

## Du corps au langage de l'âme

### Un yoga pour les toxicomanes

*En 2009, dans le cadre de la rédaction du mémoire pour Yoga Suisse, j'ai présenté mon travail au sein de l'atelier L'EVEIL avec des personnes en rupture sociale, souvent concernées par la toxicodépendance. Pendant plusieurs années, j'ai pu offrir des ateliers de « yoga social », en puisant dans les nombreuses ressources du yoga afin d'aider ces personnes dans leur problématique. Le présent article est le résumé de mon mémoire. Depuis, j'ai accompagné de nombreux étudiants lors leur stage de yoga dans des institutions diverses : prisons, centre pour femmes victimes de violence, école pour enfants autistes etc. Il me tient à cœur que le yoga ne soit pas élitiste, mais qu'il soit mis à la portée de tous. Cependant, il ne faudrait pas croire qu'il suffirait de donner des cours collectifs hebdomadaires ordinaires. Le yoga « social » est thérapeutique, donnant une grande place à la parole et à l'échange et il est taillé sur mesure pour répondre aux besoins des gens.*

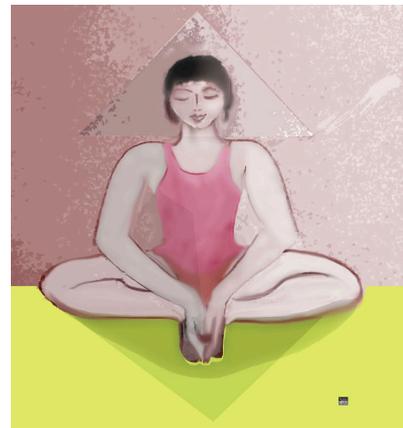
#### Apports du yoga pour les personnes toxicomanes

Le yoga est suffisamment vaste pour offrir à chacun ce qu'il est venu chercher. Il existe cependant des lignes directrices, des constantes bien connues des enseignants de yoga. Se sentir bien dans son corps, respirer plus amplement, explorer son potentiel et ses limites, mieux se connaître soi-même, se centrer etc. La liste des bienfaits est longue. Le contexte de la toxicomanie lève le voile sur des apports peut-être moins connus du yoga.

Du point de vue strictement corporel, la gestion de la toxicomanie est liée à la notion de manque. La méthadone se prend à heure fixe et il suffit d'une ou quelques heures de décalage, suivant les cas, pour que les symptômes désagréables se produisent. Sueurs, vertiges, sensation de délirer, douleurs, crampes, fatigue assaillent la personne toxicomane. Rarement, mais à deux reprises, j'ai eu quelqu'un dans mon groupe de yoga qui avait oublié de prendre sa méthadone le matin et qui commençait à avoir des symptômes de manque. Elles préférèrent rester au yoga, pensant que cela les aiderait. Dans les deux cas, les sueurs avaient cessé après une heure de pratique et l'état général s'était amélioré. Un de mes élèves fume du cannabis pour calmer la fibromyalgie. En pratiquant postures et *prânâyâma*, il peut réduire la quantité de cannabis et de calmants habituelle. J'ai eu un jour une femme de cinquante ans dépendante d'une pompe à morphine pour pallier à de grandes douleurs dorsales. Après une heure de pratique, elle se passa de morphine pendant deux jours et sentit enfin un vrai bien-être. Au vu de ces exemples, il semble que le yoga a un effet profond sur la physiologie. Il serait indiqué dans des cas de désintoxication et de sevrage, en tant qu'adjuvant à la lutte anti-douleur.

Une grande nervosité caractérise parfois les participants de L'EVEIL. Hyperactivité, logorrhée, tics, excitation nerveuse

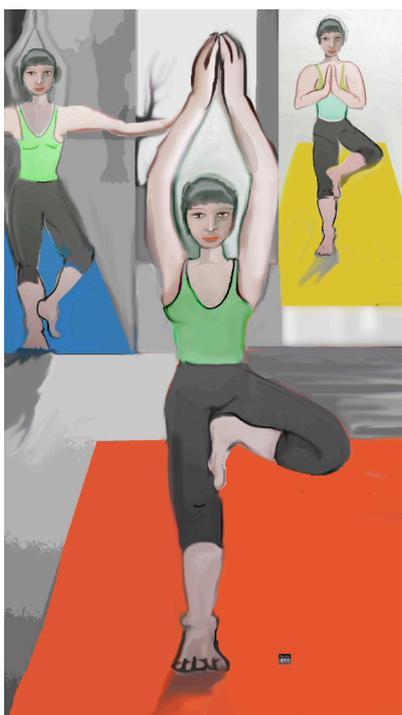
empêchent la personne de s'épanouir. D'une part, ces personnes-là se fatiguent. D'autre part, le fait de parler sans s'arrêter est socialement handicapant : ce sont les autres qui se fatiguent et s'irritent ! L'hyperactivité prétérite la capacité de voir clairement : quelque chose propulse la personne sans cesse vers l'extérieur et le moindre stimuli la sort de son centre. Au début, on constate



qu'une nervosité peut rester pendant les temps de repos par exemple. On peut évaluer facilement le degré d'attention atteint quand on finit par voir le pratiquant être capable de rester longtemps parfaitement immobile.

