

Andrée-Anne Métivier

Techniques de soi et morale néolibérale : le cas du yoga

Thèse présentée à la
Faculté des études supérieures et postdoctorales
dans le cadre du programme de maîtrise en anthropologie
en vue de l'obtention du grade de *Maître ès arts* (M.A.)

DÉPARTEMENT DE SOCIOLOGIE ET D'ANTHROPOLOGIE
FACULTÉ DES SCIENCES SOCIALES
UNIVERSITÉ D'OTTAWA

© Andrée-Anne Métivier, Ottawa, Canada, 2014

Résumé

Cette thèse porte sur les rapports qu'a la pratique du yoga contemporain avec le néolibéralisme. Celui-ci est présenté non pas tant comme une doctrine économique n'intervenant que dans la sphère dont elle ressortit, mais davantage comme une forme de discours moral qui s'articule à une vaste étendue de pratiques et de représentations sociales. L'enquête ethnographique qui a été menée sur le yoga nous conduit également à voir dans cette pratique la formation d'une morale mobilisant un ensemble de discours, de valeurs et de techniques afin de s'ériger en guide de conduite. La constitution d'une morale du yoga est alors mise en rapport avec ce que nous appelons la morale du néolibéralisme qui enjoint les individus à faire de leur autonomie, de leur réalisation personnelle ou encore de la gestion d'eux-mêmes des principes à la fois moraux et économiques. Celui qui s'engage dans la pratique du yoga peut ainsi, tout en poursuivant des objectifs de développement personnel ou spirituel, contribuer à son propre façonnement d'*homo œconomicus*.

Mots-clés : Yoga, néolibéralisme, morale, logique économique, techniques de soi.

Abstract

This thesis examines the connection between contemporary yoga practice and neoliberalism. The latter is not simply manifested as an economical doctrine, but rather as a form of moral discourse incorporated into social representations and practices. Ethnographic research carried out on this relationship allowed us to identify the shaping of a moral code that depends on several discourses, values and techniques which then acts as a guide for moral conduct. The constitution of the moral code of yoga is thus linked to what we refer to as the moral code of neoliberalism, which asks individuals to relate to their autonomy, self-realization or self-management as both moral and economical principles. One who becomes involved in yoga practice might then contribute to the shaping of him/herself as *homo œconomicus* while simultaneously pursuing yoga for personal or spiritual development purposes.

Keywords : Yoga, Neoliberalism, Moral, Economical Rationale, Techniques of the Self.

Table des matières

Remerciements	vi
Introduction	1
Chapitre I : La morale néolibérale	15
1. La morale et l'économie.....	19
2. Du libéralisme au néolibéralisme.....	20
3. La morale néolibérale	24
3.1 La morale dans la sphère économique	25
3.2 La morale au-delà de la sphère économique.....	27
3.3 Quelques valeurs du néolibéralisme	28
4. Économie de l'immatériel.....	31
5. Les techniques de la gouvernementalité néolibérale.....	36
6. Conclusion.....	42
Chapitre II : Sur le tapis : Le yoga comme technique	43
1. Technique du corps	45
1.1 Mise en situation préliminaire	46
1.2 Idéal du corps	49
1.3 Apprentissage du rythme	50
1.4 Des mots au corps : la juste exécution d'une posture	51
1.5 Développer son corps et ses capacités	53
1.6 Apprivoisement des transformations de son corps	54
1.7 Conclusion	56
2. Technique de soi	57
2.1 Sortir de la tête	58
2.2 Yoga et psychologie	62
2.3 Construction du rapport à soi	67
2.4 Yoga et spiritualité	70
2.5 Conclusion	72
Chapitre III : Au-delà du tapis : le yoga comme morale.....	74
1. Le yoga comme mode de vie.....	75
2. La vie yogique traditionnelle.....	77
3. Vivre en pleine conscience	79
4. Le yoga comme technique de développement personnel.....	83
5. La valorisation de l'authenticité	85
6. Le yoga comme religion	87
7. Conclusion.....	94
Chapitre IV : Yoga et néolibéralisme.....	96
1. Le yoga comme entreprise.....	96
1.1 Adoption de stratégies entrepreneuriales	99
1.2 Adoption d'un esprit entrepreneurial.....	101
2. Critique interne du yoga perçu comme entreprise.....	106
3. Pratique du yoga et morale économique	111
3.1 Construction sociale du rapport à soi dans le yoga.....	112
3.2 Les corps-utiles	116
3.3 Aspiration à l'autonomie.....	123
3.4 Autodétermination et consommation	125

3.5 La liberté perçue comme l'exercice du choix	128
3.6 Une liberté imposée	130
3.7 Marchandisation de soi	133
3.8 Conclusion	135
Conclusion.....	138
Bibliographie.....	143
Médiagraphie.....	150

Remerciements

Mes remerciements vont en tout premier lieu à mon amoureux qui a volontiers partagé de son temps pour la lecture et la révision des premières versions de cette thèse. Son point de vue est pour moi à la fois précieux et particulièrement stimulant, aussi a-t-il été d'une grande inspiration pour la réalisation de mon projet.

Je remercie ensuite mon directeur de recherche, Vincent Mirza, qui m'a favorisé de nombreuses réflexions et critiques essentielles à la réalisation, et à l'achèvement, de cette thèse. Ma reconnaissance va également à Ari Gandsman et Karine Vanthuyne qui ont accepté de lire ma thèse et de me partager leurs impressions.

Cette thèse doit beaucoup aussi aux *yogis* que j'ai rencontrés et tout particulièrement aux propriétaires du studio de yoga où j'ai fait mon enquête de terrain qui m'ont généreusement et chaleureusement accueilli. J'ai une haute estime de leur travail, je dirais même leur vocation, et surtout de leur personnalité et de leurs projets de vie qui sont d'autant plus inspirants qu'ils sont en constant mouvement.

Enfin, je remercie toutes ces autres personnes qui de près ou de loin ont participé à la réalisation de cette thèse. Je vous sais gré de votre soutien et des commentaires ponctuels et parfois fort éclairants que vous m'avez partagés.

INTRODUCTION

Si fut un temps où le yoga était confiné à l'Inde, il est aujourd'hui érigé en une discipline mondialisée réappropriée et réinterprétée, de différentes manières et à différents degrés, dans la plupart des régions du monde. Il ne s'adresse donc plus seulement à des ascètes hindous en quête de transcendance, mais rejoint désormais différents types de groupes sociaux qui proposent une nouvelle configuration des idéaux, des valeurs et des techniques relatifs au yoga. L'apparence chaotique de la prolifération actuelle des multiples variantes du yoga qui ne cessent de voir le jour n'a cependant pas évité à certaines de ses représentations de prévaloir et de s'imposer à d'autres. Au cours des années 1960 et 1970, le mouvement *hippie* en Amérique du Nord, engagé dans une quête à la fois spirituelle et politique, a puisé des sociétés orientales de nouvelles façons de penser et de vivre pouvant servir de modèles pour un monde occidental en plein renouvellement. Parmi ces pratiques et doctrines orientales, le yoga apparaissait tout désigné pour soutenir une vision du monde qui était alors fortement répandue qui opposait un « Occident rationaliste, technicien, matérialiste » à « une Inde intuitive, artisanale, spiritualiste » (Tardan-Masquelier, 2002 : 45). Grâce à l'intérêt que présentait le yoga pour le mouvement *hippie*, mais grâce aussi aux efforts de plus en plus soutenus des gurus en faveur de la diffusion du yoga dans les sociétés de l'Ouest, il en vint à gagner si fortement en popularité que ses idéaux d'émancipation individuelle et collective servirent à la fois de support pour des revendications politiques (orientées vers l'harmonie entre nations, l'amour du prochain [« *peace and love* »], etc.) et d'inspiration pour la soif spirituelle qu'exprimait une large proportion de *hippies* en quête d'un bonheur et d'une paix libre de toutes contraintes extérieures (qu'elles viennent de l'État, de la religion ou encore du système juridique). Du coup, le yoga, qui ne s'était jusqu'alors que

discrètement immiscé dans le monde occidental, s'y introduisit plus durablement et donna l'occasion aux *gurus* indiens de fonder en Europe et en Amérique du Nord des écoles de yoga hors des frontières de l'Inde.

Le souci du corps

Parmi les insatisfactions qui animaient les quêtes d'émancipation d'alors, ce fut sans doute celles qui concernaient le corps qui prévalurent. La quête spirituelle caractéristique, notamment, des mouvements *new age*, fut donc dans bien des cas subordonnée à un souci plus grand de soi, de son corps et de son bien-être général. C'est pour répondre à l'importance accrue accordée au corps et à la santé de manière générale dans la société que le yoga plaça peu à peu le corps au centre de ses préoccupations. Au cours des années 1960 et 1970, alors que les *yogis* poursuivaient des visées contestataires, l'image de la santé et du bien-être s'instituait comme métaphore pour évaluer la société. Aussi, comme le corps qui se doit de mobiliser les moyens nécessaires pour être en harmonie avec lui-même (d'un point de vue physique, psychologique ou spirituel), l'ensemble des structures d'une société (politique, juridique, militaire, etc.) devait également entreprendre des actions dans le but d'atteindre cet état de santé. La conception du yoga comme pratique qui permet d'améliorer sa santé est ainsi devenue dominante et l'ouverture continuelle de nouveaux studios de yoga en Occident s'est caractérisée par un renforcement de cette conception. Les *asanas*¹ sont, depuis, la dimension du yoga qui est de loin la plus prisée. Ainsi, le yoga ne se présente plus seulement comme une mode, un mouvement passager de contre-culture ou un regroupement ésotérique et exotique proche de la secte. La « stabilisation de la référence au

¹ Dans son sens courant, le terme sanskrit « asana » réfère aux postures physiques du yoga. Traditionnellement, les « asanas » ne sont qu'une dimension de la discipline du yoga.

corps comme médiateur indispensable d'une vie intérieure et relationnelle équilibrée » (Tardan-Masquelier, 2002 : 48) fait du yoga une technique socialement admise de gestion de sa santé venant s'intégrer au souci de mieux-être qui prédomine aujourd'hui. La reconnaissance assez généralisée du yoga se manifeste d'ailleurs dans la professionnalisation actuelle de son enseignement. Les formations destinées aux futurs professeurs, qui sont maintenant souvent exigées pour enseigner, sont règlementées et légiférées par des regroupements de yoga similaires aux ordres professionnels et elles empruntent au monde scolaire leur modèle d'enseignement, d'évaluation et de diplomation. La reconnaissance sociale du yoga se manifeste également dans l'intérêt croissant qu'y portent les sciences cognitives, dont les neurosciences et certains champs de la psychologie, qui s'interrogent sur l'influence qu'a le corps sur l'esprit (E. Golberg, 2005 ; D. Brown et A. Leledaki, 2010). Or l'approche scientifique du yoga est perçue par certains groupes du yoga comme l'expression de la prépondérance de l'approche « matérialiste » de l'esprit, ce qui explique en partie les revendications actuelles pour une revalorisation de la dimension spirituelle du yoga que l'on aurait « perdue » avec le temps.

Le corps aujourd'hui

En Amérique du Nord, le corps en forme, sain et beau est sans nul doute au cœur des représentations actuelles du yoga. Les studios de yoga visent pour la plupart la mise en forme et valorisent le sentiment d'être « bien dans sa peau ». Ceux qui mettent plutôt de l'avant une approche spirituelle du yoga, qui reviendrait aux sources de l'engouement massif qu'on avait connu quelques décennies plus tôt envers le yoga, ne sont pas non plus sans mettre le corps au cœur de leur enseignement. La pratique du yoga est souvent considérée comme un moyen de

revenir à soi, à son corps, à ses sensations et ses émotions afin de « sortir de sa tête », de sortir du raisonnement économique qui absorberait la plupart d'entre nous. En ce sens, la pratique du yoga signifie la pratique d'une manière d'être qui s'oppose ou résiste au mode de vie dominant. Ce discours reprend donc la division qu'opérait le mouvement *hippie* entre, d'un côté, un monde dominé par un matérialisme économique et, de l'autre, l'expérience sensible au fondement d'un « retour à soi » et d'une quête spirituelle.

Cet intérêt généralisé pour le corps ne s'en est pas tenu aux pratiques explicitement corporelles comme le yoga, mais s'est aussi manifesté dans d'autres sphères de la société, notamment le monde académique. Contrairement aux études du yoga en histoire ou en sciences des religions, les sciences sociales choisissent presque toutes une approche théorique du yoga où le corps prend une place centrale (A. Guïoux et E. Lasserre, 2002 ; A. Persson, 2007, etc.). Les chercheurs à l'origine de ces études situent le corps à la fois comme *objet d'étude* en le définissant comme matrice de sens et comme *approche* en considérant l'expérience corporelle comme le mode d'appréhension du monde des agents sociaux, y compris le chercheur lui-même (à travers, notamment, une perspective phénoménologique). Si cette approche centrée sur le corps est incontestablement pertinente, elle présente néanmoins le défaut d'empêcher l'observation d'une discordance possible entre ce qui est attendu du chercheur et ce qui est effectivement observé. On décrit souvent, dans ces recherches, le yoga comme une pratique où l'expérience du corps est une manière de se connaître soi-même et d'appréhender le monde extérieur. Le défaut dont il s'agit se trouve dans le fait que la formulation de ce qui est observé et de ce qui est, en quelque sorte, une conclusion de la recherche (c.-à-d. que le corps est, pour les pratiquants du yoga, une manière de sentir le monde et de se connaître soi-même) correspond aussi à la prémisse qui fonde l'approche

mobilisée, c'est-à-dire celle qui consiste à percevoir le corps comme le lieu premier d'accès au monde. En raison du caractère autoréférentiel de ces études, il me semble pertinent non pas simplement de rejeter l'approche en question ou de considérer comme fausses ses conclusions, mais plutôt d'adopter un point de vue différent. De la sorte, nous nous donnons la chance de percevoir quelque chose de nouveau du yoga qui soit non pas extra-corporel, mais qui ne se limite pas aux frontières, s'il en est, du corps et le place plutôt dans un contexte plus global.

Contexte économique du yoga

Je me suis ainsi demandé, au fil de mes expériences passées avec le yoga, s'il n'y avait pas quelque chose de problématique avec cet engouement généralisé pour le corps qui, s'observant autour de moi, m'habitait également de plus en plus. N'y a-t-il pas quelques conditions sociales, politiques et économiques qui expliqueraient l'attrait actuel pour les pratiques corporelles ? Parallèlement à mon intérêt croissant pour la question, j'ai réalisé qu'il y avait peu d'écrits portant sur les conditions socio-économiques et politiques du yoga. Or il me semblait que ces conditions transparaissaient pourtant avec une force manifeste des différents milieux du yoga que je fréquentais.

En fait, la dimension marchande du yoga actuel est patente. Le yoga est constamment représenté dans les médias où on le vend comme un service de « bien-être », aux côtés de la massothérapie ou des stations de spa, ou comme un lieu de remise en forme au même titre que le sont, par exemple, les centres de conditionnement physique. Le yoga est aussi de plus en plus présent dans toutes sortes d'organisations. Le « yoga corporatif » participe de ce mouvement où les professeurs de yoga se déplacent dans les entreprises pour « dispenser » des cours de yoga à ceux

pour qui il pourrait être bénéfique. Présenté comme « technique de gestion du stress », le yoga s'adresse à tous, des personnes âgées aux cadres d'entreprises. La constante apparition de nouveaux studios de yoga dans des régions de plus en plus éloignées des centres urbains indique aussi que le secteur d'activité qu'est le yoga est un marché désormais fort important. Également, la manière dont certains studios sont gérés atteste de l'inscription bien marquée du yoga dans le marché : les propriétaires cherchent à « répondre aux besoins de la clientèle » afin d'attirer le plus grand nombre possible d'adeptes qui sont dès lors perçus comme « clients » et, pour ce faire, offrent, par exemple, des cours plus proches de l'entraînement physique. Les cours de yoga sont aussi particulièrement onéreux. Ainsi, non seulement le yoga fait-il partie d'un mouvement très populaire qui a donné lieu à la création d'un marché du yoga, mais ses studios sont également, dans bien des cas, gérés suivant cette même logique.

Problématique de recherche

C'est dans cette perspective que s'inscrit cette thèse qui porte sur la dimension économique de la pratique du yoga tel qu'il est pratiqué aujourd'hui au Québec et tel qu'on se le représente couramment. N'étant qu'une partie d'un tout, cette dimension économique ne sera pas abordée comme une réalité absolument déterminante et, de ce fait, la démarche de cette thèse ne vise pas à « dévoiler » le véritable visage du yoga, lequel se réduirait à une pratique économique parmi d'autres. Elle propose simplement de mettre en lumière cet aspect que l'on écarte souvent et qui, sans être surplombant, joue un rôle décisif.

Notons cependant que je ne m'en tiendrai pas qu'à l'acception usuelle de la notion d'« économie », laquelle en ferait une science et un domaine d'activité relatif seulement aux échanges marchands et à l'organisation des rapports de production et de consommation. La place de l'économie dans le yoga ne se présente pas seulement sous la forme du calcul utilitaire auquel s'adonneraient ses représentants pour administrer leur entreprise.

On aurait raison de dire, suivant cette première conception de l'économie, que ce ne sont que quelques types de yoga qui s'y accordent et qu'il en existe bien d'autres qui proposent une vision du yoga et de son enseignement en Amérique du Nord qui se positionnent à contre-courant des impératifs de performance et de profit associés à l'ordre économique actuel. On dira ainsi que s'il y a une multitude de studios et d'évènements du yoga qui cherchent avant toutes choses à mousser leurs ventes, il y en a d'autres, au contraire, dont le désir de profit – si tant est qu'il y en ait un – est totalement subordonné à d'autres objectifs, tels que ceux de la croissance personnelle et spirituelle, du lien social, de l'action communautaire, du bien-être et de la santé générale. Les types de yoga partageant ces objectifs et s'attribuant la mission d'agir « plus en profondeur » auprès des adeptes se placent ainsi dans une position d'opposition aux types de yoga qui, en visant par-dessus tout à faire fonctionner leur entreprise, priorisent une approche plus près des demandes générales des clients, par exemple celle de la remise en forme physique, et, de ce fait, s'éloignent des dimensions dites plus spirituelles du yoga. À force de se distinguer les uns des autres, une opposition se crée entre, d'un côté, un yoga dit « commercial » qui rejoint à la fois les intérêts de la majorité et les intérêts économiques et, de l'autre, un yoga qui s'engage plutôt dans un chemin spirituel censé aller à contre-courant des intérêts économiques. Plus globalement encore, l'opposition en question tend à exempter d'une orientation économique tout ce qui relève du domaine de l'intériorité (par exemple les émotions, les sensations, les croyances spirituelles,

les valeurs personnelles, etc.). Selon cette conception, à partir du moment où l'on pose un regard « authentique » sur soi et que l'on s'examine attentivement, aucune condition économique ni politique n'interviendrait – c'est d'ailleurs précisément ce que l'on entend par l'adjectif « authentique » qui référerait à ce qui s'affranchit de toutes contraintes extérieures. L'économie est alors définie d'une telle manière qu'elle ne peut s'imbriquer qu'à ce qui est considéré « extérieur » ou « superficiel » au « moi authentique » des individus. Or l'économie se restreint-elle réellement au calcul et à l'administration de conduites dont le caractère impersonnel n'a d'égal que les espaces dans lesquels elles œuvreraient ? Son domaine d'activité est-il vraiment séparé des autres qui constituent la vie en société ? Ou, au contraire, n'y est-il pas intimement imbriqué, autant que le sont entre eux les aspects religieux, culturels ou psychologiques d'une société² ? Refuser de reconnaître l'interpénétration de l'économie et d'autres réalités sociales, c'est nier deux choses importantes. Premièrement, l'économie est d'autant plus imbriquée à l'ensemble des sphères du social qu'elle est aujourd'hui le paradigme principal à partir duquel opère le domaine politique et la plupart des institutions (scolaires, juridiques, médicales, etc.). Pour le dire simplement, l'économie est un aspect qui est toujours présent dans l'ensemble des projets d'administration publique et qui prédomine souvent sur les autres. Deuxièmement, le modèle économique dominant donne une place de plus en plus importante aux principes du néolibéralisme, lesquels font de chaque domaine de l'existence une occasion d'appliquer la logique de marché. Dans ce contexte néolibéral, la sphère privée, c'est-à-dire celle de la psyché, des relations personnelles et familiales et des visions morales et spirituelles, est de plus en plus perméable à cette logique économique de la concurrence, de l'efficacité et de l'excellence. Si un tel rapport est rendu possible, ce n'est pas seulement parce qu'il serait le produit des rapports de domination exercés par le projet néolibéral, mais plus encore parce ce dernier se présente comme

² Voir *La Grande transformation* de K. Polanyi (2009).

discours moral et parfois comme structure de croyances et style de vie s'apparentant à une forme de morale. Le néolibéralisme, autrement dit, produit des discours qui font coïncider la conduite économique idéale et la conduite morale en superposant son modèle économique à une représentation idéale du citoyen moral. Ainsi, l'économie n'est pas un domaine isolé des pratiques sociales, et, au contraire, elle s'y incorpore intimement s'entremêlant aux représentations de soi et du monde des acteurs sociaux. Constituée d'un ensemble de valeurs et de discours moraux, l'économie, néolibérale plus spécifiquement, s'érige en modèle pouvant être adopté par de multiples domaines d'activités. L'économie néolibérale, comme structure sociale apparentée à la morale, est incorporée et donc naturalisée par un ensemble de pratiques parmi lesquelles s'inscrit le yoga (P. Bourdieu, 2003b : 80).

Ainsi, le yoga qui se veut « spirituel » n'est pas exempt d'influences économiques même si celles-ci agissent différemment que dans le yoga dit « commercial ». Les valeurs que ces types de yoga véhiculent ainsi que les sentiments et les représentations qui leur sont associés peuvent, tout en étant par ailleurs « authentiques », reconduire celles qui animent les discours néolibéraux. Cela signifie donc que, pour que le yoga œuvre d'une manière qui ne soit pas soumise aux principes économiques et qui propose une vision du monde réellement autre, il ne lui suffit pas de s'opposer à une sorte d'ennemi avec lequel il n'aurait aucune affinité. Car, en réalité, cet ennemi est plutôt imaginaire puisqu'il n'est que l'assemblage de ce que le « yoga non commercial » se dit ne pas être, et vice versa. Le propos de cette thèse est, précisément, de montrer qu'à partir du moment où l'on conçoit autrement l'économie et qu'on examine les manières par lesquelles elle prend forme, on réalise qu'elle n'est pas du tout extérieure aux domaines de notre existence qui nous apparaissent, de prime abord, tout à fait privés, personnelles, voire intimes. On comprend également que puisqu'il n'y a pas réellement d'opposition organisée, cette dynamique ne consiste pas en l'infiltration pernicieuse de l'idéologie néolibérale dans nos vies privées et, à l'inverse,

que les rapports qui s'établissent entre l'économie et le subjectif sont multidirectionnels, complexes et plutôt diffus. De multiples emprunts, influences, transformations sociales, etc. interviennent dans leur constitution, si bien que la structuration d'une morale économique n'est pas l'entreprise des seuls protagonistes néolibéraux. Elle dépend aussi en bonne partie de la participation plus ou moins intéressée de divers acteurs sociaux qui sont interpellés par l'un ou l'autre des éléments de ce discours. Il sera question dans cette thèse de l'influence de ces aspects économiques dans la transformation du yoga en une pratique pouvant être incorporée dans le projet général de l'économie néolibérale. La question principale qui guide cette recherche est donc la suivante : *comment l'univers du yoga se constitue-t-il comme un espace où s'y reconduisent différents principes au fondement du projet néolibéral ?*

Méthodologie

Pour répondre à ma question de recherche, j'ai d'abord effectué une revue de littérature portant sur diverses thématiques. Mes premières lectures ont porté sur les transformations économiques contemporaines, notamment dans le monde du travail, et leurs implications dans la vie des individus (Boltanski et Chiapello, 2011 ; De Gaulejac, 2008 ; Illouz, 2006 ; Marzano, 2008, etc.). Ma thèse s'inspire des réflexions de ces derniers auteurs, mais se consacre moins au travail en particulier qu'aux rapports économiques de manière plus générale. J'ai ensuite plus approfondi mes recherches sur le néolibéralisme, structure générale dans laquelle semblaient s'inscrire nombre de ces transformations socio-économiques (Harvey, 2005 ; Laval et Dardot, 2010 ; Rose, 1999, etc.). Ces recherches sont celles qui ont formé la base de mon approche théorique. J'ai également poursuivi mon étude du yoga (De Michelis, 2005 ; Horton, 2012 ; Hoyez, 2012, etc.), mais aussi des autres pratiques qui lui sont connexes, telles que le développement personnel et les

nouvelles spiritualités contemporaines (Brunel, 2008 ; Carette et King, 2004, etc.). Mon objet d'étude est le yoga, mais les réflexions qui sont menées dans cette thèse peuvent aussi être rapportées à ces autres pratiques thérapeutiques et spirituelles.

J'ai ensuite mené une enquête de terrain s'échelonnant sur une durée d'environ un an. Celle-ci a principalement eu lieu dans un studio de yoga de la région de Gatineau où j'ai été bénévole durant toute la durée du terrain. Puisque ce studio accueillait des professeurs et des élèves qui fréquentaient plusieurs studios simultanément, ce lieu a aussi été l'occasion pour moi d'entrer en relation avec des professeurs ou des adeptes d'autres studios de la région de Gatineau et de la ville d'Ottawa. Constituant une sorte de plaque tournante du yoga, ce studio m'a amené à participer à plusieurs activités organisées dans d'autres milieux de yoga. Mon enquête de terrain est ainsi composée d'une multitude d'acteurs et de sites d'observation. J'ai notamment participé à des « rassemblements de yoga » réunissant des professeurs et des adeptes de tous les studios de la région ; à des journées de formation sur diverses thématiques reliées au yoga ; à des cours spéciaux offerts dans d'autres studios ; à des activités extérieures reliées au yoga, etc. En raison de l'aspect multi-sites de mon enquête de terrain, les idées rapportées dans cette thèse n'appartiennent pas qu'au studio en question, mais concernent, à différents degrés, d'autres studios de yoga de la région et, plus largement, du Québec.

Dans chacun des milieux fréquentés, j'ai essentiellement fait de l'observation participante. Parfois je m'adonnais seulement à de l'observation et d'autres fois encore, ma présence a davantage été participative. Au cours de certaines de ces occasions, j'ai été si absorbée par les événements que l'analyse à proprement parler de ce qui s'y passait ne se faisait qu'ultérieurement. J'ai aussi réalisé treize entrevues semi-dirigées avec des professeurs et des

pratiquants du yoga d'une durée moyenne de 1 h 30 par participant. En tout, j'ai rencontré huit professeur(e)s et cinq élèves ; de ce nombre trois étaient des hommes ; neuf étaient des participants d'environ 30 ans et quatre autres se situaient entre 40 et 60 ans.

Comme j'étais bénévole au studio, les contacts étaient faciles à créer avec les futurs participants. J'ai commencé par rencontrer quelques professeurs qui m'ont ensuite mis en relation avec des adeptes qui souhaitaient participer à ma recherche. Je n'avais pas de critères de sélection en particulier si ce n'est d'avoir un intérêt particulier pour le yoga et de l'avoir pratiqué à plusieurs reprises. Mes échanges avec les adeptes ne s'en sont pas tenus à ces entrevues et j'ai aussi entretenu plusieurs conversations, parfois très substantielles et d'assez longue durée, avec des pratiquants que je rencontrais dans l'un ou l'autre des sites d'enquête. Alors que les entrevues que j'ai menées ont donné lieu à la transcription systématique soit de synthèses, soit de verbatims, ces échanges informels ont plutôt fait l'objet de notes personnelles inscrites dans un journal de bord que j'ai tenu tout au long de ma recherche.

Je me suis également plongée dans la documentation produite par le milieu, laquelle comprend de courts articles publiés dans divers périodiques ; des guides pratiques pour la pratique du yoga ; de nombreux blogues et articles accessibles sur internet ; diverses pensées qui occupaient les tableaux et autres objets qui se trouvaient dans les studios de yoga ; les fils d'actualités de quelques studios de yoga, etc. J'ai tâché, somme toute, de me tenir au courant du maximum d'informations que pouvaient véhiculer les divers milieux de yoga auxquels j'avais accès.

Méthode d'analyse

Une analyse de contenu thématique et comparative a été effectuée pour l'ensemble des transcriptions d'entrevues – les chapitres deux et trois en sont le fruit. Or, je n'ai pu m'en tenir à cette méthode d'analyse pour répondre à ma question de recherche. En effet, au fil des entretiens formels ou informels que j'ai menés avec les pratiquants de yoga, j'ai réalisé que je devais aborder ma question de recherche de manière quelque peu détournée, car son aspect critique ne pouvait pas être facilement accepté par tous les participants et je sentais que ma question avait une lourdeur difficile à gérer tant pour les participants que pour moi-même, notamment lors d'entrevues. La réflexion sur les aspects économiques du yoga et donc de la manière dont les participants eux-mêmes pratiquent le yoga ne pouvait s'exprimer que difficilement dans le cadre d'une entrevue. Il n'est donc arrivé que très rarement que les participants me fassent part, même implicitement, de réflexions de ce genre. Pour cette raison, la méthode d'analyse choisie dans cette thèse ne pouvait se baser exclusivement sur les propos des participants exprimés lors d'entrevues. Étant donné que les données recueillies ne traitaient que rarement de façon directe de ma question de recherche, j'ai dû procéder à des raisonnements interprétatifs en me référant de manière itérative à ma revue de littérature. L'analyse du matériel se détache donc quelque peu des données empiriques et a un caractère interprétatif au sens où l'ensemble des idées qui sont proposées dans cette thèse n'est pas systématiquement soutenu par des citations provenant des entrevues effectuées. L'approche méthodologique adoptée demeure fondamentalement inductive, mais elle emploie également la méthode déductive. Notons aussi qu'elle est entièrement qualitative.

Organisation de la thèse

Le premier chapitre de la thèse cherche à poser les bases théoriques et historiques du néolibéralisme de manière à contextualiser le problème auquel je tente de répondre. Les deux chapitres qui suivent présentent des données recueillies lors de l'enquête de terrain. Cette partie cherche à dégager de l'expérience de terrain les principaux éléments qui permettent de mieux comprendre non seulement le lieu d'enquête et le yoga de manière plus générale, mais aussi le vocabulaire et les représentations sur lesquels se base la suite de la thèse. Le quatrième chapitre se consacre à l'analyse et à la discussion des données de terrain. Cette partie analyse l'articulation entre les principes économiques et moraux du néolibéralisme et la pratique contemporaine du yoga.

*

CHAPITRE I

La morale néolibérale

« *Economics are the method. The object is to change the soul* »
– Margaret Thatcher
(*The Sunday Times*, 7 mai 1988)

Le néolibéralisme, qui commence à prendre forme dès les années 1930³, est d’abord né du désir de plusieurs penseurs de l’économie (économistes, politologues, philosophes, etc.) de refonder le libéralisme afin de le sortir de la crise dans laquelle il avait abouti (Dardot et Laval, 2010). L’élaboration des principes du néolibéralisme reposait sur un remaniement de la doctrine libérale pour pallier ses faiblesses et conserver ses forces. Le néolibéralisme doit donc être rapporté à ses origines libérales si l’on souhaite mieux comprendre son évolution. Le présent chapitre s’appliquera d’abord à cette tâche avant de montrer en quoi le néolibéralisme se distingue du libéralisme. Ce chapitre n’a cependant pas pour objectif principal l’étude de la doctrine néolibérale ou libérale. Il s’intéresse plutôt aux manières par lesquelles le néolibéralisme s’incorpore à des discours et des pratiques sociales qui lui donnent son existence bien plus que ne peut le faire la doctrine économique comme telle. Il s’agira de voir comment l’inscription de principes du néolibéralisme dans ces pratiques sociales donne lieu à la constitution d’une morale appelant des modes de conduite optimaux d’un point de vue à la fois économique et moral.

³ Le colloque Walter Lippman qui a eu lieu en 1938 à Paris en est un moment fondateur.

1. La morale et l'économie

Le libéralisme classique est une philosophie politique née au siècle des Lumières dans la foulée du courant des physiocrates qui pensaient la liberté et la propriété comme des droits découlant de lois naturelles sur lesquelles devaient être fondés les gouvernements. Selon la physiocratie, l'économie peut être étudiée de la même manière que l'est la physique étant donné qu'elle fonctionne selon des principes naturels qui lui sont analogues. C'est à partir de ce courant de pensée que l'économie, jusqu'alors intrinsèque à l'administration politique, s'est vue être pensée comme un domaine autonome, séparé du politique, et répondant à des règles et des normes lui étant propres. L'autonomie du domaine économique, comme théorie et peu à peu comme réalité sociale, a donné lieu à un ensemble de principes dont s'est fortement inspiré le libéralisme économique classique d'Adam Smith, entre autres.

L'un de ces principes est celui de l'intérêt privé et de la raison dont seraient pourvus, de par leur nature, les individus. Selon le libéralisme, ces attributs devraient pouvoir être laissés à leur libre arbitre. La conduite économique, comme la conduite morale, sont en effet perçues comme pouvant être les mieux menées si elles résultent du choix libre des individus puisque, de la sorte, elles finiraient par s'auto-réguler. Les échanges comme la morale ne procèdent pas de lois transcendantes, mais sont plutôt mus par des sentiments individuels. Les sentiments, dans la philosophie politique du XVIII^e siècle, « were considered to be more fundamental than reason in that they guided reason in man's pursuit of happiness and well-being » (Muehlebach, 2012 : 28). Pour les libéraux classiques, la sphère privée, c'est-à-dire celle des sentiments et de la morale, n'est donc pas dissociable de l'économie politique, l'une étant dépendante de l'autre.

« Liberalism has since its inception provided us with a theory of moral being and belonging that functioned as a corollary to its other core concern with the rational, self-interested, utilitarian subject. [...] Liberal subjects could only come into meaningful being because they were able to think of themselves simultaneously as *homo oeconomicus* and *homo relationalis*, as animated by both self-interested and fellow-feeling such as love, compassion, and social solidarity, by both rational, profit-driven, self-interested behaviour and « various forms of disinterested love – charity, motherly love, benevolence, compassion » (Feher, 2009: 35) » (Muehlebach, 2012: 20).

Les deux ouvrages les plus importants de celui qu'on dit être le père du libéralisme, à savoir Adam Smith, témoignent de cette dualité entre l'intérêt individuel, motif de la conduite économique, et les sentiments moraux dont les finalités sont censées être inverses à cette dernière. Le premier, *The Wealth of Nations*, prend pour objet d'étude l'économie tandis que le second, *The Theory of Moral Sentiments*, se penche sur les sentiments moraux. Muehlebach rappelle que plusieurs auteurs « have found Smith's work vexing in its seeming dissonance, arguing that his classically liberal distinction between economic and moral conduct presupposed a distinction, even tension, between these two spheres » (2012 : 27). Là où certains successeurs au libéralisme voyaient une distinction radicale, voire une contradiction, entre la vie privée et la vie publique, entre la morale et l'économie, les libéraux classiques évoquaient plutôt un rapport de complémentarité. Néanmoins, penser comme complémentaires ces deux sphères implique forcément qu'elles soient relativement autonomes et distinctes. Certains auteurs, affirme Muehlebach (2012 : 21), ont interprété la séparation que faisaient les libéraux entre la vie privée et la vie publique comme une stratégie dont l'intention était de donner l'impression (en partie trompeuse) aux citoyens que leur vie personnelle et familiale n'est guidée que par leur intérêt personnel et non pas par celui de la sphère publique et économique. Selon cette interprétation, c'est dans la mesure où des espaces étaient présentés comme exclusivement économiques qu'il était possible, du même coup, de délimiter des espaces exclusivement privés, censés être

préservés de la raison économique. Le bon fonctionnement d'une société était envisagé comme nécessitant un tel équilibre entre la libre conduite de la vie personnelle et la participation des citoyens à la vie économique et politique. Autrement, une trop grande intervention du public dans le privé entraînerait pour conséquence une participation moins active du citoyen dans la vie publique, à supposer que la sphère privée soit l'espace où se reconstitue l'énergie qui, ailleurs et en d'autres moments, pourrait être canalisée dans l'action économique (le travail, la consommation, la gestion budgétaire, le marché, etc.) Or, poursuit Muehlebach :

« once different spheres of human exchange are categorically distinguished from each other, they come to be thought of as structured around distinct sets of norms, rules, and sentiments – monetary versus moral, commodified versus decommodified, rational versus affective »
(2012 : 22).

