



# **La respiration consciente dans la pratique du Yoga pour réduire le stress**

**Anne THIEBAUT DEZEURE**

**Diplôme Universitaire 2018 - 2019**

**Yoga : « Adapter et diffuser les outils du Yoga »**

Faculté des  
**Sciences du Sport**  
et de l'Éducation Physique

# Sommaire

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Introduction :</b>  | <b>3</b>  |
| - Risques psychosociaux & stress au travail, mal du siècle                           |           |
| - Mon parcours   |           |
| - Qu'est-ce que le Yoga  |           |
| <br>   |           |
| <b>1- Qu'est ce que le stress ?</b>  |           |
| - Qu'est-ce que le stress pour la science ?  | <b>6</b>  |
| - La vision du stress dans les Yoga-Sûtra de Patanjali                               | <b>10</b> |
| <br>   |           |
| <b>2- En quoi la respiration peut-elle contribuer à gérer et réduire le stress ?</b> |           |
| - Les outils du Yoga   | <b>12</b> |
| - Que nous dit la science sur la respiration ?                                       | <b>19</b> |
| <br>   |           |
| <b>3- Le protocole :</b>   |           |
| I- La structure : la Gendarmerie   | <b>22</b> |
| II- Le groupe  | <b>23</b> |
| III- Les besoins particuliers identifiés   | <b>24</b> |
| IV- Les outils de mesure mis en place  | <b>25</b> |
| V- Les objectifs, moyens et concepts yogiques  | <b>26</b> |
| VI- La construction des séances  | <b>28</b> |
| VII- Les difficultés   | <b>33</b> |
| VIII- Les résultats  | <b>34</b> |
| <br>   |           |
| <b>Synthèse &amp; conclusion</b>   | <b>41</b> |
| <br>   |           |
| <b>Remerciements</b>   | <b>43</b> |
| <br>   |           |
| <b>Bibliographie</b>   | <b>44</b> |
| <br>   |           |
| <b>Annexes</b>   |           |
| Annexe 1 : passage du <i>Satipatthâna sutta</i>                                      |           |
| Annexe 2 : les outils de mesure  |           |
| Annexe 3 : les trois routines proposées au cours du protocole                        |           |
| Annexe 4 : les principales postures utilisées  |           |
| Annexe 5 : images de la Gendarmerie  |           |
| Annexe 6 : les séances   |           |

# Introduction

## Risques psychosociaux & stress au travail, mal du siècle

Des dangers physiques et de la pénibilité du travail au 19ème et 20ème siècle, nous connaissons maintenant les risques liés aux tensions et stress psychologiques. Le mal-être au travail a notamment été mis en évidence par le « burn-out », l'épuisement professionnel, et malheureusement médiatisé : chaque année, près de 400 suicides seraient liés au travail, selon une estimation de l'Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail (Anact).

La santé psychologique des travailleurs, ou stress chronique, est désormais une des problématiques majeures. L'agence européenne de sécurité et santé au travail recense 22% de salariés victimes d'hyper stress.

Les résultats diffusés en 2018 suite à l'étude menée durant quatre ans et demi auprès d'un panel de 32.000 salariés d'entreprises françaises par le cabinet Stimulus pointe un taux similaire, avec 24% de salariés en situation d'hyper stress.

Les femmes semblent plus touchées que les hommes, tout comme les seniors. Le secteur d'activité est également discriminant : les professionnels de la « santé humaine et actions sociales », des « arts et spectacles », des « services » et des « activités financières et d'assurances » sont les plus concernés.

De nombreuses études et analyses ont identifié les principaux facteurs du développement de stress au travail :

- En cause pour commencer, l'intensification conjuguée au manque de temps donne un sentiment d'accélération globale qui n'est plus maîtrisée : « **Le temps de travail a tendance à diminuer alors que la charge augmente** ». (Manifeste pour sortir du mal être au travail).
- Le numérique renforce cette pression liée à l'instantanéité : tout devient immédiat, et exige une réactivité de tous les instants.
- L'évolution du modèle managérial, avec l'individualisation des situations de travail, met une pression individuelle. Le travail est devenu une épreuve souvent solitaire, où la personne est évaluée sur ses qualités personnelles, au delà des seules compétences professionnelles.
- L'accélération des changements, dont la nécessité n'est pas toujours avérée par ailleurs, impose une adaptabilité extrême, et génère de l'incertitude.
- Dans le même temps, les relations interpersonnelles se dégradent : dans le contexte de pression et de charge de travail, il n'y a plus suffisamment de temps d'écoute, d'échange, de soutien, de confiance. « **La dimension humaine en milieu professionnel s'est considérablement appauvrie, la rentabilité financière, pour une ensemble de raisons, primant sur toute autre considération.** » (Réussir sans se détruire).

Ces niveaux élevés de stress mettent bien évidemment la **santé** des salariés **en danger** : anxiété, dépression, burn-out, troubles musculo-squelettiques, accidents cardio-vasculaires .... font partie des maladies issues du stress.

« La santé est un état complet de bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité » selon L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

Elle a promulgué en 1986 la Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé : on y note par exemple que « la promotion de la santé engendre des **conditions de vie et de travail** sûres, stimulantes, plaisantes et agréables. »

Au-delà des conditions préalables que sont en matière de santé la paix, un toit, de la nourriture et un revenu, le cadre de vie professionnel et en son sein la prévention des risques professionnels sont partie prenante des stratégies de promotion de la santé.

Les entreprises doivent donc œuvrer pour limiter les sources de stress, et la prévention des risques psychosociaux leur impose de protéger les salariés, d'en identifier les causes, et de les réduire. En France, les pouvoirs publics et les partenaires sociaux sont engagés dans une démarche de prévention ; les entreprises sont soumises à la réglementation (articles 4121 – 1 à 5 du Code du travail : obligation générale de protéger la santé physique et mentale des travailleurs) ainsi qu'à des accords nationaux interprofessionnels sur le stress au travail (juillet 2008), le harcèlement moral et la violence au travail (mars 2010).