Le yoga « social » comporte un aspect important d'échange verbal. Les gens viennent déposer leurs soucis et leurs réflexions. Avant de commencer, une demi-heure est dévolue à la rencontre informelle. Ce qui est exprimé ne les suit plus sur le tapis de yoga ! Il y a souvent une vraie volonté de s'en sortir et d'y voir plus clair, mais une grande méfiance vis à vis des psychologues et des

psychiatres. L'EVEIL est ainsi un lieu où l'on vient chercher un apport thérapeutique. Le yoga ne fait pas exception et j'ai vite senti qu'il y avait des thèmes à approfondir. A une époque, ce qui émergeait pendant ces moments d'échange me servait de base pour le cours du jour ou de la fois suivante. Avant la pratique posturale, je leur parlais de cette grille de lecture qui est celle du yoga et qui permet de voir nos mécanismes avec plus d'acuité. Je leur ai parlé des *kleśa*, du fonctionnement du cerveau, des émotions. J'ai écrit des citations sur le tableau et je les ai laissés les commenter. Je voyais les yeux briller parce qu'ils reconnaissaient des choses connues. Ils ont accueilli ces moments de discussion avec sérieux et concentration. Il y avait parfois une attention « goulue », comme s'ils avaient attendu ce moment depuis des siècles. C'est toujours pour moi l'occasion de glisser des clés, des outils pour gérer le mental. Un jour je leur



ai parlé des empreintes (*samskâra*). J'ai expliqué qu'il y avait deux voies parallèles pour se libérer de la souffrance : « brûler » les mémoires qui nous entravent par la clarté et l'équanimité d'une part, ou par la psychothérapie, et créer des empreintes positives d'autre part, qui agiraient comme des ressources pour se libérer du passé. Cela a eu un impact énorme sur eux de se rendre compte qu'ils ne devaient pas forcément vider l'océan à la petite cuiller avant de se sentir mieux, mais qu'ils pouvaient opter pour des choix qui leur feraient du bien : faire du yoga, voir des amis, se faire masser etc. Les séances de yoga comportent un aspect de gestion mentale et de réflexion commune sur les grands thèmes de la vie. Avec un public ordinaire, le travail corporel et respiratoire répond généralement aux attentes. Avec des personnes toxicomanes, le yoga a aussi d'autres choses à offrir en termes de travail sur soi.

A travers le travail corporel, bien des choses se révèlent de l'intériorité de la personne et il arrive que cela mette en route des processus. Après un cours axé sur le thème de l'enracinement, un élève est venu me parler de sa quête d'identité liée au fait qu'il était né en Suisse de parents salvadoriens et qu'il était perturbé de ne pas se sentir lié à ses racines. Une autre est venue me demander si c'était le yoga qui l'avait mise en contact avec ses besoins personnels. « Depuis que je fais du yoga, je me suis aperçue que j'avais besoin de retrouver mes racines paternelles. Mon père m'a abandonnée à la naissance. Mais je viens de le contacter. On s'est déjà revus

deux fois. Ça fait tout bizarre mais ça se passe bien. Est-ce que c'est à cause du yoga ? »

## Limites et contre-indications

La pratique du yoga semble réactiver des mémoires liées à la drogue. Chez deux femmes d'une quarantaine d'années, j'ai remarqué que le yoga avait pour effet de les mettre tout de suite dans un état quasi planant. La première trouvait cela très agréable tandis que l'autre, Claire, au contraire en était angoissée et finissait invariablement par s'endormir. Pour remédier à cela, on peut opter pour des pratiques les yeux ouverts. Il y a moins cet effet de se déconnecter du corps et de la réalité. Toutes deux sont d'anciennes toxicomanes stabilisées à la méthadone<sup>1</sup>.

