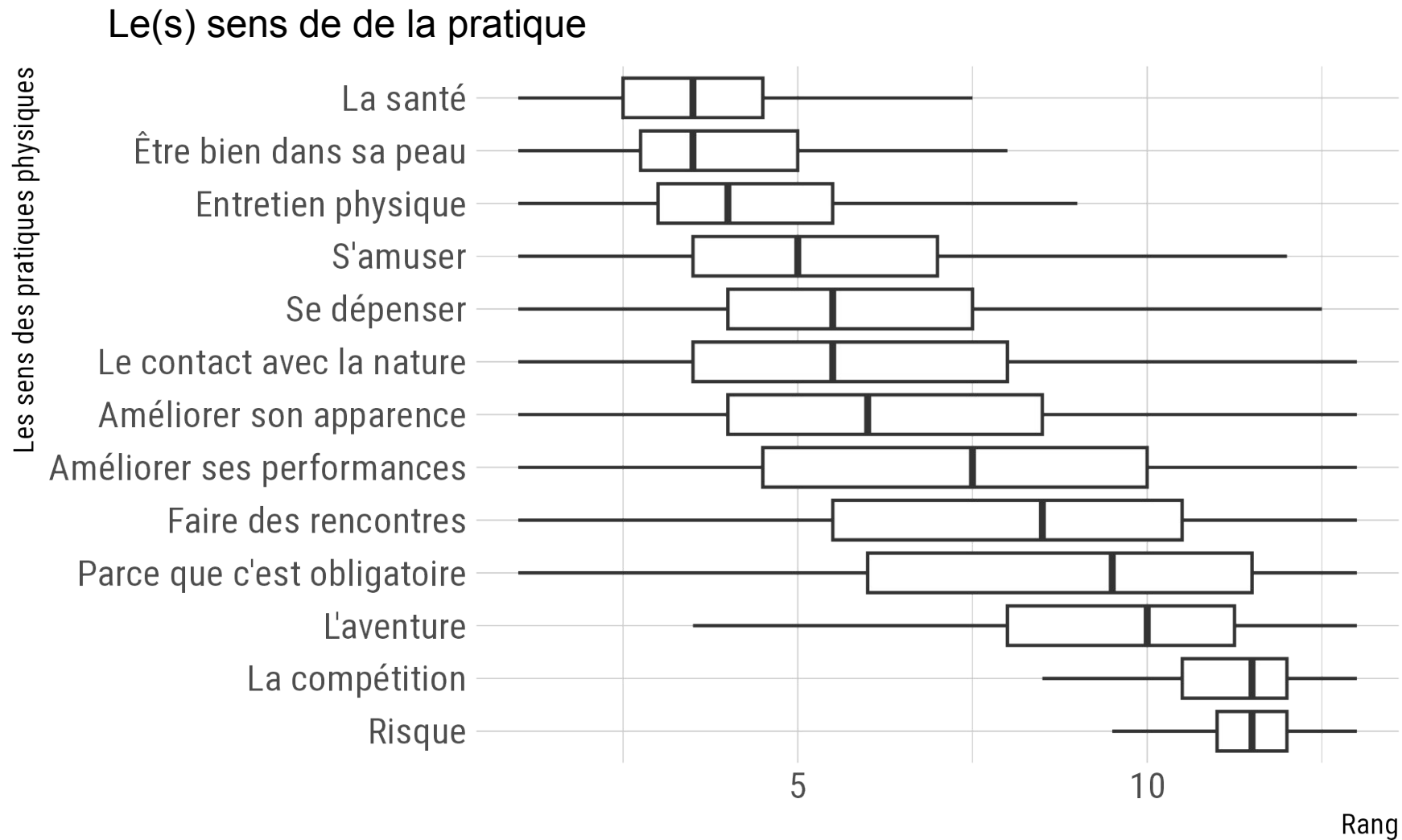
\*Sources = Enquête emploi 2019 et Recensement 2017