En parallèle, chaque individu doit pouvoir « exercer un plus grand contrôle sur sa propre santé, et faire des choix favorables à celle-ci » (Charte d'Ottawa). Nous verrons que la gestion du stress dépend certes de facteurs externes, mais que chacun peut travailler à en réduire son impact.

## Mon parcours

Je travaille depuis 30 ans dans une grande entreprise dans le secteur de la banque et assurances, et je vis «de l'intérieur» les tensions du monde du travail.

J'ai découvert le Yoga il y a 9 ans, durant une période difficile liée à un changement, très contraignant, imposé par mon employeur.

J'ai éprouvé rapidement un intérêt grandissant pour sa philosophie et sa pratique, ce qui m'a amenée à m'engager dans la formation proposée par mes professeurs. En quatre années, j'ai obtenu le certificat d'aptitude à l'enseignement du Yoga Viniyoga (Ecole ETY : Etude et Transmission du Yoga, Claude Maréchal).

La tradition Viniyoga qui m'a été enseignée est une approche du yoga respectueuse de la personne. Elle a été transmise en Occident par TKV. Desikachar, selon l'enseignement reçu de son père et maître T. Krishnamacharya. Elle préconise l'adaptation du Yoga à l'individu et sa situation (âge, capacités physiques, culture, croyance...). Claude Maréchal a été le disciple de Desikachar pendant plus de 40 ans et a contribué à diffuser le yoga en France et en Europe.

*A noter : dans ce mémoire, la traduction des Sutra extraits des Yoga-Sûtra de Patanjali est celle de Claude Maréchal.*

Je poursuis mon chemin en Yoga avec le cycle ETY de post-formation sur trois ans, et en 2018-2019 avec le Diplôme Universitaire (D.U.) de Lille : « Adapter et diffuser les outils du Yoga », qui m'est apparu venir en continuité.

Dans le cadre du D.U., je souhaitais approfondir la problématique du stress dans le monde professionnel.

J'anime depuis quatre ans chaque semaine des séances collectives de Yoga sur mon lieu de travail, au travers d'une association de salariés (une séance d'une heure en fin de journée, et depuis cette année également une séance de trente minutes le matin, à 7h30).

J'ai recherché une autre structure d'accueil pour mon stage : mon objectif était de sortir de mon environnement, de rencontrer d'autres personnes, et d'enrichir mon expérience en découvrant d'autres contextes professionnels.

C'est finalement grâce à un autre étudiant que j'ai eu un contact avec un Commandant de la Gendarmerie de Nîmes. Les échanges ont été rapides, efficaces, et positifs.

Ce mémoire a pour objectif de présenter cette expérience de Yoga adapté en gendarmerie, pour la gestion du stress, autour de l'outil de la respiration.

Il mettra en regard et en lien successivement ce qu'est le stress, pour la science et pour la philosophie du Yoga, puis quels outils sont proposés pour le gérer par le Yoga, et ce qu'en dit la science. Puis nous verrons comment s'est déroulé le stage, la démarche, les outils, les résultats.

Avant de rentrer dans le vif du sujet, je pense utile pour terminer cette introduction de présenter le Yoga.

## Qu'est-ce que le Yoga ?

Le Yoga est une discipline millénaire, née en Inde.

Le traité de référence du Yoga, les Yoga-Sûtra de Patanjali, est considéré comme un texte révélé ; c'est l'un des 6 *darshan*, c'est à dire « points de vue » sur le monde, qui est associé au *darshan* du Sâmkhya.

La cosmologie du Sâmkhya décrit le monde selon une dualité : chaque être vivant est un *Purusha*, Être-Conscience-Témoin, l'habitant de la cité, qui réside dans la manifestation temporelle et matérielle, la Nature, la *Prakriti*. Nous vivons dans cette dualité : notre Être profond, le *Purusha* est intemporel, éternel, pur, mais du fait de son incarnation dans le corps physique il est confronté au monde changeant. Avec son instrument de perception le *citta* (notre esprit, le mental), lui-même soumis aux fluctuations de la Nature, il a une vision déformée, voilée de la réalité. Nous pensons être ce que nous vivons dans la *Prakriti*, nos actions, nos pensées, ... et sommes ignorants de notre véritable nature.

Le projet du Yoga est d'apaiser notre mental, de le purifier et de le rendre transparent pour permettre ce regard intérieur qui nous révèle notre être profond.

Enfin, pour le Yoga, au cœur de nous-même réside le Tout Autre, le Seigneur, *Îshvara*, cette conscience particulière qui est de toute éternité pure.

Le Yoga c'est cet état d'union (*yug*) à notre Force de Vie, au plus intime de nous-même. «Lorsque l'esprit est en paix, l'état de Yoga se produit».

C'est aussi le chemin qui nous est proposé, jour après jour, pour retrouver notre harmonie profonde. « Le Yoga est un moyen pour nous permettre de mieux apprécier la vie » (Gérard Blitz).

# 1 – Qu'est-ce que le stress ?

Il est nécessaire de définir le stress, et de comprendre son fonctionnement pour définir les outils du Yoga qui permettront de le gérer.

Mettons en regard les concepts scientifiques sur le stress, puis ce que nous peut nous en dire le Yoga.

## 1-1. Qu'est-ce que le stress pour la science ?

Pour aborder le stress, nous devons commencer par définir le principe **d'homéostasie**, cette caractéristique d'un écosystème qui résiste au changement (perturbations) et conserve un état d'équilibre (Larousse).

