

Le yoga : un outil de résilience face aux diktats patriarcaux ?

Depuis quelques décennies déjà, et davantage encore aujourd'hui, les cours de yoga se multiplient. Si on y trouve quelques hommes, il n'en reste pas moins qu'il s'agit d'une pratique majoritairement adoptée par les femmes. Au regard des stéréotypes de genre et des préjugés rattachés au yoga, cette discipline proposerait des qualités qui se marient bien avec ce que le patriarcat attend de la féminité: attention, écoute de soi et des autres, *care*, lenteur, souplesse, et *last but not least*, non-compétitivité. Les cours de yoga offriraient un cadre dont les valeurs stéréotypées correspondraient à ce que le patriarcat demande aux femmes. Fuyons alors ?

Mais d'autres ressources pourraient-elles se cacher derrière cette discipline ? Le yoga est-il vraiment ce qu'on croit ? Pourrait-on y trouver quelque chose de plus riche, et la pratique du yoga pourrait-elle s'inscrire dans une démarche émancipatrice ? Pourrait-on, par exemple, y apprendre à nous connecter à nos corps et à nos besoins ? Pourrait-on y trouver des ressources utiles en cas de trauma et de violences sexuelles ?

Des corps-objets

Les corps féminins sont, dans la logique patriarcale, des corps-objets, des corps désirés. Ils ne sont pas appréhendés comme des corps sujets, agents ou désirants, mais comme des réceptacles passifs face aux corps masculins qui sont, eux, décrits comme actifs, associés à la puissance, à la détermination et à la force. Ainsi, « nous désobjectifier, désirer, comprendre nos corps, nos besoins, nos sensations, c'est sortir de la logique l'objectification du corps qui nous est imposée²».

Au sein de la logique phallocrate, trop souvent, les femmes sont contraintes d'intérioriser le regard critique et la haine portées sur leurs corps et leurs formes (trop gros, trop maigre, forts, bruyants, etc.). On leur enseigne de manière systémique à considérer leur corps comme des corps-objets, et à devenir des têtes posées sur des corps qui restent, dans le ressenti, étrangers. Elles « développent alors une forme de narcissisme totalement aliénant, puisque ce narcissisme est à la fois soumis aux diktats esthétiques et porté par l'idée qu'elles ne sont jamais suffisamment bien³». La haine de notre chair s'installe ainsi progressivement. Au cœur de ce processus, la chair des femmes est pensée comme un objet d'appropriation destiné aux

¹ Juriste, artiste et formatrice spécialisée dans la non-discrimination et dans les études de genre, Elise Franco enseigne le yoga depuis 2017. Les questions liées à l'empowerment et aux corporalités occupent une place centrale dans son travail. En 2019, elle fonde le centre de yoga PracticeYoga à Ottignies.

² Victoire Tuillon, *Le cœur sur la table*, Binge Audio Editions, 2021, p.178

³ *Ibid.*, p.175 - citant Camille Froidevaux-Metterie, *Un corps à soi*, Editions seuil, 2021

hommes. A l'inverse, devenir un corps sujet, avec des besoins et des envies qui nous sont propres représente une démarche de transgression des normes de genre⁴.

Sortir de cette objectification imposée par le patriarcat est en soi un acte militant, transgressif, émancipateur. Dans un environnement qui demande aux femmes d'être soumises, discrètes, stressées, sans pouvoir et sans défense, la liberté et l'amour de soi constituent des actes de transgression. De même, ré-apprendre à se penser comme des êtres libres et fiers est un acte politique et engagé. Ressentir sa propre puissance corporelle peut signifier découvrir son propre alignement, la confiance et la stabilité qu'on éprouve dans le ventre, dans les pieds et dans ses tripes. Pour ce faire, éprouver le corps et en écouter les messages est une étape essentielle.

Sentir notre agentivité se traduit par la prise de conscience de notre force physique et de notre souffle. C'est sentir que nos corps sont puissants, que nous sommes debout, fortes et fières. D'ailleurs, l'un des exercices principaux des séances de yoga est de réaligner le corps et l'esprit, en apprenant à sentir ce qui est bon pour nous. Etymologiquement, le mot « yoga » provient de la racine sanskrite *yug*, qui signifie unir. Les racines du yoga nous proposent d'emblée de nous ré « unir » à nous-mêmes et de nous éloigner de la souffrance⁵. En allant un pas plus loin, la philosophie du yoga nous apprend que : « le corps et l'esprit sont tellement liés qu'il n'est pas simple de les dissocier l'un de l'autre. Tous deux racontent notre histoire. Lorsqu'on réaligne le corps, on réaligne l'esprit. Le corps est l'hologramme de notre être »⁶.