# II. Les ancrages sociaux des yogas

## Portefeuilles de pratiques

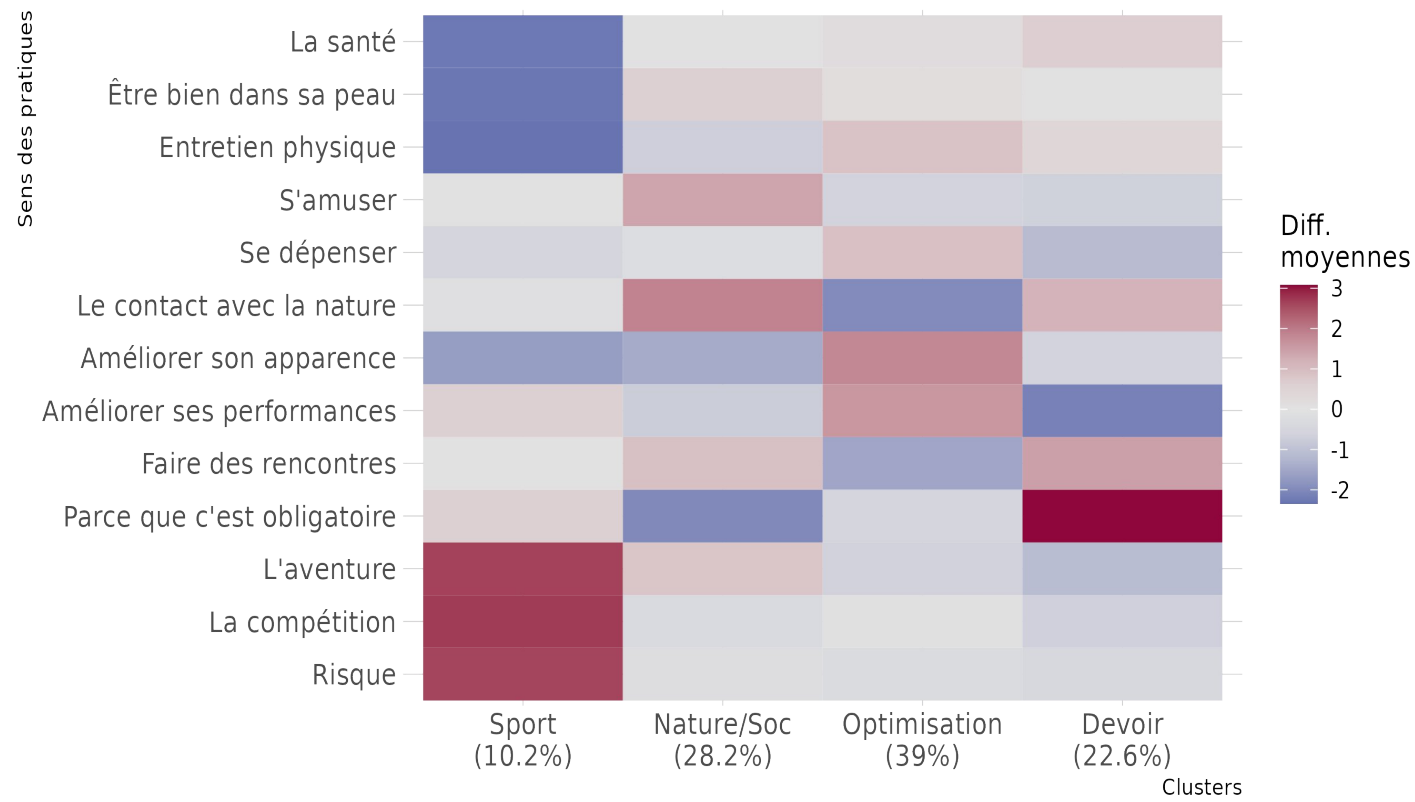


# II. Les ancrages sociaux des yogas



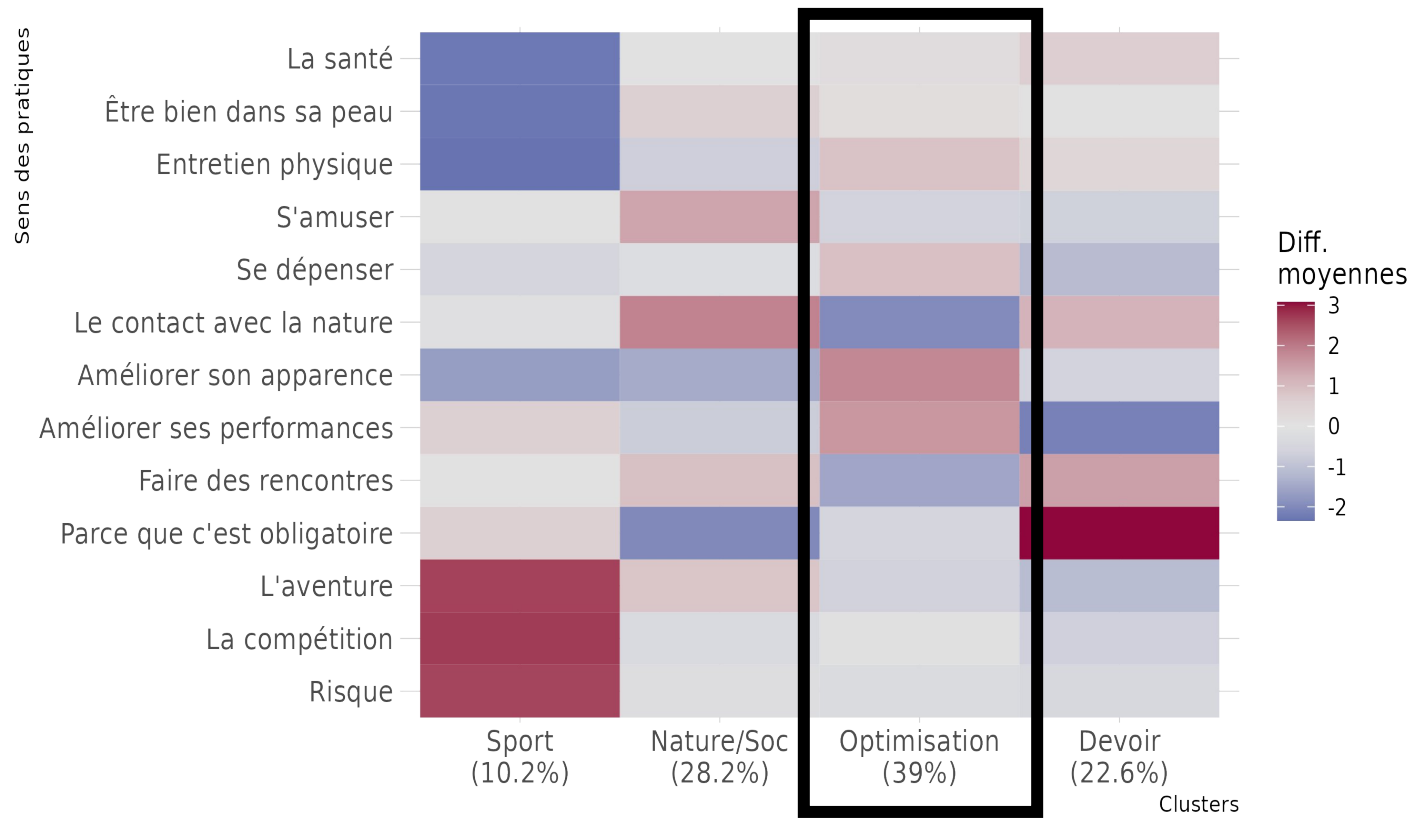
# II. Les ancrages sociaux des yogas

## Quatre types de yogas



# II. Les ancrages sociaux des yogas

Quatre types de yogas

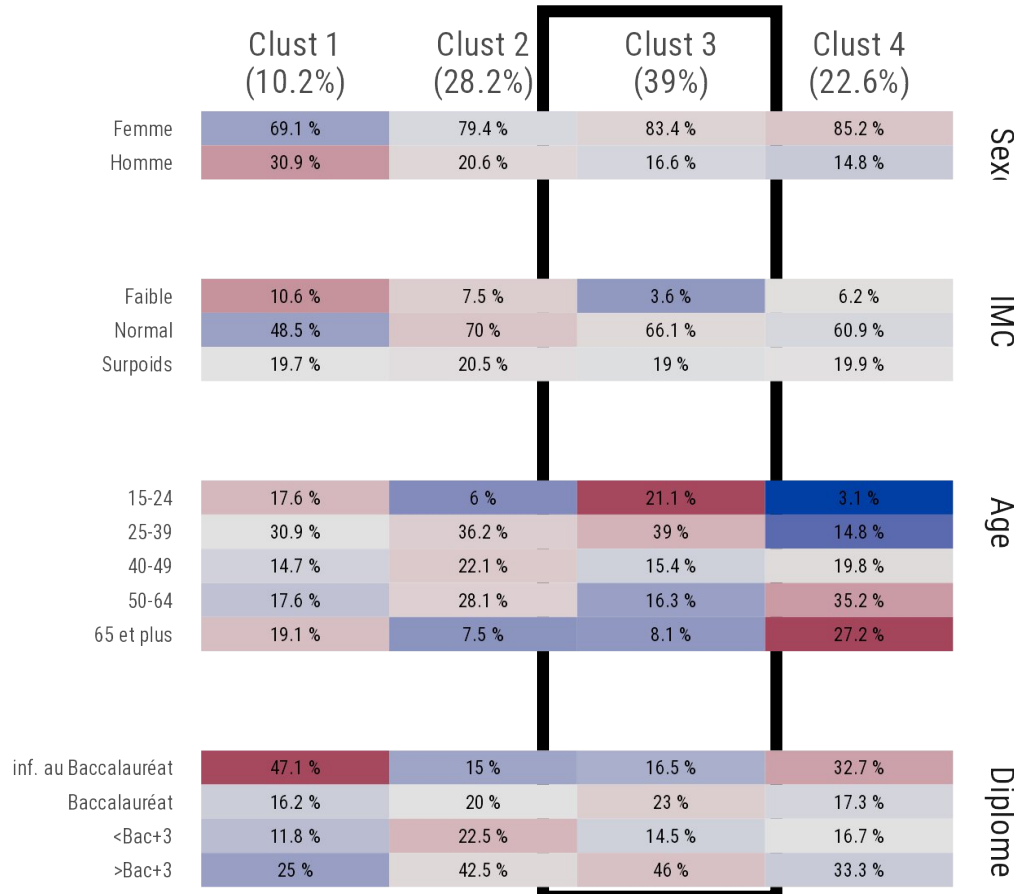




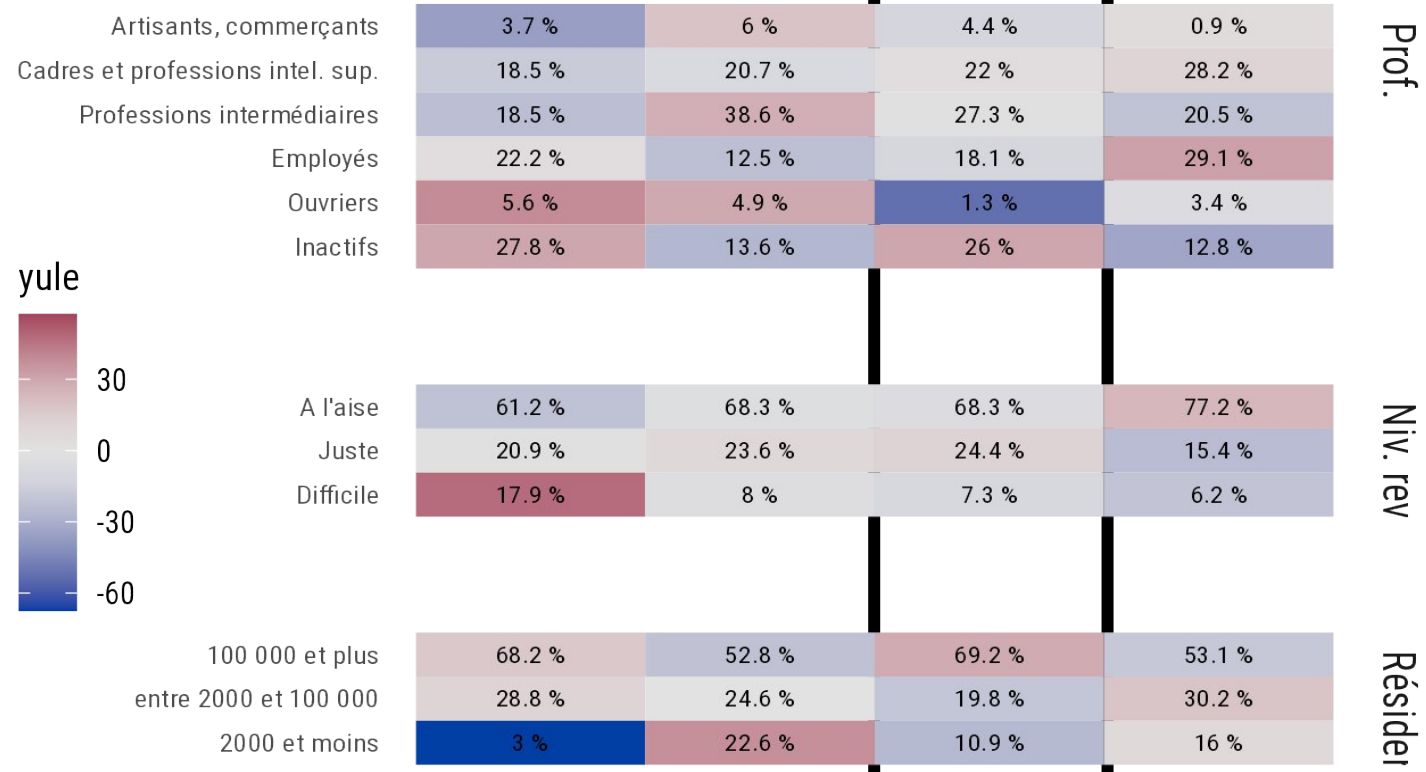
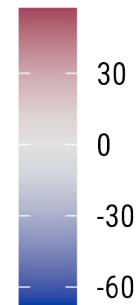
# II. Les ancrages sociaux des yogas

Quatre types de yogas

Variable & modalités



yule



# III. Yoga : la quête de soi

- 1 : Rationalisation de pratiques ordinaires
- 2 : Une maîtrise corporelle exigeante physiquement et psychiquement
- 3 : Expérience spirituelle fondatrice hors du commun qui marque l'entrée dans un état mental supérieur

# 1 : Rationaliser et contrôler des pratiques ordinaires

- Le yoga envisage le corps comme un vecteur de changement par un contrôle et une amélioration corporelle et émotionnelle.
  - A : Les émotions
  - B : Une ascèse alimentaire
  - C : Faible sociabilité

# A : Un auto-contrôle émotionnel : capter et transformer des émotions

- **Méditation ou dyana**

- Concentration sur le moment présent : laisser passer les émotions comme les nuages pour les apprivoiser
- Etat de veille particulièrement exigeant physiquement

# A : Un auto-contrôle émotionnel : prolonger le travail dans toutes les sphères de la vie

- Meilleure gestion des émotions : prise de recul dans les relations professionnelles et/ou interpersonnelles
- Améliorer les relations aux autres

**ETRE PLUS AJUSTE.E.S**

# A : Un auto-contrôle émotionnel : capter et transformer des émotions

- **La respiration ou Pranayama :**
  - Transformer de manière durable et profonde un processus biologique « naturel »
  - Rééducation de plusieurs années