Les organismes vivants ont cette capacité de régulation permettant de maintenir leur milieu interne constant, stable, en dépit des changements de l'environnement. Cette faculté à gérer l'équilibre est au cœur du vivant et de toute notre évolution. Claude Bernard, médecin et physiologiste du 19<sup>ème</sup> siècle, a soutenu que la cause de la maladie est à rechercher dans un déséquilibre du milieu interne : les microbes et virus nous côtoient en permanence, mais n'agissent que si le terrain le permet.

Un changement dans notre environnement, comme une modification de la température, va générer une réaction physiologique qui va tenter de réajuster notre équilibre interne.

Peter Hersnack, dans son livre « Yoga et stress », résume: « Le stress dans son sens médical est une réponse du milieu interne à une exigence qui lui est faite. Cette exigence peut être de se protéger contre un microbe – ou de devenir un canal adéquat pour une émotion forte. **Nous pouvons dire que le stress survient quand la nécessité d'homéostasie est défiée par la nécessité d'adaptation.** »

David Servan-Schreiber, médecin et chercheur en neurosciences cognitives, explique que cette recherche d'équilibre interne a sa source dans le mode de fonctionnement de nos deux cerveaux : le cognitif et l'émotionnel.

« La vie psychique est le résultat d'un effort permanent de symbiose entre deux cerveaux. D'un côté, un cerveau cognitif, conscient, rationnel et tourné vers le monde extérieur. De l'autre, le cerveau émotionnel, inconscient, préoccupé d'abord de survie et avant tout connecté au corps. »

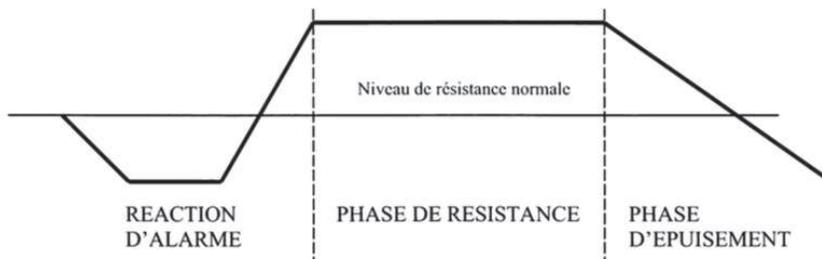
Ce cerveau émotionnel, le plus profond, le plus ancien, est appelé le cerveau limbique. C'est lui qui contrôle les émotions, la physiologie du corps via le système nerveux autonome (respiration, rythme cardiaque, tension artérielle, sommeil, libido, système immunitaire), cet « équilibre dynamique qui nous maintient en vie ».

Le stress est donc une **réaction utile et nécessaire** pour nous adapter. Et dans la vie, notre capacité d'adaptation est sollicitée en permanence.

Mais lorsque le facteur de stress perdure, la demande faite au corps finit par devenir trop importante.

« Trop de stress, ou un stress négatif, est par conséquent équivalent à un surmenage de notre capacité d'adaptation » (Peter Hersnack).

Hans Selye (1956), considéré comme « le père » du stress, a décrit son mécanisme dans l'organisme, avec les trois étapes du Syndrome Général d'Adaptation— l'axe des abscisses représente le temps.



A la perception d'un « stresser », que se passe-t-il sur le plan physiologique ?

→ La première phase est la réaction d'alarme : dans le cerveau, le système nerveux autonome sympathique est activé ; le corps réagit rapidement et libère des hormones, les catécholamines (la plus connue étant l'adrénaline), pour préparer l'organisme à répondre à la situation stressante : augmentation fréquence cardiaque, tension artérielle, niveau de vigilance, tonus musculaire, ....  
L'organisme répond à la contrainte qui lui est faite, se met en tension, et puise dans les réserves d'énergie pour se préparer à l'action exigée. On voit que la courbe passe momentanément sous le seuil d'équilibre normal.

→ La deuxième phase est celle de la mise en résistance de l'organisme : lorsque la situation stressante persiste, de nouvelles hormones sont sécrétées, les glucocorticoïdes ; elles augmentent le taux de sucre dans le sang pour apporter aux muscles, au cœur et au cerveau l'énergie nécessaire pour faire face dans la durée.

Le système nerveux régule la quantité de glucocorticoïdes libérée dans le sang.

Il faut souligner que cet état d'équilibre s'installe au-delà de la capacité normale de résistance de l'organisme.

→ Si la situation stressante se prolonge de façon trop importante, ou s'intensifie, l'organisme va alors s'épuiser. Le cortisol, véritable poison, toxique pour les neurones, sature le cerveau ; la régulation du taux de glucocorticoïdes ne fonctionne plus, les fonctions biologiques se dérèglent. Les cellules du système immunitaire sont particulièrement affectées par l'excès de cortisol, ce qui fragilise l'ensemble de l'organisme.

Le stress chronique provoque finalement un déséquilibre général dans le corps, et a des conséquences néfastes sur les plans :

- physique : tensions musculaires, mal de dos, hypertension, ulcère, troubles de la digestion, troubles du sommeil, maux de tête, ...
- émotionnel : colère, agressivité, angoisse, tristesse, hyperémotivité ....,
- cognitif : irritabilité, dépression, trouble de la mémoire et de l'attention ...,

Il affaiblit notre système immunitaire, et peut aller jusqu'à générer des comportements d'addiction : alcool, tabac, drogues, médicaments....

Le modèle de Hans Selye montre bien l'évolution dans le temps et le phénomène de « surchauffe » de l'organisme lorsque le stress perdure.