Apprendre à ressentir nos corps

Dès ses racines, le yoga nous rappelle que nous ne sommes qu'un·e, et que nous sommes entier·ières. Les YogaSūtra de Patañjali⁷ définissent le yoga comme l'arrêt des fluctuations du mental. Patañjali nous propose ainsi de nous ancrer dans la matière et dans le moment présent, sans nous laisser happer par les turbulences de l'esprit (distractions, injonctions, traumas, angoisses, etc.)⁸.

En pratique, aujourd'hui en Occident, la plupart des cours de yoga modernes mêlent des exercices de respiration, *Pranayama*, des postures, *Asana*, et de la méditation, *Dharana*. Les séances s'étendent généralement d'une à deux heures hebdomadaires durant lesquelles la respiration, le travail postural et la méditation demandent de mobiliser force, attention, stabilité et équilibre. La pratique corporelle invite les participant·e·s à respirer, transpirer et bouger. Ce faisant, les cours proposent de fortifier les muscles et d'appivoiser la puissance

⁴ Victoire Tuillon, *op.cit.*

⁵ *Bhagavad-Gita*, Editions Allia, juin 2016

⁶ Joseph Heller and William A. Henkin, *Bodywise : Regaining your natural flexibility and vitality for a maximum well-being*. Jeremy P. Tarcher, 1986, Los Angeles, p.27

⁷ Texte de philosophie védique (tradition indienne)

⁸ Brendon Abram, *Teaching Trauma sensitive yoga*, North Atlantic books, 2018, pp.25-28

corporelle, mais aussi de se connecter à la matière qui nous compose, à l'amplitude de nos mouvements et à notre capacité d'agir.

« Si on n'a pas conscience des besoins de son corps, on ne peut pas en prendre soin⁹ ». Or, l'absence de soin et le manque d'écoute est ce qui caractérise, entre autres, le patriarcat¹⁰. Sentir qu'on est un corps, éprouver nos muscles, sentir la sueur, écouter les besoins de notre corps, c'est déjà un geste à contre-courant¹¹. Dans la société capitaliste et patriarcale, nous n'avons pas de corps¹² et les besoins corporels (à titre d'exemple : le repos, la lenteur, la mobilité, etc.) n'ont pas de place. Or, la condition humaine est une condition (in)carnée. Notre rapport aux autres et au monde passe nécessairement par le corps¹³. Nous entendons les autres, nous les voyons, nous les ressentons. Tout ce que nous vivons, ou presque, est corporel : regarder, parler, écrire, boire et manger. Lorsque nous ressentons des émotions, elles passent par le corps, qu'il s'agisse de papillons ou de boule dans le ventre, de poids sur les épaules ou encore d'une joie profonde et expansive qui nous donne envie de chanter et danser.

Le travail proposé par les postures de yoga revient à apprendre à ressentir nos corps, nos besoins, nos sensations. Au fil des séances et des postures, nous prenons le temps de tisser un lien profond et authentique avec qui nous sommes, mais aussi avec notre force, notre détermination, nos envies, nos choix et nos valeurs. Cela peut concerner notamment, mais pas que, notre rapport au poids, à la nourriture et à l'alimentation. Nous pourrions, à titre d'exemple, prendre du plaisir dans la consommation d'un bon repas, au détriment du culte de la maigreur et du fantasme d'exister sans corps¹⁴. Le lien entre le corps et l'esprit est tellement fort qu'il n'est pas rare, durant les séances de yoga, que les participant·e·s ressentent la libération d'émotions ou retrouvent de vieux souvenirs longtemps enfouis dans leur chair. Pratiquer des postures de yoga en les associant à la respiration est un moyen efficace de nous reconnecter aux corps que nous habitons¹⁵.