# B : Ascèse alimentaire

- Usage modéré ou éviction de certaines substances
- Corps perçu comme un temple

# C : Faible sociabilité

- Défiance en cours vis-à-vis des sociabilités
- Importance des retraites : solitude et/ou silence



## 2 : Une maîtrise corporelle exigeante

- Le travail de postures « asanas » de plus en plus exigeantes
- Contrôle simultané de plusieurs actions corporelles fines
- Hypersensibilité somatique ex : position de la langue pendant les postures
- Hyper acuité corporelle dans le but d'une introspection méditative

# 3 : Un état supérieur de soi : un sentiment d'élection

- Atteinte d'un soi « authentique » ou « véritable » pensé comme source de bonheur, d'apaisement ou d'épanouissement
- Niveau de maîtrise corporel et méditatif
- Pas accessible par tou.te.s
- Expérience fondatrice
- Repère.e par le prof

# IV. Une morale ascétique

- Logique ascétique puritaine (Weber)
- Combinaison d'une certaine hygiène physique et psychique
- Rationalisation de la pensée et des actions
- Maîtrise volontaire des instincts corporels et spirituels jugés hostiles

# Une morale ascétique : distinction de la logique puritaine

- Pas de confirmation d'une élection par Dieu mais la maîtrise de soi pour se transformer.
- Bricolages spirituels : discours et techniques empruntés au bouddhisme, hindouisme, catholicisme en fonction d'états émotionnels ou psychologiques.
- Validation par la science

# Conclusion : des formes d'élitisme travaillées par l'individualisme

- Rapprochement du yoga avec d'autres pratiques physiques relativement élitistes et peu onéreuses telles que la marche ou les courses à pied
- Yoga comme techniques corporelles qui visent à mieux se gouverner pour mieux se transformer.

# Conclusion : des formes d'élitisme travaillées par l'individualisme

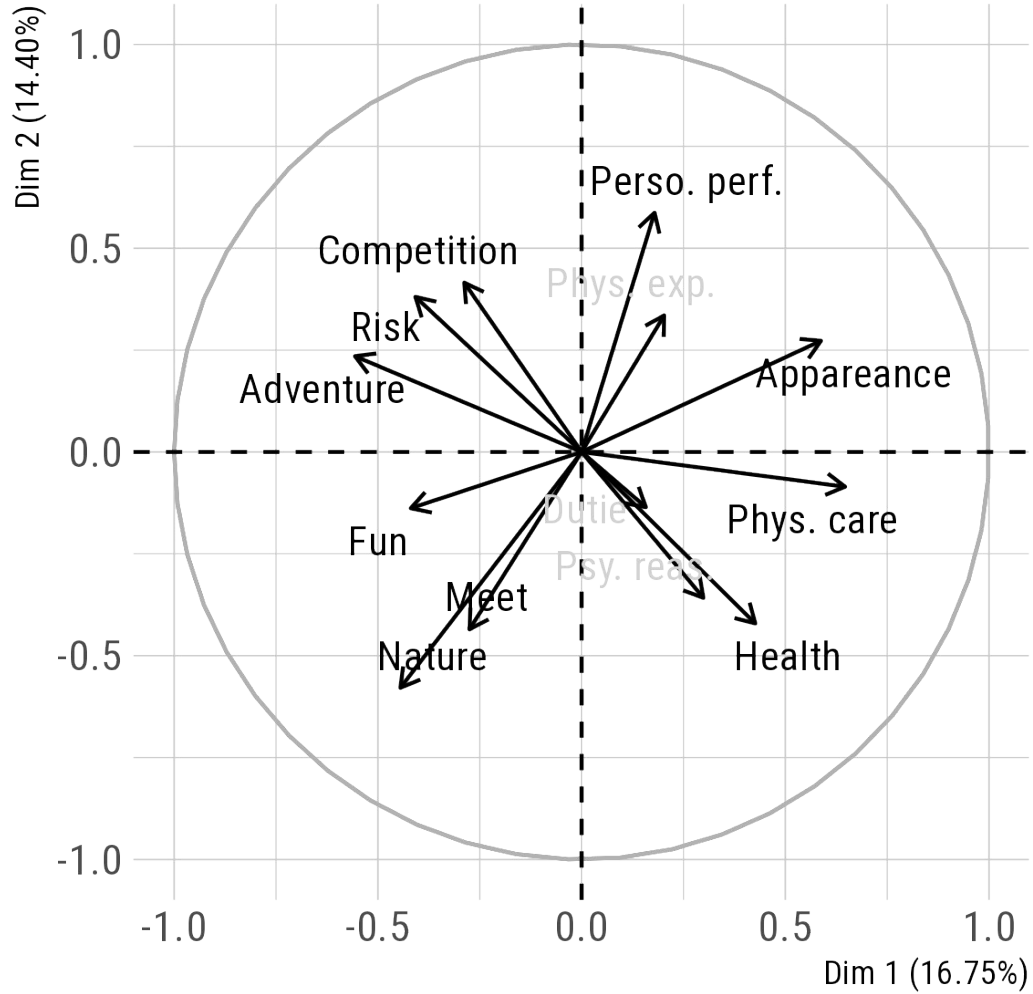
- Typique du processus d'individuation : améliorer ses compétences de solitude et devenir leur propre « maître·sse·s » :
- se connaître, se corriger, se réguler, s'auto-contraindre, s'auto-évaluer, se « suffire (émotionnellement) à soi-même ».
- Atteignable par les « élu.e.s »