C'est bien cette distinction entre la sphère privée et la sphère publique que les successeurs du libéralisme classique ont progressivement accentuée, voire exagérée. Le libéralisme « néoclassique » délaisse son versant politique au profit d'un libéralisme économique qui tente de fonder sa doctrine sur les bases de la science et, ce faisant, de créer une science économique à proprement parler. Cette nouvelle science économique de l'économie (Bourdieu, 2003b : 85), qui fait des mécanismes de l'économie des mécanismes naturels rappelant l'école des physiocrates, n'accorde que très peu d'intérêt aux affaires privées et à la morale si ce n'est pour les réduire à ces lois économiques censées en révéler le fondement et en optimiser la gestion. Car les agents sociaux sont définis par la théorie néoclassique comme des êtres rationnels qui cherchent à maximiser leur utilité à travers la conduite de leurs activités et le choix des biens consommés.

2. Du libéralisme au néolibéralisme

Le néolibéralisme est une approche économique qui s'inscrit dans le prolongement de la doctrine libérale, et plus particulièrement de la théorie néoclassique. Comme ces dernières, il prône une intervention limitée de l'État, une dérégulation des marchés et la substitution progressive du secteur public par le privé. Il s'en distingue toutefois du fait qu'il pousse à bout ces principes et valorise un marché libre de toutes contraintes dont les mécanismes devraient pouvoir ordonner, et ainsi rendre efficient, l'ensemble de la société. Le projet néolibéral part en effet du principe selon lequel accorder cette liberté au marché est à la fois le signe et la condition de possibilité de la liberté des individus, lesquels devraient pouvoir intervenir dans la sphère économique sans qu'ils y soient limités. Celui-ci entretient le même idéal de liberté individuelle que valorisait le libéralisme, mais rétorque toutefois que c'est avant tout au moyen de l'économie qu'il peut être atteint, et plus précisément de l'économie de marché. Le modèle de société qui se profile à partir des prises de position néolibérales accorde ainsi à l'entreprise privée une place importante en ce qu'elle représente le point de rencontre entre la liberté des individus à entreprendre les activités de leur choix et celle du marché qui ne trouverait son juste équilibre que dans la libre concurrence de ses divers acteurs, notamment les entreprises. Milton Friedman, figure de proue de ce qui prit à sa suite l'appellation « néolibéralisme », estime que c'est le capitalisme de marché, c'est-à-dire l'« économie libre de l'échange et l'entreprise privée » qui peut permettre la liberté de l'individu. L'État ne doit être qu'un moyen d'atteindre cet idéal de liberté pour tous et non une fin en soi à laquelle les citoyens devraient être assujettis (Friedman, 1971).

Or, cette doctrine économique, en cherchant à restreindre au maximum l'influence de l'État, consiste par le fait même en une sorte de posture politique, malgré l'apolitisme de plusieurs de

ses défenseurs et le refus de certains, dont Milton Friedman, de concevoir une nouvelle forme de gouvernance politique. Le projet néolibéral créé en effet une représentation de la société où les institutions et les individus sont organisés de manière à favoriser les principes qui sont les siens. Pour cette raison, le néolibéralisme ne se résume pas à une théorie économique, mais se définit plutôt par un ensemble de valeurs partagées et de principes communs qui, tout en faisant de l'économie le fondement de toutes ses réflexions sociopolitiques, dépassent le cadre économique et affectent l'espace public.

Le caractère public et politique du projet néolibéral s'est explicitement concrétisé dès les années 1970 quand des penseurs politiques et des politiciens, dont les plus emblématiques sont sans doute Margaret Thatcher et Ronald Reagan, ont organisé leur gouvernance de manière à réellement mettre en œuvre des réformes néolibérales en adoptant (ou éradiquant, selon les cas) des politiques économiques et sociales (concernant surtout le chômage) favorisant la réalisation du projet néolibéral. La droite politique, qui accède au pouvoir plus fréquemment que son opposé malgré des luttes certaines, façonne ainsi une arène politique traversée de tous côtés par la logique de l'économie de marché. Les acteurs politiques néolibéraux qui s'y rattachent défendent l'importance de modifier les structures économique-politiques existantes afin de les adapter aux conditions changeantes du marché. La flexibilité devenant dès lors une exigence, les modèles postfordiste et tayloriste de l'organisation du travail et de la production économique cèdent peu à peu la place à une décentralisation du pouvoir favorisant une flexibilisation tant des politiques économiques que de la gestion du salariat. Sous l'influence de la raison néolibérale, le libre marché paraît ainsi une condition nécessaire pour que l'ensemble de la structure économique et sociale soit en mesure de s'adapter continuellement au marché.

Intégré de la sorte aux projets politiques, le néolibéralisme devient une raison gouvernementale, c'est-à-dire un mode de pensée qui permet de conduire les diverses institutions d'une société et ses individus (Dardot et Laval, 2010 : 14). Puisque dans sa définition même il aspire à dépasser les frontières de la sphère économique pour rejoindre l'ensemble des sphères d'une société, le néolibéralisme ne s'en tient pas qu'à l'application de politiques économiques. Les réformes néolibérales ne se limitent pas en effet au monde du travail, aux banques ou au commerce, car il ne s'adresse pas qu'aux acteurs spécifiquement économiques que sont les entreprises, les actionnaires ou les travailleurs, mais concerne plutôt chaque individu en tant qu'il est d'abord défini comme un agent économique. Par conséquent, c'est l'ensemble des sphères de la société qui sont incorporées au projet néolibéral. Et cette incorporation s'effectue essentiellement par l'extension des exigences du marché, notamment celles de la flexibilité, de l'efficacité et de la concurrence, aux manières de vivre et aux représentations du monde des individus⁴. C'est dire que le cœur du projet néolibéral est non seulement de faire de chaque individu un agent économique, mais plus encore de mettre en œuvre les dispositifs nécessaires à la formation d'*homo œconomicus*, c'est-à-dire de sujets qui non seulement sont bien adaptés au modèle économique, mais qui se rapportent aussi à leur propre condition et à leur propre vie à l'aune de ce même modèle économique. L'idéal visé par le néolibéralisme pour répondre à l'impératif marchand est, autrement dit, de produire des sujets qui, dans leurs actions, mais aussi dans leurs pensées, sont économiques en tant qu'ils s'alignent avec l'ordre économique et qu'ils sont responsables de leur propre bien-être.

⁴ Gary S. Becker, économiste américain né en 1930 et ancien étudiant de Milton Friedman, est un exemple de ceux dont les recherches avaient pour but explicite (Becker revendiquait un « impérialisme économique ») d'étendre à un plus grand nombre possible d'aspects du comportement humain l'analyse économique et plus précisément le modèle de l'acteur-rationnel. L'auteur, à qui l'on a accordé d'importants prix, a notamment signé les titres suivants : *Human Capital. A Theoretical and Empirical Analysis* (1964), *The Economic Approach to Human Behavior* (1976), *Altruism in the Family and Selfishness in the Market Place* (1981), *Nobel Lecture: The Economic Way at Looking at Behavior* (1983), *Economic Imperialism* (1993), etc.

La raison néolibérale présente ainsi des différences avec la conception que le libéralisme se faisait de la dimension morale de l'existence humaine. La morale, le souci des autres, l'action gratuite ou, de manière plus générale, la sphère privée et la conception que l'on se fait de soi-même ne sont donc pas des domaines exclus de la réflexion économique que mène les néolibéraux, comme ce pouvait être le cas chez les néoclassiques, mais ils ne se voient pas non plus être abordés, comme dans le libéralisme classique, en fonction de la part qu'ils peuvent jouer dans le maintien d'un bon équilibre sociopolitique. L'aspect nouveau du néolibéralisme se voit donc dans le fait qu'il modifie le rapport de complémentarité entre le public et le privé qui était caractéristique du libéralisme afin non pas d'accentuer leurs différences, mais plutôt d'en effacer, idéalement, toute distinction en insistant, pour ce faire, sur la responsabilité individuelle. Muehlebach affirme que :

« in contrast to nineteenth-century liberalism, which allowed for a dissonance between the commodified and the inalienable, between profit-driven activities and self-less giving, neoliberalism conflates these two domains; “the various things I do, in any existential domain..., all contribute to either appreciating or depreciating the human capital that is me” » (2012 : 24).

C'est dire que sous l'influence du néolibéralisme, les individus sont amenés à se penser eux-mêmes du point de vue de la logique économique et à en appliquer directement les méthodes (gestion, calcul, concurrence, etc.) dans chacune des sphères de leur vie. Il se produit ainsi une équivalence entre la conduite morale et la conduite économique, la première adoptant progressivement le mode de pensée de la seconde et, inversement, la seconde correspondant dans bien des cas à la première. Le néolibéralisme :

« ‘reaches for the soul of the citizen-subject’ by prescribing social action as something that ought to be conducted as ‘rational entrepreneurial action’ and ‘according to a calculus of utility,

benefit, or satisfaction against micro-economic grid of scarcity, supply and demand, and moral value-neutrality' ». The human is 'configured exhaustively as homo œconomicus, all dimensions of human life are cast in terms of market rationality' (Brown, 2003: 9) » (Muehlebach, 2012 : 24).

Puisque, selon cette vision, les principes du marché sont perçus comme pouvant ordonner non pas seulement le jeu économique, mais bien aussi l'ensemble de la vie sociale et individuelle, et qu'ils sont incorporés dans des « dispositifs de pouvoir » qui orientent la conduite des citoyens, le néolibéralisme est, selon Dardot et Laval, bien plus qu'une doctrine économique ou une idéologie particulière. Il forme aujourd'hui un univers normatif, une sorte de raison globale qui se traduit dans les « techniques de la gouvernementalité » (Foucault, 2008). En effet, le néolibéralisme :

« [...] ne se réduit pas à cette "idée folle" du marché omniscient et omnipotent, pas plus qu'il ne se résume à l'expansion débridée de la finance mondiale, au défaut de surveillance des pratiques de crédit, à l'aveuglement qui a alimenté les "bulles" technologiques, financières ou immobilières. Il ne se réduit pas non plus à la domination de la logique financière sur l'"économie réelle" qui a fait du prix des titres en Bourse le seul indicateur de la valeur des actifs » (Dardot et Laval, 2010 : 10).

Le néolibéralisme cherche bien plus à conduire les individus de manière à ce qu'ils se conduisent eux-mêmes conformément aux principes du marché et de la concurrence. La question qui dirige la gouvernance néolibérale est celle de savoir comment faire du marché le principe de gouvernement des hommes comme du gouvernement de soi (Dardot et Laval, 2010 : 21) ou, autrement dit, comment instaurer la logique de marché comme logique normative pour tous. Si faire du marché le principe de gouvernement de nos sociétés passe d'abord par la tentative de réduire au minimum l'« interventionnisme » de l'État, ce n'est qu'en un sens très strict. Car, en fait, cette dynamique est moins celle de l'engloutissement de l'État par le marché que de la transformation interne de ses dispositifs *par* et *selon* les principes du marché. Autrement dit, la

sphère politique accomplit cette transformation en adoptant des valeurs liées au néolibéralisme et en les intégrant à des discours normatifs. En ce sens, le néolibéralisme prend la forme d'une morale qui se présente comme cadre de référence et éventuellement comme guide de conduite pour les individus. Cette morale qui se constitue rend possible l'intégration des sentiments, des motivations personnelles, des projets de chacun, etc. dans la logique de marché et, de la sorte, transforme le rapport typique de l'individu à la sphère économique et politique en faisant concorder les images souvent opposées de l'acteur économique idéal et du citoyen sain et moral. En opérant « dans les procédés par lesquels on dirige, à travers une administration étatique, la conduite des hommes » (2010 : 14), la raison néolibérale peut ainsi être comprise comme une tentative d'aligner entre elles les « techniques de gouvernementalité », c'est-à-dire les techniques par lesquelles on cherche à conduire les sujets, et les « techniques de soi » (Foucault, 2008), techniques par lesquelles on cherche à se gouverner soi-même.

3. La morale néolibérale

Présenter le néolibéralisme comme une forme de morale, c'est-à-dire comme un ordre structuré de valeurs et de normes, peut paraître curieux considérant que, dans la pratique, le terme « néolibéralisme » est le plus souvent utilisé pour critiquer certaines dérives de l'ordre économique actuel plutôt que pour en souligner l'aspect soi-disant moral. L'élaboration de politiques néolibérales qui tantôt aboutissent à un démantèlement de la sécurité sociale (J. Maskovsky et C. Kingfisher, 2001) et tantôt favorisent à l'excès l'esprit de compétition et de performance ne semble pas en effet pouvoir s'accompagner de discours moraux. Et pour cause, les penseurs et journalistes économiques ainsi que les politiciens ne reconnaissent que rarement eux-mêmes se conformer à une vision morale qui expliquerait le point de vue à partir duquel ils

observent des « faits » économiques. Le réalisme économique est en effet un récit largement partagé, à travers les médias notamment, qui prétend que la morale, les valeurs, les sentiments, bref, tout ce qui est considéré « subjectif », s'opposent à la neutralité de la nature économique des choses. Si, tant du côté des détracteurs du néolibéralisme que de ses tenants, défenseurs ou simplement sympathisants, le néolibéralisme a peu à voir avec la morale, comment l'expression prend-elle alors son sens ?

3.1 La morale dans la sphère économique

Au sein du monde de l'entreprise, il semble qu'il y ait une influence croissante de notions et de discours ayant une connotation morale ou encore de pratiques invoquant des justifications morales (Brunel, 2008 ; Marzano, 2008). Par exemple, lorsque des entreprises font l'exposition de leur « culture d'entreprise », qu'elles promeuvent leur « philosophie », leur « vision » ou encore leur « mission », elles font intervenir les fragments d'une morale qui accorde les intérêts privés et le sens moral censé favoriser le bonheur, la compassion, l'émancipation personnelle, etc. Les entreprises soutiennent en effet différents discours et adoptent différentes stratégies cherchant à conjuguer morale et profitabilité. Certaines accordent, pour ce faire, une grande importance au statut de leurs employés et les élèvent, par exemple, au rang d'« associés » ; d'autres misent plutôt sur leur « responsabilité sociale et environnementale » ; et d'autres encore se réclament d'une « conscience sociale », notamment en participant ou en subventionnant des activités philanthropiques. Tout se passe comme si en réponse aux nombreuses critiques qui leur étaient adressées ou encore aux plaintes formulées par des particuliers ou par l'État lui-même, les entreprises incluaient désormais dans leur emploi du temps l'espace pour s'adonner à la promotion et parfois à la mise sur pied concrète de pratiques jugées comme morales – qu'elles

soient réellement perçues comme telles ou non par ceux qui les promeuvent. À l’instar de ces entreprises, d’autres acteurs économiques, notamment des économistes et des politiciens, justifient la « valeur morale » de leurs idées et de leurs projets portant sur l’économie par la capacité qu’auraient ceux-ci de répondre à la fois aux exigences économiques et à une vision morale. L’économiste Tom G. Palmer présente le capitalisme comme un « système de valeurs culturelles, spirituelles et éthiques » qui aurait une perspective morale à part entière (2012 : 2). Il vante les vertus du « capitalisme entrepreneurial » qui, en envisageant l’entreprise comme un moyen pour atteindre des objectifs, résoudrait des problématiques sociales et favoriserait la réalisation du « potentiel humain ». John Mackey, PDG de Whole Foods Market⁵, va plus loin en clamant que « le capitalisme et les entreprises sont les plus grandes forces du bien dans le monde » (Palmer, 2012 : 21). Plusieurs acteurs économiques adoptant les principes néolibéraux assurent donc qu’il est tout à fait possible de jumeler aux objectifs de profits une vision du bien commun et que l’entreprise peut, de ce fait, être un vecteur primordial d’amélioration sociale.

Au sein du jeu économique, de nombreux discours et pratiques font donc intervenir des valeurs et des représentations qui, à force d’être encouragées, valorisées et finalement légitimées par différents acteurs, s’érigent peu à peu en morale, c’est-à-dire en un ordre structuré de normes et de valeurs jugées bonnes. Cette morale émerge donc d’un ensemble complexe de discours et de pratiques qui la font exister et qui la fondent ensuite comme cadre de référence, voire comme autorité, permettant souvent de légitimer des décisions et des réformes que des dirigeants souhaitent entreprendre.

⁵ John Mackey est connu pour être un défenseur du libre-échange ainsi qu’un pionnier du « Conscious Capitalism », c’est-à-dire du capitalisme responsable socialement, en mesure de soutenir des idéaux sociaux, moraux et environnementaux.

Voir à ce sujet cet article : http://www.flowidealism.org/2007/Downloads/Conscious-Capitalism_JM.pdf et son ouvrage : *Conscious Capitalism : Liberating the Heroic Spirit of Business* (2013).

3.2 La morale au-delà de la sphère économique

Or, ce n'est pas seulement le jeu économique à proprement parler qui participe de la constitution d'une morale économique. Celle-ci est en fait consolidée par ce qu'on pourrait appeler des processus de naturalisation présents dans de multiples pratiques sociales. Si ce ne sont pas les discours officiels attribuables de manière explicite à la sphère économique que reprennent ces différentes pratiques, ce sont en revanche ses valeurs et ses objectifs qu'elles transposent dans un nouveau langage et qu'elles renouvèlent ainsi.

En fait, il semble que la représentation habituelle du néolibéralisme comme d'une idéologie dominante amoralisée et comme séparée du monde concret ait favorisé, dans les sociétés occidentales, l'émergence d'un ensemble de discours et de pratiques qui se veulent d'une certaine manière « morales » et de ce fait contraires aux idéaux économiques. Comme l'exprime Muehlebach :

« the 'renewed ideological stress on the autonomy of the market' saw the rise of 'renewed pleas for philanthropy to assume the responsibilities it denies' (Parry, 1986 : 469). Capitalism, in short, saw the rise of a new humanitarian sensibility as well (Haskell, 1985). Both private familial love and public beneficence thus delineated a larger 'existential realm' where human life was not lived through bargaining and self-interested exchange, but was instead 'met or humbled by the manifestation of disinterested feelings' (Feher, 2009 : 23-24) » (2012 : 22).

Nombre de spiritualités contemporaines, d'activités philanthropiques ou de pratiques valorisant le bien-être et la réalisation de soi, telles que le yoga, mais aussi d'intellectuels de diverses disciplines, s'inscrivent en effet dans ce mouvement. Plusieurs d'entre eux ont tâché de penser ou de produire des espaces sociaux qui seraient préservés de logiques économiques de manière à redonner place à la dimension affective et morale qui, selon les représentations habituelles du

système économique, règneraient par leur absence. C'est le cas des multiples événements, formations, conférences et publications, spécialement du monde du *new age*, mais aussi de plusieurs types de yoga, qui cultivent des modes de vie dits « authentiques », c'est-à-dire libérés des « masques » qu'imposerait l'ordre économique actuel⁶.

Pourtant, bien qu'ils contestent, et parfois fermement, certaines caractéristiques de l'ordre économique actuel, ces différentes pratiques sociales reprennent souvent, en revanche, des valeurs et des principes qui sont similaires et parfois identiques à ceux qu'affiche le projet néolibéral. Et en les reprenant, elles participent du renforcement du système de valeurs qui forme la morale néolibérale. Voyons à présent quelles valeurs affiche le néolibéralisme et comment les discours qui les véhiculent révèlent un de ses traits distinctifs, à savoir la jonction qu'il établit entre la conduite économique et la conduite morale.

3.3 Quelques valeurs du néolibéralisme

La valeur qui est au cœur du projet néolibéral est sans doute celle de la liberté individuelle de choix et d'action (Harvey, 2005 : 7). La théorie néolibérale estime que les individus sont libres et que le système politique, comme le système économique, doivent préserver cette liberté qui est à l'image d'« une plante rare et délicate » (Friedman, 1971 : 14). Si cette liberté individuelle n'est pas enfreinte, mais qu'elle est au contraire protégée, les actions engendrées par les individus

⁶ C'est aussi le cas, d'une certaine manière, des travaux de certains sociologues et anthropologues du don qui souhaitent réfuter les tenants d'une conception purement économiste des acteurs sociaux (se rattachant notamment à la théorie de l'acteur rationnel) en repérant des espaces dans l'existence humaine qui n'auraient pas de fondement économique. Parmi ces espaces seraient comprises certaines pratiques de don qui mobilisent des formes d'échange qui non seulement ne se réduiraient pas à une logique économique, mais en serait même étrangère, du moins en partie.

Voir notamment CAILLÉ, A., 2004, « Marcel Mauss et le paradigme du don », in *Sociologie et sociétés*, 36(2) : 141-176 ; BERTHOUD, G., 2004, « Penser l'universalité du don. À quelles conditions ? », in *Revue du MAUSS*, 23 : 353-376 ; et KARSENTI, B., 1997, « Le concept de fait social total », in *L'homme total*, Paris, PUF, 403-447.

correspondront à la fois à leur volonté, leurs désirs et leur idéal moral tout en étant foncièrement économiques, car les humains seraient naturellement dotés d'une raison économique qui leur permet de déterminer de manière rationnelle les moyens les plus adéquats pour atteindre les fins qu'ils poursuivent. La liberté individuelle telle qu'elle est définie dans la doctrine néolibérale serait donc la condition essentielle à la fois de la conduite économique et de la conduite morale, contrairement au libéralisme classique qui faisait plutôt de l'économie une condition pour la réalisation de la liberté individuelle. Mais cette liberté suppose à son tour d'autres valeurs largement promues dans la morale néolibérale. Celle-ci valorise d'abord la responsabilité individuelle qui est à la fois une manière d'assurer à l'échelle individuelle la responsabilité de penser et d'agir pour soi-même de manière économiquement favorable et d'individualiser la responsabilité du choix et de l'adoption de conduites morales. Ensuite, elle fait de l'autogestion et de l'autocontrôle des modes de conduite responsable qui permettent d'éliminer la nécessité d'une prise en charge extérieure et de favoriser le pouvoir que chacun aurait sur sa vie et sur ses actions. Si l'on suit les principes moraux du néolibéralisme, la réussite professionnelle et financière, par exemple, est considérée comme le reflet de la réussite personnelle de telle sorte qu'un individu « réalisé », qui se connaît lui-même et sait suivre les principes qu'il s'est lui-même donnés, paraît également un bon entrepreneur – et, inversement, ceux qui « échouent » (les sans-abris par exemple) n'auraient pas réussi à bien développer leur faculté entrepreneuriale et sont dès lors tenus pour responsables de leur échec et de leur condition. Le néolibéralisme encourage aussi, tel que le montre Muehlebach (2012), la « citoyenneté éthique », c'est-à-dire le modèle du citoyen qui décide d'assumer individuellement et avec l'aide d'autres « citoyens éthiques » la responsabilité de mettre en œuvre des projets et des actions qui favorisent le lien social, l'entraide, la générosité et la compassion comme le bénévolat, le don ou l'aide humanitaire. Ces actions « éthiques » sont encouragées non seulement parce qu'en elles-mêmes elles expriment

des vertus associées à un idéal social, mais aussi parce qu'elles offrent un avantage d'un point de vue économique. En déployant une force de travail gratuite, la « citoyenneté éthique » répond volontairement à un besoin social et, de ce fait, reporte, voire atténue, la nécessité et l'urgence dans laquelle se trouverait l'État d'intervenir dans ces sphères sociales en demande. Les discours néolibéraux présentent ces actions éthiques comme étant également économiques, et, inversement, ils juxtaposent à certaines actions économiques une représentation du citoyen moral en présentant comme « bonnes » et « justes », par exemple, les actions favorables au système économique, telles que le maintien d'un bon crédit, le remboursement de sa dette, bref la bonne gestion économique de sa vie. Comme le dit Lazzarato, « [...] le “moi-idéal” ne doit plus se limiter à être l'autorité gardienne et garante de la “morale” et des valeurs de la société, mais aussi et surtout le gardien et le garant de la productivité de l'individu » (2011 : 75).

Le fait que l'idéal de la personne et celui de l'agent économique se pensent dans les mêmes termes témoigne de ce qui fait la force du néolibéralisme et de ce qui explique, du moins en partie, sa prégnance dans l'ensemble des sphères de la vie sociale. Le néolibéralisme propose, aux côtés d'un modèle économique, un modèle de conduite morale et, de la sorte, parvient à faire cohabiter ce qui semble habituellement contradictoire. Le projet néolibéral « has become organic, that is to say, historically effective, because it articulates and incorporates 'different subjects, different identities, different projects, different aspirations' (Hall, 1988: 166) into a single configuration » (2012 : 2). Il n'est donc pas le projet d'une seule catégorie d'acteurs, d'activités, de projets et d'aspirations, à l'image d'une doctrine économique dont l'analyse se restreindrait plutôt aux seules institutions économiques que sont l'entreprise, le marché et l'État. Il tend au contraire à excéder ces trois espaces et à englober une diversité importante de réalités sociales du fait qu'il opère avant tout sur la base de principes généraux et de valeurs pouvant être reconduits

malgré une discordance apparente dans les discours.

4. Économie de l'immatériel

L'incorporation dans des pratiques sociales de la morale néolibérale rend possible l'extension de la logique de marché à l'ensemble des dimensions de la vie humaine et, ce faisant, à des dimensions habituellement pensées comme non marchandes. L'économie de marché tend en effet à transformer en capital ce qui ne l'était pas auparavant et ce qui lui était même opposé. L'opposition qui prévalait dans un capitalisme plus « traditionnel » entre, d'un côté, le domaine du matériel et de l'intérêt privé (activités économiques comme telles, finances, production industrielle, etc.) et, de l'autre, les activités dites désintéressées (les relations amicales, l'entraide, etc.) et guidées par des motifs dits non économiques, s'efface plutôt avec le néolibéralisme. Bien que de nombreux discours sociaux prétendent qu'il se trouve toujours des espaces sociaux préservés de la domination du capital, la dichotomie qui est posée entre espace économique et espace non économique tend à s'affaiblir à mesure que le néolibéralisme étend sa logique de marchandisation, parfois avec une force aussi grande qu'imperceptible, à des sphères qui lui étaient jusque là éloignées ou même antagonistes. Aussi, la frontière qui fait le partage entre le capital et le non-capital se déplace de plus en plus du premier pôle au second et, dans ce mouvement, des biens, des actions et même des idées se voient insérés dans un circuit marchand qui les transforme en occasion de profits produisant ainsi une économie de l'immatériel caractéristique du néolibéralisme.

L'un des exemples les plus significatifs qui témoignent de la prégnance de ce tournant est sans doute l'image fortement répandue du parfait « innovateur » qu'on reconnaît par sa capacité à faire

du profit là où personne ne s'imaginait auparavant pouvoir en faire. Il est en effet commun de juger comme « brillante », « novatrice » ou « visionnaire » la personne qui réussit à faire un commerce avec des choses ou des domaines d'activités qui n'ont, en apparence du moins, peu à voir avec le monde du marché. Il est ainsi de plus en plus fréquent de soumettre au calcul et à l'organisation les propriétés de biens immatériels qui peuvent se prêter au jeu de la marchandisation de manière à trouver, de quelque façon que ce soit, un moyen de faire du profit. Le fonctionnement de l'économie de l'immatériel dépend donc de deux processus. Le premier est celui de l'« immatérialisation » de biens usuellement considérés comme matériels (livres papier convertis en livres électroniques, par exemple) et le second est celui de l'ajout sur le marché de nouveaux biens ou services définis comme immatériels. Certains de ces biens ou de ces services immatériels, par exemple l'achat d'un film sur la télévision, sont aujourd'hui si bien ancrés dans le marché que l'idée de rendre lucratif ce qu'on ne possède pas matériellement n'en surprend plus beaucoup. En revanche, d'autres secteurs d'activités ou de biens qui sont en passe d'être marchandisés sont plus problématiques, et d'autres encore connaissent un processus de marchandisation qui se produit, en quelque sorte, à l'insu de la plupart d'entre nous.

La transformation du non-capital en capital ou l'immatérialisation des processus économiques passe d'abord par l'économie de services (conseil, assurance, enseignement, services à la personne, etc.) qui est le secteur économique le plus important dans les sociétés occidentales (B. Luvaas, 2013). Ce secteur tertiaire ne se voue pas à la production ou à la transformation de biens tangibles, mais correspond plutôt à la mise à disposition de capacités et de qualités humaines (sympathie, excellence, confiance, etc.) déterminant la qualité du service. Les activités liées au tourisme, par exemple, vendent des services (guides touristiques, interprètes, agents de voyage, etc.) produits notamment par la mise à disposition de qualités humaines.

Aux côtés de l'économie de service qui met en marché un travail immatériel, l'économie de marché intègre aussi de plus en plus dans le circuit marchand des biens immatériels, c'est-à-dire des biens non tangibles. Le tourisme, pour reprendre cet exemple, met en marché, en plus des services, des images et des représentations d'une culture dont il se sert pour la vente de voyages. L'ensemble des loisirs et des activités culturelles connaît un processus d'immatérialisation similaire en mettant en vente non seulement des services, mais aussi le temps nécessaire pour s'y adonner (par exemple une plage horaire dans un terrain de tennis ou l'inscription à une session de cours complète, etc.) à l'image du principe de location qui vend un temps d'usage plutôt que de procéder à un transfert de possession. Ensuite, l'économie des savoirs, fort importante dans nos sociétés contemporaines, est un autre exemple de l'ajout dans la sphère marchande de biens immatériels. Enfin, le domaine par excellence de l'immatérialisation du capital est certainement celui du virtuel et plus particulièrement de l'internet qui ne cesse de créer de nouveaux biens virtuels et de nouvelles façons de les commercialiser, tout aussi immatérielles (publicités sur internet, applications sur téléphones cellulaires, jeux sur tablettes, etc.)

Or tous ces biens et services qui s'immatérialisent ou qui sont produits par cette économie de l'immatériel demeurent des « objets » en tant qu'ils ont une réalité distincte des individus qui les possèdent ou qui en font usage. Mais ce qui est vraiment caractéristique du néolibéralisme est la tendance actuelle à consommer non pas tant un bien ou un service immatériel, mais davantage encore une *expérience*, c'est-à-dire les aspects d'une chose ou d'un service qui se rapportent à l'identité de l'individu, à ses désirs, ses rêves, ses souvenirs, etc⁷. L'économie immatérielle donne ainsi lieu à la marchandisation de pratiques, d'attitudes et d'expériences indissociables de la

⁷ Par exemple, on peut lire sur le site d'une petite entreprise québécoise qui vend des vêtements et accessoires (Fay with Love) la présentation suivante : « Fay With Love is not just a brand. It's a lifestyle based on the ideas, beliefs, and actions that our team manifests on the daily ». Voir sur le site suivant : www.faywithlove.com

construction et de l'affirmation de l'identité personnelle des individus. C'est le cas, notamment, des modes de vie qui, souvent, s'assimilent à un éventail de produits parmi lesquels le consommateur en choisit un ou plusieurs auquel s'identifier (Bauman, 2007). Cette identification, à son tour, rend possible la consommation d'un ensemble de produits, de services et d'activités qui se rapportent au mode de vie choisi. Le bien-être et la santé, états relatifs à la condition des individus, donnent aussi lieu à un marché extrêmement lucratif. C'est non seulement en tant que produits (objets pour la maison, produits alimentaires, produits cosmétiques, livres, etc.) et services (cours, formations, séances de traitement, etc.) qu'il est possible aujourd'hui de constater la marchandisation du bien-être et de la santé, mais aussi en tant que représentation commune, valeur partagée, pratiques concrètes et expériences auxquelles elle donne lieu. La situation est similaire pour le corps de manière plus générale qui, sans doute dans un futur proche, se verra doté d'un ensemble de gadgets « connectés » permettant d'associer à ses propres données biologiques (rythme cardiaque, nombre de pas effectués, heures de sommeil dormies, etc.), donc à sa propre personne, un produit disponible sur le marché. Dans le domaine de la marchandisation des sentiments, tout spécialement sur les sites de rencontre et les émissions « de rencontre »,⁸ mais aussi dans les réseaux sociaux, l'amour et l'amitié occupent une place importante en transformant la relation interpersonnelle en pratique de magasinage où l'on se vend et où l'on achète en fonction du « profil » (sorte de description de produits) dont chacune des parties se réclame. La mise en marché de son profil ou de son image (« *self-branding* ») (Davis, 2003) opère aussi au sein du monde du travail, plus particulièrement au moment de l'embauche ou de l'attribution d'une promotion, comme elle opère de plus en plus à l'échelle nationale (« *nation-branding* ») (Graan, 2013). Afin de vendre certains attributs d'un pays et ainsi favoriser le

⁸ Si on peut appeler ainsi les émissions télévisées comme *Occupation double* au Québec où des participants et des participantes cherchent à rencontrer un(e) éventuel(le) conjoint(e).

tourisme et les investissements internationaux, des représentants politiques forgent une représentation en image de la nation en adoptant pour ce faire des techniques publicitaires.

En ce qui concerne les processus de production, le monde du travail également met en branle différentes pratiques qui tendent à transformer des aspects immatériels, tels que les sentiments de la compassion ou le désir d'entraide, en force productive et, de ce fait, à établir un rapport étroit entre la personne et le bien produit. Le « travail volontaire » en est sans doute l'exemple le plus évident. Dans les sociétés occidentales, il est de plus en plus encouragé et valorisé d'offrir gratuitement de son temps et de ses compétences à une entreprise ou un organisme dans le but de se constituer un capital social ou symbolique pouvant par la suite être converti en capital économique. Le travail bénévole, mais aussi l'augmentation de l'investissement personnel soit au travail (sous la forme, par exemple, du travail volontaire exécuté après ou avant les heures officielles de travail) ou dans la recherche d'emploi⁹, constituent une forme de marchandisation d'aspects immatériels du travail, par exemple des qualités personnelles des employés, de leur temps, leurs motivations, leurs buts, etc., qui amène la personne à se concevoir avant tout comme un agent économique.

Le système politico-juridique est lui aussi pénétré de cette logique d'immatérialisation en créant des droits protégeant la personne non pas physiquement, mais bien intellectuellement et psychologiquement. Le droit à la « propriété intellectuelle », qui fait de certaines idées et de concepts la propriété d'un auteur, est l'exemple le plus connu de ce genre de droit « immatériel ».

⁹ On assiste en effet à une augmentation de la mobilisation des individus prenant en charge leur condition d'emploi ou, selon le terme d'usage, leur « employabilité ». Voir à ce sujet l'article de D. A. Funahashi (2013) dans lequel l'auteur prend l'exemple d'un centre de réadaptation pour personnes ayant connu un *burn-out* dans le but de montrer comment le travail des thérapeutes de ce centre vise essentiellement à amener la personne à travailler sur son « employabilité », c'est-à-dire à développer chez elle les aptitudes conformes au monde du travail actuel et ce, afin de s'y réinsérer le plus rapidement possible.

La « taxe carbone », par laquelle des propriétaires d'entreprises s'acquittent de frais relatifs à la pollution qu'ils créent, représente une sorte de droit, dans ce cas-ci achetable, de polluer l'environnement – droit qui n'est pas rattaché à un bien tangible puisque l'environnement, qui est pourtant matériel, ne peut réellement devenir la propriété privée d'un ou plusieurs individus. En Italie, un autre droit existe qui donne une existence tangible à des réalités affectives et morales ne se matérialisant pas en objet concret. Il s'agit d'un droit établi pour reconnaître juridiquement les « dommages existentiels » (N. J. Molé, 2013) que peuvent subir les travailleurs à la suite d'un congédiement ou d'un repositionnement jugé défavorable au sein du milieu de travail. Ensuite, l'argent lui-même, si on le considère comme un droit d'acheter et de posséder, ne cesse, avec le marché de la finance, de s'immatérialiser pour ne devenir qu'une série de chiffres électroniques que modifient sans cesse les flux d'investissements et de dépenses. De la même façon, l'économie de la dette fait passer d'une institution à une autre la propriété de capitaux qui, au fond, n'existent pas réellement, du moins pas matériellement.

En somme, l'économie de l'immatériel renforce la logique néolibérale en intégrant dans les processus de marché des réalités qui ne sont pas de nature matérielle. Les rapports économiques comprennent dès lors de plus en plus d'aspects immatériels et, puisque ceux-ci sont souvent liés à l'identité de la personne (travail bénévole, consommation de modes de vie, *personal branding*, etc.), ils impliquent un recoupement entre la conduite économique et la conduite de sa propre vie.