Le yoga comme réponse aux violences de genre

Si la pratique du yoga est intéressante dans le processus d'agentivité et de réappropriation du corps, elle peut également avoir un impact positif et important comme instrument thérapeutique en réponse aux traumatismes et aux violences de genre. En effet, l'activation du système nerveux parasympathique par la pratique de la respiration permet de créer dans le corps des espaces d'apaisement et de tranquillité. Diverses études ont pu mettre en

⁹ Bessel van der Kolk, *Le corps n'oublie rien*, Albin Michel, 2020, p.368

¹⁰ Virginie Despentes, Discours au centre Pompidou, 16/10/2020 - http://rencontredescontinents.be/IMG/pdf/despentes_pompidou.pdf (texte) - <https://www.youtube.com/watch?v=oW4OC42Bzxo> (vidéo)

¹¹ Victoire Tuillon, *op.cit.*, pp.169-188

¹² Camille Teste, *Politiser le bien être*, Binge audio Editions, 2023, p.14

¹³ Pour un autre angle de réflexion sur le corps : cf. Frédou Braun, *Le corps : un ré-investissement de l'intime*, analyse Corps écrits, 2023 - <https://www.corps-ecrits.be/le-corps-un-re-investissement-de-lintime>

¹⁴ Mona Chollet, *Beauté fatale*, La découverte, 2017, p.139

¹⁵ Eddie Stern, *One simple thing*, North point press, 2019, pp. 126-128

évidence les effets positifs du yoga dans l'acceptation des émotions, mais aussi dans leur régulation, l'apaisement du stress chronique, des symptômes liés à l'anxiété et à la dépression, et aux symptômes de stress post-traumatique¹⁶.

Les techniques de respiration et le souffle occupent une place centrale dans la pratique du yoga. Lors d'une séance, l'un des premiers exercices consiste à observer le rythme et la présence de la respiration. C'est en prenant conscience de la rapidité du souffle que l'on commence très progressivement à ressentir le corps et à rentrer en contact avec nos sensations corporelles. Doucement, on pourra apprendre à percevoir le ventre qui se gonfle et qui se dégonfle et à ressentir l'air qui rentre et qui sort des narines. Ensuite, les différentes postures proposées au cours d'une séance offrent un espace privilégié pour observer les muscles qui s'étirent ou qui se contractent, pendant que d'autres se relâchent et se détendent. Par ces exercices, les participant-es sont amené-e-s à mieux connaître leurs corps¹⁷. Cette étape est centrale car « le sentiment de soi est ancré dans un lien vital avec le corps. On ne se connaît vraiment que si on peut éprouver et déchiffrer ses sensations physiques¹⁸».

La pratique du yoga permet ainsi de dépasser les clivages imprimés dans nos structures corporelles. Les postures et les exercices proposent une « méthode sensitive de prise de conscience des émotions et des blocages physiques qui s'inscrivent dans le corps par le biais des systèmes neurovégétatifs¹⁹». Au fil des respirations, il devient possible d'observer les sensations corporelles, et éventuellement de les nommer et de les ressentir. Les sensations qui semblaient inapprochables peuvent être découvertes et appréhendées graduellement. Chaque posture n'est tenue que quelques respirations, ce qui contribue à faire émerger dans le corps endurance et résilience. La brièveté de la posture contribue également à assurer un espace sécurisé pour accepter et supporter l'inconfort, et la pleine conscience permet aux participant-es d'observer comment ils et elles se sentent dans l'ici et maintenant²⁰.

La pratique du yoga nous ancre dans le moment présent, elle nous demande de ramener notre attention à l'instant que nous vivons. Pour ce faire, elle requiert de nous détacher des pensées intrusives liées aux événements difficiles du passé. L'accès aux sensations corporelles dans un environnement sécurisant peut contribuer à replacer dans l'espace-temps les situations traumatiques et de s'en détacher dans le moment présent. Graduellement, les postures soutiennent l'exploration du corps, reconstruisent un seuil de tolérance au stress et la prise de conscience des sensations corporelles²¹. Par la suite, la construction et la sensation d'un corps puissant et stable offrent un espace d'affirmation de soi face au monde. C'est aussi

¹⁶ Zahabiyah Yamasaki, *Trauma informed yoga for survivors of sexual assault*, United States of America, 2022, Norton, p. 31.