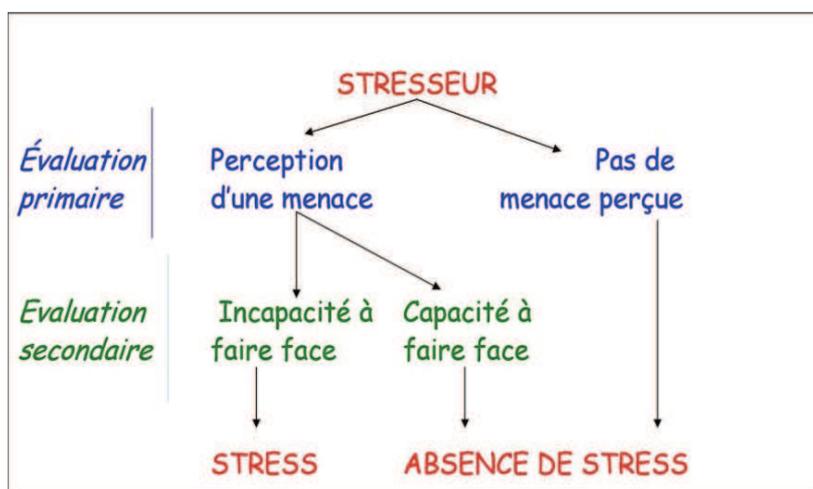
Il a été contesté par la suite, lorsque les chercheurs se sont aperçus que les réactions physiologiques n'étaient pas identiques pour tous face un même événement, mais dépendaient de l'individu, de l'émotion spécifique engendrée par le « stresser », de l'intensité personnellement ressentie ; les facteurs individuels et subjectifs jouent un rôle prédominant.

Les psychologues Lazarus et Folkman (1984) ont finalement défini le stress comme un processus dynamique, « une transaction entre la personne et l'environnement, dans laquelle la situation est évaluée par l'individu comme débordant ses ressources et pouvant mettre en danger son bien-être ». Il s'agit du modèle transactionnel du stress.

Cette interprétation individuelle se fait en deux temps : en quelques secondes la personne réalise une interprétation cognitive primaire. Perçoit-elle une menace ? Elle va alors procéder à l'analyse de ses ressources. Si elle constate une incapacité à faire face, elle va alors être sous l'emprise du stress. Si elle identifie des solutions et actions pouvant être mises en œuvre pour gérer la situation (« coping », ou stratégies d'adaptation, dont la fuite ou l'évitement), le stress sera absent, ou en tout cas la tension sera rapidement réduite et évacuée.

La réaction finale de stress va donc dépendre de la perception initiale du « stresser », et des réponses qui vont pouvoir être apportées pour le gérer.

**L'interprétation, et la réactivité propre de la personne sont les deux facteurs au cœur du déclenchement du stress.**



*(Extrait du cours de Yancy Dufour – Diplôme Universitaire Yoga)*

C'est le stress « interprétatif » dont parle Peter Hersnack, où le mental intervient pour analyser une situation et induire une réaction du corps, qu'il distingue du stress « direct », lorsque le corps s'adapte directement à des changements comme la température, la pollution, la nourriture ....

(Les deux types de stress sont bien entendu utiles en tant que réaction d'adaptation. Et les deux sont également néfastes sur la durée).

Nous pouvons constater que dans notre société, et le monde actuel du travail, le stress dont nous parlons est avant tout un stress psychologique et émotionnel.

« Avec l'évolution de la société, le stress, autrefois à forte dominante physique, s'est transformé en stress purement émotionnel ». (Krishnamacharya Yoga Mandiram Darsanam n°17 – interview de Dr Arjun Rajagopalan).

Notre état émotionnel et psychologique va donc influencer notre perception, nos analyses, et nos réactions au stress ; et le stress, avec la fatigue qu'il introduit dans l'organisme, influence à son tour nos émotions et nos schémas mentaux.

Nous risquons alors d'entrer dans un cercle vicieux qui installe un stress chronique : les ruminations, les pensées négatives conditionnent alors nos expériences et nos actions.

Cette définition du stress qui fait aujourd'hui consensus nous permet de conclure qu'une part de l'adaptation et de la réduction du stress repose sur nous-mêmes : « œuvrer sur ses facteurs personnels de stress rejoint ce qui touche à l'amélioration de notre faculté d'adaptation. Il s'agit donc également d'une démarche de connaissance de soi et de transformation intérieure : dépister les exigences mal placées, les pensées et représentations négatives à dénouer, mettre en lumière les conflits intérieurs, reconnaître les besoins affectifs et émotions, apprendre à faire « avec », respecter son corps et ses besoins, apprendre à gérer son temps et son énergie, et à se détendre.... vaste programme qui dépasse de simple recette et montre ce que recouvre la notion de développement personnel. » (Réussir sans se détruire, des solutions au stress du travail).

## 1-2. La vision du stress dans les Yoga-Sûtra de Patanjali

Le mot « stress » est issu du verbe latin « *stringere* », qui signifie serrer, étreindre. Il a la même origine étymologique que le mot « détresse ». Ce mot porte en lui la notion de pression, d'oppression, de tensions. Dans cette acception, nous pouvons dire qu'il est synonyme de souffrance.

Dans les Yoga-Sûtra, Patanjali nous parle de souffrance : *duhkha* (littéralement : un espace -« *kha* » - douloureux, oppressé « *duh* »).

Le but du Yoga est de mettre fin à cette souffrance.

Il nous dit dans le deuxième chapitre des Yoga-Sûtra :

*II-15 « changement tourment conditionnements ; lutte des qualités-premières ; véritablement tout est souffrance pour le discernant ».*

Patanjali associe la souffrance à la vie ordinaire des êtres humains.

Le monde manifesté dans laquelle se déroule nos vies (*Prakriti*) est composé de trois qualités fondamentales, trois qualités-première (les trois *gunas*), toujours présentes en proportions variées et variables : la matière (*tamas*) ; l'énergie (*rajas*) ; la perfection (*sattva*).

Notre mental, instrument de perception de notre Conscience, fait partie de la Nature changeante et est à chaque instant influencé par le jeu des trois *gunas*. Il peut être tour à tour fatigué, agité, ou calme et clair, avec plus ou moins d'intensité, nous l'expérimentons tous. Avec le temps, les conditionnements s'installent dans notre vie (avec la lourdeur de l'élément matière), les changements sont difficiles à vivre (manifestation du mouvement de l'élément d'énergie), nous prenons conscience que quelque chose ne va pas et cette lucidité nous tourmente (la clarté de l'élément de perfection peut également faire souffrir).