**Merci pour votre attention !**

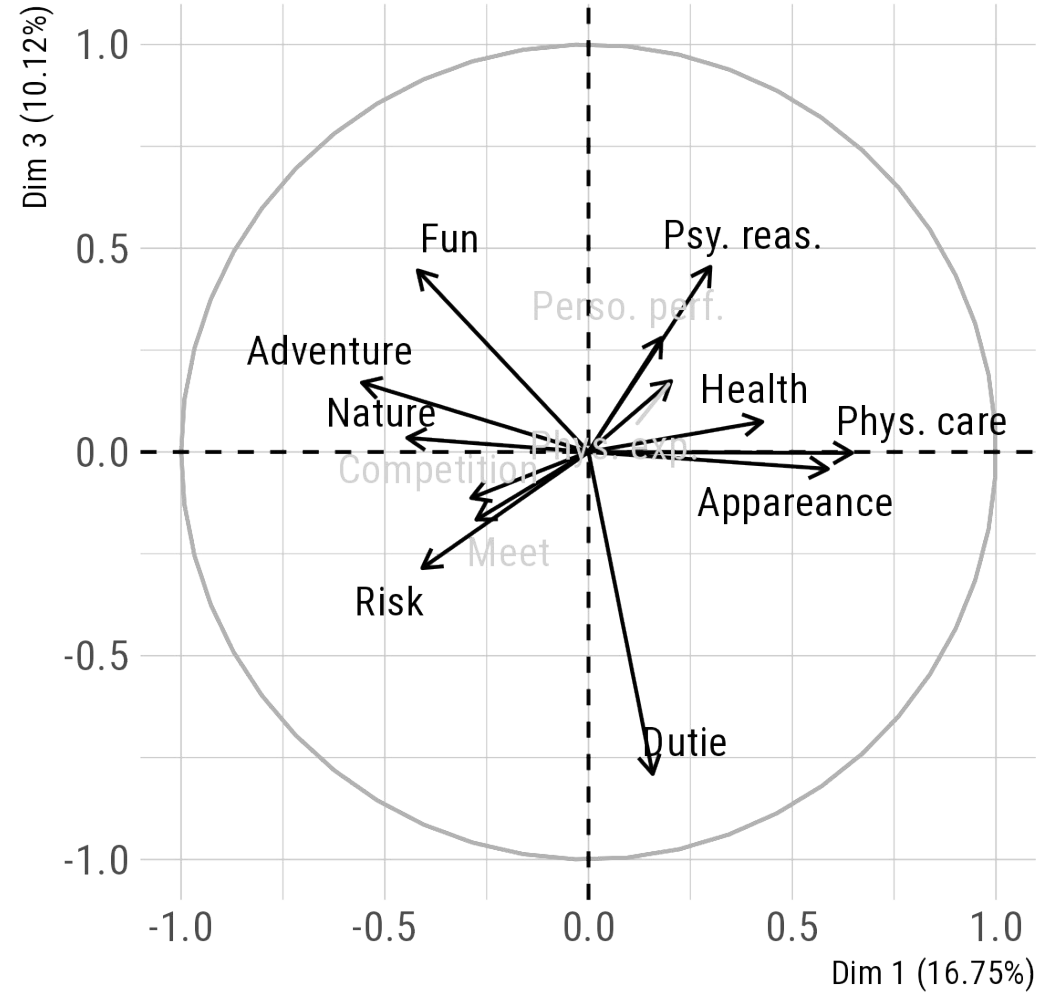
# Annexes



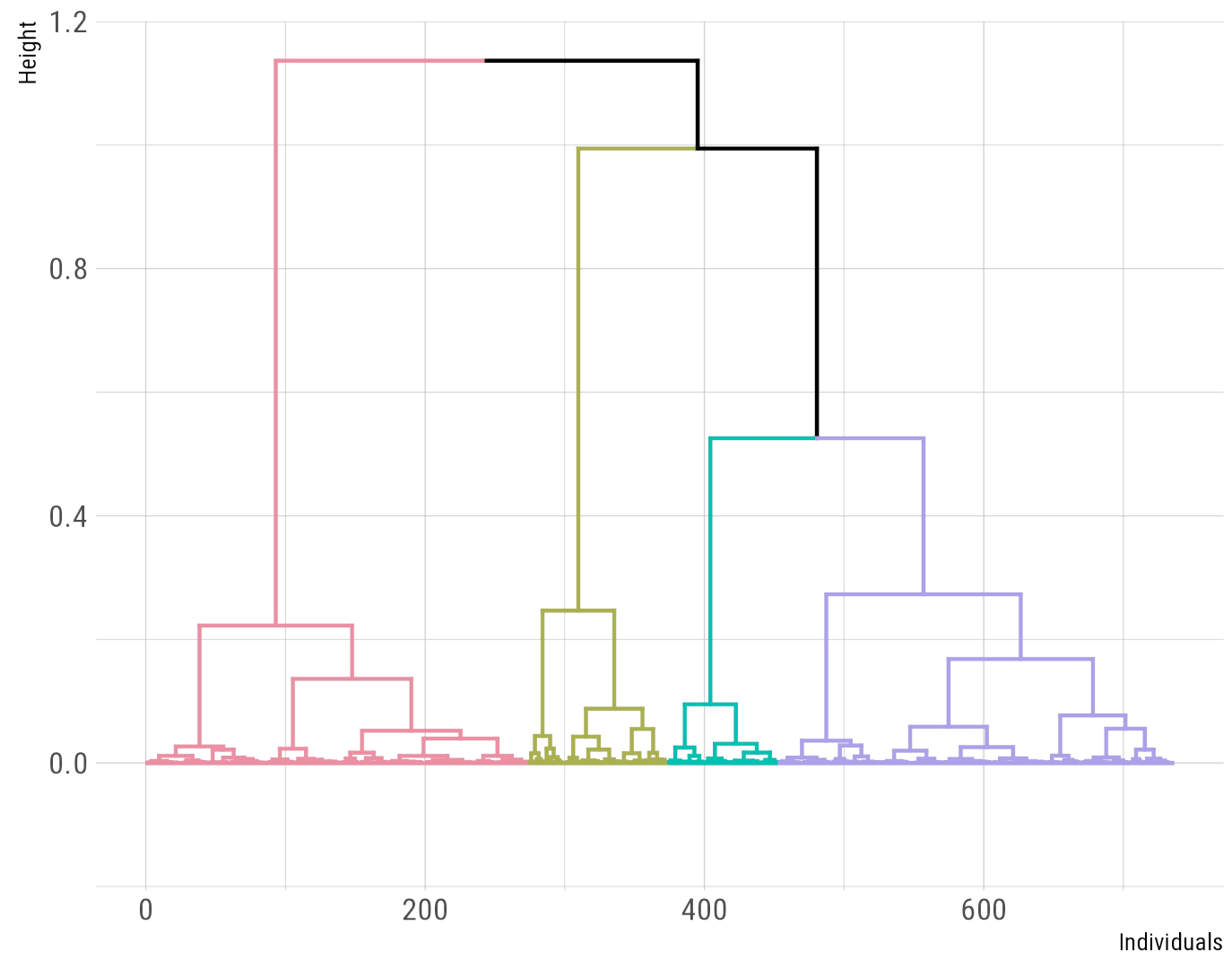
### A. PCA - Dim 1 & 2



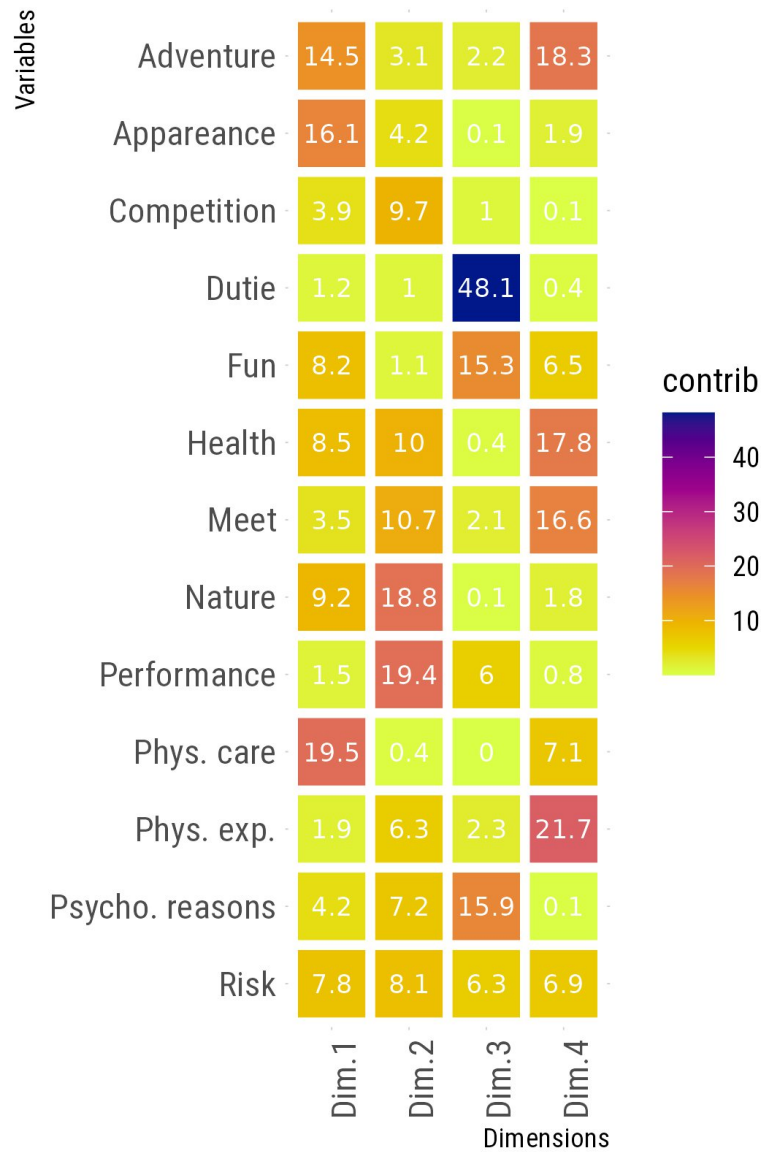
### B. PCA - Dim 1 & 3



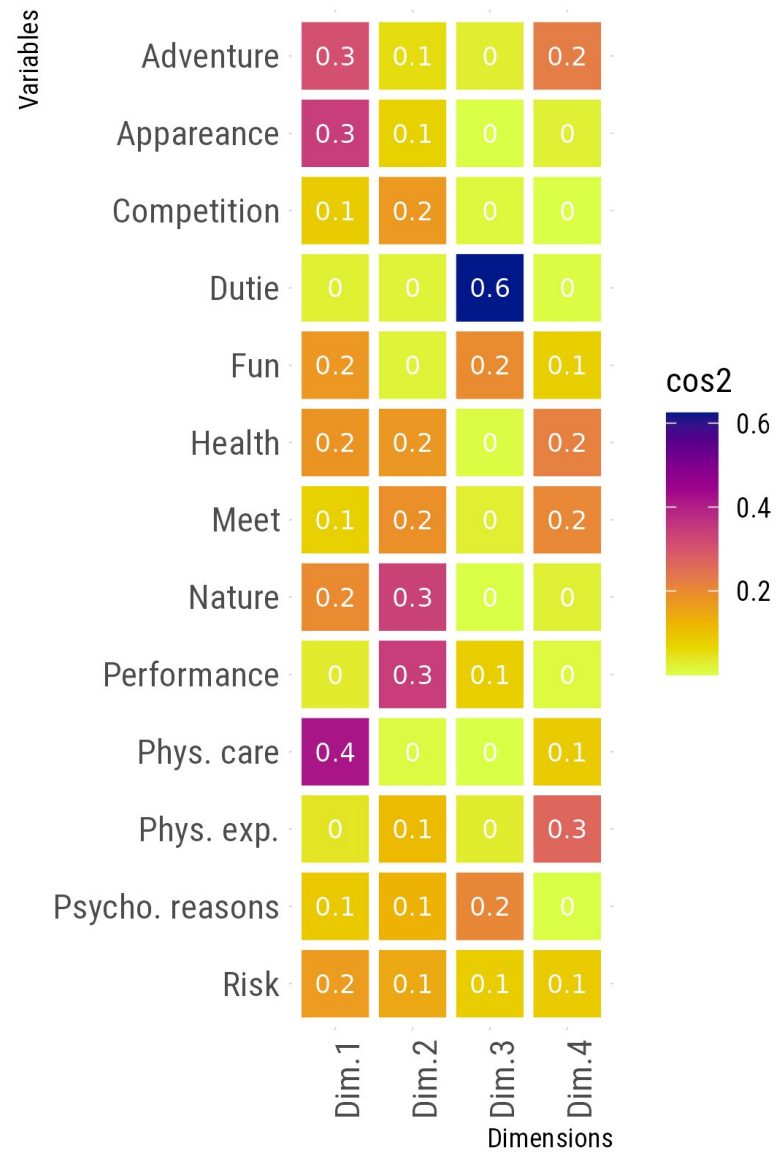
Contribution a <mean a >mean,



## A. Contributions



## B. Cosinus<sup>2</sup>





# IV. Performances morales et psychocorporelles

## 1. Une morale ascétique

*« 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 »*

Élodie (44 ans, Bac+4, enseignante)

- Logique ascétique puritaine (Weber)
- Combinaison d'une certaine hygiène physique et psychique

# IV. Performances morales et psychocorporelles

## 1. Une morale ascétique

*« Ce qu'a changé le stage c'est très personnel. Pendant les nettoyages, 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.*

Anne-Claude (60 ans, Bac+4, ostéopathe retraitée)

# IV. Performances morales et psychocorporelles

## 2. Excellence cognitive et corporelle

*« 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

*« 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)

# IV. Performances morales et psychocorporelles

## 2. Excellence cognitive et corporelle

« 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. »

(Aurélie, 33ans, bac+3, enseignante dans un lycée agricole)