5. Les techniques de la gouvernamentalité néolibérale

L'exercice du pouvoir n'est que rarement l'œuvre d'une partie, dominante et homogène, sur une autre, soumise et tout aussi homogène. En réalité, nous dit Foucault, « il incite, il induit, il

détourne, il facilite ou rend plus difficile, il élargit ou il limite, il rend plus ou moins probable ; à la limite, il contraint ou empêche absolument » (1994 : 237). Le pouvoir, pour s'exercer, passe par un ensemble de conduits, de réseaux et de techniques que Foucault appelle « dispositif ». Le dispositif de pouvoir a ainsi recours à différents types de techniques ayant chacune leur fonction propre : certaines visent la production, d'autres la communication ou d'autres encore la transformation (Foucault, 1994). Et, parmi ces différents types, les techniques elles-mêmes sont également diverses. De toutes celles dont peuvent faire usage les gouvernements, les « techniques de soi » sont celles que la gouvernamentalité néolibérale sollicite le plus. En effet, l'action sur soi-même, en vue d'un ajustement, d'une transformation ou de la stricte connaissance, est le champ d'intervention le plus à même de permettre la réalisation du projet néolibéral d'autoproduction de sujets économiques dans une société. Le néolibéralisme, comme technique de gouvernamentalité, est donc intimement lié aux techniques de soi contemporaines par lesquelles les individus cherchent soit à s'adapter plus adéquatement à l'ordre actuel, soit à mieux y performer.

Ces techniques de soi, qui apprennent aux individus des manières spécifiques de se rapporter à soi, prennent aujourd'hui une place fort importante dans le monde du travail à travers, notamment, les « techniques de développement personnel » auxquelles ont de plus en plus recours les *managers*. Utilisées par ces derniers, ces techniques visent le développement personnel des employés, et plus particulièrement des cadres, tant dans leur fonction de travailleur que dans leur vie personnelle, en dehors du travail. Le développement personnel présuppose en effet que la progression dans la vie professionnelle est intimement reliée à la réalisation de soi-même et, plus encore, que la réussite personnelle et la réussite professionnelle sont mutuellement interdépendantes. Les techniques de développement personnel ont donc une place également

importante dans la vie de tous les jours où elles sont communiquées à travers, notamment, de multiples émissions télévisées, magazines populaires, guides de développement personnel et formations, ainsi qu'à travers des mouvements plus globaux tels que ceux des nouvelles spiritualités *new age* ou du *self-help*.

Lazzarato voit dans la popularisation de certaines techniques de soi l'élaboration de nouvelles techniques de gouvernementalité :

« La multiplication de l'intervention de psychologues, sociologues et autres experts en "travail sur soi", le développement du *coaching* pour les salariés des couches supérieures et du suivi individuel obligatoire pour les travailleurs pauvres et chômeurs, l'explosion des techniques de "souci de soi" dans la société sont des symptômes des nouvelles formes de gouvernement des individus qui passent aussi et surtout par la modélisation de la subjectivité » (2011 : 75).

À travers toutes ces techniques qui se développent, le « soi » ainsi que toutes les dimensions qui s'y rattachent (les émotions, la morale, la vision du monde, les qualités personnelles, etc.) deviennent des entités observables, évaluables et éventuellement quantifiables (à l'aide notamment des sondages d'opinion). En décomposant le « moi » en un nombre déterminé d'éléments préidentifiés correspondant à différents aspects de la psyché, le rapport psychologique à soi, tel qu'il est aujourd'hui généralisé, participe de la construction d'un objet transformable en de multiples données. Les données ainsi produites peuvent dès lors être soumises à des comparaisons et à des évaluations et, de la sorte, peuvent fournir de base pour l'instauration de normes et d'anormalités susceptibles, les unes comme les autres, d'être renforcées ou refoulées¹⁰.

¹⁰ De plus en plus de technologies émergentes participent de ce processus de transformation des individus, de leurs modes de vie, etc. en données pouvant être quantifiées. Par exemple, le soutien-gorge « Smart Bra », permet, à l'aide d'un dispositif intégré entre les deux bonnets du soutien-gorge, d'évaluer l'état de stress et d'anxiété de celle (l'objet est manifestement dédié aux femmes) qui le porte. Le « bracelet santé » en est une autre qui, quant à elle, suit en permanence son propriétaire et en évalue le rythme de vie et ses données biologiques afin de lui prodiguer des conseils pour « atteindre le bonheur ». L'objet enregistre les mouvements, le pouls et la température du corps ;

Ce procédé, par lequel le moi se voit être individualisé puis quantifié, rend possible une instrumentalisation susceptible de favoriser l'inscription du moi dans les rouages du marché et de l'administration publique. Carette et King affirment que :

« According to capitalist ideology, if human beings can be measured and organised sufficiently then society will be transformed into an efficient mode of operation. Reaction times, levels of memory, skills of perception, rhythms of emotions could all be brought together to produce and to shape industrial output, assess educational ability and maintain social control. The efficient functioning of human beings would allow greater production and greater consumption and « healthy » individuals would be manipulated to affirm their identity as a private, isolated self through the desire to consume. Psychological knowledge provided the structure for an economic order based upon the creation and promotion of individual desires » (2005 : 62).

De ce fait, une étroite articulation s'installe entre la sphère privée et la sphère publique, entre les techniques de soi et les techniques de la gouvernamentalité néolibérale, ce qui occasionne un enchevêtrement des discours, des valeurs et des représentations associés à l'un ou l'autre des deux registres. Au sein des techniques de soi, l'on constate donc une influence du discours et des valeurs économiques et plus spécifiquement celles relevant de la sphère entrepreneuriale. Dans un contexte néolibéral, on se rapporte de plus en plus à soi et à son développement personnel en fonction des objectifs que l'on poursuit dans le milieu du travail ce qui donne lieu à une « gestion

informe de la durée et de la qualité du sommeil du propriétaire ; renseigne sur son humeur, son ratio activité/inactivité ou son alimentation, etc., mais se présente aussi comme un compagnon qui partage ses conseils, réveille le matin, etc. Enfin, l'apogée de ces technologies est peut-être la toute nouvelle « Mother », objet connecté qui reprendrait supposément la fonction de la mère dans le foyer familial et qui, cette fois, suit l'ensemble des membres de la maisonnée. Accompagnée de « capteurs » que l'on peut appliquer sur une multitude d'objets, « Mother » évalue les mouvements et les changements de température de ceux-ci de manière à en documenter l'hygiène de vie et à devenir un outil pour mieux gérer leur quotidien. « Mother » peut, par exemple, confirmer si les enfants ont ou non brossé leurs dents ; enregistrer l'heure des levers et des couchers ; calculer le nombre d'heures passées devant la télévision, sous la douche ou hors de la maison ; calculer le nombre de pas faits dans une journée, le nombre de cafés consommés ou encore filmer qui est entré à tel moment dans la maison ou dans telle pièce, qui a ouvert le réfrigérateur durant la nuit, etc. Tous ces objets ont pour objectif de faciliter le bon fonctionnement de la maisonnée et constituent ainsi des outils pour une meilleure gestion de la vie quotidienne.

Voir à ce sujet cet article du Devoir :

<http://www.ledevoir.com/societe/actualites-en-societe/397009/objets-connectes>

<http://www.ledevoir.com/societe/actualites-en-societe/397063/objets-connectes-un-petit-panorama>

de soi », c'est-à-dire à l'application sur soi-même et à sa propre vie d'une logique gestionnaire ou, plus largement, d'une logique entrepreneuriale.

En « entreprenant » sa vie personnelle, l'individu cherche, d'une manière souvent implicite, à prévoir et à organiser, selon un système fins-moyens, ses activités, ses comportements et ses manières d'être de la même manière (ou presque) que le sont les productions annuelles de l'entreprise pour laquelle il travaille. Si la gestion de sa carrière, de son employabilité ou de ses dettes est un exemple d'une reprise de la logique de la gestion en dehors du contexte du travail, ces pratiques se restreignent toutefois au domaine économique alors que la gestion de soi dont il est ici question s'applique à la vie personnelle dans son ensemble. L'alimentation, à travers la profusion des régimes « minceur » et des informations nutritionnelles qui occupent l'espace public, est un premier exemple où il est possible de constater l'exercice d'une gestion de soi. Dans ce cas, le fait de s'alimenter, par exemple, représente moins une activité de plaisir des sens, qu'un moyen bien codifié de gestion de son corps afin, pour les uns, de le rendre plus performant dans les activités physiques ou, pour les autres, de contrôler leur poids et leur santé. La gestion de son corps peut alors être perçue comme une manière de gérer, de manière plus générale, sa performance dans les activités de la vie quotidienne, et tout spécialement dans le monde du travail. La même logique peut s'appliquer à des pratiques corporelles comme le yoga qui peuvent augmenter la performance de la personne en diminuant le niveau de stress ainsi que les tensions musculaires et nerveuses. Également, les études, le choix de carrière, les activités culturelles, les loisirs, les relations conjugales ou même le temps comme tel peuvent faire l'objet d'une gestion similaire à celle qui opère dans le milieu entrepreneurial. Marzano, philosophe, dit de façon assez ironique que l'on doit désormais « réussir sa vie comme on réussit un régime », « réussir ses enfants comme on réussit ses vacances » et « réussir son couple comme on réussit une sauce... »

(2008 : 183), comme quoi l'aptitude à entreprendre et à éventuellement réussir serait moins une exigence extérieure qu'une faculté que chacun aurait et gagnerait à développer. Il ne s'agit plus tant, affirment Dardot et Laval, « de la fonction spécifique de l'entrepreneur dans le fonctionnement économique que de la faculté entrepreneuriale telle qu'elle existe en tout sujet, de la capacité qu'il a de devenir entrepreneur dans les divers aspects de sa vie, voire d'être l'entrepreneur de sa vie. Il s'agit en somme de faire que chacun devienne le plus possible “*enterprising*” » (2010 : 237).

Si chacun se doit d'être l'entrepreneur de sa vie afin de maîtriser l'ensemble des paramètres de sa vie personnelle et professionnelle, la réussite comme l'échec paraissent également comme le résultat des choix qu'a faits la personne et, de ce fait, elle s'en voit attribuer l'entière responsabilité. La maladie, la précarité ou la dépression sont alors moins perçues comme le résultat de conditions extérieures dépassant les limites de la personne que comme le fruit de mauvaises habitudes de vie, de perceptions erronées ou de mauvaise gestion de soi. Ainsi :

« L'obèse, le délinquant ou le mauvais élève sont responsables de leur sort. La maladie, le chômage, la pauvreté, l'échec scolaire et l'exclusion sont regardés comme les suites de mauvais calculs. Les problématiques de la santé, de l'éducation, de l'emploi, de la vieillesse viennent confluer dans une vision comptable de capitaux que chacun accumulerait et gèrerait tout au long de sa vie. Les difficultés de l'existence, le malheur, la maladie et la misère sont des échecs de cette gestion, par manque de prévision, de prudence, d'assurance face aux risques. D'où le travail de “pédagogie” qu'il faut faire pour que chacun se considère comme détenteur d'un “capital humain” qu'il doit faire fructifier, d'où la mise en place de dispositifs destinés à “activer” les individus en les obligeant à prendre soin d'eux, à s'éduquer, à trouver un emploi » (Dardot et Laval, 2010 : 314).

Car, à l'inverse, être heureux et en santé est aussi le résultat de choix qu'aurait fait l'individu. Recourir à des techniques de soi apparaît donc comme un choix responsable qui témoigne du désir d'être « au volant » de sa vie reconduisant ainsi des valeurs du néolibéralisme.

6. Conclusion

Plusieurs techniques de soi contemporaines, telles que celles reliées au développement personnel, au *self-help* ou au yoga, s'inscrivent donc dans le prolongement de certains objectifs et certaines valeurs de la gouvernamentalité néolibérale. La gestion de soi est la forme la plus claire et la plus représentative des manières par lesquelles les visées de transformation de soi ou de réalisation de soi que poursuivent différentes pratiques sociales, thérapeutiques, spirituelles ou « développementales » reconduisent plusieurs intérêts gouvernementaux et économiques. Si le domaine de la gestion de sa vie est le lieu de rencontre de plusieurs discours dominants dans nos sociétés, c'est surtout en raison du fait que le projet néolibéral, comme nous l'avons vu tout au long de ce chapitre, appelle à une transformation des manières par lesquelles les individus se rapportent à leur propre vie et, ce faisant, prend appui sur des techniques de soi qui favorisent cette transformation (et éventuellement cette adaptation) de soi.

Nous verrons dans les prochains chapitres comment le yoga est vécu à la fois comme une technique du corps et comme une technique de soi et, ensuite, comment, à travers divers discours, pratiques et représentations, des liens se forment entre le monde du yoga et la morale néolibérale.

CHAPITRE II

Sur le tapis : le yoga comme technique

Ce chapitre ainsi que le suivant se vouent tous deux à une reconstitution – non exhaustive, évidemment – de l’univers du yoga dans lequel je me suis immiscé pour la conduite de mon enquête de terrain. Ils cherchent à mettre en mots la plupart des observations qui y ont été faites, à laisser voir les principales réflexions qui ont émergé au fil de ma participation dans ce milieu et des nombreux échanges entretenus avec les participants à ma recherche, et cherchent également à communiquer les impressions et les intuitions qui ont surgi et qui, peut-être, sont les plus solides des matériaux constitutifs de l’expérience que j’ai vécue. L’objectif de ces deux chapitres est, somme toute, de faire un portrait de mon enquête ethnographique et, par là, de faire un peu mieux connaître le yoga à la fois d’un point de vue particulier, à savoir celui de l’environnement dans lequel j’ai entrepris cette enquête, et d’un point de vue global en montrant comment il partage en commun certains de ses traits avec un univers du yoga plus large.

Chacune des sections qui composent les deux chapitres propose un point de vue différent – partiel, mais tout de même autonome et suffisant en lui-même – sur la pratique du yoga. La division des données ethnographiques en différentes sections a quelque chose, on l’admettra, de résolument fictif. Aucun des participants rencontrés ne correspond qu’à une seule des dimensions du yoga ici présentées qui sont beaucoup plus fluides, dynamiques et complexes qu’il ne peut le paraître. En revanche, si c’est en partie pour des raisons scolaires que le compte-rendu ethnographique doit être divisé en différentes sections, chacune présentant un aspect du groupe étudié, la forme empruntée dans ces chapitres n’en demeure pas moins relativement représentative de l’expérience concrète vécue par les pratiquants du yoga. En effet, l’ordre choisi

cherche à refléter le parcours typique d'un pratiquant du yoga en suivant d'abord la chronologie¹¹ de son parcours (en allant du commencement vers un stade plus avancé de pratique du yoga), et le degré de compréhension¹² quant à l'expérience que chacun fait de la discipline du yoga (d'un niveau dit plus superficiel à un niveau plus profond). Mais la structure de ces chapitres suit aussi la succession des étapes de mon propre parcours de recherche sur le yoga. D'une section à l'autre, l'exploration des différents aspects du yoga suit la chronologie de mes réflexions : certains aspects ont été perçus ultérieurement à d'autres et ne se sont donc pas fait voir de manière simultanée. Pour cette raison, les aspects qui ont été, du point de vue de mon histoire personnelle, les plus apparents sont les premiers à être traités et font suite les aspects qui me sont, inversement, apparus les plus difficiles à percevoir et à comprendre.

Le chapitre deux traite du yoga conçu par ses pratiquants comme une technique par laquelle on modifie tantôt son corps, en en « prenant conscience »¹³ et en le développant, tantôt sa propre personne en apprenant à mieux se connaître et à se « réaliser ». Nous utiliserons l'expression de Mauss de « technique du corps » (1934) pour désigner cette première approche du yoga et celle de « technique de soi », formulée notamment par Foucault (2001, 2008), pour regrouper sous un même terme l'ensemble des procédés par lesquels les pratiquants du yoga modifient et construisent le rapport qu'ils entretiennent avec eux-mêmes¹⁴.

¹¹ Nous verrons plus loin en quoi consiste la succession typique des étapes dans le cheminement du yoga chez les pratiquants.

¹² Comme pour la dernière note, c'est tout au long du texte que se clarifiera cette idée de « degré de compréhension » du yoga. Mais distinguons tout de même rapidement ces deux dernières idées : la chronologie fait référence à la progression des pratiquants dans le yoga d'un point de vue temporel, alors que la seconde expression fait référence au développement et aux transformations des conceptions que ceux-ci se font de leur pratique.

¹³ Les mots que je mettrai entre guillemets tout au long de ce chapitre sont des mots qui ne sont pas les miens et qui proviennent plutôt du milieu étudié. Ils ne seront pas toujours accompagnés d'extraits d'entrevues dans lesquels ils auraient été prononcés, car ce sont des mots qui reviennent très fréquemment, qui font partie du langage utilisé et qui donc n'appartiennent pas qu'à un seul participant.

¹⁴ Or, dans un cas comme dans l'autre, je ne fais que m'inspirer de ces concepts sans prétendre faire le même usage que leurs auteurs. Ils me sont apparus particulièrement bien adaptés pour structurer mon analyse des différentes

Enfin, le chapitre trois montre comment le yoga peut être perçu comme une pratique qui dépasse l'expérience psychophysique vécue sur le tapis de yoga et qui en vient à se constituer comme une « morale » dans la vie des pratiquants. Cette nouvelle perspective présente le yoga non plus seulement comme un moyen, mais davantage comme une visée plus générale à laquelle se modèle l'ensemble de la vie du pratiquant. La pratique du yoga est alors conçue comme un mode de vie à part entière, comme une voie par laquelle le pratiquant peut se « développer personnellement » et « se réaliser » ou encore comme une forme de religion qui rigidifie, voire entérine, les principes moraux yogiques.

1. Technique du corps

Mauss définit la « technique » comme un « acte traditionnel efficace » (1934). La technique se doit, selon cette définition, d'être une action ou une série d'actions qui est apprise ou, autrement dit, dont la connaissance s'enseigne de personne en personne, et qui poursuit un objectif d'efficience. Les discours portant sur le yoga et les représentations médiatiques qui le concernent présentent généralement le yoga comme une technique qui permet, selon les désirs de chacun, soit d'améliorer le bien-être et la forme physique, soit de mieux se connaître et de se développer personnellement. Par un ensemble de procédés allant des techniques de respiration aux postures physiques apprises par l'entremise de multiples acteurs, le yoga trouve son efficacité dans l'atteinte de divers objectifs de transformation, qu'elle soit d'ordre physique, mental ou spirituel.

conceptions du yoga et, vu l'utilisation que j'en fais, ces concepts peuvent ainsi dévier de leur contexte d'origine. Il s'ensuit qu'ils ne sont pas des expressions produites par les participants à ma recherche, mais bien le fruit de ma grille d'interprétation du yoga.

Contrairement à d'autres types de techniques (comme les techniques de peinture, de nage ou du lancer au basketball), le yoga est d'abord et avant tout, pour la grande majorité de ses pratiquants, une « technique du corps », c'est-à-dire une technique où le corps est à la fois le moyen à partir duquel on exerce la technique et l'objet sur lequel l'action technique a lieu. Autrement dit, le corps est ce à partir de quoi et ce sur quoi on agit dans la pratique du yoga. Nous verrons dans la première partie de ce chapitre les différents procédés constitutifs de la technique du corps qu'est le yoga ainsi que les buts qu'elle poursuit.

1.1 Mise en situation préliminaire

L'habitude et la répétition masquent souvent, aux yeux de l'exécutant expérimenté, les mécanismes relatifs à la technique au point, parfois, de faire oublier que des techniques spécifiques sont effectivement à l'œuvre dans une action donnée. Aussi le contexte particulier qu'est celui de l'apprentissage est-il susceptible de mettre plus aisément en lumière les différents aspects constitutifs d'une technique. La mise en situation fictive – mais qui n'en est pas pour autant « fausse » – qui suit tente de faire ressortir certains éléments communément partagés lors des premières expériences d'apprentissage de la technique du corps du yoga. À partir de mes expériences personnelles, de mes observations, des échanges que j'ai eus avec de nombreux pratiquants et des entrevues effectuées, j'y reconstruis de manière la plus réaliste possible le parcours type de celui qui, sans trop d'attentes, et de manière quasi fortuite, découvre le yoga. La trame narrative se concentre sur l'expérience corporelle qui est vécue (ou du moins telle qu'elle peut souvent l'être) lors d'une première séance. Tel qu'il pouvait s'y attendre, le novice découvre que le yoga est une activité physique, mais une activité physique qui mobilise toute une technique du corps, laquelle, comme toute technique par ailleurs, nécessite de la pratique afin d'en

développer la maîtrise et de bénéficier pleinement de ses effets supposés qu'on lui attribue. Cette mise en situation introduit la multiplicité des aspects qui constituent la technique du corps du yoga, lesquels seront ensuite développés plus avant.

*

Avant d'entrer pour la première fois dans un studio de yoga, le désir d'essayer cette technique se forme souvent chez le novice soit après avoir succombé aux implorations de cet(te) ami(e) qui souhaite qu'on l'accompagne ne serait-ce que pour une seule fois, soit après avoir vu, à de nombreuses reprises sans doute, dans une émission de télévision, une revue, une affiche ou un livre, une jeune femme, généralement mince et jolie, montrer avec toute aisance aux lecteurs, spectateurs et animateurs comment exécuter ces quelques postures de yoga ou bien ce qu'il faut comprendre de la philosophie que recèle le yoga. Ainsi le novice en viendra à se demander si, tout compte fait, le yoga ne pourrait pas, à lui aussi, lui apporter quelque chose et s'il ne vaudrait pas la peine de se joindre à ces personnes si souvent aperçues qui entrent, sortent et se promènent un tapis sous le bras et essayer, au moins une fois, cette pratique dont on vante fréquemment les bienfaits. Après tout, se mettre en forme et se détendre ne peut que faire du bien.

Une fois assis sur son tapis fraîchement déroulé, le nouveau pratiquant se demande ce qu'il doit faire. Personne ne parle, ou bien quelques murmures peinent à se faire entendre, quelques personnes sont couchées, d'autres se mettent dans d'étranges postures et d'autres encore demeurent tout simplement assis, parfois en essayant d'emboîter les jambes l'une par-dessus l'autre. On peut penser qu'il décidera de prendre la voie la plus sûre, c'est-à-dire d'attendre sagement, plus ou moins confortablement assis, que le professeur débute à proprement parler la séance – car il y en a déjà quelques-uns, comme nous le disions, qui gigotent depuis quelque

temps. Quelques minutes plus tard, le professeur fait un sourire et invite les élèves à se positionner, en joignant les mains près de la poitrine (« en prière ») et, en fermant les yeux, à faire le chant « Om » tous ensemble. Le novice qui déjà peine à demeurer assis et qui a bien hâte de faire une quelconque posture soit prend bien soin de garder le silence et d'observer ce qui se passe, soit attend le premier son pour être s'assurer de ne pas être le premier à le faire ou, pire, d'être le seul.

Arrive ensuite le moment où le professeur propose de faire quelques exercices de respiration avant de « réellement commencer » – ce que, d'ailleurs, le novice attend peut-être, rendu à ce stade, avec impatience. Ces exercices peuvent lui être pénibles, voire insupportables. Jamais n'aura-t-il retenu une inspiration aussi longtemps, et jamais non plus aura-t-il autant attendu l'expiration qui, une fois entamée, semble curieusement interminable. En revanche, lorsque le professeur met fin à cette épreuve par quelques douces paroles et lorsqu'il lui est permis de rouvrir les yeux, l'inspiration, libre et naturelle cette fois, est si légère et douce qu'elle donne vraiment lieu d'admettre que l'exercice en aura valu le coup.

Et c'est peut-être avec enthousiasme, du moins avec hâte, que le pratiquant, déjà plus à son aise dans ce nouvel environnement, pourra ensuite apprendre une première posture. Le professeur donne les indications pour l'exécuter adéquatement, c'est-à-dire de manière à ce qu'il n'y ait ni trop de force déployée ni trop de relâchement ; que chaque membre du corps soit aligné – sinon parfaitement, du moins aussi harmonieusement que possible – avec les autres et que la respiration soit faite de manière à la fois libre et contrôlée (pleine, sans obstruction, mais aussi consciente, régulière et allongée). Le débutant s'imagine parfois que sa posture est très bien maintenue et que les indications que le professeur insiste à répéter, ne s'adressent pas à lui, mais

aux autres qui sont visiblement tout croches, jusqu'à ce que le professeur vienne personnellement faire des ajustements. En d'autres moments, ou pour d'autres postures, le débutant regardera tout autour de lieu pour imiter la posture des autres, les indications du professeur ne lui apparaissant tout simplement pas suffisantes pour comprendre adéquatement ce qu'il s'agit précisément de faire avec son corps. Il apercevra peut-être des élèves fort doués desquels émane une légèreté dans l'accomplissement, mais d'autres aussi qui ne semblent pas tout à fait à leur aise et qui, comme lui – ce qui, du reste, le surprend –, exercent un effort inattendu dont témoignent leur sueur qui déjà perle sur leur front.

Ainsi va l'heure qui suit le début du cours ; les postures s'enchaînent les unes après les autres avec un rythme régulier et, étonnamment, certaines d'entre elles se font beaucoup plus facilement que d'autres, si bien que le novice profitera de quelques moments de fierté, lesquels, en contrepartie, sont suivis par d'autres où c'est plutôt l'incompréhension qui domine. Le cours se termine grosso modo comme il a commencé : les élèves reviennent dans une position assise, laquelle est à ce moment nettement plus confortable, et entonnent le chant de « Om » pour clore la séance en le succédant cette fois d'un « namaste » (« merci » en sanskrit), toujours les mains au cœur, dirigé vers chacune des personnes qui entourent l'élève.

1.2 Idéal du corps

De même que l'exercice de la technique relative à la poterie se fait en vue d'un certain produit escompté, la technique du corps du yoga suppose également certains objectifs. Des effets sont donc recherchés – qui peuvent par ailleurs ne pas advenir, comme dans n'importe quelle pratique – et ce sont eux qui motivent la mise en œuvre d'une telle technique. Or puisque ces

effets sont corporels ou, pour le dire autrement, puisque le « produit fini » que l'on recherche concerne le corps, ils sont forcément reliés à un idéal du corps. Cet idéal est propagé par les mêmes images que celles à partir desquelles le novice aura rencontré le yoga pour la première fois : les corps minces, sains, jeunes et en forme des pratiquants du yoga tels qui sont présentés dans les médias (mais aussi dans la « vie réelle », au sein des studios par exemple) sont à la fois la représentation et le médium d'un idéal du corps que l'on devrait désirer. Beaucoup de pratiquants, novices ou non, entreront dans un studio de yoga en étant imprégnés de ce modèle de beauté et de santé et souhaiteront se servir de la pratique du yoga comme d'un moyen pour l'atteindre. Si plusieurs studios ne souhaitent pas encourager la reproduction de ce modèle, d'autres en revanche participent sciemment à la transmission de désirs reliés au corps qui correspondraient à un idéal commun de beauté et de santé¹⁵.

1.3 Apprentissage du rythme

Une fois la classe de yoga amorcée, le novice découvre un autre aspect de la technique du corps du yoga qui consiste à apprendre comment se mouvoir dans l'espace dans lequel il est immergé, comment l'habiter et s'y adapter. Tous les studios de yoga ne sont pas identiques, ils peuvent même être radicalement différents, et chacun d'eux propose une variété de cours donnés par différents professeurs de telle sorte que, d'une fois à l'autre, l'atmosphère du cours et son rythme sont susceptibles de changer de façon considérable. Une fois l'élève adapté à l'environnement particulier dans lequel il se trouve, il fait l'apprentissage du rythme propre au yoga, lequel peut

¹⁵ Voir ce texte portant sur les liens entre l'image de soi et de son corps chez les pratiquants de yoga et de *pilates* ainsi que sur les troubles de l'alimentation leur étant reliés : NEUMARK-SZTAINER, D., et al., 2011, « Yoga and pilates: Associations with body image and disordered-eating behaviors in a population-based sample of young adults », in *International Journal of Eating Disorders*, 44(3) : 276-280.

considérablement détoner par rapport à celui des salles d'entraînement, de cours de danse ou de parties sportives. Les postures exécutées dans une séance de yoga se suivent souvent de manière fluide, continue et se conforment à une logique qui cherche à s'adapter à la biomécanique du corps et au caractère naturel des mouvements du pratiquant. Le professeur amène ainsi les élèves d'une position à l'autre de manière graduelle, de proche en proche, sans qu'il y ait de brusques coupures entre les mouvements du corps (notamment en décomposant un mouvement en différents moments).

1.4 Des mots au corps : la juste exécution d'une posture

Lorsque le novice, dans notre introduction, se positionnait pour la première fois dans une posture et qu'il n'arrivait pas par lui-même, c'est-à-dire sans avoir recours à l'aide d'autrui, à s'y ajuster correctement, une dimension de l'apprentissage d'une technique du corps devient apparente, à savoir celle de la juste exécution d'une posture à partir d'instructions extérieures. Ces instructions peuvent provenir du professeur qui décrit la posture à adopter et alors être d'ordre verbal, comme elles peuvent être induites par l'imitation de la posture que ce dernier ou les autres élèves prennent.

Pour les professeurs, il est en effet assez facile de reconnaître ceux qui, parmi l'ensemble des élèves d'une classe, sont peu habitués à la pratique du yoga, notamment en observant la difficulté qu'ils éprouvent à exercer un mouvement sans lever les yeux à chaque instant afin de vérifier ce que font le professeur et les autres élèves. C'est qu'il s'agit, en fait, d'un véritable exercice du corps, par lequel l'on vise à comprendre, d'un point de vue interne et autonome, comment amorcer et coordonner ses propres mouvements (incluant celui de la respiration). Il suffit parfois

de comprendre suffisamment son corps pour bien répondre, physiquement, aux instructions du professeur, mais, bien souvent, il est en plus requis de connaître les habitudes et le langage ayant cours dans le monde du yoga. Par exemple, si le professeur demande aux élèves couchés sur le dos de lever le bras, le pratiquant peu habitué aura raison d'hésiter entre ne lever le bras que de quelques centimètres du sol, de le lever de manière à ce qu'il soit perpendiculaire au sol ou encore de le lever jusqu'à l'arrière de la tête. C'est que la technique à développer dans ce contexte implique un apprentissage du rythme d'une classe de yoga, de sa logique interne et de la manière dont elle est ordonnée. Car une fois la technique du yoga mieux maîtrisée, le pratiquant sait généralement, sans vérifier, ce que le professeur veut dire par « lever le bras », en suivant naturellement la logique de succession des mouvements d'une séance de yoga. Voici quelques exemples : à la suite d'une posture dite d'ouverture du corps (le « pont » en est une), on exécutera une posture de fermeture (la « pince » par exemple) ; l'expiration accompagne les postures de fermeture, alors que l'inspiration amorce les mouvements d'ouverture ; les salutations au soleil¹⁶ sont toujours au début d'une séance et, sauf quelques exceptions, les postures d'inversion terminent la séance ; les postures les plus exigeantes ne sont jamais au tout début, mais plutôt vers le milieu de la séance une fois le corps bien réchauffé, etc.

Ainsi, à ce stade, l'apprentissage de la technique du yoga consiste en l'éducation de son propre corps à se conformer et à répondre aux indications données par le professeur. Cet apprentissage implique le développement de ce qu'on appelle habituellement la « conscience du corps ». La complexité de la plupart des postures exige une conscience fine de son propre corps, et ce, autant

¹⁶ La « salutation au soleil » est un enchaînement de base du yoga qui consiste en une série de postures préétablies que l'on effectue au début d'une séance de yoga.

pour « y entrer¹⁷ », c'est-à-dire pour exécuter la posture, que pour s'y ajuster¹⁸ correctement. Ainsi le fait d'être « conscient de son corps » est à la fois ce qui permet et ce qui résulte de l'exécution de postures parfois très complexes. La conscience du corps et la concentration qui lui est liée sont nécessaires pour pouvoir comprendre et accomplir une posture, mais c'est aussi ce qui est produit ou causé par l'enchaînement des postures.

1.5 Développer son corps et ses capacités

La dimension de la technique du yoga qui est la plus évidente et peut-être la plus importante concerne le développement de son corps comme tel, de ses capacités physiques et de l'exploration de ses potentialités. C'est d'ailleurs ce qui attire généralement les individus à commencer une pratique de yoga. Ceux-ci recherchent une modification de leur état physique actuel en vue d'une amélioration et d'une progression jugée bénéfique. Le pratiquant sent d'abord, spécialement dans un cours de yoga doux, un soulagement de certaines tensions (au niveau du haut et du bas du dos par exemple) liées à un problème physiologique quelconque ou aux effets d'une mauvaise posture continuellement répétée. Dans certains cas, les bienfaits d'une seule séance de yoga peuvent être ressentis si rapidement et si intensément qu'une tension endurée depuis des années disparaîtra complètement pendant plusieurs jours, voire pour toujours. L'assouplissement des muscles et tissus conjonctifs provoqué par les postures de yoga procure généralement un sentiment de bien-être créé, entre autres, par l'impression qu'un espace s'ouvre

¹⁷ Une posture est très souvent maintenue pendant plusieurs respirations (le temps est divisé, dans une séance de yoga, en cycles de respiration – inspiration, expiration – et non pas selon le temps conventionnel – secondes, minutes), et l'« entrée » dans la posture désigne le moment où l'on s'« installe », où l'on se prépare pour « débiter » la posture, y être confortable pour pouvoir ensuite la maintenir plus longtemps.

¹⁸ Il n'y a pas à peu près pas de limites au perfectionnement que l'on peut apporter à une posture de yoga, elle n'atteint jamais un état idéal et peut toujours être améliorée. On comprendra donc à quel point la conscience de son corps est importante quand, par exemple, dans une posture très complexe, voire tordue, on cherche à aligner correctement l'épaule avec le genou ou le nez avec le sol.

dans le corps (replacement et relâchement des articulations, étirement de zones du corps devenues comprimées, réalignement de la colonne vertébrale, de la nuque et du bassin, etc.).

La pratique du yoga permet également le renforcement (à plus forte raison dans les cours de type Power, Ashtanga ou Bikram) des muscles dont on peut souvent, dans d'autres types d'exercices, oublier l'existence (autour des orteils, les chevilles, les hanches, entre les côtes de la cage thoracique, etc.). Ceux qui pratiquent le yoga reconnaissent qu'il permet, de façon générale, de développer les capacités physiques de l'ensemble du corps. Enfin, en raison de son caractère englobant, mais aussi du potentiel illimité de perfectionnement, le yoga peut combler le désir de dépassement de soi qu'ont certains pratiquants – en témoignent les nombreux événements sportifs organisés par des organisations du yoga¹⁹.

Mais le yoga ne développe pas seulement les capacités du corps. Il révèle aussi au pratiquant de yoga ses propres limitations physiques lorsqu'il s'efforce d'exécuter des mouvements et des postures d'une très grande difficulté ou qui lui paraissent tout simplement impossibles. Puisque la découverte de ses limites et le développement de ses capacités corporelles modifient le corps, le pratiquant percevra des modifications dans le rapport qu'il entretient avec lui-même.

1.6 Apprivoisement des transformations de son corps

L'exercice de la technique du yoga implique le développement de son corps en vue de la juste exécution d'une posture ou d'un mouvement (résultat extérieur), mais aussi en vue de la

¹⁹ L'entreprise Lululemon (qui vend des vêtements et accessoire de yoga et de course) organise plusieurs de ces événements. Il existe aussi des « yogathons », sortes de marathon de yoga où l'on exécute, par exemple, le plus grand nombre possible de salutations au soleil.

modification de son propre état physique (résultat intérieur, personnel). Pour le dire autrement, en entraînant le corps à performer un exercice quelconque, il s'en voit, forcément, transformé, si bien que l'un des apprentissages reliés à la technique du yoga consiste précisément à apprivoiser les effets qu'elle produit chez soi dans sa vie quotidienne ou simplement au cours d'une séance de yoga.

La pratique du yoga suppose donc d'abord l'incorporation de nouvelles sensations vécues à la suite de l'exécution de postures afin de mieux connaître les frontières du confort et de l'inconfort, du tolérable et de l'intolérable, de la douleur utile et de la douleur nuisible, etc. L'apprivoisement de son corps consiste en quelque sorte en une démarche d'exploration et d'expérimentation par laquelle le pratiquant découvre, au fil des essais et des échecs, s'il peut ou non aller plus loin dans une posture ou s'il peut se détendre davantage.