Selon la philosophie du Yoga, la cause fondamentale de la souffrance humaine, c'est l'ignorance de notre réalité, notre conscience profonde (*Purusha*), qui a pour conséquence la confusion que nous faisons entre l'Être et la nature, et l'identification aux activités de notre mental.

Patanjali explique la cause de cette souffrance : nous sommes sous l'emprise des afflictions, les cinq *klesha*.

Marc Beuvain résume ce qu'il appelle les cinq conflits identitaires :

**1- Avidya : j'ai oublié qui je suis.**

L'ignorance de notre vraie nature est la première affliction, à l'origine des quatre autres. C'est une méprise fondamentale sur soi-même et sur le monde.

**2- Asmitâ : je crée une identité de substitution.**

L'identification des forces de la Conscience avec celles de son instrument mental produit l'ego, le sentiment du « je », un « je » changeant et transitoire. « L'ego dépend d'une succession de circonstances auxquelles s'identifie le Témoin » (Claude Maréchal).

**3- Râga : je suis attaché à cette fausse identité et à tout ce qui la nourrit.**

**4- Dvesha : je rejette tout ce qui l'affecte.**

Le couple d'opposés passion (*râga*) et aversion (*dvesha*) est à la source de tous nos jugements et conditionnements - ce que j'aime et je désire, ce que je déteste et que je rejette.

**5- Abhinivesâ : j'ai peur de perdre mon identité de substitution.**

Et enfin l'attachement (*abiniveshâ*), cet attachement viscéral à la vie telle que nous la connaissons, ancré dans chacune de nos cellules, engendre la peur de mourir, et toutes les peurs et avidités qui en découlent.

Pour Françoise Mazet (dans sa traduction des Yoga-Sûtra) ces cinq *klesha* constituent les modalités de l'état émotionnel du mental.

Hugues Gouzènes, médecin et enseignant du diplôme universitaire, rapproche cette notion d'afflictions de la notion moderne de stress.

Patanjali décrit de façon synthétique les causes des fluctuations émotionnelles du mental, qui vont teinter et imprégner nos actions, nos perceptions, notre relation au monde ; et il annonce qu'elles auront des conséquences d'autant moins favorables qu'elles seront puissantes.

Dans le *Darsanam d'octobre 1996*, TKV.Desikachar commente : « Le stress et les tensions ont leur origine dans l'attitude que nous avons vis à vis de nos actions. Deux attitudes sont particulièrement responsables du stress : *aham* (*ahamkâra*, c'est moi qui agis) et *mama* (*mamakâra*, c'est pour moi) ». Le stress est fondé sur l'ego et la motivation des actions qui proviennent des *klesha*.

Nous retrouvons la définition scientifique du stress : c'est l'interprétation, par le mental, de la situation et la perception, réelle ou imaginée, d'une inadéquation des ressources pour y faire face qui engendre la réaction de stress. L'ego se sent menacé et réagit.

Et « toutes les actions fondées sur *avidya* (l'ignorance) vont en fin de compte créer de la souffrance. *Avidya* est un conditionnement qui détruit graduellement notre liberté. » (Peter Hersnack).

Plus nous sommes sous l'emprise des *klesha*, plus les symptômes de souffrance se manifesteront, car elles influenceront défavorablement notre façon d'agir et d'affronter les écueils de la vie.

Dans les Yoga-Sûtra, Patanjali liste ces épreuves, et leurs conséquences si elles ne sont pas surmontées :

*I-30 : Maladie, apathie, doute, négligence, indolence, tentation, errante-vision, stagnation, régression, et turbulences de l'esprit : les obstacles.*

*I-31 : Souffrance dépression tremblements essoufflements : de toute turbulence les manifestations.*

« Ce sont les turbulences du mental qui, sous forme d'agitation, d'inertie et d'obscurité, transforment les épreuves en obstacles. » (Claude Maréchal).

Le sutra I-31 décrit les symptômes qui nous envahissent lorsque nous faisons face à ces difficultés et que nous ne parvenons pas à les gérer :

- la souffrance – *duhkha* : elle peut être physique, émotionnelle, psychologique.
- la dépression - *daurmanasya* (littéralement : un mauvais mental)
- des tremblements : le malaise se manifeste dans le corps.
- des essoufflements : le malaise se manifeste dans la respiration.

Nous pouvons rapprocher ces manifestations psychosomatiques des symptômes du stress.

## 2- En quoi la respiration peut-elle contribuer à gérer et réduire le stress ?

Nous allons commencer par décrire ce que propose le Yoga, puis nous irons rechercher quelle est l'analyse de la science.

### 2-1. Les outils du Yoga

Le projet du Yoga est de mettre fin à la souffrance. Patanjali nous envoie un message positif et optimiste : il est possible d'éviter la souffrance qui ne s'est pas encore produite.

*II-16 : Ce qu'il faut éviter, la souffrance à venir.*

Pour cela, il faut réduire *avidyâ*, l'ignorance qui est le terreau de toutes les afflictions, et développer *viveka*, le discernement, et *aviplava*, l'apaisement : discerner la Conscience, éternelle, de la matière changeante, discerner notre véritable nature, revenir vers ce qui est immuable en nous, notre équilibre profond.