¹⁷ Bessel van der Kolk, *op.cit.*, p.365

¹⁸ Bessel van der Kolk, *op.cit.*, p.367

¹⁹ Christine Campagnac-Morette, *Prévenir et guérir par le yoga*, Dauphin, 2004, p.245

²⁰ Bessel van der Kolk, *op.cit.*, p.367

²¹ Brendon Abram, *op.cit.*, p.25-28

en nous reconnectant à notre puissance corporelle que nous nous percevons plus fortes, capables de nous affirmer, de refuser et d'adopter des positions fermes²².

Non aux injonctions !

« Quand on commence à éprouver un besoin viscéral de son corps, on découvre une toute nouvelle capacité à s'aimer chaleureusement. On s'écoute avec une authenticité sans précédent, ce qui concentre notre attention vers la santé, la nourriture, l'énergie et la gestion du temps. Cette plus grande prévenance envers soi-même se fait, non par devoir, mais spontanément et donne un plaisir intrinsèque, immédiat à prendre soin de soi²³». Ainsi, nos sensations deviennent notre boussole²⁴, notre indicateur de ce qui est bon pour nous, de ce qui nous donne du plaisir et nous met en confiance.

Le piège, qui trop souvent nous est proposé, serait celui d'adopter une pratique de yoga ou de méditation dans le but de mieux résister aux injonctions néolibérales. Il pourrait s'agir, à titre d'exemple, d'endurer les pressions d'une surcharge professionnelle grâce à quelques séances de yoga. L'objectif n'est pas celui de rendre les obstacles liés au sexisme, au racisme, à la charge mentale et au travail gratuit des femmes plus supportables grâce à une stratégie de résilience, encore une fois adoptée par les femmes²⁵, mais bien au contraire, d'offrir un espace permettant une reprise de conscience du corps et de ses messages pour ancrer nos bassins et nos pieds dans le sol, et pour oser dire "non" et "stop" !

Le yoga se présente ainsi comme un instrument riche de luttes, de résistances et de résiliences face aux injonctions patriarcales. Il s'agit néanmoins d'un outil de soin et de bien-être, voire d'un lieu de plaisir, construit à partir d'une démarche individuelle et socialement privilégiée. Il est dès lors primordial que la pratique ne soit pas adoptée en tant que nouvelle injonction, ni comme un nouveau standard de beauté, ni encore comme un espace dominé par les hommes²⁶. Les exercices de yoga doivent, au contraire, nous permettre de reconnaître l'importance du repos, du silence, de la décroissance et de la justesse. En ce sens, ces pratiques individuelles (et non individualistes) soutiennent un mouvement collectif d'émancipation et de lutte contre les normes du patriarcat et du capitalisme. Si la pratique du yoga propose un cheminement individuel afin de renouer avec nos corporalités - en lien parfois avec une démarche et une recherche spirituelle - elle devrait également être sensible à la réalité matérielle, structurelle et sociale dans laquelle les individus évoluent²⁷. C'est pourquoi, l'accessibilité matérielle et financière pour toutes à ces espace-temps de résistance et de résilience doit devenir aujourd'hui une revendication politique et féministe.

²² Camille Teste, *op.cit.*, p.139

²³ Stephen Cope, *Yoga and the quest for the true self* - cité par Bessel van der Kolk, *op.cit.*

²⁴ Victoire Tuillon, *op.cit.*, p.178

²⁵ Clémentine Ericum, *Yogi food*, Paris, La Plage, 2017, p.34

²⁶ Camille Teste, *op.cit.*

²⁷ Camille Teste, *op.cit.*, p.137

Enfin, le yoga comme toute discipline corporelle et spirituelle est en évolution constante. Nous intéresser aux origines et aux sources védiques de cette pratique millénaire nous permettrait de questionner le mythe du yoga pur et authentique, sans en faire un nouvel objet fétichiste d'appropriation culturelle et néolibérale.

Pour aller plus loin

Zineb Fahsi, *Le Yoga, nouvel esprit du capitalisme*, Éditions Textuel, 2023

Marie Kock, *Yoga, une histoire-monde - De Bikram aux Beatles, du LSD à la quête de soi, le récit d'une conquête*, Éditions La Découverte, 2019

Clémentine Erpicum, *Le chien tête en bas. 45 histoires d'asanas*, Editions La plage, 2019

Clémentine Erpicum, *Yoga, 2500 ans d'histoire*, Editions La plage, 2020

Bernie Clark, *Your body your yoga*, Wild Strawberry Productions, 2016

James Mallinson et Mark Singleton, *Roots of yoga*, Penguin Group, 2017