Puisque le pratiquant transforme son corps et qu'il en a une plus grande maîtrise sur le tapis, mais également dans sa vie quotidienne, il est possible qu'il constate une augmentation de sa performance générale. Les participants à ma recherche ont en effet souligné leur appréciation de l'utilité du yoga dans la vie quotidienne. I. affirme que ce qu'elle aime du yoga :

« [...] c'est que ça m'a donné des outils pour... des trucs que je peux utiliser tous les jours pour améliorer ce que je fais : la respiration, la concentration, des petits trucs comme ça qui optimisent ce que je fais pendant la journée »

Beaucoup de personnes que j'ai rencontrées lors de mon enquête de terrain ont mentionné que le yoga leur a permis d'être plus performants dans d'autres domaines d'activités, notamment le travail, car ils étaient moins gênés par des inconforts physiques (maux de tête, manque de

concentration, manque d'énergie, insomnie, par exemple). Le désir d'augmenter sa performance se constate aussi au sein des classes de certains types de yoga, par exemple le *hot yoga*, où une atmosphère de compétitivité se fait couramment ressentir. Ainsi, on peut remarquer que plusieurs pratiquants s'observent entre eux et semblent souvent se comparer (*a fortiori* lorsque des miroirs revêtent les murs, multipliant de ce fait les angles d'observation). C'est aussi dans ces contextes de compétition que certains dépassent très manifestement leurs limites, leur visage et leurs respirations exprimant l'effort et parfois la douleur.

1.7 Conclusion

La maîtrise de la technique du yoga qui progresse avec la pratique est directement reliée à une meilleure maîtrise de son propre corps. Mieux maîtriser son propre corps, c'est développer des habiletés et découvrir des possibilités qui s'avèrent bénéfiques au-delà de la classe de yoga, mais c'est aussi modifier le rapport à soi-même à mesure que le corps se transforme. Le corps peut alors être approché comme un allié devenu indispensable à la réalisation d'activités et, de ce fait, comme un agent privilégié dans la construction et l'affirmation de son identité personnelle et sociale.

2. Technique de soi

La plupart des pratiquants rencontrés voient l'expérience corporelle qu'ils vivent par le yoga comme un espace qui s'ouvre vers l'exploration d'une autre dimension de soi, à savoir celle du mental, des émotions et des manières d'être. Horton avance, dans son livre *Yoga PhD.*, que « in enabling us to connect with our physical bodies in new ways, yoga opens the door to experiencing mind (including thought, emotion, and intuition) [...] » (2012 : 71). Ainsi, la progression dans la pratique du yoga amène ses adeptes à concevoir celui-ci non plus seulement comme une technique du corps, mais plus encore comme une technique par laquelle on peut, selon les expressions de chacun, se « connaître soi-même », se « transformer soi-même », trouver une « paix intérieure » et ralentir le « courant des pensées » qui occupent le mental à chaque instant. Le yoga est en ce sens une « technique de soi », c'est-à-dire un ensemble de procédés ayant pour finalité l'art de se conduire, de se former ou de prendre le « soi » pour objet.

Le yoga prend alors un autre sens que lorsqu'il était pratiqué comme technique du corps et est dès lors perçu comme une technique par laquelle il est possible de mieux se connaître en faisant de soi-même un objet d'exploration et de transformation. Si la connaissance de soi n'est pas ce que recherchaient, à l'origine, les yogis d'Inde, le soi étant précisément ce qu'il s'agissait de transcender en vue de son anéantissement (et de l'atteinte de l'état de *samadhi* ou d'« éveil »)²⁰, le yoga moderne, en revanche, fait de la connaissance et de la réalisation de ce « soi » une quête essentielle. Compris de la sorte, le yoga est une manière de connaître et de formuler des savoirs

²⁰ Voir à ce sujet les *Yoga Sutras* de Patanjali (édition 1991), les *Upanishad du yoga* (1990) ou encore *Les techniques du yoga* d'Eliade (1975).

sur soi et son corps de manière à, éventuellement, se transformer conformément aux désirs des pratiquants²¹. Ceux-ci développent pour ce faire des techniques qui leur permettent :

« d’effectuer, par eux-mêmes, un certain nombre d’opérations sur leur corps, leur âme, leurs pensées, leurs conduites, et ce de manière à produire en eux une transformation, une modification, et à atteindre un certain état de perfection, de bonheur, de pureté, de pouvoir surnaturel » (Foucault, 2001 : 990).

Ces techniques rendent « visible » le « moi », mais concourent également à le travailler, le manier – bref, à le construire. Parmi ces techniques, nous allons voir dans cette partie que certaines cherchent à rétablir une « connexion » entre l’individu et son « moi » et d’autres visent davantage la transformation du rapport à soi dans un contexte thérapeutique ou spirituel.

2.1 *Sortir de la tête!*

L’un des diagnostics les plus partagés dans l’univers du yoga quant à l’état de nos sociétés actuelles est celui qui concerne l’emprise qu’aurait le « mental », ou la « tête », sur la vie des individus dans nos sociétés. Par exemple, lors d’une discussion, C. affirme que notre société est peut-être celle qui aura été le plus « dans sa tête » de toute l’histoire de l’humanité puisqu’elle n’accorde que très peu de place au corps. À peu près tous les participants que j’ai rencontrés affirment aussi que l’un des besoins les plus criants auxquels répond le yoga est celui de « sortir de la tête » ou du « mental » pour « retrouver son corps », les émotions et la sensibilité. Dans les

²¹ La technique du yoga sert donc diverses fins qui passent le plus souvent par le désir de transformer quelque chose chez soi. Mais comme les fins concernent très directement la personne à l’origine de la technique (le pratiquant, dans ce cas-ci) et que c’est elle-même que, bien souvent, elle cherche à transformer et à produire, on peut avancer qu’en fait, les fins du yoga ne sont, parfois, pas externes à ses moyens. Par exemple, un professeur de yoga Ashtanga explique que, pour lui, le yoga est une technique qui, bien qu’elle cherche à construire quelque chose, ne se préoccupe pas tant de ce qui est construit que du processus de construction en lui-même, c’est-à-dire du chemin comme tel. En ce sens, la technique du yoga peut ne pas servir des fins qui lui sont extérieures et peut être pratiquée pour elle-même.

milieux du yoga, on soutient souvent que les modes de vie moderne font des humains des êtres qui ne fonctionnent le plus souvent qu'avec leur « tête », qui ne peuvent arrêter de penser, de calculer ou d'organiser et qui, par conséquent, ne sont pas « à l'écoute » de leur corps, ne l'habitent pas et développent, avec le temps, des maux de tous genres qu'ils n'ont, sans surprise, pas su prévenir.

Le yoga, d'un point de vue étymologique, historique et philosophique, est une quête d'union, voire de fusion, de l'âme et du corps, et non pas de l'emprise de l'un sur l'autre. La pratique contemporaine du yoga est vécue par la plupart de ses pratiquants, et surtout les novices, comme offrant la possibilité ou le terrain pour « sortir de la tête », du mental et de ses pensées ; aussi cette « sortie » rendrait possible et effectif un retour à l'expérience des sensations et des émotions²² permettant ainsi au pratiquant de se « reconnecter » avec son corps, auquel on se rapportait tantôt comme à un objet ou à un outil que l'on posséderait et qu'il suffirait de maintenir fonctionnel. Les techniques corporelles et mentales mises en œuvre par la pratique du yoga (par exemple les exercices de respiration, de concentration ou de visualisation) génèrent un effet d'apaisement et de « recentrement » qui permet au pratiquant de laisser de côté ce qui, peu de temps auparavant, constituait son état mental « décentré » ou « déconnecté » – état qu'on suppose donc comme accaparé de pensées souvent inutiles et même nuisibles. Exercées dans une atmosphère favorable, ces techniques fournissent les conditions pour vivre un état différent de

²² On comprendra ici que les émotions ne sont pas associées au domaine du « mental ». Car si nous sommes toujours « dans notre tête », nous sommes également « coupés » des émotions que l'on éprouve tout en l'ignorant. La typologie que l'on pourrait esquisser et qui placerait d'un côté ce qui relève du corps et, de l'autre, ce qui relève du mental ne tiendrait pas compte des nuances qui sont faites, ni non plus des ambiguïtés et contradictions qui se retrouvent dans les discours des pratiquants de yoga. Néanmoins, dressons ici une courte liste d'oppositions générales qui sont largement partagées et qui éclaireront un peu la logique qui est à leur principe. On oppose ainsi, entre autres : la raison à l'intuition ; l'organisation et la planification à la spontanéité du moment présent ; la pensée aux sentiments et à l'expérience ; le physique et le matériel (par exemple dans la médecine biomédicale) au spirituel et au psychologique, etc.

celui qui domine la vie quotidienne de la majorité des clients des studios de yoga. Il leur est notamment possible d'appivoiser un nouveau rythme, celui de la lenteur ou de la douceur ; de ressentir les bienfaits d'une meilleure acuité mentale (clarté d'esprit, meilleure concentration, sentiment de quiétude) ; et d'abaisser le niveau de stress ou d'anxiété vécu. Compte tenu des multiples bienfaits perçus, il est donc considéré comme salutaire de « sortir de la tête » afin de se recentrer sur soi et, éventuellement, de s'engager dans un processus de « réalisation de soi ».

Ce qui caractérise cette émancipation par rapport à la domination de la « tête » dans notre société actuelle équivaut, pour les participants rencontrés, à la réalisation des potentialités non strictement physiques de la pratique du yoga. Autrement dit, de ce point de vue, concevoir le yoga comme une activité qui permet de « sortir de la tête » est une manière de progresser dans le cheminement du pratiquant, car elle indiquerait que sa pratique n'est plus strictement physique, mais désormais beaucoup plus large, plus personnelle et plus psychologique. C'est effectivement ce que l'interprétation avancée par les participants rencontrés montre quant à leur parcours personnel dans le monde du yoga. Dans la plupart des cas, ceux-ci ont fait leur entrée dans cette discipline par la pratique d'un yoga considéré comme très « physique ». Ce dernier était une manière efficace de s'entraîner physiquement et qui avait une approche plus douce et plus complète permettant, en plus, de se détendre. Peu à peu, au fil des pratiques, ces pratiquants ont « réalisé » que le yoga permettait « bien plus », à savoir la possibilité de se « recentrer », de « faire le vide » des idées tournant incessamment dans la tête et de prendre un peu de temps pour soi. Les propos de D., qui affirme qu'elle a « finalement découvert que c'était [le yoga] plus que... des guerriers! », que « c'est vraiment beaucoup plus que ça! », explicitent la « réalisation » des pratiquants qui conçoivent désormais que le yoga est plus qu'une série d'exercices physiques. Or cette prise de conscience est apparue pour ces participants comme une compréhension de ce

qu'est, en son essence, le yoga. Selon la tradition du yoga, les *asanas*²³ sont un aspect partiel relevant en fait d'une démarche plus globale et qui viserait non seulement à entraîner le corps, mais aussi et surtout à mener une quête de soi. Le parcours des pratiquants qui va d'une pratique essentiellement physique à une pratique plus personnelle et thérapeutique est ainsi une tentative de suivre cette logique naturelle propre au yoga. C'est dire, en fait, que ceux-ci superposent – voire confondent, dans certains cas – leur expérience personnelle du yoga et ce que serait par nature le yoga, comme si une pratique considérée « authentique » en Amérique du Nord était identique à celle que l'on retrouve en Inde aujourd'hui (quoique plus difficilement qu'autrefois).

Il en ressort que le désir de se « reconnecter » à son corps et d'approfondir la pratique du yoga est un sentiment fort qui témoigne, pour beaucoup de pratiquants, de l'urgence et de l'importance de « revenir à soi ». Horton affirme que :

« For most of us, the conditions of life today are such that we commonly feel disconnected from our physical beings. And in a constantly changing culture that places enormous stress on one's sense of self, this sense of bodily disconnect furthers a sense of internal fragmentation that has potentially serious physical, psychological, and even spiritual repercussions » (2012 : 142).

La fragmentation interne engendrée par les modes de vie modernes prédominants appelle à un « retour à soi », à un retour à l'état « naturel » de non-fragmentation et d'harmonie des individus sans lequel de multiples maux font surface à différents niveaux. Le désir de se reconnecter à son corps et à ses émotions s'inscrit ainsi dans un certain contexte social qui fonde ce rapport d'opposition entre « naturel » et « non naturel », entre « santé » et « maladie ».

²³ Terme sanskrit désignant les postures physiques.

2.2 Yoga et psychologie

Les bienfaits qui sont associés à la pratique du yoga peuvent devenir des objectifs d'un processus thérapeutique pour celui ou celle qui souhaiterait soit se prémunir contre certains maux, soit en guérir avec ou non l'aide d'un thérapeute (psychologue, psychiatre, *coach* de vie, médecin, etc.). En ce sens, le yoga se révèle thérapeutique et, de fait, il est une approche utilisée par les thérapeutes et également reprise par des professeurs de yoga qui cherchent expressément à traiter les personnes qui choisissent cette approche.

En effet, plusieurs thérapeutes recommandent vivement à leurs patients de suivre des cours de yoga, car on reconnaît – et des études²⁴ vont dans ce sens – que, d'un point de vue psychologique, il peut être très bénéfique : il agit sur le système endocrinien, peut réduire l'anxiété, favorise une meilleure estime de soi et confiance en soi, fait émerger des souvenirs enfouis ou des émotions refoulées, etc. Ainsi le yoga est une approche utilisée pour traiter, de façon complémentaire, la dépression, le stress, l'anxiété, la bipolarité, les troubles de stress post-traumatique (chez les anciens militaires, notamment), des troubles alimentaires et parfois même des cas de schizophrénie. Le recours au yoga pour des objectifs thérapeutiques procède de manière similaire aux thérapies cognitivo-comportementales en psychologie qui cherchent à remplacer par des comportements et des pensées adaptés à la réalité les « symptômes invalidants » (idées négatives, comportements inadaptés, etc.) qui seraient à l'origine d'une souffrance psychique. Pour cette pratique clinique, la fonction du yoga est d'atténuer les

²⁴ Par exemple : ATEZAZ SAEED, SY., ANTONACCI, D. J. et BLOCH, R. M., 2010, « Exercise, Yoga, and Meditation for Depressive and Anxiety Disorders » in *Am Fam Physician*, 81(8), p. 981-986 ; et CAREI, T. et al., 2010, « Rain Randomized Controlled Clinical Trial of Yoga in the Treatment of Eating Disorders » in *Journal of Adolescent Health*, 46(4), p. 346-351.

symptômes jugés négatifs (stress, confusion, déprime, etc.) causés par un trouble donné et de produire des comportements plus adaptés qui permettraient de diminuer la souffrance chez la personne.

À partir des années 1950, nous dit Hoyez,

« les milieux médicaux commencent à considérer la santé psychologique comme un élément essentiel pour libérer l'individu des conflits mentaux, pour l'aider dans son intégration sociale, ou pour être émotionnellement mûr. Par suite des travaux des psychanalystes et du "tournant psychologique" pris par la définition de la santé (notamment la définition donnée par l'OMS), les liens entre le yoga, la psychologie et la santé se renforcent de plus en plus » (2012 : 46).

Il s'ensuit que, à la suite de nombreuses influences et maints échanges²⁵, le domaine de la psychologie a croisé celui du yoga, et le premier s'est vu reprendre des notions du second tout en y laissant un peu de son langage. Il n'est donc pas rare de rencontrer des professeurs de yoga manier, parfois assez naïvement, des concepts ou des classifications d'origine psychologique. Mais le plus souvent, ce sont moins des classifications diagnostiques qui sont reprises qu'un vocabulaire général (tel qu'« empathie », « estime de soi » ou « écoute attentive ») réapproprié par les pratiquants du yoga. Les notions psychologiques que ceux-ci empruntent sont constamment véhiculées à travers les médias (guides grand public, émissions télévisées, magazines, etc.) dans lesquels toutes sortes d'acteurs y vulgarisent les savoirs de l'expertise psychologique. Elles en viennent à se constituer comme références communes si bien que le recours à celles-ci permet aux professeurs de yoga d'aborder des expériences vécues sur le tapis

²⁵ En fait, dès son entrée en Occident, et même avant, le yoga a tout de suite été relié au domaine de la santé. C. Jung, en 1938, décrivait déjà son expérience du yoga et les bienfaits qu'il y voyait du point de vue de la santé psychologique. Depuis, les études en psychologie, en psychiatrie et même en psychanalyse qui se penchent sur le yoga se comptent sinon par centaines, du moins par dizaines.

en des termes significatifs aussi bien pour eux que pour les élèves. Par exemple, au cours d'une séance de yoga :

« Students may be cued to “feel into” their bodies, perhaps directing awareness toward an area that feels particularly tight, blocked, or otherwise in need of attention. The teacher may ask them to “breathe into the tightness” or “relax into the tension”. Some more psychologically attuned methods, such as Forrest or Yin, may additionally guide students to employ language (“ask your area what it needs to heal”), visualization (“see what you're feeling in the form of an imaginary creature”), or other techniques to concretize the felt sense in conscious, symbolic form » (Horton, 2012 : 77).

Comme dans le cadre clinique, l'utilisation de référents psychologiques par les pratiquants du yoga a pour objectif de modifier des idées et des comportements. Dans le cas du yoga plus particulièrement, on cherche à donner aux pratiquants les outils qui pourront leur permettre de modifier de manière autonome le rapport qu'ils ont avec eux-mêmes, constituant dès lors une forme de technique de « *self-help* ». Pour cette raison, une classe de yoga peut effectivement donner lieu à toutes sortes de réactions, parfois fort émotives, qui témoignent, par exemple, d'une modification quant à la compréhension que les pratiquants ont d'un aspect de leur vie ou de leur personnalité.

Un participant rencontré, L., relate un moment de ce genre qu'il a vécu quand il a commencé le yoga :

« Elle [la professeure] nous avait amenés dans une position d'équilibre sur une jambe, où ton torse et ta jambe sont parallèles au sol et on avait les bras sortis de chaque côté, en croix, si tu veux. Et avant de rentrer dans la position, elle nous avait demandé de mettre les doigts autour de nos pouces et faire un peu comme un poing. Et quand on était dans la position, elle nous a invités à prendre contact, à connecter avec l'Ego, et que l'Ego, c'est comme un poing, un poing qui veut rester resserré tout le temps. Et elle dit “à votre prochaine expiration, relâchez”. Ouff...

Quand j'ai fait ça, je suis tombé en larmes et je suis tombé au sol, et là je me suis recroquevillé si tu veux, dans la position de l'enfant, j'ai pleuré, je me suis permis de pleurer et je me sentais à l'aise parce que ça faisait longtemps qu'on pratiquait ensemble, donc je ne me sentais pas jugé. La prof est juste venue me toucher pour me laisser entendre que "we're holding the space for you". C'est correct, c'est correct... Puis ç'a été un moment un peu... un tournant dans ma pratique ».

L'espace créé sur le tapis de yoga, *a fortiori* dans le cas d'une pratique régulière, peut devenir, pour le pratiquant, une sorte de plateforme ou de point de référence à partir duquel les variations deviennent apparentes et tangibles. Ces variations concernent d'abord la performance physique du pratiquant, mais aussi l'état affectif de la personne. S'il arrive qu'un pratiquant qui réussit toujours telle posture, à un moment donné il échoue exceptionnellement, il est possible qu'il n'y voie pas le simple fruit du hasard ou d'une fatigue musculaire imprévue, mais bien plutôt un signe de son état psychologique actuel (déprime, manque d'énergie, manque de concentration, anxiété, énervement, etc.). Ainsi, la crainte devant une posture à effectuer qui paraît trop difficile pourra être interprétée comme le reflet d'un trait de personnalité du pratiquant ou comme une peur générale qu'il aurait dans sa vie ; aux yeux du pratiquant, la gêne éprouvée à la suite d'un échec au cours d'une séance de yoga pourra signifier la peur du ridicule, la honte ou encore le manque d'estime de soi ; inversement, un excès d'ardeur et de volonté lors de l'exécution de postures pourra dénoter chez le pratiquant une tendance à un surcroît de fierté, voire de vanité. Chez certains, il arrive même que certaines postures provoquent de manière quasi automatique une réaction donnée. Voici quelques exemples.

Sur le fameux site du *Elephant Journal*²⁶, une blogueuse inclut dans les dix peurs les plus

²⁶ Où s'y publie une très large variété de textes portant sur l'écologie, le bien-être, la famille, l'alimentation, la spiritualité, les problèmes sociaux, le yoga, etc.

fréquentes au sujet du yoga celle de se mettre à pleurer durant un cours²⁷. Elle affirme que :

« Certain asanas, like hip openers and heart openers, can crack open the parts of our psyches where we store negative emotions and memories. Yoga releases toxins and bad karma from our bodies and sometimes this process of letting go can be dramatic and it can feel really strange. It's happened to me. Camel pose gets me every time and yes, I have cried in class before ».

Sur un autre blogue, un participant partage une expérience similaire :

« I burst into tears pretty much every time I do Pigeon pose. At first, I thought I was weird – until this one class where we did Pigeon and when I sat up at the end I saw that everyone was crying. Even now, years after I started doing yoga, it gets me » (Horton, 2012 : 70).

Enfin, on explique la « posture de la déesse » de cette façon sur l'un des premiers sites internet qui apparaissent lorsqu'on fait la recherche de ce groupe de mots :

« [Goddess Pose] is often done standing up, but for restorative benefits, do it lying down. In some ways, it is a relaxation pose, but it is also an intense hip-opening pose. Emotions tend to build up in the back and in the hips, so hip-opening poses like Goddess Pose are good ones for releasing pent-up emotions. While this release can be overwhelming, letting grief flow is a powerful exercise in emotional healing »

En fait, beaucoup de personnes pratiquant le yoga racontent avoir vécu des moments forts en émotions lors de séances de yoga²⁸, au cours desquels le yoga ouvre, en quelque sorte, de l'espace et permet de « laisser émerger » des idées, des émotions, des sensations. Une des explications de cet effet du yoga, que l'on peut retrouver dans la plupart des livres, guides pour étudiants ou sites internet dédiés au yoga, associe les réactions émotives du pratiquant au relâchement de points de tension ou de blocages que celui-ci aurait dans son corps. Plusieurs

²⁷ Consulté sur ce site internet :

http://www.elephantjournal.com/2013/12/the-top-10-fears-of-yoga-newbies-how-to-get-over-them/?utm_source=Elephant+Journal+News&utm_campaign=January+24%2C+2012&utm_medium=email

²⁸ Toutefois, aucun des participants rencontrés n'a fait mention d'un moment où c'aurait été l'ensemble des élèves d'un cours de yoga qui se serait mis simultanément à vivre la même émotion.

pratiquants conçoivent les émotions et le stress comme étant logés dans le corps, dans les muscles, les organes, etc., si bien que, selon cette conception, une posture qui ouvrira la cage thoracique, par exemple, « réveillera » des sensations, des idées, des souvenirs, des craintes, etc. qui s'y étaient logés.

2.3 Construction du rapport à soi

Les conditions matérielles et psychologiques qu'offre une salle de yoga permettent souvent au pratiquant de se sentir suffisamment à son aise pour exprimer ces émotions qui émergent et, comme on associe souvent le yoga à la transformation de soi, il peut également être attendu que la pratique du yoga suscite ce genre de situation chez le pratiquant. Il peut arriver que ce soit le professeur qui, lorsqu'il supervise l'apprentissage d'une nouvelle posture, souligne, en quelques mots, un aspect de la philosophie du yoga qui permet de mieux comprendre pourquoi la personne rencontre à ce moment une telle difficulté et ainsi « éclairer » son expérience.

Dans tous les cas, le yoga est ici perçu comme un espace privilégié au sein duquel il est possible de vivre ce genre d'évènements, notamment parce qu'ils sont, d'une certaine manière, attendus. De manière générale, quoique peut-être tacite, on cherche dans une classe de yoga à créer l'espace qui pourra donner lieu chez les pratiquants à une transformation de soi, par exemple de leur rapport aux émotions, aux pensées, etc. Un dialogue qui n'est pas essentiellement basé sur le langage verbal peut s'instaurer et mettre en relation le pratiquant avec une tierce personne, qui est présente et qui le demeurera si quelque chose comme ce qu'a vécu L., cité au début de cette partie, émerge, mais qui est aussi disponible pour communiquer et qui par conséquent participe de la construction du type spécifique de rapport à soi que l'on cherche à réaliser.

Quand la professeure, dans l'exemple cité plus haut (p.20), indique aux pratiquants de fermer la main pour qu'elle forme un poing (qui représente l'Ego), puis de l'ouvrir en expirant, elle fait en fait appel à un certain type de réaction émotionnelle, celle qui consiste à se laisser aller, à laisser « sortir » les émotions qui sont reliées à l'« abandon », temporaire, de l'attachement que l'on a par rapport à soi-même, à certaines idées, croyances, etc. Si le pratiquant arrive à se mettre dans la disposition que la professeure évoque, la signification accordée au mouvement jumelée à l'effet physique de la posture (la posture dont parle le participant est très exigeante, ce pourquoi en sortir peut sans doute être très soulageant) peuvent, de façon tout à fait probable, provoquer une réaction telle que le participant la décrit. Le travail sur soi dans la pratique du yoga apparaît donc comme une construction, c'est-à-dire qu'il n'est pas totalement spontané, naturel et intuitif. Il ne résulte pas que de la situation personnelle de l'individu, mais est au contraire induit par un ensemble de facteurs participant de la construction d'un rapport spécifique à soi.

Or, si la grande majorité des classes de yoga tendent à créer cette atmosphère où chacun peut s'exprimer librement et, en cela, peut profiter de l'aspect thérapeutique du yoga, tous les types de yoga ne priorisent pas l'« expression de soi » dans leur vision de cette pratique. Ces yogas sont toutefois minoritaires, car ce sont plutôt les types de yoga où l'aspect créatif est fortement mis à contribution par la danse, le chant ou l'art visuel qui se font de plus en plus populaires (le yoga de Shiva Rea en est sans doute l'exemple le plus représentatif). Mais, par exemple, dans l'Ashtanga yoga du style Mysore (du moins certaines de ses interprétations), la pratique du yoga est perçue comme la traduction de l'état affectif du pratiquant et non pas comme un espace d'expression. L'un de ses représentants les plus fameux affirme que cette pratique ne cherche pas à susciter la créativité de ses pratiquants, qu'elle n'a pas pour but l'expression de soi (qui se manifesterait, par exemple, par le fait de choisir les postures que l'on désire exécuter – ce qu'on ne fait pas dans

l'Ashtanga). Le Ashtanga voit plutôt la pratique du yoga comme une structure relativement objective et indépendante à partir de laquelle peuvent se réfléchir notre personnalité, nos préférences ou nos difficultés sans qu'il y ait besoin d'agir sur cette structure ou de s'attacher à exprimer notre jugement ou notre appréciation quant à ce qui s'y révèle. Ce type de yoga se conçoit donc comme un espace qui reflète qui l'on est sans en être une évaluation.

Ainsi, le yoga est perçu comme un espace où est traduit l'état affectif de la personne et, dans la plupart des cas, où celle-ci peut exprimer sa personnalité à travers les diverses postures. Mais il est surtout, dans tous les cas, un espace où se construit – à partir d'un ensemble d'éléments matériels, sociaux et interpersonnels – un certain regard, un point de vue particulier qui éclaire la vie de la personne et qui lui permet éventuellement de mieux se comprendre. Le développement d'un type de rapport à soi renouvelé peut en lui-même être thérapeutique et c'est aux capacités qui surgissent de ce développement que l'on associe cette idée d'*empowerment* souvent évoquée dans les milieux thérapeutiques et yogiques (Nevrin, 2008). Une participante, A., qui est aussi professeure, explique comment elle prétend redonner du pouvoir à ses élèves par le yoga :

« I'm giving these people tools for their lives. I'm empowering these students through the practice of yoga to go home and approach their lives in a different way. On a superficial, easy level, they're going to be happy for having taking this yoga class, go home, and they're going to be nice with their kids [...] ».

Les outils qu'elle enseigne dans le yoga ont pour but de permettre aux pratiquants de « reprendre du pouvoir » sur leur vie et, ultimement, d'en devenir les « maîtres ». De la sorte, il apparaît possible de vivre une vie plus heureuse, voire « supérieure », en tant qu'elle serait davantage connectée à une réalité dite spirituelle. L'on voit donc comment l'idée de la maîtrise de soi est liée au développement de soi et à la réussite personnelle.

2.4 Yoga et spiritualité

Nous avons vu que les pratiquants du yoga voyaient dans leur parcours une progression et un approfondissement du fait qu'ils ne percevaient plus le yoga simplement comme un exercice physique. Or, l'approche psychologique du yoga n'est pas la fin de ce parcours et le continuum qui se dessine trouve son apogée dans une approche dite spirituelle du yoga. Si, dans un premier temps, la quête consistait à se reconnecter à son corps et, dans un deuxième temps, à sa vie psychique, une pratique du yoga revendiquée comme spirituelle cherche par-dessus tout à fusionner, à réunir le corps et l'esprit afin qu'ils ne fassent plus qu'un.

Dans cette perspective, les pratiquants cherchent à vivre des expériences nouvelles, à s'élever, en quelque sorte, à d'autres états de conscience et à d'autres types d'expériences sensorielles. Ils expérimentent, pour le dire autrement, des « états altérés de conscience ». Si l'état de conscience le plus « altéré » qui soit est sans doute celui de l'« éveil » (*samadhi*), on retrouve, à un degré intermédiaire, l'expérience de la « vision », de la transe, de l'extase ou encore du « sentiment océanique »²⁹. Une participante, B., fait référence à cette dernière expression pour désigner le « *buzz* » naturel qu'elle aime ressentir avec le yoga. Il y a, dit-elle, « une transformation qui se fait. T'as la sensation océanique qui est super. Je ne prends pas de drogues, je [ne] bois presque pas. Donc c'est comme... c'est ma drogue ça! ».

Beaucoup de participants avec qui j'ai eu des échanges informels ou avec qui j'ai fait des entrevues cherchent à vivre, de diverses manières, des expériences de ce genre parce qu'ils

²⁹ L'expression a été développée en psychologie (mais Freud et son ami Romain Rolland s'y sont aussi référés) et se rapporte au sentiment de l'infinité du monde, de son immensité et de l'indissociabilité de l'être avec ce monde.

aiment les fortes sensations qu'elles provoquent et les découvertes qu'elles leur permettent de faire. C'est d'ailleurs pourquoi on parle de « besoin spirituel » : le spirituel est perçu comme une nourriture dont on aurait besoin et qu'il importerait de s'approvisionner autant que possible. Une participante a aussi employé l'expression de « capacité spirituelle » qu'il est possible de développer et qui favorisent ou donnent les conditions pour se « connecter » à son sens spirituel aux moments où le besoin se fait ressentir.

Les pratiquants du yoga se réfèrent d'abord au yoga comme une occasion de développer ou cultiver ce sens spirituel et, ensuite, comme une source de connaissance, un langage, une discipline à part entière qui permet d'interpréter notre « nature spirituelle ». La discipline yogique formule des savoirs sur cette supposée nature spirituelle des humains et la vision qui s'y développe sur le corps est sans doute l'élément qui a été le plus retenu en Occident. On fait très souvent référence (par le langage ou des objets), en effet, à ce qu'on appelle le « corps ésotérique », c'est-à-dire ce qui est « au-delà du corps physique », aussi appelé « corps subtil » ou « anatomie énergétique ». Les « chakras », « centres spirituels » du corps, sont l'exemple le plus connu de cette vision du corps.

La compréhension psychologique des réactions qui surviennent au cours de séances de yoga dont nous parlions précédemment est ici surplombée d'une interprétation ésotérique. Dès lors, l'émotion ressentie à la suite d'un relâchement d'une région du corps s'explique aussi par des raisons ésotériques. Les chakras, issus d'un système de croyances hindouiste, ont donné lieu à travers le temps à plusieurs visions, l'une d'entre elles étant celle du yoga moderne qui mélange souvent une vision mystique et une vision physico-psychologique des chakras. Les représentations du système des chakras qui habitent les studios de yoga (affiches, décorations,

etc.) font correspondre chacun des chakras avec un ensemble d'éléments, notamment les parties du corps, des symboles, des couleurs, des énergies, etc. La stimulation d'une région du corps (par exemple le bas du dos) entraînerait du même coup l'activation des énergies qui y sont associées (énergie terrestre, associée à la couleur rouge, à telle forme et à telle signification). Ce processus se ferait aussi dans le sens inverse : si l'on souhaite travailler sur une énergie spécifique, on fera des postures qui « ouvrent » les chakras qui y sont reliés.

2.5 Conclusion

Les techniques du corps et les techniques de soi que propose le yoga n'ont donc pas pour seule fonction la connaissance de soi. Elles servent aussi, et surtout, à donner des outils pour mieux de gouverner soi-même, mieux se conduire et mieux conduire sa vie personnelle. L'ensemble des opérations qu'effectuent les pratiquants de yoga sur eux-mêmes conduit ainsi à produire en eux une transformation qui s'exprime d'abord sur le tapis de yoga, mais qui s'exprime aussi en dehors de ce dernier, c'est-à-dire dans la vie quotidienne des adeptes. Pour cette raison, les pratiquants de yoga font des parallèles et construisent des liens entre leur pratique et leur vie personnelle. « Si tu te mets en lien avec toi[-même] », dit H., « ta vibration si tu la ressens un jour, tu vas vouloir y retourner, tu vas vouloir retourner dans cette paix, dans ce lieu, dans ce cénacle [...] ». On dit souvent du yoga qu'il « peut changer ta vie » et c'est en effet en y voyant une manière de comprendre sa vie qu'un changement peut avoir lieu : « Doing a fancy yoga pose wouldn't change my life. However, the process that I needed to go through in order to do it could – at least if learned to work with it in the right way » (Horton, 2012 : 65). Parce qu'il se définit comme mode de vie et qu'il développe des préceptes englobant l'ensemble de la vie du pratiquant, le yoga fournit aux pratiquants désireux de s'identifier à cette discipline les moyens,

le vocabulaire et les concepts pour l'instaurer comme mode de vie. Or, comme nous allons le voir, vivre le yoga comme un mode de vie ne résulte pas seulement du prolongement des préceptes du yoga. C'est aussi une expression de la manière dont on pense qu'il faut, dans nos sociétés actuelles, affirmer son identité. Il semble, autrement dit, que l'apogée de l'affirmation de son identité passe aujourd'hui par l'identification que l'on fait à un mode de vie en particulier. Le yoga apparaît ainsi comme un regroupement de façons de vivre que choisissent les pratiquants pour s'affirmer eux-mêmes et identifier les traits distinctifs de leur personnalité.

CHAPITRE III

Au-delà du tapis : le yoga comme morale

Dans la mesure où le yoga peut être compris et utilisé comme technique de connaissance de soi et de modification du rapport que l'on entretient avec soi-même – que cela soit fait dans une optique de guérison ou de mieux-être –, il s'ensuit qu'il ne peut se limiter aux frontières du tapis sur lequel pratique l'adepte et que, au contraire, il s'incorpore dans un système de valeurs et de représentations partagées par ce dernier que l'on désigne par le terme « morale ». La morale du yoga inscrit cette pratique que nous avons considérée jusqu'à maintenant comme essentiellement corporelle dans un système de valeurs plus général dépassant la simple technique du corps et pouvant s'incorporer à la vision qu'ont les pratiquants de leur propre vie.

À travers un ensemble de discours qui sont véhiculés dans le monde du yoga et qui proviennent de différents contextes, une autre conception de la pratique du yoga, partagée par tous les participants que j'ai rencontrés, est mise de l'avant. Selon cette perspective, le yoga ne consiste pas seulement en un exercice de connaissance de soi, mais implique plus encore un souci constant de soi. On passe alors d'un rapport d'exploration et de rencontre de soi à un rapport moral où le soi se doit d'être conduit vers un certain idéal. Les techniques mises en œuvre par le yoga, qu'elles visent la transformation de son corps ou de sa psyché, servent alors un projet moral plus global auquel elles se subordonnent.

On ne peut, bien sûr, affirmer qu'il existe des pratiques de yoga qui ne s'inscrivent pas dans un projet moral dépassant la seule pratique d'asanas sur le tapis de yoga. Cette question sera traitée dans le chapitre suivant alors que dans celui-ci, il s'agira de voir en quoi consiste la morale que

défendent de manière assez explicite les pratiquants du yoga que j'ai rencontrés. Nous verrons « [...] que la morale peut être une très forte structure d'existence sans être liée à un système autoritaire ni juridique en soi, ni à une structure de discipline » (Foucault, 2001 : 1209) et qu'elle peut se constituer qu'à partir d'idéaux et de référents communs, répétés et renforcés par de puissants médiums (la culture populaire, le *self-help*, les guides de croissance personnelle, etc.). Nous verrons dans ce chapitre les diverses manières par lesquelles le yoga en vient à se constituer comme morale en examinant d'abord comment il peut être conçu comme un mode de vie pour les pratiquants et, ensuite, comment il peut devenir une technique parmi d'autres répondant à une visée de développement personnel. Enfin, nous verrons comment, sans être généralisées, certaines approches du yoga structurent si fortement l'existence qu'elles forment une sorte de religion qui, par l'autorité morale qu'on lui attribue, oriente fortement la conduite des pratiquants.