Pour avancer dans cette direction, il nous présente **les huit outils du Yoga** – que l'on appelle aussi le Yoga au huit membres – *l'ashtânga Yoga* :

- *Yama* - les disciplines relationnelles : respecter la vie (principe plus connu sous le terme de non-violence - *ahimsa*), être vrai (*satya*), être honnête (*asteya*), être modéré (*brahmacharya*), partager (*aparigraha*).  
Il s'agit d'orienter systématiquement notre esprit vers les attitudes justes et respectueuses, qui apaiseront nos relations aux autres.
- *Niyama* - les disciplines personnelles : pureté (*saucha*), sérénité (*santosha*), effort et discipline (*tapas*), intériorité (*svadhyâya*), lâcher-prise (*ishvarapranidhâna*).  
Les *Niyama* sont les règles de vie à installer au quotidien pour produire une purification profonde à tous les niveaux, physique, énergétique, psychosensoriel, intellectuel, affectif, spirituel.
- *Âsana* : la discipline posturale, les postures, qui ont rendu le Yoga célèbre en Occident.
- *Prânâyâma* : la discipline respiratoire.
- *Pratyâhâra* : la discipline sensorielle.
- *Dhâranâ* : la concentration.
- *Dhyâna* : la méditation.
- et enfin, le *Samâdhi*, la contemplation ou l'état de Yoga.

Ces huit membres sont indissociables sur le chemin que Patanjali nous propose d'emprunter pour retrouver notre harmonie profonde.

## Dans le cadre de cette étude sur le Yoga et le stress, la respiration sera l'outil central : pourquoi ?

- TKV.Desikachar, dans une interview sur le stress publiée dans la revue Darshanam d'octobre 1996 nous rappelle que « le stress est un problème psychique ». Et Il cite Nathamuni, grand saint et yogi d'Inde du Sud : « les problèmes physiques peuvent être guéris grâce au corps et les problèmes psychiques peuvent être guéris par la respiration. Le Yoga reconnaît le lien très étroit qui existe entre le souffle et le psychisme. »
- « La respiration reflète l'état global de la personne, et si la personne est sous l'effet du stress, cela se manifestera par une respiration perturbée ». (Peter Hersnack). Nous avons vu qu'une respiration difficile peut être un indicateur de malaise et de stress.
- Patanjali, dans le premier chapitre des Yoga-Sûtra, parmi les moyens auxiliaires qu'il énumère pour apaiser le mental, nous propose immédiatement la respiration consciente, et particulièrement l'expiration ; non sans avoir posé deux préalables impératifs : en premier lieu, ne pas se disperser dans la pratique (cela semble de bon sens : ne pas s'agiter dans notre recherche de calme !), et, face aux attitudes d'autrui, orienter notre esprit vers le bien – c'est à dire en nous rappelant les principes des disciplines relationnelles, le premier des huit outils de l'*ashtânga yoga*.

*Sutra I-32 : en prévention, une direction.*

*Sutra I-33 Amitié, compassion, jubilation, distance, face au bonheur, au malheur, au bien, au mal : sérénité de l'esprit.*

C'est la respiration qui vient en tête des six propositions alternatives qu'il formule ensuite :

*Sutra I-34. Ou le contrôle du souffle, spécialement l'expiration.*

- Enfin, la respiration est au coeur de la pratique du yoga, et relie les huit outils.

Philippe Filliot (un Yoga occidental) le résume magnifiquement bien :

« Il n'y a finalement qu'un seul but : découvrir cet espace intérieur, resserré, logé tout au creux de soi-même, mais qui s'avère, si l'on veut bien se mettre à l'écoute du dedans, immensément ouvert. **La respiration est le chemin qui y mène. La respiration est un fil rouge essentiel toujours à avoir sous les yeux**, aussi bien pour celui qui pratique que pour celui qui « dirige ». Les postures sont au service du souffle, disait clairement Krishnamacharya. »

## Quel est ce fil de la respiration ?

Pour le Yoga, le principe de vie est le *Prâna*, l'énergie, le souffle.

Lorsque nous sommes en vie, le *Prâna* est en nous : il n'entre et ne sort du corps qu'aux moments de la naissance et de la mort. C'est la respiration qui est la manifestation dans le corps de la présence de *Prâna*, la respiration qui nous nourrit de cette force.

*Prâna*, le grand souffle de vie, se manifeste dans le corps subtil avec cinq souffles majeurs, les *vayu* :

1- *prâna vayu*, le souffle d'en haut, associé à l'inspiration.

C'est le mouvement qui prend, le mouvement d'expansion, d'ouverture ; il est orienté vers l'avant et vers le haut. Sa localisation est le haut du corps, le thorax. C'est un souffle très développé chez l'être humain.

2- *âpana vayu*: le souffle d'en bas, associé à l'expiration.

C'est le mouvement qui élimine, qui évacue. Situé dans la partie basse du corps à partir du ventre (bas ventre, région pelvienne), il se dirige vers le bas. C'est le mouvement de contraction, de rétractation, pour faire sortir.

3- *samâna vayu* : le souffle du milieu, entre *prâna* et *âpana*, est situé dans la partie centrale du tronc, entre le cœur et l'ombilic.

Il préside au bon fonctionnement de nos organes pour l'assimilation, l'harmonisation, l'équilibre interne. Il est le résultat de l'association de *prâna* et *âpana*, et il alimente la distribution de l'énergie réalisée par le souffle suivant.

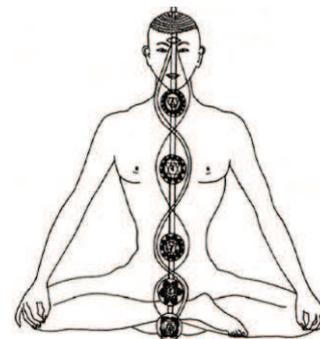
*Samâna* fort et équilibré est gage de bonne santé.

4- *vyâna vayu* : le souffle de distribution permet à l'énergie de circuler dans tout le corps. Il préside aux mouvements vers l'extérieur : bras, jambes, regard etc... Il est harmonieux lorsqu'il est alimenté par un *samâna vayu* puissant.

5- *ûdana vayu* : le souffle d'élévation est celui du mouvement de redressement, orienté exclusivement vers le haut.