Le travail du corps fait surgir des traumatismes passés et il faut être prêt à les gérer. Je fais en sorte que les séances n'aillent pas dans le sens d'une trop grande intensité mais plutôt vers *samana*, la tendance à l'équilibre. Claire<sup>2</sup> malgré tout ressentait souvent des douleurs dans son corps qui n'avaient rien à voir avec la posture ou l'exercice proposé. Cela me semblait plutôt être de ces douleurs énergétiques mystérieuses liées à une mémoire cellulaire. Non seulement les sensations physiques étaient désagréables, mais elles la mettaient en contact avec des

1 Il sera question de la première, Raina, dans l'étude de cas.

2 Pour protéger l'anonymat des personnes, tous les prénoms sont fictifs..

souvenirs difficiles. Lors d'une visualisation d'un soleil, elle eu des douleurs dans la poitrine, à l'endroit où elle avait eu un cancer du sein. Elle avait très peur que le yoga la fasse à nouveau tomber malade ! La fois suivante, elle n'était pas là. Comme je n'ai pas beaucoup d'espace pour l'échange individuel, je lui ai plusieurs fois téléphoné pour vérifier qu'elle allait bien. Après quelques mois, elle n'est plus venue.

Certains participants de l'EVEIL font très clairement un lien entre états modifiés de conscience et pratique des postures ou de la méditation. Une jeune femme, Dina, encore polytoxicomane, était venue une fois au cours de méditation. Sa conclusion fut : « La méditation, ça pète ! » Je l'ai peu revue car elle n'était pas encore dans une phase où elle pouvait vraiment s'investir : quand la consommation est encore active, la personne a peu de place pour ce genre de démarches dans sa vie. Une autre, Jeanne, s'exclama après un cours : « Je me sens pétée ! » Il y a un certain risque à seulement laisser les gens rejouer ce qu'ils connaissent, à savoir se déconnecter de la réalité. Selon moi, le yoga doit au contraire nous ancrer dans la réalité, étant entendu qu'elle dépasse parfois la fiction... mais il faut éviter d'entretenir le mécanisme de la fuite. Chez Jeanne, trop de travail mental tel que les visualisations nuit, parce que cela l'entraîne dans un monde onirique dont elle est déjà prisonnière<sup>3</sup>. Pour éviter cet écueil, les cours doivent proposer une variété d'expé-

riences tout au long de l'année. Les pratiquants seront ainsi tantôt en terrain connu, tantôt amenés à découvrir autre chose.

Croire que le yoga serait suffisant à résoudre tous les problèmes des toxicomanes serait un leurre. C'est en lien avec un encadrement cohérent qu'il a le plus de chances d'apporter quelque chose. Les besoins de base doivent être assurés : appartement, méthadone ou sevrage, sécurité financière. C'est le réseau avec les médecins, les assistants sociaux et les psychiatres qui donne la structure nécessaire au bon déroulement thérapeutique. Le yoga ne remplace pas non plus un travail psychologique ou psychothérapeutique. Mais il donne davantage de stabilité pour envisager des solutions et une reconstruction intérieure.

### Quelques exemples

Parmi les participants nombreux aux cours de ces dernières années, j'ai choisi quelques exemples assez typés qui illustrent les résultats et prises de conscience possibles par le yoga.

#### *Sandrine*

Vive, un rien dégingandée, Sandrine arrive toujours à l'atelier d'un pas rapide. Quand les autres prennent le temps de traîner dans le couloir, d'accrocher leur manteau pour lentement entrer, Sandrine, elle, nous rejoint à grandes enjambées. Il faut dire qu'elle est la seule à arriver en retard. Les bavardages de l'« accueil », moment où les gens viennent poser le paquet de la semaine en buvant une tasse de thé,

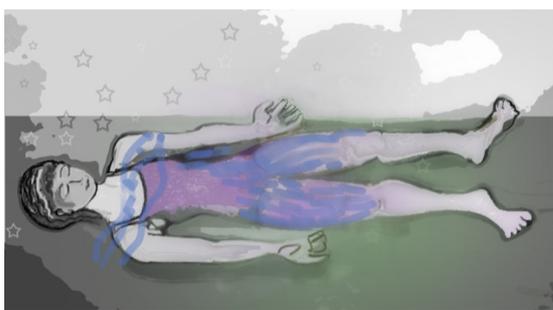
la fatiguent. Elle supporte mal le bruit et les bavardages futiles et c'est quelqu'un qui a une grande profondeur et une sensibilité exacerbée. A passé quarante-huit ans, elle est maigre, a le visage marqué par les aléas de la vie. C'est la plus saine de mon groupe d'un point de vue psychique : Sandrine est incroyablement lucide et ne manque pas de me remettre à ma place ou de riposter si je dis quelque chose qui ne lui semble pas correct ou si ma pensée n'est pas assez aboutie. Peut-être est-ce cette force rationnelle qui lui a permis de passer aussi bien à travers les épreuves. Le doute l'a construite : elle l'a utilisé comme une arme contre les croyances, les superstitions, les déviances mentales. Mais elle est aussi emprisonnée dans le doute, relativisant finalement souvent les prises de conscience faites sur le tapis de pratique et les expériences intérieures qu'elle vit. Sandrine est séropositive depuis quinze ans, à la méthadone depuis au moins aussi longtemps. Elle souffre d'une hépatite chronique. Il lui arrive de traverser des périodes où elle pourrait s'endormir à chaque instant et d'autres où elle a des insomnies. Du point de vue de l'appareil locomoteur, une mauvaise fracture du coccyx ainsi qu'une asymétrie du bassin la gêne dans sa pratique.<sup>4</sup> Ce qui me frappe chez Sandrine, c'est sa concentration et son assiduité. Elle est intensément présente du début à la fin ; parle peu si ce n'est de l'essentiel. Elle est capable d'une grande écoute. Sa respiration est profonde et stable ; elle « habite »