1. Le yoga comme mode de vie

Bien que l'idée ait été exprimée implicitement par quelques participants, c'est dans une entrevue en particulier qu'une participante, A., affirme que la pratique du yoga reflète qui nous sommes dans la vie de tous les jours, qu'elle en est une forme de miroir où s'y réfléchissent nos états émotifs, notre personnalité et nos attitudes. Cela devient beaucoup plus apparent dans des styles de yoga (comme le Ashtanga ou le Sivananda) où l'on pratique exactement la même séance jour après jour, où il y a peu d'instructions verbales, aucune musique et, finalement, peu de distractions possibles. Dans ces styles de yoga, la pratique est si structurée et prédéterminée que chaque divergence ou variation devient soudainement très distincte. En ce sens, il est facile de faire des liens entre ces variations qui se produisent durant une pratique et les conditions extérieures qui pourraient les expliquer. L'expérience d'une « bonne » ou d'une « mauvaise »

pratique, par exemple, est perçue comme directement reliée aux évènements qui constituent la vie du pratiquant si bien qu'une continuité en vient à se dessiner entre ce qui se produit sur le tapis de yoga et ce qui se produit à l'extérieur de celui-ci. « Si tu peux changer un comportement qui se produit sur le tapis », dit A., « il y a de bonnes chances pour que ce même comportement change de lui-même en dehors du tapis ». C'est dire de la pratique du yoga qu'en plus d'être le reflet de la vie des pratiquants, elle est aussi une plateforme à partir de laquelle il est possible d'engendrer des changements plus généraux. Il est donc admis par les participants que ce qui se vit et se comprend sur le tapis transforme, nécessairement quoique parfois inconsciemment, certaines visions de la vie qu'a le pratiquant. Par exemple, A. affirme que :

« You can't be your yoga self and then your normal self. There is no split you know. Yoga practice does not end when you leave the yoga studio even if you try really hard [...]. [...] si tu n'agis pas correctement avec ton patron et que tu es agressif avec lui, cela veut probablement aussi dire qu'il y a quelque chose que tu ne fais pas correctement dans ta pratique »³⁰.

Cette participante considère ainsi que la vie du pratiquant devrait être en alignement avec sa pratique en tant que la pratique est une méthode de connaissance et de transformation de soi jugée bonne.

L'entrelacement qui se crée entre la pratique du yoga et la vie des pratiquants fait que, pour la majorité des participants rencontrés, le yoga en est venu à prendre une place réellement importante dans leur vie, parfois d'ailleurs sans même l'avoir consciemment vu ou reconnu. La pratique leur apparaît si bénéfique qu'aucun des participants n'envisage un jour d'arrêter de pratiquer le yoga et elle devient « nécessaire ». C'est pourquoi on dit que le yoga est une façon d'être, une philosophie de vie ou un mode de vie. Le yoga module, donne forme à la vie des

³⁰ Le changement de langue vient de la personne interviewée.

pratiquants autant qu'il est un mode, une expression privilégiée de ce en quoi consiste la vie de ces derniers.

Or, chaque pratiquant a sa propre manière de vivre le yoga comme un mode de vie puisqu'il s'agit, précisément, de quelque chose de personnel. Deux grandes orientations semblent regrouper ces multiples variantes. Il y a, en un premier temps, le mode de vie yogique au sens strict, c'est-à-dire celui qui découle d'un modèle, d'une vision déterminée du monde. Et, en un deuxième temps, il y a le mode de vie yogique le plus commun, le plus partagé en Amérique du Nord, qui est celui que l'on désigne par l'expression « vivre en pleine conscience » et qui, quant à lui, est influencé par les principes du néolibéralisme.

2. La vie yogique « traditionnelle »

Concevoir le yoga comme un mode de vie n'est pas une affaire nouvelle. Il suffit de lire les textes classiques pour constater la formulation de préceptes visant à donner une orientation à la vie des adeptes qui choisissent la voie du yoga. La pratique traditionnelle du yoga, c'est-à-dire celle qui suit les enseignements classiques³¹ de la philosophie indienne du yoga, consiste plus précisément en une discipline qui cherche à étudier et à développer des savoirs sur l'ensemble des dimensions de la vie humaine et surnaturelle, ainsi qu'à donner une direction aux adeptes quant aux conduites morales à adopter et l'hygiène de vie qui s'y rapporte. Dans la tradition du Ashtanga Yoga par exemple, le yoga est divisé en huit branches (ou « membres », « *limbs* »)³² qui chacune représentent un aspect de la vie du yogi telle qu'elle doit être ou vers laquelle en principe elle

³¹ Dont les textes fondateurs, écrits aux alentours du IV^e av. J.-C., sont les *Yoga Sutra* de Patanjali et la *Bhagavad Gita*.

³² Mais auxquelles se réfèrent aussi d'autres styles de yoga.

devrait tendre. Ces huit membres vont comme suit : les *yamas* et les *niyamas* qui spécifient un ensemble de préceptes moraux ; les *asanas* qui correspondent à la dimension physique, posturale du yoga ; les exercices de respiration ou *pranayama* ; *pratyahara* ou le retrait des sens ; *dharana* ou la concentration ; *dhyana* ou la méditation ; et, enfin le *samadhi* ou l'illumination, l'état d'éveil. La mise en œuvre de chacune de ces branches fait cheminer le pratiquant dans tous les aspects de son existence, du moins telle que conçue par la tradition yogique. Mais ce sont surtout les deux premiers, les *yamas* et les *niyamas*, qui représentent le mieux ce que signifie de voir le yoga comme un mode de vie : ils établissent les vertus qui guident les yogis (pureté, contentement, etc.) ainsi que les restrictions à respecter (non-convoitise, chasteté, etc.), ils instituent les codes moraux à suivre (non-violence, vérité, non-attachement, etc.) et la discipline personnelle à adopter (ardeur, dévotion, étude de soi).

Il devient clair que la pratique du yoga, selon cette vision classique, ne se réduit pas à la répétition de postures, mais consiste plutôt en un mode de vie à part entière, lequel pouvait d'ailleurs, en d'autres temps ou en d'autres lieux, exclure certaines modalités d'existence autrement largement partagées³³. En revanche, la pratique du yoga contemporaine en Amérique du Nord « is not about transcending human existence. It's about living a full, authentic life in the world as it is » (Horton, 2012 : 26). Ainsi, le mode de vie de ces pratiquants ressort moins de l'application d'un modèle extérieur que de l'intégration de différents changements au sein même de la vie du pratiquant.

³³ Par exemple : la vie familiale, la sexualité, les possessions matérielles, les statuts sociaux, etc. Notons que les yogis souhaitaient, après tout, transcender la vie mondaine et atteindre une libération radicale.

3. Vivre en pleine conscience

Les individus qui voient dans le yoga un mode de vie ne cherchent généralement pas à devenir moine ou à s'exclure de la société. Le plus souvent, l'adoption d'un mode de vie équivaut en fait à l'intégration de manières de penser et d'agir qui améliorent la vie telle qu'elle est et telle qu'elle est menée au moment de cette adoption. Ainsi, à moins de circonstances particulières où l'adepte vivrait un bouleversement complet de son existence, la majorité des pratiquants ont un rapport assez flexible au yoga. Pour ceux-ci, le yoga est un mode de vie au sens où il est une discipline dont la vision du monde, les valeurs et les manières d'être qui s'y rapportent sont similaires ou identiques aux manières de vivre que partagent déjà les pratiquants dans leur vie quotidienne. Le yoga se trouve être l'expression de ce qu'ils valorisent déjà ou ont déjà intégré à leur mode de vie (la valorisation, par exemple, du principe de non-violence, de compassion ou encore de l'écoute de son corps). Autrement dit, le mode de vie propre au yoga s'inscrit dans le mode de vie plus large et ordinaire des pratiquants qui, dès lors, n'adhèrent pas, littéralement, au yoga, mais le conçoivent plutôt comme une expression de leur vision du monde, une extension naturelle de celle-ci ou encore, dans une autre optique, comme un moyen qui optimise le fonctionnement de vie quotidienne.

Ainsi, quand une personne considère telle ou telle autre de ses attitudes, pensées ou comportements comme étant « yogique »³⁴, elle ne signifie pas qu'elle suit le modèle de vie yogique. Dans la plupart des cas, en effet, le pratiquant prend le yoga et l'utilise comme un des

³⁴ On utilise en effet souvent cet adjectif pour désigner des choses qui de prime abord ne semblent pas relever de la discipline du yoga. A., par exemple, en parlant de personnes qu'elle connaît bien, affirme que « her running is her yoga », « her crossword puzzle is her yoga practice ».

outils, des chemins qui ont pour fin l'exercice d'une certaine morale, plus indéfinie et plus large que celle de la philosophie yogique traditionnelle.

Cette morale est particulièrement bien représentée par l'expression « vivre en pleine conscience » (« *mindful living* », selon l'expression consacrée³⁵), utilisée par les pratiquants rencontrés et ceux qui participent à la communauté internationale du yoga (à travers des blogues, des revues, des émissions télévisées, etc.). C'est en effet essentiellement par cette expression qu'est qualifié le mode de vie propre au yoga et, de façon plus globale, le mode de vie des personnes qui se servent du yoga comme un outil dans leur vie. En réponse à l'une de mes questions, une participante, I., répond qu'un « vrai yogi », « c'est quelqu'un qui essaie de vivre de façon consciente tout le temps, mais qui n'arrive pas nécessairement tout le temps à le faire... mais quelqu'un qui agit de façon consciente ». Elle poursuit en précisant ce qu'elle entend plus précisément par « conscience » : « la conscience de soi, la conscience des impacts de ses gestes, de ce qu'on dit, la conscience et l'observation rationnelle, sans jugement, de ce qu'on est en train de faire, des envies qu'on a ou des interactions qu'on a [...] ». Le yoga, dans cette optique, est, toujours selon la même participante : « un endroit pour pratiquer le behaviour that is conscious, the thought that is conscious. C'est une façon de pratiquer de façon tangible une conscience »³⁶. M. pense également que c'est cet aspect de la « conscience » qui fait du yoga ce qu'il est réellement : « [...] c'est la prise de conscience qui pour moi... quand on est conscient et qu'on embrasse cette

³⁵ Les sites internet de plusieurs studios de yoga affirment, par exemple, que la mission de ceux-ci est d'accroître la conscience que chacun a de lui-même. Ils disent désirer inspirer le « *mindful living* » parmi leur entourage. Voir par exemple les sites de Wanderlust Yoga, Corepower Yoga ou Elephant Journal.

<http://www.elephantjournal.com/about/>

<http://wanderlustyoga.com/mission/>

<http://www.corepoweryoga.com/our-community/about-us>

³⁶ Le changement de langue vient de la personne interviewée.

dimension spirituelle, pour moi, c'est là qu'on entre dans ce qui est yogique. Sans nécessairement que ce soit le yoga, c'est que ça devient yogique ».

Le caractère général, englobant, de l'expression « vivre en pleine conscience » indique qu'elle a plusieurs connotations. D'abord, pris en son sens plutôt définitionnel, vivre en pleine conscience c'est développer une connaissance immédiate ou réflexive – d'où l'ambiguïté de l'expression – de l'ensemble des éléments qui constituent l'existence d'une personne et le monde extérieur. Cela implique donc de devenir attentif à ce qui pouvait auparavant être ignoré ou « refoulé ». Or, comme il est impossible de prendre conscience de la totalité de son existence et que, de toute façon, personne ne saurait clairement comment s'y prendre, l'art de la vie en pleine conscience, si on peut désigner la chose ainsi, implique, pour ceux qui s'y adonnent, l'adoption d'un certain point de vue qui circonscrit ce dont il s'agit de prendre conscience et les fins qui s'y rapportent. Ainsi, selon les usages qui sont faits de l'expression en question³⁷, vivre de manière consciente c'est, plutôt, être conscient à la fois de soi-même, de son corps, de sa santé, et des rapports que l'on entretient avec autrui et avec l'environnement dans lequel on vit. Elle se définit par la qualité de la présence à soi à chaque instant de l'existence et dans chacune de ses dimensions en vue d'un idéal de mieux-être.

On considère donc que le yoga ne se résume ni à une mécanique de postures ni à une simple technique qui apporterait dans l'immédiat un sentiment de bien-être et qu'il consiste bien plus, ultimement, en cet art de vivre de manière pleinement consciente dont l'état de bien-être qui en

³⁷ L'expression « pleine conscience », qui provient du bouddhisme, a été fortement popularisée par le bouddhiste zen vietnamien Thich Nhat Hanh, dans la montée des nouvelles spiritualités occidentales débutant dans les années 1970. Voir le manuel pratique de Thich Nhat Hanh *Le miracle de la pleine conscience* (2008). Il existe aujourd'hui à Montréal l'Institut de Pleine Conscience appliquée qui s'inspire de ce moine et qui cherche à former les intéressés aux techniques de la « pleine conscience ». Voir leur site internet : <http://www.mpcmontreal.org/?q=fr>

découle est, cette fois, beaucoup plus profond et prolongé. Dans cette optique, le bien-être ne naîtrait pas d'un désir égoïste que l'on souhaiterait satisfaire, mais serait comme une modalité de l'existence, une manière d'être que devrait réaliser le pratiquant de yoga engagé dans cette voie. Cette voie qui cherche à atteindre ce *samadhi* version moderne n'est pas simple et sans embûches et on désigne par l'expression de « croissance » ou de « développement personnel » le processus par lequel les individus tentent de vivre chacune des dimensions de leur vie de manière à ce qu'elles reflètent – et poursuivent – leur quête de mieux-être. Ainsi, l'on tendra à éliminer de sa vie tout ce qui est jugé néfaste, négatif ou qui rend inconfortable et qui nuit au bien-être. La forte valorisation des régimes alimentaires végétariens et végétaliens est un exemple qui témoigne de cette vision : s'abstenir de consommer tout aliment jugé néfaste pour le corps (ou dont la production est néfaste pour l'environnement) reflète le mode de vie « conscient », c'est-à-dire orienté vers le bien-être (et la non-violence, l'amour, la compassion) de soi, d'autrui et de l'environnement, qu'a « choisi » de vivre la personne. Il en va de même pour les comportements, attitudes, paroles et relations interpersonnelles qui, dans la mesure où ils ne « respectent » pas la personne et son corps et vont à l'encontre de son bien-être, devraient être sinon éliminés, du moins modifiés³⁸.

Les pratiquants du yoga posent comme idéal de vie la « pleine conscience », laquelle, en revanche, ne se limite pas à la pratique du yoga, mais concerne l'ensemble des dimensions de l'existence. Au sein de l'univers du yoga, dire d'une juste « gestion » de ses sentiments négatifs,

³⁸ De ce fait, tous les types de réaction qui peuvent survenir au cours d'une séance de yoga (tel que nous en parlions dans la partie « Technique de soi ») ne sont pas accueillis favorablement. La colère, par exemple, ne serait pas la bienvenue – quoiqu'elle puisse être néanmoins respectée par le professeur. La colère dénote souvent, dans le monde du yoga, un manque de contrôle ou de prise sur soi qui laisse dominer une partie de soi, l'Ego, qui ne correspond pas à l'idéal de soi désiré (ou tel que définit par le yoga). Il y a ainsi une forme d'échec associée au sentiment de la colère et si elle venait à être exprimée au cours d'une séance de yoga, cette réaction indiquerait moins la juste expression de soi, de son authenticité et de sa personnalité, que l'incompréhension du pratiquant quant au travail sur soi que le yoga est censé développer, « travail », justement, de maîtrise et d'équilibre – ce que la colère n'est pas.

par exemple, qu'elle est « yogique » a du sens si on l'interprète à la lumière de cette idée d'une vie en pleine conscience. Gérer consciemment ses émotions deviendra une manière de pratiquer le yoga : « c'est mon yoga », dirait-on. De même est-il possible de dire, pour plusieurs des participants rencontrés, que, aux yeux de telle ou telle autre personne, le yoga qu'ils connaissent n'est qu'une autre forme de jogging journalier pour l'un, par exemple, ou de bain de fin de soirée pour l'autre, voire de cuisine pour d'autres, etc. La notion de « conscience » donne ainsi un sens particulier à toutes sortes d'actions, d'attitudes ou d'idées qui n'appartiennent pas forcément au monde du yoga ou de la spiritualité en général. C'est pour cette raison que, par exemple, des pratiques économiques peuvent être considérées comme « conscientes » si elles poursuivent des objectifs de mieux-être individuel ou collectif. De fait, de nombreux discours économiques font aujourd'hui référence à cette idée de conscience pour qualifier des pratiques d'entreprises, notamment, qui seraient à la fois profitables et « bonnes » pour la société (Mackey, 2013).

4. Le yoga comme technique de développement personnel

Le « développement personnel », hautement polysémique, fait référence, de manière générale, au désir d'épanouissement d'individus dans toutes les sphères de leur vie. À la fois courant populaire et démarche individuelle, le développement personnel a suscité la publication d'une profusion de guides de mieux-être (au point de constituer des rayons de librairie entiers), de magazines, d'émissions de télévision, de formations, de conférences et de retraites qui cherchent tous, de différentes façons – il y a peut-être autant de variantes qu'il y a d'individus dans ce

domaine³⁹ –, à partager des astuces, recettes, et à donner des outils (parfois très formalisés) pour atteindre ses buts, réaliser ses rêves, se réaliser et réussir sa vie. Le monde du développement personnel fournit notamment des techniques de connaissance de soi qui souvent s’inspirent de sagesses orientales et reprennent des typologies créées par la psychologie afin, par exemple, de « valoriser des talents », « être plus heureux », « développer ses points forts », « développer ses potentiels pour mieux réussir », etc.

Les discours du développement personnel recourent généralement à un système fins-moyens pour guider ceux à qui ils s’adressent. Ils donnent à la fois des techniques pour savoir déterminer par soi-même ses propres objectifs et des moyens (que suggèrent l’auteur ou tel courant de pensée, par exemple) pour atteindre des objectifs prédéterminés (se défaire de mauvaises habitudes de vie, se prendre en main, vaincre le stress, avoir une meilleure confiance en soi, etc.). Le développement personnel permettrait donc une « optimisation de soi » dans sa vie personnelle et professionnelle comme le remarque I. lorsqu’elle explique ce qu’elle apprécie du yoga :

« C’est ça que j’aime avec le yoga, c’est que ça m’a donné des outils pour... des trucs que je peux utiliser tous les jours pour améliorer ce que je fais : la respiration, la concentration, des petits trucs comme ça qui optimisent ce que je fais pendant la journée ».

Développer des outils pour se développer personnellement conduit à une plus grande efficacité d’une manière générale, mais surtout dans le cadre du travail. Pour plusieurs pratiquants, le yoga est une technique, parmi d’autres, de connaissance de soi et de réalisation de soi qui fait partie du milieu plus général du développement personnel. Les visées de bien-être et de réalisation personnelle qu’ils poursuivent n’ont pas pour seul tremplin le yoga, mais peuvent aussi être

³⁹ Parmi les techniques de développement personnel les plus connues se trouvent : le *coaching* de vie ou « personnel » (dérivé du coaching sportif et du coaching en entreprise); l’analyse transactionnelle (AT); la programmation neuro-linguistique (PNL); le *reiki*; la méditation, le yoga et la gestalt-thérapie.

réalisées par un ensemble très varié de discours et de techniques parmi lesquels chacun fait son chemin ou « prend sa voie ». La pratique du yoga est, selon les expressions employées, un « prétexte », « une porte d'entrée », un « véhicule » ou un « chemin » qui en côtoient d'autres, mais avec lesquelles il partage la même fin. Par conséquent, le yoga se jumelle à d'autres pratiques, disciplines, discours et techniques qui peuvent également favoriser la réalisation de soi ; il est un des outils que l'on « traîne avec soi dans son baluchon » ou une « flèche de plus à son arc », selon les mots de participants à ma recherche. Les pratiquants que j'ai rencontrés suivent en effet, aux côtés du yoga, des formations dans divers domaines allant du *coaching* de vie aux rituels de passage, à diverses techniques de psychothérapie ou de *coaching* spirituel, aux philosophies amérindiennes ou encore aux médecines douces. On dit du développement personnel qu'il est un processus d'exploration et de réalisation de soi qui peut, de ce fait, passer par à peu près n'importe quel domaine d'activité. L'idée est de savoir profiter de chaque occasion pour « suivre sa voie », « se découvrir », « exercer sa mission » et « se réaliser ».

5. La valorisation de l'authenticité

L'authenticité est une valeur fort importante dans le yoga et revient constamment dans les discours des pratiquants. Sa valorisation, dans le cadre du yoga, suppose l'acceptation et le renforcement d'une certaine conception du « soi » qui, nous le verrons dans le prochain chapitre, est analogue à la définition néolibérale de l'acteur économique.

Dans le monde du yoga et du développement personnel, le soi, ou plus précisément le « Vrai Soi », représente d'abord, pour ses protagonistes, ce dont il s'agit de « découvrir », de comprendre et de réaliser. On suppose donc que ce qui nous fait agir et penser le plus souvent

n'est pas réellement notre « Vrai Soi », mais plutôt quelque chose comme l'*ego* qui est en quelque sorte une déformation de notre « Vrai Soi ». Notre personnalité aurait donc une face plus superficielle que l'on considère inauthentique et, inversement, une autre, plus profonde et plus authentique, qui correspond à notre subjectivité profonde, tout à fait unique et différente d'autrui. Selon Horton, l'acceptation la plus répandue dans les « cercles de yoga » considère le « Vrai Soi » comme « a way of being that is authentic, integrated, unique, and connected to a compelling but ineffable sense of universal » (2012 : 79).

Ensuite, on cherche par le yoga et d'autres techniques de développement personnel à se « défaire de l'Ego » et à « creuser davantage en nous-mêmes » pour réaliser notre « Vrai Soi ». En fait, quand les individus entreprennent un processus de transformation de soi en participant à un ensemble de cours ou de conférences, ce qu'on entend par « soi » ne correspond pas au « Vrai Soi », mais plutôt à ce qu'on dénomme l'*Ego*. Autrement dit, la transformation de soi à laquelle s'adonnent les pratiquants du yoga vise non pas à modifier ce que l'on est au plus profond de notre être, mais plutôt à refaire surgir ce « Vrai Soi », campé au fond de chacun, qui trop souvent laisserait place à l'*Ego*. La transformation se trouve dans le passage de l'*Ego* au « Vrai Soi », et non dans la modification radicale du soi. Évidemment, le soi véritable est difficilement reconnaissable. Il est généralement conçu comme étant unique, absolument différent d'autrui et généralement statique (on ne peut, dira-t-on, changer notre nature). Plusieurs techniques psychothérapeutiques ou de développement personnel entreprennent de « retourner » dans le passé des patients/clients pour voir à quel(s) moment(s) et à la suite de quel(s) événement(s) la personne a développé des mécanismes (de défense, de rejet, d'éviction, etc.) ou s'est « programmée » de telle sorte qu'elle a perdu un rapport authentique avec elle-même.

La pratique du yoga est une des voies qu'il est possible d'emprunter pour « relâcher » cette facette inauthentique de soi et faire ressurgir, laisser s'exprimer le « vrai » soi. On valorise en effet, dans les milieux du yoga, le fait de « s'accorder quotidiennement le temps et l'espace pour prendre soin de soi », pour être attentif à soi-même et se reconnecter à soi (son « soi authentique »). L'authenticité constitue ainsi une valeur qui anime la quête de réalisation de soi des pratiquants du yoga qui recherchent leur véritable « moi ». Elle devient le signe d'une vision du yoga réellement spirituelle si bien que les types de yoga pratiqués qui disent s'engager dans une quête spirituelle auront aussi tendance à être jugés « authentiques ». Concevoir comme « vraies » certaines formes du yoga peut d'ailleurs mener à l'élévation du yoga au rang de la religion.

6. Le yoga comme religion

Nous avons vu dans les sections précédentes que la dimension spirituelle du yoga est quelque chose qui interpelle beaucoup de pratiquants. Deux participantes ont affirmé au cours d'entrevues que le yoga est « au-delà » de la religion, hiérarchisant du coup le yoga, perçu comme spiritualité, et la religion. Le spirituel fait référence, pour les participants, au sentiment personnel ou à l'élan intime qui anime une personne en quête de mieux-être. Le religieux a peut-être dans bien des cas ce fondement spirituel, mais, affirme-t-on, il le perd aujourd'hui de plus en plus et l'a peut-être définitivement perdu – l'exemple du catholicisme au Québec en témoignerait. La religion impliquerait un caractère d'obligation, de force et d'extériorité qui nuirait au cheminement spirituel, tel qu'en témoigne le passage suivant venant de M. :

« la religion et la spiritualité sont deux choses différentes. La religion veut reposer sur une fondation spirituelle, mais par le dogme, et tous les règlements, et le pouvoir qu'ils veulent exercer, ils perdent un peu le sens spirituel ».

Le spirituel, plus personnel et plus individuel, apparaît comme plus libre et, par conséquent, comme plus authentique, car plus près de qui nous serions réellement ainsi que de nos aspirations profondes. Le yoga n'est donc jamais vraiment revendiqué comme une religion, ni comme un dogme et encore moins comme une secte, mais plutôt comme une spiritualité qui s'en distingue radicalement, notamment parce qu'il n'entrerait pas dans une logique de proscription, auquel cas le « sens spirituel » s'en trouverait atteint.

Pourtant, d'un autre côté, des pratiquants ont semblé accorder un respect tout particulier aux religions dans leur ensemble, tel qu'en témoigne l'affirmation de M. :

« J'ai toujours dit à mes enfants, peu importe le temps dans lequel t'es, garde le respect pour ceux qui pratiquent, comme votre grand-mère qui est très pratiquante et croyante dans la religion catholique [...] ».

La « pratique » fait référence à ce sens spirituel qu'auraient gardé les religieux, mais dont la réalisation tendrait à être obstruée par l'institutionnalisation de la religion. On a également soulevé à quelques reprises, lors d'entrevues et d'échanges informels, que le yoga, voire l'ensemble des pratiques dites spirituelles, produit en fait les mêmes bienfaits que la religion sans toutefois prendre le même chemin et les mêmes méthodes. On reconnaît donc une valeur à la religion qui vient à la fois de son fondement spirituel et des bienfaits qu'elle peut apporter chez le pratiquant.

Considérant qu'en valorisant le « sens spirituel », d'une part, on rejette l'idée selon laquelle le yoga serait une religion ou même une secte et que, d'autre part, on défend, en quelque sorte, les religions (voire les sectes) pour ce qu'elles peuvent apporter de bien (spirituel) pour l'humanité, ne peut-on penser que quelque chose de très similaire unit le yoga et la religion, si l'on entend celle-ci, cependant, dans un sens qui ne se limite pas à son aspect dogmatique et autoritaire ? De fait, un ensemble de valeurs et de représentations qui circulent dans l'univers du yoga prennent racine, directement ou par influences interposées, dans la religion (le christianisme, le bouddhisme ou l'hindouisme) et en viennent à se constituer, comme nous l'avons montré tout au long de ce chapitre, comme une forme de morale ayant une logique dont la forme la plus rigide et accentuée la rend assez similaire à la religion, même lorsque celle-ci est institutionnalisée.

Premièrement, les références au « divin » ou à la « divinité » sont nombreuses. Elles se retrouvent tant dans les discours que dans de multiples objets qui constituent le milieu du yoga (cartes divinatoires, paroles de sagesse inscrites sur un babillard, toiles, photographies, livres, encens, etc.). Cette expression réfère soit aux dieux comme tels, à une sorte d'univers transcendant souvent représenté par la « Nature », ou encore à l'intériorité profonde de chacun. Deuxièmement, l'amour, la compassion ou encore la « non-violence » sont des valeurs héritées de la religion, catholique ou bouddhiste, que se réapproprient les adeptes du yoga. Troisièmement, le rite est un aspect du yoga qui dénote une influence de la religion. La prière, précédée du traditionnel chant « om », est souvent pratiquée au début d'une séance de yoga. Le professeur demandera à chacun, par exemple, d'« émettre une intention » pour soi-même et d'orienter la pratique vers cette intention. Enfin, le culte, d'un maître (*guru*) ou d'une divinité hindoue, est un autre élément qui se retrouve dans l'univers du yoga et qui découle assez directement de la religion, cette fois davantage de la tradition hindouiste, d'où provient la

discipline du yoga. À l'ashram de yoga Sivananda à Val-Morin où j'ai fait une partie de mon enquête de terrain, les *gurus* sont clairement distingués des adeptes (par leur habillement, les marques de politesse propres à chacun, leur différente position dans une salle, etc.) et plusieurs objets, mus par différents rites, ont pour fonction de les honorer. Dans cet ashram, on pratique également différentes formes d'ascétisme (cure de désintoxication, jeûne, vœu de silence, etc.) qui rappellent les pratiques religieuses.

Les rapports qu'a le yoga avec la religion ne s'en tiennent pourtant pas à ces emprunts pratiques et langagiers. En fait, le yoga, comme les religions, fournit des techniques pour se constituer comme sujet moral et c'est cette dimension, plus que les autres dont nous avons fait mention, qui donne vraiment un caractère religieux au yoga.

La formation d'un sujet moral par le yoga passe d'abord par l'instauration tacite de principes moraux qu'appliquent les pratiquants de yoga dans différentes sphères de leur vie. L'univers du yoga valorise beaucoup l'ouverture au changement et la flexibilité et prône également un mode de vie qui suit le flot (« *flow* ») de la vie, le courant, le mouvement qui entraîne. On considère souvent qu'il est plus sage et plus sain de suivre ce courant, de ne pas trop y opposer de réticences, car la vie, dit-on, nous amène là où elle doit nous mener. Pourtant, sur d'autres plans de la vie, il semble qu'il importe pour les pratiquants de respecter certains devoirs, certaines restrictions et certains principes auxquels ils se rattachent. C'est le paradoxe qui se laisse voir dans le passage suivant de l'entrevue avec F. :

« Je suis très rigoureuse dans ma pratique, dans mes convictions. Je suis assez... autant je peux être ouverte, [autant] je suis assez rigide sur certaines choses. Dans le sens que j'ai des convictions et je ne déroge pas, parce que je me dis que c'est quand on commence à faire des

exceptions que le monde tourne mal. Je [ne] sais pas comment m'exprimer... C'est faire comme il se doit! Dans ce sens-là. Sur ce qu'il se doit de faire, il ne faut pas faire de compromis. »

La conviction qui est au fondement de l'encouragement au « laisser-aller » dans le *flow* de la vie est d'ordre moral. La morale, par définition, ordonne la vie et donne d'emblée une orientation à ce qui surgit spontanément. Ainsi, certains éléments qui se présentent dans la vie des pratiquants – qui diffèrent selon les personnes, mais qui sont communs à plusieurs d'entre elles (le rapport aux animaux par exemple) – seront automatiquement assimilés à la morale en question et il ne leur apparaîtra pas possible de se rapporter à eux autrement qu'en adoptant ce point de vue moral.

La morale du yoga ne se présente cependant pas de manière autoritaire et normative. On considère que chacun est le maître de sa destinée et qu'il revient à chacun de déterminer ce qui est bon ou mauvais pour lui. Néanmoins, si ce n'est pas par des règles explicitement établies et imposées que cette morale s'exerce, elle n'en constitue pas moins une forme d'impératif qui passe, tout simplement, par d'autres véhicules, à savoir les sentiments.

Le cas d'une participante rencontrée en entrevue, I., témoigne bien du sentiment de pression que peuvent ressentir certaines personnes qui se sentent « obligées » d'adopter certaines manières d'être et certains comportements. Quand elle a commencé à pratiquer le yoga, elle ne se sentait pas tout à fait à sa place, car l'ambiance du lieu donnait à penser que pour faire du yoga, « il faut être mince, faut être flexible » et que le défi est de voir à quel point quelqu'un peut y mettre de l'effort (« Let's see how much you can sweat ! »). Aussi, elle a affirmé se sentir parfois « jugée » du fait qu'elle n'était pas végétarienne et qu'elle ne s'interdisait pas de boire de l'alcool. Cette

situation la « révoltait », car, d'un côté, il y a « ceux qui encouragent à faire ce qu'on a envie de faire, ce qui est bien pour soi, s'écouter, vivre comme on veut vivre, etc. » et de l'autre, il y a ceux qui sont plus dogmatiques et « qui rejettent ceux qui ne suivent pas la même morale ».

D'un autre point de vue, la pression morale exercée au sein du monde du yoga peut être plus positive, c'est-à-dire qu'elle encourage certains états d'être, certains sentiments et pensées, etc., en en donnant une forme d'autorisation morale. Cette dynamique se produit notamment entre professeurs et élèves, mais aussi bien entre élèves ou entre professeurs, et c'est moins dans le langage qu'elle se manifeste que de façon non verbale (regards, sourires, acquiescements, écoute attentive, proximité physique, froncement des sourcils, regard interrogatif, retrait physique, etc.). Un exemple banal tellement il est fréquent, mais tout de même significatif, est celui des invitations que font les professeurs aux élèves à se remercier eux-mêmes et à se féliciter, en quelque sorte, d'avoir fait quelque chose de « bien » pour eux-mêmes (une séance de yoga ou autre chose). Dans cet acte s'opère une sorte de gratification d'un geste jugé « bon » qui, de ce fait, encourage sa répétition par l'élève.

Au cours de mon expérience d'enquête de terrain, de manière générale et particulièrement à l'ashram de yoga Sivananda où j'ai fait une retraite de yoga, j'ai moi-même ressenti, à différents degrés, une tentative d'imposition – quoique douce et subtile, voire raffinée – d'une certaine morale qui passait davantage par des impressions et des sentiments, les uns plutôt vagues et les autres parfois bien nets, que par des faits facilement observables. Mon expérience personnelle à l'ashram de yoga Sivananda permet d'illustrer la manière dont peut se faire sentir une morale du yoga.

*

À la deuxième journée de mon séjour à l'ashram, lorsque j'ai réalisé, rendue au bout du « Sentier de la paix » qui serpentait la montagne, qu'en fait, loin d'être dans un endroit vierge, j'arrivais dans un temple hindouiste, j'ai simplement craqué. L'angoisse m'a vite envahie et j'ai réalisé que je ressentais tout sauf le bien-être et la quiétude qu'un tel endroit est censé engendrer. Il m'a pris un certain temps pour me décider à ne pas partir dès le lendemain – ce qui exigeait déjà chez moi un effort considérable – et à profiter de la situation, comme une bonne anthropologue, pour analyser ma réaction et ainsi comprendre ce qui se passait dans cet endroit finalement très déconcertant (pour moi du moins). C'est donc sur la base de mes impressions, de prime abord négatives, et de mes sentiments du moment que j'ai essayé de réfléchir sur l'univers de l'ashram de yoga. Cette approche m'a amenée à voir et à ressentir la morale du lieu et, plus globalement, d'un style de yoga plutôt traditionnel. Car c'est bien de cette façon que j'ai finalement interprété mon inconfort : je n'adhérais pas et ne voulais pas adhérer à la morale ambiante, mais, et c'est là l'essentiel, elle se retrouvait partout ; elle était, justement, « ambiante ». Les odeurs, les sons, la musique, les vêtements des yogis, l'aménagement de l'espace, l'ordre des choses, du temps, les rites introduisant chaque activité, tout, bref, concourrait – du moins de mon point de vue subjectif – à créer une morale, une vision du monde que l'on cherche à reproduire chez autrui parce qu'elle est jugée « bien » et « bonne » par ses défenseurs. Évidemment, cette morale n'est pas présentée comme telle et, au contraire, dans l'ashram de yoga, on prétend être ouvert à toutes formes de spiritualités et de religions – il y a d'ailleurs, tout autour de l'espèce de mini-temple situé à l'entrée du site, des phrases tirées de chacune des grandes religions et qui semblent toutes, au fond, dire la même chose (à savoir que l'« amour » serait au fondement de leur foi). Ainsi, me suis-je dit, l'ouverture et l'universalité à laquelle prétend cette morale du yoga et qui en ferait une spiritualité plutôt qu'une religion dogmatique correspond soit à une aspiration que tous les membres de l'ashram n'ont pas encore

atteinte et, par conséquent, qu'ils n'arrivent pas à communiquer, tel un discours de façade qui ne concorde pas avec les faits et gestes, soit elle consiste, et c'est cette hypothèse qui me semble la plus plausible, en un principe qui ne s'applique que dans un cadre délimité, c'est-à-dire seulement si on accepte [de croire à] un certain nombre de prémisses qui, elles, ne sont pas sujettes à modification et ne sont donc pas soumises à cette même valeur d'ouverture.