Ce souffle particulier, très actif à la naissance et pendant l'enfance pour assurer la croissance physique, est aussi le souffle de la vie spirituelle.

*Prâna* circule dans le corps dans de multiples canaux subtils, les *nâdi*. Il est dit dans les textes anciens que nous avons 72.000 *nâdi*. Il y en a trois principaux : la *sushumna nâdi*, qui s'élève depuis le plancher pelvien, le long de l'axe vertébral jusqu'au sommet du crâne, et deux *nâdi* de chaque côté, *îda* et *pingala*, qui depuis la base s'entrecroisent plusieurs fois et terminent au niveau des narines. Les points de rencontre de ces trois canaux d'énergie le long de la colonne vertébrale sont les *cakra*, les roues d'énergie.



Il est enseigné que le *Prâna* doit rester dans les limites du corps, et circuler de façon harmonieuse pour maintenir la santé physique et énergétique. La pratique du Yoga va permettre, en travaillant sur les cinq souffles de distribuer, équilibrer, orienter et élever cette énergie de vie dans la *sushumna nâdi*.

Nous allons préciser cela avec *âsana* et *prânâyâma*, deux outils centraux du Yoga aux huit membres, leur pratique fournissant « une exploration unique de la relation entre le corps, la respiration et l'esprit. » (Peter Hersnack)

## → Prâna et Âsana

La respiration est au cœur de l'expérience de *Âsana*.

La pratique posturale a pour but d'amener ensemble, dans une même expérience, le corps, le souffle, les organes sensoriels et le mental. Selon T. Krishnamacharya, la posture est définie comme une situation où le mental est stabilisé, et pour cela il faut que la respiration soit stabilisée ; la respiration est comme le lien entre la faculté d'attention et l'expérience corporelle. Cette observation de la vie dans le corps à chaque instant permet de réajuster en permanence l'effort et le relâchement des tensions inutiles.

*II-46 - Stabilité bien-être : âsana*

*II-47 – Ajustement de l'effort-relâchement et empathie au souffle infini de la vie*

En Yoga, et notamment dans les *âsana*, la respiration se fait avec le nez, à l'inspiration comme à l'expiration (sauf quelques techniques spécifiques qui ne sont pas évoquées ici).

L'enseignement de T. Krishnamacharya prône la synchronisation des mouvements avec les postures, et l'association de la respiration *Ujjayi* – la respiration conquérante : ce léger frottement au fond de la gorge s'installe en resserrant le passage de l'air à proximité des cordes vocales. Cela favorise l'allongement de l'inspiration et de l'expiration, et développe la concentration sur l'expérience présente.

On y intègre également progressivement la conscience des phases respiratoires : inspiration, expiration, rétentions, et le rythme (le rythme de base dans *âsana* est : 1 inspiration – ½ rétention à plein – 1 expiration – ½ rétention à vide ; 1 étant l'unité que le pratiquant peut installer de façon confortable).

On voit que les techniques de la discipline respiratoire (*prânâyâma*) sont déjà présentes dans la pratique posturale, toujours dans le but d'allonger et d'apaiser le souffle, et d'amener l'esprit dans une forme de méditation sur l'expérience présente.

*Âsana*, ce sont des postures, exercices physiques codifiés avec des mouvements et positions particulières des différents segments du corps. On peut noter que l'axe vertébral y joue toujours un rôle important.

Les postures, selon leur forme et fonction, ont un effet sur la distribution des souffles dans le corps :

- les postures réalisées en dynamique (dans le mouvement), et les postures asymétriques ont un effet favorable sur *vyâna*, le souffle de distribution.
- Les postures tenues en statique, et les postures symétriques favorisent le développement de *udâna*, le souffle d'élévation.
- Les postures de redressement dorsal et d'ouverture vont développer *prâna*.
- Les postures de contraction : flexion, torsion.... agissent sur *apâna*.

De façon générale, il convient d'équilibrer les effets de la pratique dans la construction d'une séance de Yoga, et d'être conscient des effets énergétiques des postures.

Patanjali précise les bienfaits du travail postural : petit à petit, avec une pratique régulière et assidue, la personne développe un meilleur équilibre physique et mental.

*II-48 – Alors aux couples d'opposé invulnérabilité.*

Nous pouvons dire que *âsana* développe notre faculté d'adaptation et notre résistance aux changements.

## → *Prâna et prânâyâma*

La maîtrise du souffle *Prâna*, l'allongement du souffle, est définie dans les textes anciens comme l'union de *prâna* et d'*âpana*.

Le *prânâyâma* est une inversion des directions naturelles des deux souffles majeurs, opposés par nature : pendant le *prânâyâma* le souffle d'en haut est dirigé vers le bas, et le souffle d'en bas, vers le haut.

L'inspiration est un mouvement d'expansion, qui part du haut du thorax et descend dans le tronc (dans un mouvement contraire à la direction naturelle vers le haut de *prâna*) ; l'expiration est un mouvement remontant de contraction, à partir du ventre, soutenu par la contraction du plancher pelvien (mouvement contraire à la direction naturelle d'*âpana* vers le bas).

Il s'agit en fait de retrouver notre respiration complète : à la fois la respiration thoracique et la respiration ventrale, et de veiller au mouvement du souffle dans le corps. Il s'agit de redonner au diaphragme de l'amplitude dans son mouvement naturel : à l'inspiration il se contracte et s'abaisse, à l'expiration il remonte. L'expiration vers le haut facilite le retour veineux, évite les pressions dans le bas du dos, sur le périnée. Et ce mouvement respiratoire effectue un massage de tous les viscères.

Patanjali nous dit que nous ne respirons pas ainsi de façon naturelle :

*II-49 : Ceci établi, des errances du souffle l'interruption : la discipline respiratoire.*

Le *prânâyâma*, c'est installer une respiration paisible et consciente, au contraire de notre respiration automatique, courte et rapide, souvent contractée, uniquement thoracique.