3 Voir étude de cas.

4 Voir question numéro 10.

les mouvements. Il m'est arrivé quelquefois de donner des pratiques de nidrā-yoga. Yoga du sommeil et du rêve, cette approche offre des techniques méditatives qui ont pour but de favoriser un état où l'on se sent plus libre et plus joyeux. La capacité de Sandrine à y entrer est incroyable et lui permettra de mieux comprendre son passé de toxicomane. Au début d'une séance de nidrā, l'enseignant énumère des parties du corps, sur des rythmes qui induisent des effets différents. Le corps entre dans la détente tandis que l'esprit et l'attention deviennent vigilants. Un état paradoxal s'instaure, qui fait le pont entre les différents états décrits par la *Māndūkya-upanisad* : le corps « dort », la conscience est éveillée et le mental va produire des images oniriques au gré de la guidance du professeur mais aussi spontanément, il arrive que l'on « rêve » alors qu'on entend encore la voix. Sandrine rapporte des expériences très précises : son discernement est bon. « Il arrive qu'entre le pouce de la main droite et le deuxième doigt je commence à rêver. Des tonnes d'images se déversent et pourtant je continue à t'entendre. C'est normal ? » Je la rassure : « Oui, la mémoire se vide. C'est un processus inhérent au nidrā. » Une autre fois, quand je demande si des gens sont intéressés par une séance de nidrā, elle rétorque :

- Quoi, tu veux encore nous faire disjoncter ?
- Tu trouves que ça te fait disjoncter ?
- Ouais, ça me jette complètement. J'ai de la peine à revenir.



A plusieurs reprises, Sandrine est revenue d'une séance de nidrā très émue. Elle expliquait, les larmes aux yeux, qu'elle avait recontacté quelque chose de beau, qu'elle connaissait et dont elle éprouvait l'intense nostalgie. Tout ensuite devenait bruyant, agressif et fade à la fois. J'ai convenu avec elle que si elle se sentait comme cela, elle pouvait prendre ses affaires et partir sans participer au traditionnel échange de l'après-pratique.

- Bon. Ça n'est pas mon but. Ce que je veux créer, c'est un état de concentration où vous êtes en contact avec le corps. En même temps, la relaxation du corps induit celle du psychisme et des crispations, des nœuds psychiques peuvent aussi lâcher. Mais si tu ne te sens pas prête pour le nidrā, on va faire des postures.

Comme cette pratique est délicate, je ne l'aborde que quand la composition du groupe le permet ou s'il y a demande explicite. Il m'est arrivé d'avoir des personnes terrorisées à l'idée de se relaxer à qui j'ai promis que l'on ne pratiquerait pas de nidrā.

- Non, non, j'aime bien, répond Sandrine. Je dis juste que c'est très puissant et que j'ai de la peine à revenir.

De façon générale, le nidrā suscite une certaine fascina-

tion chez mes élèves et notamment chez ceux qui ont pris de l'héroïne. Récemment, suite à une courte séance de nidrā, Sandrine m'a demandé :

- A quoi ça sert, le nidrā ?

- Par la détente du corps et l'acuité de l'esprit, intensément présent, on entre dans une zone de nous-mêmes intacte. On recontacte une certaine innocence, un état où l'on se sent libre et plein de joie. C'est comme si en dessous de nos préoccupations, de nos problèmes, il y avait une autre « couche », qui est notre être profond, et qui n'est affecté par rien.
- Ah, mais alors je comprends ! Je comprends pourquoi je me suis droguée ! Quand je prenais des produits, c'est ce qui se passait. J'étais stable, libre et légère. Profondément bien. Et quand je fais du nidrā, je me sens exactement comme ça ! Si j'avais su que j'étais en fait à la recherche de cet état, je n'aurais pas eu besoin de me droguer !