7. Conclusion

La pratique du yoga telle que j'ai pu l'observer et telle qu'elle m'a été présentée par les pratiquants de yoga forme un univers auquel se rattache de multiples valeurs et discours moraux qui se consolident, à mesure que des pratiquants les véhiculent et les incorporent, en une forme d'une morale qui se manifeste comme cadre de référence commun bien que tous les adeptes n'y adhèrent pas explicitement. La morale du yoga se constitue en fait de manière similaire à la morale du néolibéralisme qui a fait le sujet du premier chapitre. Dans les deux cas, il y a certains discours, valeurs et représentations qui arrivent à s'enraciner de manière assez durable dans des pratiques sociales pour donner lieu à la constitution d'un ordre relativement structuré et éventuellement structurant que nous appelons « morale ». Or, et c'est ce que nous verrons de manière extensive dans le chapitre suivant, la morale que construit le yoga reconduit celle du néolibéralisme et forme, dans une certaine mesure, une expression particulière des valeurs et des principes propres au néolibéralisme. Les discours, les valeurs et les visions du monde qui constituent le monde du yoga, tels que la maîtrise de soi, l'authenticité ou la vie « consciente », ont leur sens propre dans l'univers du yoga en même temps qu'ils renouvèlent les exigences de performance, de réussite et de responsabilité individuelle du néolibéralisme. Dans ce dernier

chapitre, nous verrons en quoi consistent les rapports entre la morale du yoga et la morale économique, plus particulièrement celle du néolibéralisme.

CHAPITRE IV

Yoga et néolibéralisme

1. Le yoga comme entreprise

Bien qu'il ne s'y réduise pas, le yoga est incontestablement devenu une industrie très fructueuse et son adaptation au marché économique actuel est tout aussi manifeste. Si on accole encore parfois au yoga l'image d'une pratique ésotérique ou exotique, il est aujourd'hui largement normalisé tant il occupe les médias (émissions de télévision et de radio, revues populaires, livres, etc.) et l'espace public. L'incorporation du yoga dans la culture de masse rend celui-ci indissociable du monde du marché, lequel représente non seulement un espace de diffusion, mais aussi une approche particulière de la discipline du yoga. L'entreprise étant une institution centrale au marché, elle devient la forme que doit prendre le yoga pour prendre part au jeu marchand.

Après avoir connu une vague de popularité au courant des années 1960, le yoga n'a cessé de gagner de nouveaux terrains puis de s'intégrer plus durablement dans des structures institutionnelles lui donnant davantage de légitimité sociale (De Michelis, 2005). En trouvant auprès de la culture du corps et du bien-être un grand intérêt pour ses techniques, le yoga connaît depuis quelques années une sorte de renouveau qui se traduit non seulement par une augmentation du nombre de studios de yoga (selon Yoga Alliance entre autres), mais aussi par une démultiplication des milieux qui se réapproprient, de toutes sortes de manières, la pratique du yoga ou quelques-uns de ses aspects.

C'est le cas, notamment, des centres de conditionnement physique, des établissements scolaires

et des milieux de travail. Certaines franchises de l'entreprise canadienne Lululemon représentent aussi bien ce mouvement d'expansion en offrant, comme c'est le cas à Ottawa, des classes hebdomadaires de yoga données à l'intérieur du magasin alors qu'elle a pour première vocation la vente de vêtements et d'accessoires de yoga. Les étalages sont alors déplacés pour laisser place à la vingtaine de pratiquants qui chaque fois viennent pratiquer une séance de yoga assez vigoureuse. C'est aussi Lululemon qui organise et finance l'offre de cours gratuits de yoga tous les mercredis de l'été sur la côte parlementaire d'Ottawa.

En outre, certains studios sont à eux seuls une industrie où l'on offre à une clientèle en constante expansion un nombre toujours plus grand de cours de yoga d'une diversité tout aussi remarquable. Le studio Rama Lotus à Ottawa est un exemple de ce genre de studio qui ne cache pas de désirer prendre la voie du *business*. Plus d'une centaine de cours de yoga s'y donnent chaque semaine par une cinquantaine de professeur(e)s en plus des dizaines de conférences, ateliers et formations offerts. La superficie des lieux est également prévue pour accueillir une large clientèle : de vastes vestiaires y sont aménagés, lesquels comprennent plusieurs douches et toilettes et, au total, le studio comprend quatre salles où s'enseignent les classes de yoga (alors que la plupart des studios ne disposent que d'une ou deux salles de yoga).

Or, si ce ne sont que les plus grands studios de yoga qui peuvent espérer trouver une place profitable dans le marché du bien-être et de la santé, le yoga prend néanmoins presque toujours la forme de l'entreprise⁴⁰, aussi petite soit-elle, afin de continuer d'exister et de transmettre son

⁴⁰ C'est-à-dire soit de la « société par actions » (« compagnie »), ce qui est plus rare dans le cas du yoga, soit de l'« entreprise individuelle », le type le plus commun, qui n'a pas d'existence juridique distincte du ou de la propriétaire. Ainsi, même si l'entreprise est minuscule, sans lieu fixe et même si elle ne s'aventure pas particulièrement dans des activités de ventes, elle n'en demeure pas moins une entreprise. Du coup, les

enseignement. En Amérique du Nord et fort probablement en Occident de manière générale, l'enseignement et la pratique du yoga se font dans le cadre d'une entreprise, peu importe sa forme, et ce, même lorsque les cours sont gratuits et offerts bénévolement. Le yoga ne se transmet plus à travers des *ashrams* comme c'était le cas en Inde avant la propagation du yoga en Occident. Même les *ashrams* d'aujourd'hui, dont celui à Val-Morin où j'ai fait une partie de mon enquête de terrain, sont « enregistrés »⁴¹ et soumis à la même législation que celle qui touche les autres organisations à but non lucratif⁴².

Puisque les studios de yoga sont, souvent malgré eux, forcés à entrer dans la logique du marché, consentir à faire de leur établissement une entreprise est une manière de ne pas succomber à la concurrence qu'imposent d'autres studios ou d'autres milieux de santé et de bien-être. Tous les milieux du yoga, en effet, ne peuvent être tout aussi profitables les uns que les autres si bien que le mouvement d'expansion que connaissent les uns est synonyme de l'affaiblissement, voire de la disparition, des autres. Le cas le plus fameux de cette dynamique est sans doute celui de Bikram Choudhury qui, souhaitant devenir le propriétaire d'une variante du yoga, a fait breveter son propre style, le « Bikram Yoga ». Le monopole, au moins virtuel, qui a été accordé à Choudhury a ainsi rendu illégal l'enseignement officiel des 26 postures qui constituent une séance de Bikram Yoga (dans l'ordre préétabli)⁴³.

professeur(e)s qui ne sont pas affilié(e)s à un studio en particulier et qui offrent leurs services à plusieurs endroits en même temps sont généralement des « travailleurs autonomes » qui font de l'enseignement du yoga une forme d'entreprise individuelle.

⁴¹ C'est-à-dire inscrits au registre des entreprises.

⁴² D'ailleurs, l'administration de l'ashram de Val-Morin est tenue par des travailleurs (probablement bénévoles) appelés « directeurs », « présidents », « secrétaires », etc.

⁴³ Ainsi, ceux qui veulent enseigner la série des 26 postures en question doivent impérativement suivre la formation offerte par Choudhury à Los Angeles et qui est d'ailleurs très coûteuse (entre 11 400 \$US et 15 500 \$US en date de 2014). Une situation similaire est celle de Shiva Rea, professeure de yoga en Californie, qui a « enregistré » son style de yoga, le Prana Flow, comme marque de commerce. Dans ces deux cas, la formation de professeur(e) de yoga qu'ils offrent ainsi que leur style de yoga se présentent comme un produit qui est protégé par les droits sur la propriété intellectuelle.

Également, la tendance actuelle chez les professeurs de yoga semble être d'associer son désir de faire du yoga une carrière, ou un travail permanent, à celui d'« ouvrir son propre studio ». La force du néolibéralisme étant de lier la réussite personnelle à la réussite économique, l'entrepreneuriat est une voie qui est empruntée par la majorité des sphères d'activité de nos sociétés contemporaines et les pratiquants du yoga se voient donc eux aussi la reprendre à leur propre compte. Ainsi, plusieurs pratiquants souhaitent un jour ouvrir leur propre studio ou, entre temps, de l'enseigner en cours privés à domicile. Ces deux formes de transmission du yoga, qui sont par ailleurs deux formes d'entreprise individuelle, sont vues comme offrant l'avantage de ne pas être sous l'autorité de supérieurs ou d'employeurs ne partageant pas la même vision du yoga, par exemple.

1.1 Adoption de stratégies entrepreneuriales

Les exigences de compétitivité et de performance s'imposent ainsi au monde du yoga comme elles s'imposent de manière générale à toutes les entreprises. Face au risque de voir leurs portes fermées à défaut d'avoir pu résister aux plus grands acteurs du marché, de plus en plus d'administrateurs et de propriétaires consentent, directement ou indirectement, à adopter un esprit entrepreneurial afin d'assurer la réussite de leur studio de yoga. Car, bien qu'ils soient de plus en plus nombreux, rares sont les propriétaires qui ont ouvert leur studio en ayant pour priorité l'atteinte d'objectifs de profits et d'expansion de leur infrastructure. En fait, la plupart du temps, ces propriétaires – dont font partie les propriétaires du studio où j'ai fait mon enquête de terrain – se rapportent aux tâches administratives et aux activités de promotion avec un sentiment de déplaisir et parfois avec une légère irritation. C'est entre autres pour cette raison que des conférences et colloques sont organisés chaque année pour aider les professeurs à harmoniser leur

vision du yoga avec celle de l'entreprise. Au cours de la *2013 Business of Yoga Conference* organisée par Yoga Alliance⁴⁴, différents *leaders* du monde du yoga qui ont réussi à rendre leur(s) entreprise(s) fructueuse(s) et prolifique(s) ont présenté de multiples techniques et astuces pour concilier les valeurs du yoga avec les principes du monde de la gestion. En voici un premier exemple où le désir de faire connaître le yoga à la population est assimilé au désir de rejoindre un plus grand nombre de clients :

« Especially as the yoga industry evolves and becomes more competitive, studio owners can't be afraid to embrace a sales culture and actively recruit new students. While yoga is about the community, studio owners and teachers cannot spread yoga's benefits if they're offering classes in empty rooms. Phil [*le conférencier*] suggested that you can't change people's lives if you don't take the opportunity to introduce them to yoga »⁴⁵.

Développer un sens entrepreneurial apparaît donc comme un moyen efficace pour atteindre les objectifs que se donnent les studios de yoga. C'est dire que le modèle d'entreprise ne viendrait pas concurrencer les idéaux du yoga, mais constituerait plutôt un moyen réaliste de les réaliser. Beth Shaw, fondatrice de Yogafit, affirme à ce sujet que « Business without a greater purpose, a purpose beyond profit, has no point »⁴⁶. Selon Phil Swain, le conférencier précédemment cité, il importerait donc, pour les propriétaires de studios, de s'inspirer, sinon carrément d'adopter, la « culture entrepreneuriale » afin de rejoindre la clientèle et éventuellement de l'élargir. Cela permet non seulement d'augmenter la rentabilité du studio, mais surtout – puisque cet objectif est rarement celui qui prime pour les propriétaires – de participer à la propagation du yoga et de ses techniques de mieux-être.

⁴⁴ Consulter le site suivant : <https://www.yogaalliance.org/Learn/BusinessofYogaResourceCenter>

⁴⁵ « Developing a Sales Culture at Your Yoga Studio » par le PDG Phil Swain.

⁴⁶ Consulté sous l'onglet « *Mission statement* » de la page internet de Yogafit Canada : <http://www.yogafitcanada.com/about-yogafit/mission-statement/>

Pour ce faire, quelques conférenciers de ce colloque assurent que le « *branding* » est primordial. Il s'agit de trouver sa propre marque de commerce autant pour son studio comme tel (les types de cours qui y sont offerts, l'approche privilégiée, l'ambiance des lieux, le type de clientèle, etc.) que pour sa propre personne (« *personal branding* »). Car, la plupart des professeur(e)s de yoga sont, tel que nous l'avons défini plus haut, des « travailleurs autonomes » qui offrent leurs services à plusieurs studios en même temps, qui enseignent donc à divers endroits et qui, souvent, offrent des cours privés à domicile. Dans ce contexte, les professeur(e)s ont tendance à vouloir faire de leur propre style et de leur propre personnalité une sorte de marque de commerce qu'ils peuvent mettre en valeur, par exemple, sur leur site internet ou leur carte professionnelle. Le *branding*, tant pour le studio que pour les professeur(e)s, est une manière de répondre à la nécessité de se distinguer dans un marché désormais très diversifié et de développer pour soi-même un réseau social (« de contacts ») qui, dans une économie de l'immatériel, a une grande valeur économique.

1.2 Adoption d'un esprit entrepreneurial

Mais, adopter un esprit entrepreneurial pour mieux atteindre les objectifs du studio, ce n'est pas seulement spécifier et élargir sa clientèle, c'est aussi adopter, au sein même de l'organisation du studio, des modes d'agir et de pensée propres à l'entreprise. Des conférenciers du colloque cité précédemment amènent ainsi le public à soumettre les pratiques de gestion à la valeur de la « pleine conscience » – approche qu'ils appellent le « *conscious business* » – et à accepter leur responsabilité sociale, pratique essentielle à la morale néolibérale. À partir du moment où le propriétaire inscrit ses choix de gestion dans une visée sociale (d'harmonie, de respect envers les autres, de respect de l'environnement, etc.), on considère que l'esprit d'entreprise peut sans

problèmes s’implanter dans des milieux du yoga. Par exemple, le « karma yoga », que l’acceptation contemporaine traduit par « service désintéressé », est une manière de rendre utile à l’entreprise du yoga le « don de soi » que désire librement faire le *karma yogini* au service du studio. On n’y voit pas de contradiction ou de tension tant que l’intention du propriétaire n’est pas de tirer profit des services offerts et tant que l’intention du *yogini* n’est pas d’attendre en retour une quelconque forme de rémunération. Ainsi, la légitimation de la logique entrepreneuriale – tel qu’il en a été question dans le premier chapitre – dans les pratiques d’organisation des studios de yoga favorise l’adoption de plus en plus généralisée d’attitudes, de gestes et de visions orientés vers l’objectif propre à l’entreprise, à savoir celui du profit, alors même que l’on prétend le contraire, la « pleine conscience » demeurant généralement aux yeux des gestionnaires des studios plus importante que le « *conscious business* ».

Par exemple, de plus en plus de studios de yoga mettent sur pied un programme de formation de professeur(e)s de yoga⁴⁷ afin, d’une part, de rejoindre un nombre encore plus grand de pratiquants sérieux (et fort probablement fidèles) et ainsi faire connaître leur studio et, d’autre part, d’augmenter les entrées d’argent⁴⁸. La demande pour les formations de yoga est en effet très importante⁴⁹ depuis que s’élève le nombre de pratiquants désirant s’investir sérieusement dans le yoga. En revanche, l’une des conséquences de cette nouvelle hausse de la demande est que, tel que le rappelle K., une des répondantes, on trouve désormais beaucoup de professeurs qui profitent de la popularité du yoga pour faire de l’« argent rapide » (« *quick buck* ») avec des

⁴⁷ Ou « hébergent » un programme de formation. On peut en effet louer son local à des professeurs qui ont déjà construit un programme de formation. Cette alternative rapporte quelque peu d’un point de vue monétaire, mais beaucoup du point de vue de la reconnaissance dans le marché. Voir notamment : www.yogafitcanada.com

⁴⁸ Car elles sont toujours, dans tous les cas, très coûteuses. Une formation de 200 heures vaut entre 2500 \$ et 4000 \$ au Canada. Les programmes de formation ont donc le potentiel de générer des profits pour les studios soit en vue d’une hausse des recettes, soit pour se donner les moyens de « survivre » financièrement.

⁴⁹ Dans certaines villes, plus petites, comme Gatineau ou Lévis par exemple, elle dépasse même l’offre.

formations peu sérieuses. Également, la marchandisation des formations de professeur(e)s de yoga transforme de l'intérieur la vision qu'en ont les pratiquants. Devenir maître de yoga impliquait autrefois de se consacrer entièrement et pendant de longues années à l'apprentissage de la discipline sous la tutelle d'un maître. Si le choix de ce dernier se faisait d'abord par le disciple, le disciple également était en quelque sorte choisi, car la sagesse du maître ne peut être entendue par tous ceux qui ont la volonté d'apprendre le yoga. Or aujourd'hui, les formations de professeurs de yoga sont plutôt considérées comme quelque chose que l'on « magasine » en fonction de ses désirs et de ses objectifs personnels, et qui se choisit en fonction des moyens financiers que l'on a et du temps que l'on est prêt à accorder pour cette discipline. Bien que l'on accorde toujours une grande valeur à la relation entre le professeur et l'élève ainsi qu'à la reconnaissance de la supériorité du maître, tel qu'en témoignent les propos de mes répondants, c'est néanmoins la certification, le résultat visé par la formation professorale, qui importe le plus pour l'élève. Comme il suffit maintenant pour obtenir le diplôme de compléter l'ensemble des activités et des cours requis et d'en acquitter les frais, les pratiquants sont assurés de sortir de leur formation avec un diplôme en mains⁵⁰ de telle sorte que l'échec n'existe plus réellement. La progression dans l'apprentissage du yoga n'est donc plus tellement sanctifiée par un maître qui juge personnellement son disciple, et se mesure bien plus par l'achèvement d'une série d'étapes objectives établies par le maître et, éventuellement, en accord avec les désirs du disciple.

⁵⁰ Le yoga connaît donc une transformation analogue à nos universités d'aujourd'hui, qui tendent de plus en plus à offrir des « diplômes à rabais ». « Rabais » est à entendre, bien entendu, non pas au sens de « peu coûteux », car les coûts ne font qu'augmenter (tant dans les universités que dans le monde du yoga), mais bien au sens de « qui fournit peu d'efforts ». Car si assumer les coûts d'une formation est une condition suffisante pour l'obtention d'un diplôme, alors le cheminement intellectuel, académique, scientifique, etc. de l'étudiant ne peut être considéré comme le critère principal de réussite et, de ce fait, il se peut qu'il ne soit que peu encouragé – et cultivé pour lui-même – tant dans les formations de yoga qu'universitaires.

L'affaiblissement de l'engagement personnel et intense que requérait autrefois⁵¹ la pratique du yoga se manifeste également dans le type d'offre de services que priorisent aujourd'hui la plupart des studios de yoga, à savoir le choix « à la carte » appelé « *drop in* ». Depuis approximativement cinq ans, il semble que, selon mon expérience et selon ce qu'ont remarqué des participants à ma recherche, les studios de yoga ne préfèrent plus demander à ce qu'on paie à l'avance pour une session de cours. En effet, la plupart des studios fonctionnent maintenant sans exiger d'inscription préalable afin que le pratiquant puisse suivre n'importe quel cours au moment qu'il souhaite et qu'il n'ait à payer que les cours auxquels il assiste. Ce changement dans l'offre des cours de yoga traduit une transformation de la conception du rapport professeur/élève. Le type de fonctionnement « à la carte », en n'exigeant pas du pratiquant une pratique régulière – rien ne l'oblige en effet à revenir la semaine suivant un cours –, ne permet pas aux professeurs de suivre les élèves de façon régulière et, pour cette raison, il peut leur paraître difficile de concevoir l'enseignement comme l'accompagnement régulier de pratiquants à travers leur cheminement personnel. L'expression « *drop in* » dénote bien cette réalité : les pratiquants « tombent » ou « débarquent », pourrait-on dire, dans une salle de yoga, sans prévenir et sans que l'on ne sache trop qui ils sont et ce qu'ils désirent. Et, selon F., cela ne favorise pas les échanges interpersonnels entre professeurs et élèves qui pourraient avoir lieu, par exemple, à la fin des cours, ce qui n'est pas le cas lorsqu'ils se rencontrent depuis plus longtemps.

Le *drop in* est l'un des modes de fonctionnement des studios de yoga d'aujourd'hui qui met le mieux en lumière la tendance qu'ont les entreprises de service – dont fait partie le yoga – à prioriser dans les rapports d'échanges le client plutôt que le vendeur. Il organise les rapports de

⁵¹ Notons que constater cet affaiblissement n'implique pas un quelconque jugement négatif de ma part. Je ne me prononce pas, autrement dit, sur la pertinence de faire un retour à la tradition pour promouvoir un engagement personnel et intense dans la pratique du yoga.

telle sorte que c'est aux studios de yoga de s'adapter aux choix et aux besoins des clients et non l'inverse. Plusieurs studios doivent d'ailleurs fermer leurs portes parce que leur offre ne correspond plus aux besoins de la clientèle de leur milieu. Certains d'entre eux, dans une situation pareille, préfèrent modifier leur offre de cours afin d'attirer à nouveau leur clientèle. De cette manière, l'établissement garde ses portes ouvertes, mais, en revanche, met parfois de côté la vision qu'il souhaitait d'abord promouvoir.

Enfin, on trouve aux côtés du *drop in* le mode de fonctionnement « *user friendly* » qu'adoptent notamment les grands studios de yoga. Les studios et les sites internet qui sont « *user friendly* » cherchent à rendre le plus accessible possible aux clients les services offerts en facilitant, par exemple, les inscriptions en ligne ou encore en affichant à l'entrée des studios la manière de fonctionner pour s'inscrire et trouver sa classe de yoga.

S'adapter à sa clientèle suppose toutefois que l'on en connaisse les principales caractéristiques de telle sorte que l'on puisse déterminer les besoins auxquels il s'agit justement de répondre. Quelle est donc la clientèle du yoga ? Il est très difficile de dire clairement qui sont les personnes qui fréquentent majoritairement les studios de yoga, mais il y a néanmoins quelques traits communs facilement observables chez elles. Ce que l'on remarque en premier lieu, c'est sans doute le fait que les clients sont majoritairement des femmes et que peu d'hommes occupent les studios de yoga⁵² – quoique, il importe de le souligner, ils sont de plus en plus nombreux⁵³. Dans les centres

⁵² Les préoccupations par rapport à la santé et au bien-être concernent en effet plus souvent, statistiquement, les femmes que les hommes, du moins en Amérique du Nord. Les valeurs et les discours (empathie, amour, introspection, etc.) qui circulent dans les milieux de yoga semblent également davantage les rejoindre. Or, bien que plusieurs valeurs du néolibéralisme, telles que la performance et la compétitivité, sont plutôt associées aux hommes, des auteurs remarquent (Illouz, 2006 ; Marzano, 2008) qu'il y a de plus en plus de valeurs et de discours véhiculés dans la sphère économique qui dénotent plutôt une sensibilité féminine (capacité à s'adapter, aptitude à la communication, place accordée aux émotions, etc.). On peut donc penser que de plus en plus d'hommes sauront se

urbains, le yoga est essentiellement une activité associée à la classe moyenne et riche, « blanche »⁵⁴ et éduquée. La plupart des usagers du centre de yoga où j'ai fait mon enquête et la totalité des professeurs ont en effet un ou plusieurs diplômes universitaires en poche. Également, on retrouve beaucoup de travailleurs autonomes ou, pourrait-on dire, de travailleurs « flexibles » qui combinent plusieurs sources de revenus et qui s'investissent dans des sphères d'activité « immatérielles » ou « affectives » (relation d'aide, *coaching*, formateurs et conférenciers, bénévolat, etc.).

2. Critique interne du yoga perçu comme entreprise

Si l'analyse que nous faisons se terminait ici, beaucoup de propriétaires et de professeurs de studios de yoga auraient raison de rétorquer que, premièrement, bien des studios et bien des types de yoga n'ont de l'entreprise que le nom, car ils s'opposent en fait à la quasi-totalité de ses principes et que, deuxièmement, si l'on trouve effectivement des studios qui fonctionnent de la même manière que n'importe quelle autre entreprise, il ne s'ensuit pas pour autant que l'objectif premier qu'ils poursuivent se réduise à celui du profit ou de la relation d'affaires.

Plusieurs propriétaires et professeur(e)s de yoga revendiquent en effet un enseignement et une « mission » qui se distinguent des yogas à saveur « commerciale » en ce qu'ils poursuivent plutôt

reconnaître dans le yoga s'ils y voient la possibilité de développer ces capacités, considérées comme plutôt féminines, qui ont de plus en plus une valeur économique sur le marché.

⁵³ Et la présence des hommes dans le monde du yoga a même fait l'objet d'un dossier complet dans la revue *Yoga Mondo* parue au printemps 2013.

⁵⁴ Malgré la soi-disant accessibilité universelle du yoga (tout le monde, théoriquement, peut reproduire des postures de yoga n'importe où), il se trouve que, surtout aux États-Unis, la clientèle des studios de yoga n'est pas très diversifiée. La diversité culturelle n'y est pas représentée (peu de personnes « noires », entre autres, les fréquentent et elles sont d'ailleurs de plus en plus nombreuses à critiquer cette situation) ni la diversité des niveaux de revenus (peu de personnes démunies y ont accès).

une quête spirituelle, un enseignement plus près de la discipline du yoga telle qu'elle aurait été à son origine et une vision expressément opposée aux valeurs de la performance, de la productivité, de l'excellence, etc. qui caractérisent notre époque. Plusieurs types de yoga sont devenus, à leur avis, « commerciaux » ou « *fast food* » en insistant seulement sur la dimension physique, « *fitness* », du yoga plutôt que sur ce qu'il serait vraiment, à savoir une philosophie de vie, une spiritualité, etc. Voici quelques exemples de propos tenus par les participants rencontrés qui expriment ce regard critique du yoga :

« What I don't like about yoga in society today is how it is being kind of misused, “upused”, unused as a tool for profit and gain by people who may or may not have any genuine interest in yoga » A.

« Yoga is becoming a space for rich people », « [...] a luxury », « [...] a status symbol » A.

« Je trouve tellement que c'est *fast food* pour moi. Ils ont trop d'éléments *fast food* que je n'aime pas dans le hot yoga » K.

« Il y a beaucoup de performance dans le yoga. Il y a comme une clientèle qui *performs*. Encore plus dans le hot yoga » K.

« [...] toutes les publicités par rapport au bien-être. Maintenant, de plus en plus, les centres sportifs vont offrir des cours de yoga [...]. » K.

« t'en vois beaucoup que c'est... c'est l'utilité, c'est vraiment utilitaire. Puis, ils ne veulent pas même aller dans la dimension spirituelle, ils ne veulent pas là, c'est physique, ça remplit un besoin. Très physique. » M.

Jusqu'à celui-ci qui a connu l'expérience d'être propriétaire d'un studio de yoga et qui n'est pas enchanté par la dimension administrative et gestionnaire que ce statut implique :

« Quand tu entres dans le milieu commercial, qui est le moteur économique de notre monde, quand tu entres là-dedans et qu'il faut que tu paies des taxes aux gouvernements [...], j'aime

pas ça, c'est compliqué, c'est pas le *fun*, j'aime pas ça, c'est comme... c'est quoi cette *joke*-là! Donc là je regarde dans notre système économique et la façon qu'on opère dans la consommation, tout ça, et j'y crois pas, j'y crois plus parce que j'ai compris c'était quoi tsé » M.

Du point de vue de ces pratiquants, les yogas dits commerciaux s'éloignent de ce que serait réellement le yoga :

« L'objectif de cette pratique-là [le yoga], qui n'est pas de la performance, qui est pas du tout, en fait, de la performance, c'est vraiment le souci du bien-être réel » G.

« je trouve qu'il y a un *hype* incroyable sur le yoga, une vague... Soyez donc bien zen! Soyez donc bien dans votre peau! Venez faire du yoga, vous allez être relax...! Il y a comme une image qu'on associe à ça et ça devient un produit, et c'est du *marketing*. T'es cool si tu portes du Lululemon, t'es pas cool si tu portes pas telle affaire. Faut que t'aïles le pantalon qui est *tight* pour aller avec... Toute cette aura-là qu'on crée dessus, je trouve qu'on enlève l'essence même de ce que c'est que faire du yoga. Et c'est correct, parce que si je me replace, il y a quatre ans, quand j'ai commencé, l'aspect méditatif c'était pas pour moi [...] » K.

« Il y a différents individus qui s'intéressent de plus en plus à leur bien-être. C'est bon. Il y a un engouement et une espèce de frénésie maintenant. On a comme récupéré ce mouvement-là pis on en fait à peu près à toutes les sauces. C'est un peu fou, mais ça c'est... on est comme ça, dans notre monde, on prend, et on utilise la société. J'espère vraiment que la continuité se perdure, qu'il y ait une forme de continuité. Mais je pense qu'il va y a en avoir une. [...] » H.

« [Il y a] différents types de yoga pour rejoindre les différents désirs et besoins des personnes. Mais oui, ça reste que c'est un produit. Tu prends un cours : c'est un service, t'achètes un service. Tu te rends quelque part, faut payer les gens qui le donnent, faut payer la salle. Ça reste que c'est un service pour ton bien-être, tout comme t'achètes un abonnement pour aller faire du conditionnement physique de la même façon. Faire du *zumba*, tu mets de la musique pis tu dances, y'a pas un aspect spirituel qui est associé à ça. Tu te défoules, tu dances, c'est un *workout*. De plus en plus, le yoga a cette notion de *workout*, de mise en forme, d'activité physique qui, oui, l'est! [...] Je trouve qu'on mercantilise beaucoup la chose. Est-ce que c'est bien ou pas, je ne le sais pas. » K.

Malgré la critique que les participants n'hésitent pas à faire tant au sujet de types de yoga considérés comme « dilués » que de l'ordre économique auquel, de manière générale, on rattache les impératifs de performance, de productivité et d'excellence, les participants, en d'autres moments, nuancent leur propos de telle sorte que soit la cible de la critique n'est plus claire, soit la critique perd tout simplement de sa portée :

« Moi je trouve que le yoga est rendu très commercial. Ce qui est normal. C'est comme ça que notre société fonctionne. On accroche sur quelque chose et après on veut rendre ça commercial. C'est normal... et c'est correct » D.

« I think the overall spread of yoga has been positive even though it is very commercialized...and I think a lot of people have done a lot of money on it...which is a little bit disconcerting, but I think people deserve to make money when they're offering good teachings as they're not earning more than they need to earn [...] » A.

« Veut, veut pas, faut que les centres fassent de l'argent [...] » D.

« en bout de ligne tout le monde essaie de tirer son épingle du jeu pis de gagner sa vie... » K.

Bien que certaines pratiques jugées trop économiques soient critiquées par les participants, on considère néanmoins qu'elles ne sont pas forcément négatives et que les effets peuvent tout de même être positifs, surtout pour les pratiquants.

« you never know where that's [une pratique de yoga] going to lead, because evidently, when you do yoga, most people eventually...some seeds has planted somewhere whether it grows at that time or 20 years from there. Do I wish it wasn't that popular and that people would be ready to be conscious and stuff ? Yeah. Yes, I do. Because that is the path of yoga » L.

« [...] parce que pendant ce temps-là [pendant une pratique de yoga] c'est sûr que t'es juste égoïste, individuel, tu penses juste à toi. Mais y'en faut peut-être plus de ces moments-là dans une journée ? » K.

« Dans notre culture d'efficacité, je trouve que ça [le yoga] l'a d'autant plus sa place » K.

En parlant de la violence faite aux animaux, G. introduit l'idée de l'« intention » qui, lorsqu'elle n'est pas « mauvaise », amoindrirait considérablement le côté critiquable de certaines pratiques de studios de yoga :

« Mais y'a l'intention, qu'il faut faire attention. Quand je marche sur une fourmi et je ne l'ai pas vue, ce n'est pas intentionnel. J'ai l'impression que moi la violence il faut que ce soit intentionnel. Si je l'ai vue la fourmi et je pile dessus pareil, c'est autre chose, mais... l'ignorance pardonne une certaine partie parce que quand tu ne le sais pas que tu fais du mal ou que ce n'est pas intentionnel, c'est difficile de faire autrement. Ça prend vraiment l'intention de blesser [...] »

Les participants, mais aussi des auteurs sur le yoga (notamment Horton, 2012), font donc effectivement une critique de la trop grande emprise de la logique économique dans le monde du yoga. Puisqu'ils exercent une résistance ou s'opposent de front à la dominance de certaines valeurs économiques, on pourrait penser qu'ils n'y sont pas soumis et que seule une partie des studios de yoga (ceux qui sont les plus populaires, les plus médiatisés, etc.) l'acceptent et la reproduisent. Or, même les personnes avec qui je me suis entretenue qui pratiquaient et enseignaient un yoga « commercial » critiquent ledit yoga et ne s'y identifient pas. En réalité, peu de gens s'identifient à ces valeurs économiques, car, d'un point de vue individuel, on sent toujours, et peut-être avec raison, que le sens accordé à la pratique est plus complexe qu'il en a l'air et qu'il ne se réduit pas à un désir de performance et d'efficacité de ce genre. Pourtant, la popularité du yoga n'est que grandissante et, avec elle, une pratique « commerciale », plutôt utilitaire. Si l'on n'attribue qu'à certains types de yoga une logique économique, c'est que l'idée que l'on a de cette logique en omet plusieurs de ses aspects qui, en fait, se retrouvent à divers degrés dans la quasi-totalité des types de yoga, ceux plus « spirituels » y compris. Nous parlerons

dans la section suivante de ces autres aspects économiques que nous plaçons sous l'expression de « morale économique » qui a déjà été explorée dans le premier chapitre.

3. Pratique du yoga et morale économique

De même que le néolibéralisme, tel que nous l'avons vu dans le premier chapitre, ne se résume pas à une simple doctrine économique, l'économie au sens large ne désigne pas seulement les processus de consommation, de production et d'échange. L'économie ne concerne pas seulement le marché, la bourse ou le travail et ne consiste pas qu'en l'application de formules pour calculer des coûts et des profits. L'économie s'occupe aussi de l'organisation de l'ensemble des dimensions d'une société en vue – surtout depuis l'industrialisation des sociétés occidentales – d'un fonctionnement plus efficient et d'une maximisation du rendement général. Puisque cette organisation économique n'exclut pas la sphère privée, morale et personnelle des individus d'une société, toute économie est en partie morale. Or l'économie néolibérale ne fait pas qu'incorporer cette dimension morale dans sa réflexion économique comme si elle n'était qu'une donnée qu'il s'agirait d'ordonner au même titre que n'importe quelle autre. Le projet néolibéral, en proposant dans ses discours une équivalence entre la bonne conduite économique et la bonne conduite des individus, s'incorpore aux représentations morales de la société. Le néolibéralisme s'occupe ainsi des affaires privées non pas seulement pour leur redonner leur aspect public, mais davantage pour s'imprégner des valeurs et des normes qui les concernent.

Réfléchir sur les aspects économiques du monde du yoga ne peut donc s'en tenir à l'étude des modes de production des cours et des formations qu'il offre, des pratiques de consommation qui le concernent, des dynamiques de concurrence dont il fait partie ou encore des stratégies de

rentabilité qu'il incorpore dans l'administration de ses studios. Puisque l'économie, et à plus forte raison le néolibéralisme, est indissociable des représentations morales et des valeurs des individus, les aspects économiques du yoga sont aussi à observer dans cette dimension morale et personnelle que les pratiquants du yoga exposent dans leurs discours et leurs actions. C'est donc sur l'encastrement de la raison économique (Polanyi, 2009) dans la morale du yoga que se pencheront les prochaines sections de ce chapitre.

3.1 Construction sociale du rapport à soi dans le yoga

Les studios de yoga sont un espace de socialisation (c.f. C. Detrez, 2002 : 62). Comme nous l'avons vu dans les deux chapitres précédents, le novice qui y entre doit apprendre plusieurs codes pour comprendre ce qui s'y passe et pour y être à son aise. Il y a des codes corporels, qui transmettent par les corps des messages, des sentiments, des attentes, des jugements, etc. ; des codes langagiers qui expriment verbalement des instructions, des impressions, des pensées ou des conseils ; et des codes que l'on pourrait dire spatio-temporels, qui relèvent de la disposition des lieux et de la structuration du temps. Dans ce magma d'échanges, les codes véhiculent des valeurs, des émotions et certaines visions du monde. Ainsi, jamais une consigne du professeur, par exemple, n'est dénuée d'une intention particulière, aussi fragile soit-elle, ou n'est exempte de la valorisation de l'une des interprétations possibles de cette consigne. Le timbre de la voix, l'intonation particulière, l'expression faciale ou le geste qui accompagne les mots choisis donnent une direction à ce qui est véhiculé de telle sorte qu'une certaine influence s'exerce sur la manière dont sera reçu le propos ou le sentiment en question. À force de répétition ou d'insistance, certains de ces codes en viennent à prendre du poids, à devenir admis et à finalement séduire,

consciemment ou non, le pratiquant. De la sorte, plusieurs idéaux que poursuivent des studios de yoga se transmettent à ceux qui les fréquentent.

Or ces idéaux ne sont pas des objets extérieurs que le pratiquant pourrait décider à sa guise de partager ou de refuser, et ce, de manière strictement individuelle. La « réalisation personnelle », l'« authenticité » ou la « pensée positive », par exemple, ne sont pas des objets que l'on pige dans son sac et qu'on adopterait de manière détachée comme s'ils n'impliquaient pas une modification chez la personne. Le travail sur son corps et sur soi-même suscité par le yoga n'est pas un processus neutre et ne se fait pas qu'individuellement. Au contraire, il implique un travail d'interprétation et de production qui est aussi collectif. Le regard que l'on pose sur soi par la pratique du yoga implique autrement dit une production de ce « soi » en question : il n'est pas déjà là, préexistant, mais nécessite plutôt une construction. Et cette construction, disons-le à nouveau, ne se fait pas de façon purement individuelle, bien que ce soit à l'individu qu'on attribue, sous l'influence néolibérale, le pouvoir de construire son identité. Le collectif ou le social participe de la construction du « soi » tel qu'il est vécu et du « soi idéal » que l'on cherche à atteindre par la pratique du yoga. Cette participation se fait de différentes façons, que ce soit à partir du vocabulaire utilisé par les professeurs, des interprétations qui sont suggérées, des échanges avec les autres participants, etc. ou encore en faisant implicitement intervenir des représentations sociales qui sont communiquées à travers les pratiquants, pour ainsi dire. Plus encore, parce que le « soi » est construit socialement, il n'a pas, comme le montre Rose, d'existence indépendante des divers « matériaux » sociaux qui lui donnent forme.

« The self does not pre-exist the forms of its social recognition ; it is a heterogeneous and shifting resultant of the social expectations targeted upon it, the social duties accorded it, the norms according to which it is judged, the pleasures and pains that entice and coerce it, the

forms of self-inspection inculcated in it, the languages according to which it is spoken about and about which it learns to account for itself in thought and speech. Thus ‘belief systems’ concerning the self should not be construed as inhabiting a diffuse field of ‘culture’, but as embodied in institutional and technical practices – spiritual, medical, political, economic – through which forms of individuality are specified and governed. The history of the self should be written at this ‘technological’ level, in terms of the techniques and evaluations for developing, evaluating, perfecting, managing the self, the ways it is rendered into words, made visible, inspected, judged, and reformed » (1999 : 222).

Le fait que le « soi » fasse l’objet d’une quantité innombrable de croyances, de représentations du monde, de techniques, de savoirs, d’écrits et de discours et qu’il soit si souvent convoqué dans le monde du yoga montre comment sa « découverte » et sa « réalisation » relèvent d’une tâche très complexe nécessitant beaucoup d’outils, d’astuces et d’efforts pour être accomplie. C’est donc dire, d’une part, que l’individualité, ou le « soi », n’est pas donnée et demande en fait à être construite, forgée, voire inventée, à l’aide d’une technologie qui la fait exister et qui fournit les outils permettant de la penser, de l’évaluer, de la développer, etc. Et c’est dire, d’autre part, que ce processus de production du « soi » est tout sauf individuel, car toute la technologie qui est mobilisée à cette fin – qui n’est pas donnée d’ailleurs – implique plusieurs acteurs, sinon la société dans son ensemble.

3.1.1 Technologie psychothérapeutique

L’une des technologies principales qui participent du processus d’individuation et d’autonomisation de soi au sein de la pratique du yoga est celle de la psychologie dont l’influence s’exerce en bonne partie, comme nous l’avons vu dans les chapitres précédents, à travers la culture populaire et plus particulièrement des « guides », notamment ceux de développement personnel. « Une bonne partie de la culture contemporaine », nous dit Illouz :

« prend la forme de conseils, d'avertissements et de recettes ; étant donné que, dans beaucoup de liens sociaux, le moi moderne se fabrique lui-même en multipliant les emprunts à différents domaines afin de se constituer une ligne de conduite, on peut penser que les guides jouèrent un rôle important dans la formation du vocabulaire à travers lequel le moi se pense lui-même » (2006 : 28).

Le discours psychologique s'étant solidement incrusté dans l'espace public et ayant également intégré la culture populaire, il en est venu à se matérialiser en un ensemble de techniques donnant aux individus une direction dans la manière dont ils se conçoivent eux-mêmes et modifient leur manière d'être. Le discours psychologique, bien qu'il ne s'y réduise pas, représente ainsi une forme de technique à laquelle ont recours différents groupes thérapeutiques ou spirituels comprenant le yoga.

La technique psychothérapeutique instaure, dans le contexte du yoga, un rapport d'individualisation et d'objectivation de soi. Se constituer comme individu à l'aide du yoga, c'est se prendre pour objet afin d'amener le « moi » vers un « résultat » attendu, et ce rapport à soi est à l'image de celui qu'a un sujet avec un objet. Le recours à cette technique implique également le partage, avec le discours psychologique, de valeurs et de sentiments qui reconduisent, comme il en a été question au premier chapitre, les idéaux de la morale néolibérale. Les techniques par lesquelles les pratiquants de yoga apprennent à se « reconnecter » à leur corps ; à travailler sur eux-mêmes pour améliorer leur vie ; à découvrir leurs potentiels et, ultimement, à retrouver leur « vraie nature », réaliser leur autonomie et s'émanciper de limitations vécues dans la vie quotidienne (Rose, 1999 : 245) sont autant de techniques qui renvoient au projet néolibéral de production de sujets économiques accomplis dans toutes les sphères de leur vie.

L'adoption par le milieu du yoga de techniques qui individualisent l'expérience vécue par les pratiquants est en fait l'une des conditions essentielles au déploiement de l'idéologie consumériste et marchande, car, dans un contexte néolibéral en particulier, c'est l'individu, ainsi que ses désirs, ses rêves et ses besoins, qui est le moteur de la morale économique. Mieux se connaître, c'est donc aussi mieux pouvoir trouver sa place dans le marché et mieux pouvoir être ciblé par celui-ci. Le yoga, en tant que technique du corps et en tant que technique de soi (thérapeutique ou spirituelle), permet le développement d'une conception de soi susceptible, à différents degrés, d'être récupérée par la morale économique. Les sections qui suivent montreront les différents liens qui s'établissent ainsi entre le « moi » que tend à produire la discipline du yoga et l'*homo œconomicus* que la doctrine néolibérale concourt à façonner.

3.2 Les corps-utiles

L'image du yoga la plus répandue en Occident est sans doute celle qui le présente comme une forme d'entraînement physique. Selon mes propres observations et celles des participants à ma recherche, le yoga est en effet fréquemment pratiqué, mais aussi conçu et défini, comme un exercice physique. Cette interprétation du yoga qui insiste sur la dimension du corps et de la santé s'explique notamment par le désir qu'ont nos sociétés de faire du corps un allié primordial pour satisfaire ses exigences de performance. Autre exigence qui s'impose, « [...] la recherche permanente d'une sécurité matérielle dans un univers économique marqué par une insécurité et une imprévisibilité submergeantes [...] » (Bourdieu, 2003b : 85) fait de la quête de confort une activité intimement liée au bien-être physique et mental. Par le renforcement musculaire, l'accroissement de la flexibilité, l'augmentation de la conscience de son corps et de sa

concentration, etc., le pratiquant de yoga développe des capacités qui le disposent à une plus grande aisance générale, mais qui, lorsque mises en œuvres dans l'espace social et le monde du travail, deviennent surtout *utiles*. Autrement dit, le yoga en tant qu'exercice physique participe de la production de corps utiles, c'est-à-dire de corps qui, par leurs capacités et les potentiels qu'ils développent, optimisent les résultats des activités que les pratiquants entreprennent. Puisque le corps ne se réduit pas à un simple support de l'esprit et qu'il est lui-même largement investi de significations sociales, le travail sur son corps permet de se constituer, pour reprendre les termes de Bourdieu, un « capital symbolique » qui, lorsque socialement reconnu, est convertissable en « capital économique » (1979), par exemple par l'augmentation de la rémunération ou l'amélioration de l'employabilité.

3.2.1 Force

Plusieurs compétences physiques, sur lesquelles nous nous sommes penchés dans le deuxième chapitre notamment, sont reconnues par les milieux de travail comme un atout, comme une capacité qui est directement reliée à une valeur économique (par exemple la compétence de la force que nécessite le transport de lourdes cargaisons dans certains milieux de travail). Mais avant même que les capacités physiques développées par le yoga ne constituent un capital symbolique sur le marché du travail, elles sont généralement représentées d'une telle manière qu'elles répondent d'emblée aux exigences de performance et de productivité qui sont véhiculées dans la société. Un pratiquant, par exemple, pourrait être satisfait de sa progression dans le yoga non parce qu'elle serait convertissable en valeur économique, mais simplement parce que le sentiment d'être productif dans sa vie de tous les jours et d'être plus efficace est en lui-même satisfaisant.

Le corps-utile développé par le yoga répond ainsi aux exigences de la sphère économique non seulement dans la mesure où il peut y être investi physiquement (notamment par la force de travail), mais dans la mesure aussi où le pratiquant incorpore pour lui-même des objectifs qui de prime abord concernent la sphère économique. La conversion du corps, ou du « capital-corps » (Wacquant, 1989), en capital économique se fait donc à la fois directement, par le travail et la productivité dans la vie quotidienne, et indirectement, mais tout aussi efficacement, par le développement d'un rapport au corps – à son corps, mais aussi aux autres corps – lui-même mené par les exigences économiques d'efficience et de productivité.

3.2.2 Flexibilité

La « flexibilité » est aussi une aptitude qui prime dans le monde du travail post-fordisme et qui a été incorporée dans différentes pratiques sociales, dont le yoga. Bien que le yoga travaille principalement la flexibilité musculaire des pratiquants, on y développe aussi, comme nous l'avons montré, une flexibilité dans son attitude et son mode de vie. En effet, le yoga implique, en plus du travail sur son corps, un travail sur soi-même. Les discours ambiants dans le monde du yoga valorisent la souplesse et la flexibilité dans ses choix de vie, dans ses réactions émotionnelles et dans les interactions avec autrui. On y apprend, autrement dit, à être fluide, à suivre le *flow* des événements qui adviennent et à s'y adapter harmonieusement, sans stress, sans émotion excessive et sans plainte. Or l'apprentissage de cette attitude, s'il est sans doute bénéfique pour la personne, reconduit néanmoins l'exigence de flexibilité qui caractérise les marchés financiers et le monde du travail. Ceux-ci, comme nous l'avons vu dans le premier chapitre, requièrent en effet un assouplissement de leurs structures et des méthodes de gestion afin d'être concurrentiels et compétitifs. On exige ainsi des travailleurs une plus grande flexibilité

non seulement dans leur emploi du temps, mais aussi et surtout dans leur aptitude à mettre à profit, en toute aisance, différentes compétences dans différents contextes. On leur demande de continuellement s'adapter aux situations auxquelles ils font face, et ce, avec calme, enthousiasme et efficacité. De la sorte, le yoga peut devenir une occasion parmi d'autres de développer l'attitude et la compétence de la flexibilité qui pourra par la suite être mise à profit dans le cadre du travail ou dans une situation d'embauche.

3.2.3 Santé

Pour s'adapter aux conditions du marché du travail actuel et demeurer compétitifs, les individus doivent s'outiller le mieux possible. Dans le cadre du travail, comme nous l'avons vu, diverses formations et techniques de développement personnel sont à la disposition des employé(e)s qui leur permettent d'optimiser les qualités qu'ils possèdent et qui pourront du même coup bénéficier à l'entreprise⁵⁵. Le yoga s'installe d'ailleurs de plus en plus dans les entreprises en offrant des séances de cours aux employé(e)s, sur l'heure du midi par exemple. Mais le yoga est aussi une ressource disponible en dehors des heures de travail. Il devient alors soit un espace de « récréation » où l'on se libère le temps d'une heure ou deux des contraintes du travail, soit (ou en même temps) une occasion de développer des aptitudes, comme la flexibilité et la

⁵⁵ Dans l'article « Taking Yoga May Make You More Employable » publié par *The Grindstone* en 2012, on affirme que le fait d'offrir aux employés d'entreprises des cours de yoga ou autres programmes de santé/bien-être permettrait à celles-ci de réduire chaque année les frais liés aux régimes d'assurance collective. Selon une étude à laquelle se réfère l'article (mais dont le lien n'est pas donné), les entreprises pourraient épargner de 3 à 6\$ pour chaque dollar investi dans ces programmes, soit une réduction de 25 % des frais liés à la santé des employés selon le *American Journal of Health Promotion*. L'article rapporte aussi du *United States Department of Health Promotion* les statistiques suivantes : en intégrant aux milieux de travail des programmes de santé physique, les États-Unis auraient réduit de 20 à 55 % les frais liés à la santé et de 6 à 32 % le nombre de journées de congé prises pour cause de maladie. Grâce à ces programmes, ils auraient également augmenté leur productivité de 2 à 52 %. Voir le lien suivant :

http://www.thegrindstone.com/2012/01/04/work-life-balance/taking-yoga-may-make-you-more-employable-369/?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed%3A%20b5media%2FTheGrindstone%20%28The%20Grindstone%29&utm_content=Google%20Reader

performance, qui auront une utilité au moment du retour au travail. Il se présente ainsi à la fois comme un moyen de contrer les effets négatifs du travail (tels que le stress, les problèmes physiques, le manque d'énergie, etc.) et comme une technique permettant d'augmenter son niveau de bien-être et de santé. En contrant les effets négatifs du travail, les individus entrent ainsi, sans le vouloir, dans une logique d'augmentation de leur productivité.

Également, employer une portion de son temps personnel pour entreprendre un travail sur soi qui bénéficie en retour au milieu de travail, c'est prendre sur soi la responsabilité et de sa performance et de sa santé – lesquels peuvent d'ailleurs être contradictoires. Il est donc à la fois de la responsabilité de l'individu d'assurer sa bonne performance dans ses activités au travail ou dans la vie quotidienne et en même temps de veiller à sa bonne santé et à son bien-être. La tâche n'est évidemment pas aisée, aussi plusieurs n'y parviennent pas, et c'est pourquoi il semble impératif pour plusieurs de recourir à diverses techniques thérapeutiques telles que le yoga. Le yoga prend donc aussi la forme de la médecine (alternative) préventive, ce qui est une autre facette de la responsabilisation individuelle : les conditions de travail et les modes de vie actuels requièrent souvent beaucoup d'énergie de la part des individus, si bien que pour ne pas perdre des agents économiques pour cause de maladies, il est sous-entendu que chacun doit individuellement prévenir l'éventualité d'un mauvais état de santé et ainsi s'en prémunir à l'avance. Schnäbele explique de la manière suivante l'impératif de la prise en charge individuelle de sa santé (tant préventive que réparatrice) :

« One needs to maintain one's own physical health in order to be able to meet the demands of work and one's private life. This is part of the neoliberal appeal to the subjects' relationship with themselves : Help yourself to maintain your own health. Personal responsibility for one's own health is mandatory, health being defined traditionally as nonexistence of disease, but increasingly being defined as a state of physical and mental wellbeing. The demands of

aesthetic self-presentation have increased in recent decades in a highly visual service economy with the result that the appearance of health and fitness might even be more important than health itself » (2013 : 144).

3.2.4 Image du corps

Si la force, comme la flexibilité et la santé, sont désormais des impératifs dans le marché économique, encore faut-il, selon la morale économique, que l'apparence extérieure des individus reflète elle aussi l'acquisition de ces atouts. Il n'existe d'identité sociale, affirme Ehrenberg, « que *divulguée* dans un espace public où un autre vous regarde » (2010 : 41). La force, la flexibilité, la santé et autres qualités n'ont de valeur sociale et économique qu'une fois reconnues par d'autres et qu'une fois où elles trouvent une fonction dans une structure existante, institutionnelle ou médiatique par exemple. À l'inverse, le désir d'acquérir, par exemple, l'aptitude à la flexibilité suppose au préalable la reconnaissance de sa valeur sociale, et économique, par l'individu. Du coup, les images de corps sains et productifs peuvent former un marché de vendeurs et d'acheteurs désireux de pouvoir afficher à leur tour, par exemple au travail, l'atout qu'ils ont maintenant en poche. Des pratiques de consommation entourent dès lors des milieux de santé comme le yoga. Les individus choisissent parmi toutes les techniques qui leur sont offertes celle qui leur convient le mieux avant d'en acheter le service en espérant qu'il réponde à leurs besoins, à défaut de quoi il ne reste plus qu'à changer de technique ou de lieu de service afin de faire meilleur marché ailleurs. En retour, les studios de yoga façonnent une image, c'est-à-dire un produit, qu'ils peuvent présenter aux yeux des intéressés pour ensuite leur vendre. De la sorte, on en vient à transformer une certaine image du corps, de la santé et du bien-être, en un objet consommable offert sur le marché. Le corps se vend et s'achète au gré des significations

qu'on lui attribue et selon les désirs qu'ont les individus de se servir de cette image comme d'un moyen de se distinguer dans un marché :

« The consuming body is defined through its visibility within consumer society. It consumes food, fashion, attitudes, and bodily techniques. It consumes and at the same time it represents the marketability of the subject. The body as an advertising and projection space is used strategically in order to achieve clever social positioning within the work sector and in one's personal life » (Schnäbele, 2013 : 144).

Le travail sur son corps en vue de le rendre plus efficient, ou de produire une image de soi ayant une valeur sur le marché, est ainsi une technique de gouvernement de soi-même par laquelle les individus s'adaptent aux conditions socio-économiques telles qu'elles leur apparaissent.

Ehrenberg précise que :

« Le sport et l'entreprise deviennent des modes d'action qui synthétisent *vitesse* d'adaptation, *changement* permanent, *souplesse* psychique autant que corporelle car ils répondent aux difficultés politiques à gouverner une société en proie à l'imprévisibilité de l'avenir. Ils ont pour effet de réalité la formation d'une mentalité de masse dont le socle est le gouvernement de soi. Ces réponses ont un tel succès parce qu'elles permettent de faire fonctionner un rapport social entièrement façonné par l'inachèvement » (2010 : 280).

Il n'y a pas de limites prédéterminées au perfectionnement au travail comme il n'y en a pas dans les sports ou dans le yoga. Il n'y en a donc pas non plus quant au polissage que l'on peut faire de son image. L'inachèvement de soi semble donc être au yoga ce que l'attitude perfectionniste est au travail, c'est-à-dire une quête vers un idéal constamment repoussé dont le désir de réussite n'est donc jamais entièrement assouvi.

« Quand la forme physique et l'apparence corporelle ne sont plus cantonnées au registre privé, quand la pratique de sports concerne l'efficacité de son insertion professionnelle dans une entreprise, quand elle régit autant sa propre espérance de carrière que la conquête de sa dignité, le sport est une technique de fabrication de l'autonomie, un apprentissage du gouvernement de soi-même qui joue tout autant dans la vie privée que dans la vie publique » (Ehrenberg, 2010 : 179).

La force, la flexibilité et la santé servent donc à la fois les intérêts privés des pratiquants du yoga en tant qu'elles favorisent la réalisation personnelle et ceux de la sphère économique qui les rendent utiles à la production.

3.3 Aspiration à l'autonomie

L'importance qui est aujourd'hui accordée à la valeur de l'« autonomie », et qui se manifeste notamment par l'exigence de se singulariser dans le cadre de son travail en faisant valoir ses qualités propres, témoigne d'une transformation à la fois de la conception et de l'exercice du pouvoir managérial. Puisque les rapports formellement hiérarchiques et autoritaires entre cadres et employé(e)s ne font plus figure d'exemple à suivre ni pour les uns ni pour les autres (De Gaulejac, 2009), la personnalisation des rapports professionnels est apparue comme un moyen d'accorder plus de place à l'individualité et à l'autonomie de chacun. En même temps, elle se présente comme une sorte de stratagème pour faire du surplus de liberté dont jouissaient jadis les employés une forme de contrôle interne qui conduit ces derniers à entreprendre par eux-mêmes et selon leur propre volonté ce que le patronat souhaite leur faire faire – dynamique qu'Ehrenberg ou Foucault nomme le gouvernement de soi-même. La reconnaissance de l'individualité, de la liberté et de l'autonomie de chacun devient ainsi l'arène, dans l'espace de travail, de la formation de nouveaux rapports de pouvoir. Le pouvoir managérial fait de l'autorégulation (notamment par

les autoévaluations) et du contrôle par les pairs un moyen de transférer aux employés la responsabilité, présentée comme étant en quelque sorte libératrice, d'assurer le respect des exigences et des normes qu'impose le milieu de travail de telle sorte que l'intervention patronale, jugée contraignante du point de vue du désir d'autonomie, se voit réduite et que la performance générale se trouve être garantie par tout un chacun. Les normes à partir desquelles s'exerce le contrôle ne sont donc pas fixées par les individus seuls et, au contraire, elles leur échappent bien souvent.

L'exercice de l'autocontrôle comme processus d'autonomisation (en partie illusoire) est une dynamique qui opère aussi lorsque les travailleurs ont recours à des techniques thérapeutiques ou spirituelles pour améliorer certaines des qualités dont on dit qu'elles sont requises dans le milieu de travail. En effet, la pratique d'une technique de soi, notamment le yoga, témoigne du désir – ou du sentiment de nécessité – de la personne de travailler sur elle-même en vue d'une meilleure productivité dans sa vie en général, mais surtout au travail et, en ce sens, elle témoigne de l'intériorisation du contrôle que cherche à exercer sur elle le pouvoir managérial. Si un employé à qui l'on a dit qu'il semblait un peu stressé décide de se mettre au yoga afin de réduire son stress, mis à part les bienfaits personnels qu'il pourrait en retirer, il consent et, du moins en partie, se soumet, volontairement ou non, aux objectifs et aux valeurs qui étaient au principe du commentaire qu'on a fait à son sujet. Car, dans ce cas précis, choisir le yoga comme technique de réduction du stress, c'est non seulement admettre que le stress soit un problème personnel, mais c'est aussi admettre qu'il constitue un obstacle au bon fonctionnement de ses activités professionnelles. Et comme il n'y a nul besoin pour le collègue ou le cadre à l'origine du commentaire de suggérer que la réduction du stress soit bénéfique pour la personne *en plus* de l'être pour l'entreprise, on comprend que la santé et le bien-être des employés sont encouragés

dans la mesure où ils favorisent, quasi automatiquement, la réussite de l'entreprise, la continuité entre la vie personnelle et l'entreprise étant présumée et valorisée tant par les cadres que par les salariés. Des dizaines de sites internet, articles de journaux ou de livres ont justement pour objectif de montrer comment le stress nuit, par exemple, au maintien de relations professionnelles saines, à la bonne exécution des tâches ou au taux de présentisme des employés.

L'aspiration à l'autonomie donne ainsi lieu, tant au travail que dans la vie personnelle et dans des pratiques telles que le yoga, à une intériorisation de l'idée selon laquelle c'est par soi-même et sur soi-même que le contrôle doit être exercé afin de s'adapter le mieux possible aux contraintes extérieures.

3.4 Autodétermination et consommation

Les techniques corporelles et psychothérapeutiques du yoga ainsi que le langage dont ses pratiquants font usage sont autant de techniques d'individualisation et d'autonomisation par lesquelles le pratiquant se conçoit lui-même et cherche à se constituer comme individu libre et autonome, en situation présumée de s'autodéterminer et de se réaliser. Elles lui permettent, par exemple, de perfectionner l'art de reconnaître ses forces et ses faiblesses ; d'identifier le type de personnalité auquel il correspond ; de prendre conscience des obstacles à la réussite ; de se donner des défis personnels ; de s'évaluer et d'admettre ses échecs ; de s'outiller pour s'assurer d'une progression ; ou encore de transformer chaque événement de la vie en une occasion de réflexion et d'expérience spirituelle. Envisagé de cette manière, le yoga permettrait l'autonomisation de soi en libérant des contraintes extérieures le « soi véritable » :

« Man, it would appear, is born free but everywhere lives in psychic chains. But the chains can be released, and with them the original state of grace, potential, love, freedom, and pleasure can be regained through a pilgrimage of the soul. The soul no longer journeys through the arduous rituals of religious meditation, the imitation of the sufferings of Christ, and the contemplation of the goodness of God to truth and salvation. The autonomous self will discover itself in the passage through the therapeutic » (Rose, 1999 : 247).

Nous avons vu dans le chapitre précédent qu'au cours de séances de yoga, les adeptes participent à une exploration d'eux-mêmes, de leurs états d'âme, de leurs motivations et de leurs craintes et s'engagent souvent dans un processus de transformation d'eux-mêmes, qu'il soit désiré ou non. À travers les divers exercices et questionnements qui leur sont lancés, le pratiquant de yoga apprend à s'autodéterminer, c'est-à-dire à devenir son propre maître, l'instigateur à la fois du processus de connaissance de soi et de l'orientation qu'il veut donner à son entreprise de réalisation de soi. Ce faisant, il cherche « à agir sur lui-même au lieu d'être commandé par d'autres » et à justifier par ses propres désirs et motivations les choix qu'il fait (Ehrenberg, 2010 : 183).

Or l'autodétermination est également au cœur des stratégies économiques actuelles. Elle est d'abord un principe couramment appliqué dans le monde du travail qui tend à attribuer aux salariés la tâche de développer par eux-mêmes les aptitudes requises à l'emploi. Mais ce principe est également actif, de manière plus générale, au sein du *marketing* et des pratiques de consommation. Définies comme des capacités à décider par soi-même de sa propre identité et à se définir selon ses propres critères, les expressions d'« autodétermination » et d'« autonomisation » servent aussi au domaine publicitaire qui se les réapproprie comme des produits de consommation. Les idées de la liberté individuelle et de prise de pouvoir sur sa vie sont en effet « vendues » à travers différents services qui cherchent à les promouvoir. À l'instar des images du corps performant, elles sont aussi « achetées » par des consommateurs puisque la

définition de soi des individus est conçue comme étant étroitement liée au pouvoir d'achat. Le pouvoir réel que chacun peut avoir dans sa vie est, dit-on souvent, celui des choix de consommation.

Le monde du yoga a tendance à encourager ce qu'on appelle la « consom'action », c'est-à-dire une pratique de consommation « responsable » et « réfléchie » qui vise à faire de l'acte de consommation un vote pour ou contre l'entreprise ou l'industrie à laquelle revient l'argent. La « consommation responsable » au sein du yoga est principalement tournée vers les commerces d'alimentation biologique et locale ou encore vers les marchés équitables. On estime ainsi que l'expression de ses valeurs personnelles (mais communes également) et de sa vision du monde passe en bonne partie par les choix de consommation, lesquels se doivent donc d'être en cohérence avec ces dernières. Or cette logique est précisément celle qui est recherchée par le dispositif médiatique : l'objectif est en effet de transformer en mode de consommation les valeurs et idéaux avec lesquels se définissent les individus produisant ainsi une identification de la personne au produit consommé, mais aussi au mode de consommation adopté, c'est-à-dire, pour le cas présent, un mode « réfléchi », « autonome » et « autodéterminé ». C'est en fait le propre de l'économie de l'immatériel qui, comme nous l'avons vu au premier chapitre, encourage la consommation d'une expérience, d'un univers ou d'un mode de vie plus que d'un simple produit ou marque de commerce. Aussi, un nombre croissant et déjà très élevé de publicités (occupant la télévision, les magazines, les vitrines ou les journaux) reprennent ces mêmes idéaux d'une bonne vie saine et en santé pour les associer aux produits qu'ils vendent. En misant ainsi sur l'identification subjective des individus aux images médiatiques, l'idéologie de la consommation et du marché peut intervenir dans la formation de l'identité même des consommateurs. Choisir un

bien de consommation (ou un service), c'est non seulement exprimer son identité, mais c'est aussi se faire définir par celui-ci.

Bref, le principe d'autodétermination ne peut réellement éliminer toutes déterminations extérieures. La réalisation personnelle et l'autonomie ne sont pas des valeurs libres de toutes influences extérieures, mais se greffent plutôt à un projet économique et politique où elles s'articulent avec d'autres principes et d'autres objectifs, notamment des objectifs de consommation.

3.5 La liberté perçue comme l'exercice du choix

Si la définition de soi s'exprime en bonne partie par les choix de consommation que fait un individu, c'est par l'exercice du choix de manière générale qu'il construit son identité. En effet, la vision dominante de la liberté aujourd'hui, c'est-à-dire celle qui est véhiculée par les médias et qui circule dans la plupart des environnements de travail, est essentiellement une liberté de choix. Tant dans le monde du yoga que dans d'autres sphères de la vie, on considère libre celui qui peut exercer un choix éclairé entre différentes avenues possibles. Choisir, selon cette acceptation de la liberté, est une manière de prendre du pouvoir sur sa vie et de déterminer pour et par soi-même ce qui la constituera – voire ce qui l'a constitué jusqu'alors. Tout dans la vie personnelle doit ainsi devenir le produit de choix personnels qui se font sans imposition extérieure. L'exercice du choix devenant un signe d'émancipation (ou de vie en « pleine conscience »), la consommation est présentée comme le fruit de désirs et de motivations personnelles tout comme le sont, par exemple, le choix des activités et des loisirs ou encore la décision de fonder (ou non) une famille qui devrait naître de l'amour et du désir libre de deux personnes (Rose, 1999 : 231). La vie dans

son ensemble doit être une série de choix afin que les actions posées et les produits achetés soient l'expression de l'individualité de la personne (éventuellement du « Vrai moi ») ou, autrement dit, que l'apparence extérieure soit conforme à la représentation que l'on se fait de soi-même. L'individu, tel qu'il est généralement conçu aujourd'hui, est, explique Rose :

« not merely enabled to choose, but obliged to construe a life in terms of its choices, its powers, and its values. Individuals are expected to construe the course of their life as the outcome of such choices, and to account for their lives in terms of the reasons for those choices. Each of the attributes of the person is to be realized through decisions, justified in terms of motives, needs and aspirations, made intelligible to the self and others in terms of the unique but universal search to find meaning and satisfaction through the construction of a life for oneself » (1999 : 231).

La liberté recherchée en est ainsi une qui s'avère fortement normative et qui est largement déterminée par des conditions extérieures à soi-même. Sa valorisation répond notamment à des objectifs politiques et économiques liés au néolibéralisme. Dans le néolibéralisme, la liberté individuelle est posée comme essentielle non pas seulement en vertu d'un prétendu principe universel et naturel qui serait au fondement de la condition humaine, mais avant tout parce qu'elle est une des principales conditions de possibilité de son système économique. Il faut que les individus se conçoivent comme des individus libres et autonomes pour que l'on puisse attendre d'eux qu'ils mènent leur vie en adoptant la raison économique. D'un point de vue économique et tout spécialement du point de vue du monde du travail, la liberté individuelle est donc perçue comme nécessaire et, pour cette raison, elle en vient à prendre la forme d'une injonction, c'est-à-dire d'une obligation à être libre.

3.6 Une liberté imposée

Mais de quelle liberté parle-t-on ? Car si elle est promue de parts et d'autres, le sens qu'on lui accorde n'enveloppe cependant pas toutes ses acceptations. En fait, dans une société où le type de conduite entrepreneurial est constamment vanté, la conception de la liberté qui prévaut est essentiellement celle que l'on pourrait attribuer à l'entrepreneur. L'individu dit « réalisé » est en effet celui qui *entreprend* bien toutes les sphères de sa vie. Et, à l'inverse, l'individu entrepreneur est celui qui s'implique totalement, qui s'affirme et s'affiche en fonction de ses croyances et de ses désirs. Pour se « réaliser » pleinement, l'individu doit ainsi être l'entrepreneur de sa vie si bien qu'il concevra sa vie comme un projet qui requiert une juste planification et la mobilisation des efforts nécessaires à l'atteinte des objectifs fixés d'avance par lui-même et par l'ordre entrepreneurial auquel il appartient plus ou moins confusément.

Quand on exhorte les individus de devenir qui ils sont, de réaliser leurs potentiels et d'être « au volant » de leur vie, la liberté prend la forme d'un impératif qui est à la fois économique et moral. De plus, ce n'est vraiment qu'en un sens très strict, à savoir celui de l'entrepreneuriat, que cette liberté est exigée. Si la liberté individuelle venait à être définie de telle sorte qu'elle s'oppose aux *managements* des individus, elle serait d'emblée rejetée. Du coup, la liberté qui est encouragée est plutôt celle qui procède du mode de conduite entrepreneurial, et non telle autre qui s'aventurerait non sans témérité par-delà les chemins balisés de l'entreprise qui, assure-t-on, fournit la seule voie possible.

Pour autant, c'est moins à l'individu parfaitement adapté au milieu économique que se manifeste l'injonction à la liberté qu'à celui qui sent ou à qui l'on fait sentir qu'il n'y est pas tout à fait à

son aise. Lorsque l'individu qui, en raison de multiples conditions sociales et économiques, en vient à ressentir le désir ou le besoin de travailler sur lui-même et de se « réaliser » et qu'il décide, pour s'en donner les moyens, de recourir à des techniques psychothérapeutiques par exemple, c'est tout particulièrement à ce moment qu'il rencontrera non seulement l'injonction à se constituer comme individu autonome capable de faire sa place dans un contexte donné, mais plus encore l'injonction à adopter le mode de conduite entrepreneurial pour atteindre ces objectifs. Par exemple, c'est lorsque des participants à ma recherche ont connu un licenciement, un accident grave ou encore une maladie particulière qu'ils ont du revoir leur projet de carrière et de vie et qu'ils ont du mobiliser les moyens qui leur étaient offerts pour reprendre leur vie « en main », se demander ce qu'ils souhaitaient en faire et quels étaient leurs aspirations profondes. Or le modèle de la liberté qui est inculquée dans ces techniques psychothérapeutiques auxquelles l'individu aura recours se joint ou se superpose à un modèle de conduite pour y parvenir qui correspond souvent au modèle entrepreneurial de la gestion de soi.

L'évaluation qui est faite de l'adaptabilité ou du bonheur de l'individu tend ainsi à se mesurer à l'aune de sa réussite tant personnelle que professionnelle, puisque l'entrepreneur de sa vie qui réussit est celui qui arrive à prendre le contrôle de sa vie, à s'autodéterminer, à se maîtriser soi-même et à s'autoréguler afin de mener à terme de manière réussie l'ensemble des objectifs qu'il se donne. La réalisation personnelle se voit dès lors être intimement liée au degré de réussite que l'on affiche dans sa vie sociale, publique, économique. Ehrenberg définit ainsi ce que représente la réussite aujourd'hui :

« Réussir aujourd'hui, c'est pouvoir inventer son propre modèle, dessiner son unicité, même si elle est identique à celle de tous les autres. Réussir, c'est devenir soi-même en devenant quelqu'un. Être soi-même ; être quelqu'un : injonctions banales et pourtant mystérieuses qui

devraient se situer sur les registres apparemment séparés, voire opposés, de l'identité personnelle et de la visibilité sociale, de la sphère privée et de la sphère publique : comment sait-on qu'on est soi-même ? À quoi reconnaît-on qu'on est quelqu'un ? Ces deux questions entrent aujourd'hui dans un rapport inédit qui assimile dans une même rhétorique la conquête de son identité personnelle et celle de sa réussite publique, la quête de l'authenticité et celle de la visibilité [...] » (2010 : 199).