Les mots fusent, et sa prise de conscience touche tout le groupe, y compris Miguel, un jeune toxicomane de vingt-quatre ans. Il y a dans l'air une ambiance – oserais-je le dire ? – de « révélation », de clarté. Quelque chose de profond concernant leurs fonctionnements vient d'accéder à la conscience.

*Miguel*

Grand, la peau pâle et de grands yeux verts, Miguel est

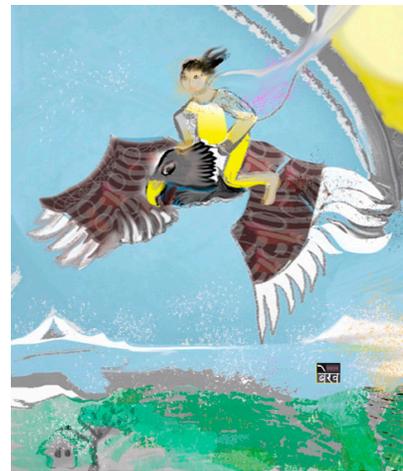
un ange avec nous mais peut être un démon dans son foyer ou dans des situations où il ne se sent pas respecté. Il est très timide mais le cache sous ses airs de rappeur. D'ailleurs, le rap est son identité : il invente ses propres chansons et il semble qu'il ait du talent mais il a trop peur pour l'instant pour monter sur scène. Sous méthadone lui aussi, je le soupçonne de faire parfois des « extras ». Il lui arrive d'être moins clair, moins à son affaire. Les yeux sont un peu bouffis, l'élocution plus pâteuse. Sa candeur a conquis tous les participants. Miguel est très révolté contre la société et contre le système. Il y voit l'injustice et surtout il n'y trouve pas sa place. Il a bénéficié chez nous d'une mesure de trois mois. Durant les deux premiers, il s'est montré très agité et a manqué des ateliers. Mais au yoga, par contre, il a toujours été présent. Lors du troisième mois, l'équipe a été sidérée par sa transformation : il est devenu très ponctuel, a fait plus d'heures que demandé selon son contrat et il est devenu très calme. Miguel a été d'un enthousiasme dithyrambique concernant le yoga et a pu entrer dans la pratique posturale avec facilité. Mais ce qui a été marquant pour lui, ce sont les visualisations. Au début de l'année 2009, j'ai traité le thème des *chakra*. Chaque semaine, nous sommes montés « d'un étage ». Pour commencer, j'ai chaque fois présenté les grandes lignes du centre énergétique, sa dimension symbolique et émotionnelle. Les pratiques contenaient des postures, du *prânâyâma* et des visualisations en lien avec le thème du jour. A un moment donné, j'ai guidé une visuali-

sation où les élèves devaient se pencher sur la margelle d'un puits et apercevoir leur visage souriant et un troisième œil au milieu du front. Miguel en est revenu transformé et a raconté à tous mes collègues qu'on avait fait « l'ouverture du troisième œil ». Cela semble avoir réellement ouvert des portes en lui. Il est revenu la semaine suivante en expliquant qu'il s'était intéressé à un livre avec des images chamaniques : « il y avait une image avec un aigle, magnifique ! J'en ai même rêvé la nuit. » Quand les élèves me donnent ainsi des signaux, j'adapte parfois la pratique prévue. Et j'ai guidé une visualisation où l'on rencontrait un oiseau (pas nécessairement un aigle, pour que chacun puisse voir le sien). Les pratiquants ont imaginé monter sur son dos et s'envoler pour un périple au-dessus de paysages vallonnés et verdoyants. Miguel revint ravi du fait qu'évidemment c'était « son » aigle qu'il avait pu chevaucher. Le reste de son temps avec nous, il se concentra sur la peinture de l'aigle, pouvant ainsi fixer un objectif et s'y tenir. Depuis, il a pris son envol, commençant une formation artistique, jurant que le yoga ne le quitterait plus et qu'il continuerait à pratiquer.