C'est là, nous dit cette fois Rose, que les techniques psychothérapeutiques et plus largement les techniques de soi « come into accordance with new political rationales for the government of conduct » (1999 : 231) puisqu'elles visent à aider les individus à atteindre l'objectif de réalisation personnelle qu'imposent les cadres d'entreprises et les représentants politiques et économiques. Le yoga produit des discours sur la réalisation de soi (« être maître de soi-même », « voir l'occasion en toutes choses de se développer », « ne pas craindre les obstacles, etc.) qui peuvent être assimilés à la conception de la réalisation de soi que promeut l'espace public. Le « travail sur soi » peut dès lors se réduire à :

« une injonction à devenir son propre patron, dans le sens de “prendre sur soi” les coûts et les risques que l'entreprise et l'État externalisent dans la société. La promesse de ce que le “travail sur soi” devait apporter au “travail” en terme d'émancipation (jouissance, réalisation, reconnaissance, expérimentation de formes de vie, mobilité, etc.), s'est renversée dans l'impératif de prendre sur soi les risques et les coûts que ni les entreprises, ni l'État ne veulent assumer » (Lazzarato, 2011 : 74).

En ce sens, le yoga forme un moyen pour l'individu de mieux s'adapter aux exigences du marché en y trouvant une place qui lui est sienne et la manière dont il peut s'y épanouir. D'un côté, il constitue une réponse, voire une solution, à l'injonction de la liberté et de la réalisation personnelle qu'impose la sphère économique. Or, de l'autre côté, le yoga reconduit cette injonction en se la réappropriant comme discours moral. Les expressions « se réaliser soi-même », « devenir qui l'on est » ou « être maître de sa vie » qui occupent une forte place dans les

réponses des personnes que j'ai rencontrées en viennent en effet à devenir imposantes et à se présenter comme une obligation morale. Comme mon expérience à l'ashram de Val-Morin le révèle aussi, elles présentent l'émancipation et la réalisation de soi sinon comme des devoirs, du moins comme une des seules voies légitimes à suivre. Une sorte d'injonction morale demande ainsi que chacun partage cet idéal, qu'il en fasse un objectif personnel et qu'il tende effectivement vers la réalisation de sa personnalité. Il s'ensuit donc que le yoga participe de la reproduction de cette injonction sans pourtant le souhaiter.

3.7 Marchandisation de soi

Puisque l'idée dominante de la liberté et de la réalisation de soi est si intimement liée à la réussite sur le plan économique, l'on se rapporte de plus en plus à soi-même en adoptant un point de vue également économique (entrepreneurial, consumériste et marchand). On peut en arriver, par exemple, à se concevoir soi-même comme une image que l'on peut travailler comme on le fait en publicité. Les exemples d'Instagram et de Facebook sont à cet égard sans équivoque : l'image de soi est tout à fait manipulable et se calque souvent sur d'autres images auxquelles on s'identifie. Poussée à son extrême, cette logique mène au « *personal branding* » qui, comme le « *cultural branding* », cherche à positionner l'image de soi et du corps dans l'espace marchand afin d'optimiser les bénéfices qu'il est possible d'obtenir (par exemple dans un contexte d'embauche). Or pour « se vendre », il faut identifier chez soi les attributs qui peuvent être « vendables » ; il faut reconnaître chez soi ce qui a une valeur économique, sans que cette reconnaissance se fasse nécessairement à l'aune d'un calcul économique et bien que cela soit peut-être souvent le cas. De ce fait, il se produit une transformation du rapport à soi-même qui convertit les qualités personnelles en capacités pouvant être « rehaussées » et « améliorées » en fonction de leur valeur

économique, spécialement dans le marché de l'emploi. La gestion de son image entraîne une gestion de soi-même qui fait cadrer la personnalité dans un modèle économique reconnu ou non.

Cette vision du rapport à soi que forme le yoga rejoint celle du développement personnel que nous avons examinée dans les chapitres précédents et qui renvoie, dans le premier, au monde du travail et, dans le deuxième, aux pratiquants de yoga. Or le développement personnel initié par les pratiquants de yoga n'est pas sans rapport avec celui qui fait l'objet de techniques de management au sein des entreprises. Dans ce dernier cas, il s'agit de développer un rapport instrumental à soi : ce n'est que dans la mesure où le travail sur soi peut être une ressource pour l'entreprise et pour soi-même en tant qu'employé que sont entreprises des démarches de développement personnel – notons par ailleurs que cette condition est toujours présente, mais n'est néanmoins pas la seule qui explique les motivations des salariés. Comme la quasi-totalité des pratiquants du yoga est constituée de travailleurs, on constate que le yoga apparaît pour plusieurs comme l'occasion de « réaliser » certains de leurs « potentiels », de développer chez eux des qualités et d'apprendre à vaincre les obstacles qui se poseraient devant eux ; le yoga est ainsi une forme de technique thérapeutique, mais qui vise moins le traitement de problèmes personnels que la mise en place de conditions favorables à la « réalisation » de soi, telle que chacun l'entend. Parce que les pratiquants emploient une partie de leur temps personnel⁵⁶ à tâcher de développer chez eux des attitudes qui sont encouragées ou même perçues comme nécessaires dans le cadre du travail, la pratique du yoga met en lumière l'incorporation chez les employé(e)s des attentes, des objectifs et des exigences du milieu du travail. Le travail sur soi revient ainsi,

⁵⁶ L'idée d'un temps « personnel » renvoie d'ailleurs directement à une vision économique de la vie, car ce temps qui est « personnel » l'est *par rapport* à un autre temps, notamment celui du travail qui prend tant de temps que le temps personnel se définit comme ce qui reste une fois le travail terminé. De Gaulejac montre d'ailleurs comme ce temps personnel est désormais « colonisé » par la même logique de gestion qui domine au travail et comment, de ce fait, on tente souvent de le rendre « utile » (2005 : 191).

dans bien des cas, à une gestion de soi. Chacun est perçu comme l'entrepreneur de lui-même, si bien qu'il ne suffit plus de gérer ses affaires, mais il importe désormais de se gérer également soi-même, son capital humain, dans le cadre du travail ou dans la vie personnelle, afin d'adapter – voire faire correspondre – sa personnalité à celle qui est requise dans la sphère économique.

3.8 Conclusion

En offrant aux individus un moyen de contrer les effets négatifs du mode de vie contemporain et ainsi d'améliorer leur vie, le yoga aménage un espace à l'intérieur de l'ordre économique actuel, une espèce d'échappatoire qui, précisément parce qu'il tend à lui échapper et qu'il souhaite se préserver, ne modifie pas cet ordre et le laisse intact. Le néolibéralisme peut en effet très bien s'accommoder de pratiques qui, bien qu'opposées à ses principes, n'œuvrent que dans un espace clos et présentent pour cette raison très peu de dangers. Au sein de cet espace conçu pour réparer, en quelque sorte, les dommages de la vie moderne, le yoga agit sur les effets qu'induit cette vie ou, plus particulièrement, l'ordre économique. Il agit, somme toute, là où ses techniques sont les plus adaptées, c'est-à-dire au niveau des sensations, des émotions et de la santé des individus. En fait, on dit souvent dans le monde du yoga que s'il n'est pas possible de changer le monde, il est au moins possible de se changer soi-même et ses relations avec autrui. Or, comme nous l'avons vu, l'effet pervers de cette vision qui s'attache aux effets plutôt qu'aux causes est qu'en donnant aux individus les moyens de mieux se sentir dans un environnement jugé plus ou moins néfaste pour eux, il se produit une sorte d'harmonie entre l'individu et la société à laquelle il s'adapte ; et cette harmonie, par définition, ne perturbe pas l'ordre économique, au contraire, puisqu'elle vient même le conforter en prolongeant ses rythmes et ses notes dans le monde qu'elle fait advenir, à l'image du studio de yoga aujourd'hui.

Pourtant, il va sans dire que la manière de réellement contrer le néolibéralisme n'est pas le conflit perpétuel entre individus d'une société ni la résignation à son mal-être individuel. Il n'empêche que d'un point de vue structurel, le yoga, comme une bonne partie de la psychologie et des techniques de soi, produit une adaptation de l'individu à la société et, de ce fait, reproduit sans le vouloir – sur ce point, les pratiquants de yoga sont très clairs – certains de ses principes dominants qui, en même temps, sont fortement critiqués dans les discours que le monde du yoga nous laisse entendre.

Le yoga reprend ainsi du néolibéralisme plusieurs idées et valeurs. Celles-ci, bien qu'elles prennent dans le yoga une forme différente et nettement plus positive, rejoignent en définitive les objectifs du néolibéralisme. C'est le cas, comme nous l'avons vu tout au long de cette partie, de l'importance accordée à l'individualité par les pratiquants de yoga. Au sein du monde du yoga, mais cela vaut également pour le monde du développement personnel et des spiritualités contemporaines, c'est au point de vue individuel que sont rapportées des réalités avant tout d'ordre social et politique, accordant ainsi à l'expérience individuelle une priorité d'intérêt et de valeur explicative. De ce fait, c'est aussi à l'échelle individuelle que vient reposer la responsabilité de l'adaptation sociale. L'idée d'adaptation suppose que l'individu arrive à maintenir (ou à trouver) son état de bien-être, de bonheur et de santé, mais aussi son niveau de fonctionnalité malgré les contraintes extérieures et les obstacles rencontrés. Le yoga favorise le maintien de cet équilibre grâce, en premier lieu, à ses techniques corporelles qui améliorent l'état de santé des pratiquants. Mais il le favorise aussi, en second lieu, par ses techniques de connaissance et de transformation de soi qui aident les pratiquants à modifier, selon leurs désirs et leurs objectifs, leurs attitudes et leurs perceptions d'eux-mêmes et du monde. Cette idée du travail sur soi en vue d'une meilleure adaptation est intimement liée au néolibéralisme qui exige

de chacun qu'il devienne par ses propres moyens un sujet économique adapté, efficace, productif et surtout flexible afin que la mouvance du marché n'ébranle pas sa performance. L'adaptation de la personne à son contexte socio-économique implique ainsi une harmonie entre la conduite de la vie privée et la conduite de la vie publique. On peut constater cette harmonie quand les choix personnels sont convertis en choix de consommation ; quand la réalisation personnelle se confond avec la réalisation professionnelle ; quand le développement d'un rapport psychologique à soi (de *self-help*, de développement personnel, etc.) glisse vers une gestion entrepreneuriale de soi ; ou encore, quand la transformation de soi qui s'opère dans le yoga mène à la mise en marché de ce « soi » renouvelé. On voit alors que le yoga, et les techniques de soi de manière générale, sont :

« linked at a profound level to the socio-political obligations of the modern self. The self it seeks to liberate or restore is the entity able to steer its individual path through life by means of the act of personal decision and the assumption of personal responsibility. It is the self freed from all moral obligations but the obligation to construct a life of its own choosing, a life in which it realizes itself. Life is to be measured by the standards of personal fulfilment rather than community welfare or moral fidelity, given purpose through the accumulation of choices and experiences, the accretion of personal pleasures, the triumphs and tragedies of love, sex, and happiness » (Rose, 1999 : 258).

La réalisation personnelle, censée être l'œuvre d'individus individualisés, forme en fait une morale collective ou ambiante dont les techniques de mieux-être individuel produisent en outre des *homo oeconomicus* qui développent un rapport à eux-mêmes en droite ligne avec la morale économique⁵⁷. C'est donc dire, pour terminer avec le langage de Bourdieu (2003b : 80), que le yoga fournit les conditions qui disposent, c'est-à-dire qui arrangent selon un ordre donné, les individus aux exigences du système économique actuel.

⁵⁷ Voir au sujet de la constitution d'une morale économique et de la « voix de l'économisme » qui nous habiterait tous ce singulier ouvrage du philosophe G. Boss : *La fin de l'ordre économique* (2000).

CONCLUSION

L'insomnie, le stress, le mal de dos ou encore le sentiment d'être déconnecté de soi-même sont autant de maux de la société auxquels le yoga s'efforce d'apporter une piste de solution. L'emprise du modèle de la performance, de la compétition et de la réussite, véhiculé notamment par les entreprises, produit une multitude d'effets néfastes que le yoga entend sinon faire disparaître, du moins atténuer au plus grand bonheur espéré des pratiquants.

Or ce modèle économique, qui devient avec le néolibéralisme un modèle social et moral, ne limite pas aux activités économiques les exigences de performance, de compétition et de réussite qu'il invoque. Ces principes d'organisation et d'action sont en fait couplés à des valeurs morales leur permettant d'œuvrer et de s'instituer dans la société dans son ensemble et plus particulièrement dans les modes de vie des individus. Ce sont ces valeurs (notamment celles de la réalisation personnelle, de l'authenticité, de la liberté individuelle, de la maîtrise de sa vie ou encore de la flexibilité) qui sont ressorties des entrevues, des échanges et des observations qui ont été effectuées et qui ont fait l'objet des deuxième et troisième chapitres. Dans la présentation de l'univers du yoga, ces mêmes valeurs prenaient une forme différente que celle qui se dessinait plutôt lorsqu'elles étaient placées dans leur contexte économique-politique. Dans leur environnement d'énonciation, elles paraissaient personnelles, voire intimes, et se présentaient comme l'expression d'un mode de vie, d'une vision du monde et d'une spiritualité particulière. Or, nous avons vu dans le dernier chapitre qu'elles s'arriment aussi à l'espace public et à un ensemble de relations sociales et, plus encore, qu'elles sont fortement promues dans la sphère économique et constituent une sorte de support pour des politiques économiques néolibérales.

Il s'ensuit que le yoga, comme l'économie, ne sont pas des sphères autonomes. Ainsi, les pratiquants de yoga qui cherchent à constituer un espace séparé du monde économique – notamment par la valorisation d'une vision spirituelle et non commerciale du yoga – n'y arrivent qu'en partie puisque le yoga ne peut se soustraire aux conditions socio-économiques qui le déterminent. Ces conditions ne déterminent pas le yoga de façon absolue et comme extérieures à celui-ci. Rappeler leur existence ne signifie pas non plus leur attribuer le pouvoir d'expliquer en totalité les particularités du yoga contemporain. En revanche, les conditions socio-économiques du yoga ne sont pas secondaires et ne constituent pas seulement un contexte vague dans lequel se situerait cette discipline. Elles sont toujours présentes et déterminent à différents degrés, selon les situations, les propos, les actions et les représentations qui animent la pratique du yoga. Dans certains cas, des propos tenus par des pratiquants semblent être l'expression d'une vision du monde globalement partagée dans nos sociétés à dominance économique ; dans d'autres cas, des actions montrent que la pratique du yoga ne correspond pas du tout à l'agent économique idéal que les gouvernements souhaiteraient engendrer ; et dans d'autres cas encore, des représentations que véhiculent les milieux du yoga paraissent comme des formes de réappropriation des discours dominants qui permettent aux pratiquants d'articuler plus adéquatement leur mode de vie à l'*ethos* économique. Les milieux du yoga réinventent tantôt certains discours dominants, tantôt en sélectionnent certaines idées qu'ils conservent donc et tantôt en reproduisent et en renforcent, voire essentialisent, d'autres. Tous les propos, les actions et les représentations des adeptes ne poursuivent pas les mêmes fins de même que tous les individus ne pratiquent pas le yoga pour des raisons identiques.

Comme nous l'avons vu, la morale du néolibéralisme n'a pas besoin d'être constamment explicitée pour être effective puisqu'elle opère à travers un puissant dispositif de pouvoir,

s'impose et s'érige ainsi en porte-à-faux avec la morale yogique. Celle-ci donne un sens, reformule et se réapproprie différentes représentations et différents discours qui dominent aujourd'hui dans la sphère économique.

C'est en ce sens que nous avons abordé la tendance actuelle à faire de chaque individu un entrepreneur de sa vie. Cette image, qui est plus qu'une métaphore, met particulièrement bien en lumière la rencontre entre le désir véhiculé par le yoga d'être maître de sa vie et celui, promulgué notamment au travail et dans l'arène politique, d'adopter un esprit entrepreneurial non seulement pour mener les activités de la vie quotidienne, mais aussi pour se rapporter à soi-même et à son développement personnel. C'est cette dynamique que nous désignons lorsqu'il s'agissait de montrer, au premier chapitre principalement, qu'avec le néolibéralisme les principes de la gouvernementalité deviennent aussi ceux des techniques de soi par lesquelles les individus agissent sur eux-mêmes et modifient leur mode d'agir et de penser.

Le yoga est, comme nous l'avons vu au cours des deuxième et troisième chapitres, une technique pour transformer son corps et se transformer soi-même et est en ce sens une technique de soi qui rend possible l'incorporation d'une vision dominante et montre bien comment les dispositifs des pratiques et de l'idéologie néolibérale s'instituent dans les pratiques et les représentations du monde. C'est tout particulièrement parce qu'il y a un processus de transformation que les principes opérant dans la gouvernementalité néolibérale peuvent s'incorporer à la pratique du yoga. En effet, le désir, conscient ou non, de changer sa manière d'être et de s'adapter à son milieu ouvre un espace dont le caractère fluctuant favorise l'intégration de valeurs promulguées par le néolibéralisme en tant qu'elles forment un cadre de référence pouvant offrir des avenues possibles vers lesquelles diriger ce processus de transformation de soi-même. Le modèle de la

réussite personnelle que promeut la morale du néolibéralisme a en effet ceci de particulièrement attractif qu'il propose un idéal de soi qui correspond en même temps à un idéal du point de vue économique, offrant dès lors un modèle d'adaptation des plus harmonieux possible.

Or, si le yoga est susceptible de reconduire les valeurs du néolibéralisme parce qu'il constitue une technique d'adaptation de soi, il présente aussi la possibilité de les contester réellement, de développer des manières d'être qui leur sont opposées et d'en renverser les représentations précisément parce qu'il donne, au moins virtuellement, l'espace aux pratiquants de réfléchir leur condition. De multiples initiatives émergent en effet ici et là pour « changer le monde » non pas simplement par débordement de bonne volonté, à la manière de certaines spiritualités *new age*, mais par la critique sociale et l'activisme politique⁵⁸. Dans ces cas, le changement est perçu non seulement comme souhaitable, mais surtout comme possible⁵⁹ si des efforts, aussi petits soient-ils, sont fournis.

« Si l'aventure entrepreneuriale est le modèle dominant de la singularisation du quelconque, celui qui dispose du maximum de légitimité parce qu'elle est, comme on l'a vu, la réponse la plus crédible à l'incertitude, la fonction de la politique est à la fois de favoriser d'autres

⁵⁸ En effet, il y a de plus en plus de regroupements qui visent à faire du yoga un outil de transformation sociale. C'est le cas, notamment, du groupe *Socially Engaged Yoga Network* qui s'engage à partager les bienfaits du yoga avec les communautés qui y ont moins accès dans la région de Chicago. Il y a aussi le mouvement *Off the Mat Into the World* qui intègre à la pratique du yoga l'activisme politique (pour des sujets touchants à la fois l'environnement, le tourisme sexuel, l'aide humanitaire, la prévention du SIDA, les inégalités sociales, les communautés marginalisées, etc.). Également, il y a le *Ashtanga Yoga Outreach* qui offre des classes gratuites de yoga à ceux qui sont « en besoin » ou « à risque » (personnes ayant un handicap physique ou intellectuel, ex-soldats, personnes ayant un trouble de dépendance affective, etc.) ou encore le projet *Back in the Ring* qui s'adresse aux personnes toxicomanes. Le studio où j'ai fait mon enquête de terrain est lui-même impliqué dans cette quête. L. rappelle que sa mission est d'« élever l'esprit de la communauté, de cette « roche » qui est très lourde », de s'impliquer dans celle-ci pour tenter d'y changer quelque chose.

⁵⁹ H. affirme que : « il est possible le changement. Si tu dis qu'il est impossible, ben tu fais rien, c'est le statut quo. C'est les vieilles habitudes ». Et de poursuivre : « On change les choses avec des mouvements comme ceux-là je pense [comme le yoga]. C'est avec...c'est minus là mais je veux dire, y'a ben du monde qui le font, ça l'a une valeur. Penser globalement. Penser pour soi mais avoir une vue plus globale [...] L'individualité est brisée à ce moment-là. C'est une façon de se sentir faisant partie de quelque chose ».

référents de la réussite sociale ou d'autres modèles de désirs et d'égaliser l'accès à la concurrence » (Ehrenberg, 2010 : 283)

En ce sens, le yoga pourrait se réapproprier une dimension politique pour se donner les moyens de formuler un modèle de vie et de société qui soit non seulement fidèle à sa vision du monde, mais aussi et surtout qui puisse remettre en question cet autre modèle qu'est celui du néolibéralisme. Il importe ainsi pour le monde du yoga de déployer de nouvelles connexions et de nouvelles trames d'existence de manière à produire des modèles de réussite personnelle et sociale réellement émancipatoires.

*

Bibliographie

- ALLISON, F., 2006, « The Commodification and Exchange of Knowledge in the Case of Transnational Commercial Yoga », in *International Journal of Cultural Property*, 13(2) : 189-206.
- ALTER, J. S., 2004, *Yoga in Modern India. The Body between Science and Philosophy*. Princeton, Princeton University Press.
- 2008, « Yoga Sivr : Performativity and the Study of Modern Yoga », in M. Singleton et J. Byrne, *Yoga in the modern world : contemporary perspectives*, Londres, Éditions Routledge.
- 2011, « Yoga, Modernity, and the Middle Class: Locating the Body in a World of Desire », in I. Clark-Decès, *A Companion to the Anthropology of India*, Londres, Éditions Blackwell.
- ANDRIEU, B., 1994, *Les cultes du corps*. Paris, Éditions L'Harmattan.
- AUPERS, S. et D. HOUTMAN, 2006, « Beyond the Spiritual Supermarket: The Social and Public Significance of New Age Spirituality », in *Journal of Contemporary Religion*, 21(2) : 201-222.
- BARRY, A. et al. (dir.), 1996, *Foucault and Political Reason. Liberalism, Neoliberalism and the Rationalities of Government*. Londres, UCL Press.
- BAUMAN, Z., 2011, *Consuming Life*. Cambridge, Polity Press.
- BOSS, G., 2000, *La fin de l'ordre économique*. Zurich, Éditions du Grand Midi.
- 2012, « La transformation des valeurs ». Consulté sur internet : <http://www.gboss.ca/pubinternet.html>
- BOURDIEU, P., 1998, *Contre-feux. Propos pour servir à la résistance contre l'invasion néolibérale*. Paris, Éditions Liber-Raisons d'agir.
- 2001, *Contre-feux 2. Pour un mouvement social européen*. Paris, Éditions Raisons d'agir.
- 2003a, *Méditations pascaliennes*. Paris, Éditions du Seuil.
- 2003b, « La fabrique de l'habitus économique », in *Actes de la recherche en sciences sociales*, 150 : 79-90.

- 1979, *La distinction. Critique sociale du jugement*. Paris, Les Éditions de Minuit.
- BOWMAN, M. et S. SUTCLIFF, 2000, *Beyond New Age: Exploring Alternative Spirituality*.
Edinburgh, Edinburgh University Press.
- BROWN, D. et A. LELEDAKI, 2010, « Eastern Movement Forms as Body-Self Transforming Cultural Practices in the West : Towards a Sociological Perspective », in *Cultural Sociology*, 4(1) : 123-154.
- BRUNEL, V., 2008, *Les managers de l'âme. Le développement personnel en entreprise, nouvelle pratique de pouvoir ?* Paris, Éditions La Découverte.
- BOLTANSKI, L. et E. CHIAPPELLO, 2011, *Le nouvel esprit du capitalisme*. Paris, Éditions Gallimard.
- BROWN, D., 2010, « Eastern Movement Forms as Body-Self Transforming Cultural Practices in the West : Towards a Sociological Perspective », in *Cultural sociology*, 4(1) : 123-154.
- BURAWOY, M., 2000, *Global Ethnography. Forces, Connections and Imaginations in a Postmodern World*. California, University of California Press.
- CARETTE, J. et R. KING, 2004, *Selling Spirituality. The Silent Takeover of Religion*. Londres, Éditions Routledge.
- CHANDLER, S., 2008, « The Social Ethic of Religiously Unaffiliated Spirituality », in *Religion Compass*, 2(2) : 240-256.
- DARDOT P. et C. LAVAL, 2010, *La nouvelle raison du monde. Essai sur la société néolibérale*. Paris, Éditions La Découverte.
- DAVIS, J. E., 2003, « The Commodification of Self », in *Hedgehog Review*. Consulté sur internet :
<http://www.iasc-culture.org/THR/archives/Commodification/5.2EDavis.pdf>
- DE GAULEJAC, V., 2009, *La société malade de la gestion. Idéologie gestionnaire, pouvoir managérial et harcèlement social*. Paris, Éditions Points.
- DE MICHELIS, E., 2005, *A History of Modern Yoga*. Londres, Éditions Continuum.
— 2008, « Modern Yoga : History and Form », in M. Singleton et J. Byrne, *Yoga in the Modern World: Contemporary Perspectives*. Londres, Éditions Routledge, p.17-35.
- DÉTREZ, C., 2002, *La construction sociale du corps*. Paris, Éditions du Seuil.
- DITTMANN, K. A. et M. R. FREEDMAN, 2009, « Body Awareness, Eating Attitudes, and Spiritual Beliefs of Women Practicing Yoga », in *Eating Disorders*, 17(4) : 273-292.

- EHRENBERG, A., 2010, *Le culte de la performance*. Paris, Éditions Pluriel.
- ELIADE, M., 1975, *Techniques du Yoga*. Paris, Éditions Gallimard.
- FASSIN, D. et J.-S. EIDELIMAN (dir.), 2012, *Économies morales contemporaines*. Paris, Éditions La Découverte.
- FERREUX, M.-J., 2000, *Le New Age. Ritualités et mythologies contemporaines*. Paris, Éditions L'Harmattan.
- FOUCAULT, M., 1994a, *Histoire de la sexualité Tome 3 : Le souci de soi*. Éditions Gallimard, Paris.
- 1994b, « Le sujet et le pouvoir », in *Dits et écrits. Vol. IV*. Paris, Éditions Gallimard, coll. « Bibliothèques des sciences humaines ».
- 2001, *Dits et écrits. Tome 2 : 1976-1988*. Paris, Éditions Gallimard.
- 2008, *Gouvernement de soi et des autres. Cours au Collège de France. 1982-1982*. F. Gros (éd.), F. Ewald et A. Fontana (dir.), Paris, Éditions Gallimard/Seuil.
- FRIEDMAN, M., 1971(1962), *Capitalisme et liberté*. Paris, Éditions Robert Laffont.
- FUNAHASHI, D. A., 2013, « Wrapped in Plastic : Transformation and Alienation in the New Finnish Economy », in *Cultural Anthropology*, 28(1) : 1-21.
- GOLDBERG, E., 2005, « Cognitive Science and Hathayoga », in *Zygon*, 40(3) : 613-629.
- GORZ, A., 1988, *Métamorphoses du travail. Critique de la raison économique*. Paris, Gallimard.
- GRAAN, A., 2013, « Counterfeiting the Nation? Skopje 2014 and the Politics of Nation Branding in Macedonia », in *Cultural Anthropology*, 28(1) : 161-179.
- GUÏOUX, A. et É. LASSERRE, 2002, *Corps et yoga ou la quête de fusion du sens et du sensible*. F. LAPLANTINE (dir.), Thèse de doctorat en sociologie et anthropologie, Université Lumière Lyon II.
- HACKING, I., 2008, *Entre science et réalité. La construction sociale de quoi ?*. Éditions La Découverte, Paris.
- HARVEY, D., 2005, *A Brief History of Neoliberalism*. New York, Oxford University Press.
- HO, K., 2009, *Liquidated. An Ethnography of Wall Street*. Durham and London, Duke University Press.
- HORTON, C. A., 2012, *Yoga Ph.D. Integrating the Life of the Mind and the Wisdom of the Body*. Chicago, Kleio Books.

- HOYEZ, A.-C., 2012, *L'espace-monde du yoga. De la santé aux paysages thérapeutiques mondialisés*. Rennes, Presses Universitaires de Rennes.
- ILLOUZ, E., 2006, *Les sentiments du capitalisme*. Paris, Éditions du Seuil.
- 2011, « La fabrique de l'âme standard », in *Le Monde diplomatique*, novembre, p. 3
- KINGFISHER, C., et J. MASKOVSKY, 2001, « Introduction », in *Urban Anthropology and Studies of Cultural Systems and World Economic*, 30(2-3) : 105-121.
- 2008, « Introduction. The Limits of Neoliberalism », in *Critique of Anthropology*, 28(2) : 115-126.
- LATOUR, B., 2007, *Changer de société, refaire de la sociologie*. Paris, Éditions La Découverte.
- LATOUR, B. et V. A. LÉPINAY, 2008, *L'économie, science des intérêts passionnés. Introduction à l'anthropologie économique de Gabriel Tarde*. Paris. Éditions La Découverte.
- LAVAL, C., 2007, *L'homme économique. Essai sur les racines du néolibéralisme*. Paris Éditions Gallimard.
- LAZZARATO, M., 2011, *La fabrique de l'homme endetté. Essai sur la condition néolibérale*. Paris, Éditions Amsterdam.
- LEA, J., 2008, « Liberation or Limitation ? Understanding Iyengar Yoga as a Practice of the Self », in *Body & Society*, 15(3) : 71-92.
- LEWIS, C. S., 2008, « Life Chances and Wellness: Meaning and Motivation in the 'Yoga Market' », in *Sport in Society*. 11(5) : 535-545.
- LORDON, F., 2003, *Et la vertu sauvera le monde... Après la débâcle financière, le salut par l'« éthique » ?*. Paris, Éditions Raisons d'agir.
- 2010, *Capitalisme, désir et servitude. Marx et Spinoza*. Paris, Éditions La Fabrique.
- 2011, *L'intérêt souverain*. Paris, Éditions La Découverte.
- LUTZ, C. A. et L. ABU-LUGHOD, 1990, « Introduction : Emotion, Discourse, and the Politics of Everyday Life », in *Language and the Politics of Emotion*. London, Cambridge University Press.
- LUVAAS, B., 2013, « Material Interventions : Indonesian DIY Fashion and the Regime of the Global Brand », in *Cultural Anthropology*, 28(1) : 127-143.
- MACKEY, J., 2013, *Conscious Capitalism. Liberating the Heroic Spirit of Business*. Boston, Harvard Business Review Press.

- MALUF, S. W., 2007, « Des mythes collectifs et des récits personnels : guérison rituelle, travail thérapeutique et émergence du sujet dans les cultures du Nouvel Âge », in *Ethnographiques.org*, numéro 14. Consulté sur internet : <http://www.ethnographiques.org/2007/Maluf>
- MARTIN, J. B. et F. LAPLANTINE, 1991, « Corps, religion, société » in *CREA* (Centre de recherches et d'études anthropologiques), Lyon, Presses universitaires de Lyon.
- ROTHSTEIN, M., 2001, *New Age Religion and Globalization*. Danemark, Aarhus University Press.
- MARZANO, M., 2008, *Extension du domaine de la manipulation. De l'entreprise à la vie privée*. Paris, Éditions Pluriel.
- MAUSS, M., 1934, *Les techniques du corps*. Consulté sur internet : http://classiques.uqac.ca/classiques/mauss_marcel/socio_et_anthropo/6_Techniques_corps/techniques_corps.pdf
- Mc CARTHY, D. E., 1994, « The Social Construction of Emotions: New Directions From Culture Theory », in *Sociology Faculty Publications*, W. Wentworth and J. Ryan (éd.), 4(2) : 267-279.
- MOLÉ., N. J., 2013, « Existential Damages : The Injury of Precarity Goes to Court », in *Cultural Anthropology*, 28(1) : 22-43.
- MUEHLEBACH, A., 2012, *The Moral Neoliberalism : Welfare and Citizenship in Italy*. Chicago, The University of Chicago Press.
- NEVRIN, K., 2008, « Empowerment and Using the Body in Modern Postural Yoga », in M. Singleton et J. Byrne, *Yoga in the Modern World : Contemporary Perspectives*, Routledge, Londres, p.119-139.
- NEWCOMBE, S., 2009, « The Development of Modern Yoga: A Survey of the Field », in *Religion Compass*, 3(6) : 986-1002.
- OBADIA, L., 2013, *La marchandisation de Dieu. L'économie religieuse*. Paris, Éditions CNRS.
- ONG, A., 2006, *Neoliberalism as Exception : Mutations in Citizenship*. Durham, Duke University Press.
- ORTHNER, S. B., 2006, *Anthropology and Social Theory: Culture, Power, and the Acting Subject*. Londres, Duke University Press.

- PALMER, T. G. (éd.), 2012, *La Moralité du capitalisme. Ce que vos professeurs ne vous diront pas*. Lithuanie, Students for Liberty.
- PECK, J. et A. TICKELL, 2002, « Neoliberalizing Space », in *Antipode*, 34(3) : 380-404.
- PECK, J., 2010, *Constructions of Neoliberal Reason*. Londres, Oxford University Press.
- PERSSON, A., 2007, « Intimate Immensity : Phenomenology of Place and Space in an Australian Yoga Community », in *American Ethnologist*, 34(1) : 44-56.
- POLANYI, K., 2009, *La grande transformation*. Paris, Éditions Gallimard.
- PUCZKO, L. et M. SMITH, 2009, « Typologies of Health and Wellness Tourism », in *Health and Wellness Tourism*, Oxford, Butterworth-Heinemann.
- RAFANELLI ORRA, J., 2011, *En finir avec le capitalisme thérapeutique. Soins, politique et communauté*. Paris, Éditions La découverte (Les empêcheurs de penser en rond).
- ROSALDO, M. Z., 1984, « Toward an Anthropology of Self and Feeling », in *Culture Theory : Essays in Mind, Self and Emotion*. R. A. Schweder et R. A. LeVine, Cambridge, Cambridge University Press, p. 137–157.
- ROSE, N., 1999, *Governing the Soul. The Shaping of the Private Self*. Londres, Free Association Books.
- SARAN, P., 2008, *Yoga, Bhoga and Ardhanariswara : Individuality, Wellbeing and Gender in Tantra*. Consulté sur internet :
<http://site.ebrary.com.proxy.bib.uottawa.ca/lib/oculottawa/docDetail.action?docID=10566872>
- SCHNÄBELE, V., 2013, « The Useful Body: The Yogic Answer to Appearance Management in the Post-Fordist Workplace », in *Yoga Traveling. Bodily Practice in Transcultural Perspective*. Beatrix Hauser (éd.), Autriche, Éditions Springer.
- SEN, A., 2003, *L'économie est une science morale*. Paris, Éditions La Découverte.
- SINGLETON, M., 2010, *Yoga Body : The Origins of Modern Posture Practice*. Consulté sur internet :
<http://www.oxfordscholarship.com.proxy.bib.uottawa.ca/view/10.1093/acprof:oso/9780195395358.001.0001/acprof-9780195395358-chapter-1>
- SINGLETON, M. et J. BYRNE, 2008, *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives*. Londres et New York, Éditions Routledge.

- SMITH, B. R., 2007, « Body, Mind and Spirit ? Towards an Analysis of the Practice of yoga », in *Body & Society*, 13(2) : 25-46.
- STRAUSS, S., 2000, « Locating Yoga : Ethnography and Transnational Practice », in *Constructing the Field Ethnographic Fieldwork in the Contemporary World*. New York, Éditions Routledge, p. 162-193.
- 2005, *Positioning Yoga. Balancing Acts Across Cultures*. New York, Éditions Berg.
- TARDAN-MASQUELIER, Y., 1991, *Le yoga : du mythe à la réalité*. Paris, Éditions Droguet et Ardant.
- 2002, « La réinvention du yoga par l'Occident », in *Études*, 1(396) : 39-50.
- TIPPING, E., 2002, *East Meets West in Yoga Tradition*. Consulté sur internet : <http://www.ucis.pitt.edu/main/intl/2002/Intl2002-Medicine.pdf>
- WACQUANT, L., 1989, « Corps et Âmes, notes ethnographiques d'un apprenti boxeur », in *Actes de la recherche en sciences sociales*, no. 80. Consulté sur internet : <http://www.loicwacquant.net/assets/Papers/CORPSETAME-ARSS1989.pdf>
- 2009, *Punishing the Poor : The Neoliberal Government of Social Insecurity*, Londres, Duke University Press.
- WACQUANT, L. et N. SCHEPER-HUGUES, 2002, *Commodifying Bodies*. Londres, Sage Publications.

Médiagraphie

2013, *Why We Breathe? The Yoga Documentary*. 50 min. Visionné sur internet :

<http://www.whywebreathe.com/features/>

CHURCHILL, K., 2008, *Enlighten Up!*. 82 min. Visionné sur internet :

<http://www.documentarywire.com/enlighten-up>

FERRAND, C., 2011, *Planet Yoga*. 87 min. Visionné sur internet :

<https://www.youtube.com/watch?v=9Yf2BzSJzU8>

PHILP, J., 2007, *Yoga Inc.*, 73 min. Visionné sur internet :

<http://documentarystorm.com/yoga-inc/>