### Saphia

Grande, les yeux marqués de kôhl, emmitouflée de la tête aux pieds parce qu'elle s'est convertie à l'islam, Saphia est la plus bavarde du groupe. Sans aucune connaissance des limites, elle déverse des avalanches de mots. Elle fait montre souvent d'une grande rigidité mentale. « Tu ne vas

pas nous faire faire la salutation au soleil, quand même ? Parce que ça, c'est contraire à l'islam, je ne le ferai pas... » Le psychisme a déteint sur le corps, très raide et souffrant d'arthrose. Les articulations craquent, les douleurs sont importantes. Saphia ne dort pas la nuit et elle n'en est que plus agitée. Au fil du temps, la rigidité s'estompe : elle s'ouvre à d'autres choses et comprend que ce qui compte, ce ne sont pas les observances



à la lettre de l'islam, mais l'esprit. « Avant je faisais toutes mes prières comme ça, sans y penser, mais depuis que je fais du yoga, je ne les fais pas toujours, mais quand je prie, c'est avec intensité. » Saphia devient plus douce. Elle réagit à fleur de peau aux exercices. Alors qu'elle doit visualiser une fleur rouge dans le cœur puis la laisser partir, elle fond en larmes. « Pour une fois qu'il y a quelque chose de beau en moi, pourquoi est-ce que je devrais le laisser partir ? » Mais en fait, cela lui rappelle un avortement qu'elle a subi : occasion pour elle de dire ce que jamais elle n'aurait exprimé autrement. Saphia, parfois si perturbée, si dure aussi, fait montre d'un

grand potentiel dans son expérimentation du yoga. Elle perçoit des courants énergétiques la traverser et commence à méditer chez elle. A la fin d'un atelier de yoga, la voilà qui reste même assez silencieuse, elle la bavarde incorrigible ! « Le yoga, c'est mon médicament » dit-elle. Et elle ne manque jamais un cours.



### Raina

Raina est hyperactive. Volubile, excitée, elle ne connaît pas les demi-teintes. Dépendante de la méthadone, elle ne consomme plus de drogues dures mais s'octroie des joints de temps en temps. Elle dit qu'elle a été danseuse autrefois mais on devine qu'il s'agissait de spectacles osés en cabaret. Elle est très soignée, sexy même, porte toujours de nouveaux vêtements fort voyants mais qui témoignent d'un certain goût. Cela lui a valu le surnom parmi nous de « Panthère flamboyante ». Je suis très frappée quand je vois les effets de la pratique sur Raina. Presque de suite, elle semble être dans un état second, « ouateux ». Les yeux clos, la bouche souvent grande ouverte, elle a l'air en pleine résurgence de *shoot*

– alors qu'elle ne manifeste en rien ces symptômes la plupart du temps. Cela serait une indication pour des pratiques *brimhana* yeux ouverts, mais en réalité, elle a besoin de cette intériorisation et donc je n'interviens pas. Ses mouvements sont lents et elle acquiert davantage de coordination, la respiration est posée. Raina s'exclame souvent : « Oh, le yoga moi ça me calme ». Elle vient chercher une aide à l'hyperactivité, un moment de présence à elle-même, elle qui est si extravertie. Ce ne sont pas les visualisations ou la méditation qui l'intéressent vraiment, mais cette synchronisation corps-souffle-mental. « Je ne pourrais pas louper une séance. C'est l'équilibre de la semaine ! Si je n'ai pas le yoga, j'suis mal. » Raina a investi le yoga comme une drogue qui la stabilise... avec effets secondaires favorables ! Pour beaucoup, comme pour elle, c'est la première fois qu'ils s'engagent dans une démarche de développement personnel et intérieur.

### Serge

Petit, mince, vingt-six ou vingt-sept ans, les yeux noirs comme un abîme sans fond, Serge est venu au yoga dans un but particulier. Dès la deuxième rencontre, il me l'annonce de but en blanc :

- Je veux que vous libériez ma *kundalinî*. Vous pouvez faire ça, non ? C'est la seule chose qui m'intéresse.
- Tu sais, il faut être prêt pour cela. L'éveil de la *kundalinî* doit être progressif, c'est-à-dire qu'il faut purifier le corps et surtout rendre le

système nerveux très stable. La *kundalinî* est une énergie brûlante et qui fait beaucoup de dégâts si l'expérience survient trop tôt ou provoquée par des exercices trop intenses.

- Moi, depuis que j'en ai entendu parler, je ne veux que ça. Est-ce que vous connaissez quelqu'un qui peut me l'éveiller ?

Serge y tient mordicus. Au fil des séances, je commence à mieux distinguer le personnage. Il a eu un accident sur un chantier et depuis souffre d'acouphènes. Pour masquer ces sons dérangeants, il écoute de la musique sur son lecteur MP3 en permanence. Parfois, j'ai moi-même mis de la musique pour qu'il soit avec nous et non isolé par ses écouteurs. Mais ce qui me surprend davantage c'est quand je découvre qu'il est héroïnomane. Parce qu'il n'en a vraiment pas le profil type ! « Je n'en pouvais plus de ces bruits dans ma tête et quand j'ai essayé l'héroïne, ça a été merveilleux : les bruits cessent quand je consomme. L'héroïne, c'est génial, je crois que je n'arrêterai jamais. » C'est là que je ne peux m'empêcher de dire :

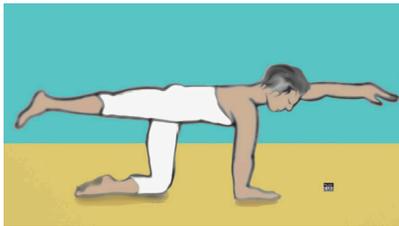
- Oui, Serge, mais le prix à payer sur le long terme est lourd. Psychiquement par exemple.

Sandrine, dont nous avons parlé plus haut, intervient :

- Qu'est-ce que t'en sais ? Il y en a qui consomment des années sans devenir fous. L'héroïne peut accentuer des problèmes qui étaient là avant, mais on peut rester très sain et consommer de l'héroïne.

Elle m'a remise à ma place, me montrant que finalement je ne sais pas exactement de quoi je parle et que je suis moralisatrice quand je m'exprime ainsi. Elle-même est l'exemple parfait bien sûr de la toxicomane « saine » qui n'a rien perdu de son intégrité.

A travers l'héroïne, Serge a découvert qu'il existe en lui d'autres dimensions, d'autres états, d'autres ressources. Il n'aurait probablement pas fait de yoga – rien ne l'y prédestinait – s'il n'était passé par la drogue. Décidément, tous les chemins mènent au yoga... ! Il ne fréquenta pas longtemps les ateliers, peut-être parce que je n'avais pas allumé le feu sacré qui dort dans *mûlâdhâra* ?



### Jeanne

Jeanne n'est pas toxicomane mais à l'IAI pour problèmes psychiques. Elle prend des anti-dépresseurs et autres médicaments. Le bilan que je peux dresser quant à l'utilité du yoga pour cette personne est nuancé. C'est mon élève la plus ancienne et la plus fidèle. Elle a vécu en Inde dans un ashram et n'a pas supporté le retour en Europe. C'est là que les choses se sont gâtées. Pourtant, elle a vécu des éveils intérieurs authentiques et a une grande ouverture pour la spiritualité. Mais ce qui lui manque, malgré sa finesse et son intelligence, c'est le discernement. Elle est trop iden-

tifiée aux mondes psychiques et la « spiritualité » est synonyme d'expériences comme des visions ou des sensations extrasensorielles. Elle n'a pas les outils pour leur donner une place correcte dans sa vie. Du coup, sa maison est le théâtre d'événements bizarres : des entités s'y promènent et la gênent ; ses « antennes » captent l'inconscient du monde (elle le décrit ainsi elle-même). Ses nuits sont peuplées de cauchemars et cela a pris des proportions désastreuses récemment, lui valant une rechute. Angoisses, dépression, ont anéanti momentanément son équilibre. Jeanne vit dans un monde très onirique. Son imaginaire est fertile. Quand elle fait un simple exercice d'approche du *prânâyâma* où il faut expirer par la bouche, la voilà qui s' imagine déesse au sommet d'une montagne en train de souffler le vent dans les plaines ! Evidemment, elle est très à l'aise dans le travail mental et peut visualiser tout dans les moindres détails et même plus. Quand les cauchemars ont pris de l'ampleur, je me suis interrogée sur le bien-fondé du travail sur l'imaginaire. Chez des gens qui ont laissé ce champ en friche, c'est très intéressant. Mais chez elle, cela ne fait que stimuler l'excès d'images. Du coup, comme c'était elle qui était au plus bas dans le groupe dit « avancés », j'ai changé de cap. Nous avons commencé à faire un travail postural plus intense. Les participants entrent vraiment dans le corps et dans les sensations de l'ici et maintenant. Je fais peu d'exercices respiratoires, favorisant le corps dans le but de donner des racines à

Jeanne comme aux autres. Un arbre peut laisser pousser ses ramages si l'enracinement est suffisant. Sinon, à la moindre brise, il s'effondre.

### Conclusion

Les participants de l'EVEIL m'ont ouvert des portes et je leur en suis tellement reconnaissante. J'ai observé des résultats qui dépassaient mes espérances, des effets énormes lors d'exercices qui paraissent banals ou insignifiants. A chacun, la pratique a apporté autre chose. Chez Miguel, le yoga a apporté une reconnaissance de son intériorité et de sa sensibilité. Le yoga a calmé sa nervosité. C'est le cas aussi de Raina et de Saphia. Chez Sandrine, le yoga se fait plus mystique et lui permet de toucher avec émotion à l'innocence en elle, vibrante et intacte. Quant à Jeanne, elle apprend à s'enraciner dans le corps et à contacter le réel. Je dois souligner l'impact des visualisations, qui donnent une dimension thérapeutique au yoga. Dans tous les cas, les participants ont commencé à respecter leur corps et se sont rendu compte qu'un potentiel à développer était là, à portée de main. Ils ont commencé à pressentir que l'on peut devenir acteur, artisan de son propre bien-être et c'est en soi une prise de conscience capitale.

### Caractéristiques du yoga « social »

Si vous souhaitez offrir vos services en institution, voici quelques pistes à prendre en considération pour vous y préparer.

### Questions préalables à se poser :

Institutions :

- Comment fonctionne l'institution ?
- Dans quel cadre le yoga intervient-il ?
- Qu'est-ce que cela représente pour les participants ?

Public :

- Quelle est leur problématique ou spécificité, physique et psychique ?
- En quoi pensez-vous que le yoga peut répondre à leurs besoins ?
- Comment les personnes risquent-elles de réagir ?

### Qualités nécessaires :

*Il faut du savoir-faire.*

Autrement dit, une bonne formation de base, d'au moins quatre ans. Vous y aurez reçu tous les outils nécessaires probablement, mais néanmoins, vous allez devoir repenser vos connaissances dans un contexte thérapeutique. *Soyez ouverts, flexibles, et activez votre capacité à observer et à penser le yoga dans un nouveau contexte.*

*Il faut du savoir-être.*

Probablement que vous rencontrerez des dépressifs, des nerveux, des hyperactifs, des toxicomanes, des détenus, des frustrés, des colériques... *Soyez vous-mêmes, soyez sincères, avec tolérance et respect ! Les qualités de patience, d'empathie, de compassion ainsi qu'une bonne dose de bon sens vous soutiendront.*

*Il faut du savoir.*

Le yoga « social » a une composante éducative. Il s'agit d'ouvrir les horizons. Il est bon parfois de donner des explications sur le fonctionnement du mental ou sur l'alimentation ou les *dosha*. Il ne s'agit pas de donner des cours, mais de répondre aux préoccupations des personnes, à ce qu'elles amènent. *Il faut être humble et ne pas prétendre avoir réponse à tout. En priorité, aidez les personnes à trouver leurs propres réponses.*

Cela fait de vous, d'emblée, des thérapeutes au sens large. Les gens dans l'urgence peuvent vous investir d'un rôle plus vaste que juste professeur de yoga. Ils vont peut-être utiliser le yoga comme une béquille pour s'en sortir, trouver un équilibre, des solutions.

Le yoga à visée thérapeutique et sociale vise à harmoniser toutes les couches de l'être. Il ne saurait être question d'enseigner seulement des postures. Corps, souffle, mental, psychisme, esprit peuvent être nourris tour à tour. N'hésitez pas à lire un texte ou une phrase lors de la relaxation, quelque chose qui soit inspirant. Les personnes auxquelles vous aurez à faire peuvent avoir traversé des difficultés intérieures (maladies psychiques, conflits, passé) ou extérieures (chômage, troubles du comportement) ou les deux. Il y a souvent manque de confiance, mauvaise image de soi ou de son corps. Les personnes ayant été victimes d'abus peuvent associer leur corps à la douleur. Celles qui ont pris des produits comme

l'héroïne aussi, mais différemment: source de plaisir et ensuite de douleur (manque, problèmes d'hygiène, maladies). La pratique du yoga peut, parfois, faire sortir des émotions passées. En tant qu'accompagnants, soyez simplement présents, avec douceur. Ecoutez si la personne a besoin de s'exprimer. Il n'est pas attendu de vous que vous trouviez des solutions pour elle et nos « conseils » masquent souvent notre sentiment d'impuissance ! Juste un geste suffit parfois, la manifestation que la personne n'est pas seule. Il y a des catharsis qui font du bien.

Pour toutes ces raisons, la parole est très importante. Dans la planification des cours, prévoyez un moment de parole au début (30 minutes) et à la fin (20 minutes). Ainsi, un atelier de yoga peut durer 2h30 sans problème. Faites le lien avec ce qui a été fait ou dit la semaine précédente, demandez aux participants au cours s'il s'est passé quelque chose suite au dernier cours. Il ne le feront pas d'eux-mêmes sauf exception, mais leurs retours vous donneront de précieuses indications sur comment poursuivre. En même temps, en nommant les choses, vous contribuez à les rendre conscients du processus de yoga.

Offrir le yoga à des personnes défavorisées ouvre le cœur. Je vous souhaite d'y trouver joie et sens !

Anoula Sifonios  
[www.shumyatayoga.ch](http://www.shumyatayoga.ch)