Il nous donne la méthode pour apaiser et étirer notre souffle : il s'agit prendre conscience des phases de la respiration, de les mesurer par le comptage, de poser notre mental sur un lieu, grossier ou subtil (des lieux du corps – narines, thorax, ventre ..., la technique employée, des mots...).

*II-50 : Mesure de l'expiration inspiration rétention, du lieu temps nombre : le souffle long et fin.*

Il mentionne d'ailleurs en premier lieu la phase d'expiration, ce qui fait écho au sutra 34 du premier chapitre : *Ou le contrôle du souffle, spécialement l'expiration.*

La rétention poumons vides, si elle s'installe de façon confortable, renforce également cet apaisement.

Les techniques yogiques de respiration narines alternées – *nâdi shodana prânâyâma* et ses variantes – opère une purification, un nettoyage des rivières d'énergie *îda* et *pingala* (lune / soleil) qui croisent au niveau des *cakra* la rivière centrale *sushumna nâdi*. Ce nettoyage a pour objectif d'améliorer la circulation de l'énergie vitale *Prâna*, de la concentrer et de l'élever dans la rivière centrale.

### **Les fruits de la discipline respiratoire sont nombreux selon le Yoga.**

On trouve dans un sutra du troisième chapitre des Yoga-Sûtra le résultat de cette pratique :

*III- 40 : Conquête du souffle du milieu : le feu*

Le *prânâyâma* a plusieurs effets :

- il équilibre les deux souffles majeurs : en effet, trop de *prâna* signifie trop d'intellect, trop de mental ; et trop d'*âpana* génère un excès d'animalité.
- Il exalte la puissance du souffle du milieu (*samâna*). *Samâna* est responsable du feu digestif, du métabolisme, de l'équilibre physiologique interne.

Il développe également la capacité de concentration et d'intériorisation.

*II-53 : Et pour la faculté d'attention, aptitude à la concentration.*

*II-52 : Alors destruction des voiles de la clarté*

Le *prânâyâma* a sur l'esprit un effet direct de purification : en cohérence avec le calme installé dans notre respiration, notre mental trouve l'apaisement, la paix, et le discernement qui permet de sortir de l'ignorance à l'origine de la souffrance.

Et Patanjali nous dit que nous pouvons atteindre le *samadhi*, l'état de Yoga, l'état de contemplation ou notre souffle est transcendé, comme suspendu.

*II-51 : Au-delà des domaines externe interne : le quatrième*

### **L'exploration régulière de l'espace corporel avec les disciplines posturales et respiratoires produit d'autres effets favorables sur la santé, physiques et psychologiques.**

La respiration met plus spécifiquement en mouvement deux zones : le ventre et le thorax.

Dans le troisième chapitre des Yoga-Sûtra, Patanjali décrit les effets d'une pratique où l'attention se porte sur ces lieux.

*III-29 : En le centre ombilical : de l'ordonnance du corps la connaissance.*

Les postures de compression, de torsion, en appui sur le ventre, et le *prânâyâma*, notamment l'expiration longue et fine, permettent l'exploration et le renforcement de la zone de l'abdomen. Cette connaissance est un ressenti vécu de l'intérieur. « **Le principal résultat de cette connaissance du corps est la santé, et la possibilité de la conserver jusqu'à un âge avancé.** » (Claude Maréchal)  
Pour le Yoga, l'énergie qui vient du ventre, le feu digestif, est très importante, elle élimine les souillures responsables des maladies. Si elle s'affaiblit, le corps se fatigue.

*III-31 : En la rivière de la tortue : la stabilité.*

Patanjali désigne en ces termes tout l'espace thoracique qui se trouve au-dessus du diaphragme, vers l'avant et vers l'arrière. Il s'agit du lieu physiologique de la respiration, qui s'ouvre lorsque le diaphragme s'abaisse et les côtes s'écartent.

Les postures et diverses techniques de *prânâyâma* permettent de ressentir l'expansion, et la contraction de cet espace. L'attention orientée vers ce lieu durant la pratique développe progressivement puissance et stabilité, et favorise des qualités comme le courage et la détermination pour faire face aux épreuves de la vie.

**Âsana et prânâyâma sont au cœur des huit membres du Yoga, ils font le lien, préparent, renforcent les autres outils de l'ashtânga yoga.**

La pratique posturale et la discipline respiratoire nourrissent les disciplines relationnelles et personnelles (*yama* et *niyama*), et modifient petit à petit nos attitudes face à l'action :

- le bien-être ressenti nous amène à renouveler l'expérience, et développe la discipline (*tapas*).
- par l'observation du corps, et de nos sensations, nous développons la connaissance de soi (*svadhyâya*), nous prenons conscience de la vie qui se manifeste en nous, et de la nécessité d'en prendre soin, vis-à-vis de nous-mêmes et des autres (*ahimsa* : bonté - *sauca* : pureté – *tapas* : discipline)
- enfin, le bien-être ressenti, la détente introduite dans les postures et les séances nous permet de retrouver les sensations physiques et psychologiques de l'abandon, du lâcher-prise (*ishvarapranidhana*).

Âsana et prânâyâma ramènent l'énergie de vie dans l'espace corporel, et la distribuent harmonieusement. Ce mouvement vers l'intérieur entraîne avec lui les sens et favorise progressivement la discipline sensorielle (*pratyahâra*), c'est à dire la possibilité pour l'esprit de maîtriser et diriger les organes des sens – alors que dans la vie ordinaire ce sont nos sens qui, tournés vers l'extérieur, inondent le mental d'informations.

La pratique développe la concentration (*dhârâna*).

La concentration est la première étape du Yoga interne, qui prépare la méditation (*dhyâna*), puis l'état ultime de Yoga, la contemplation (*samadhi*). Le souffle reste présent et peut être alors le support d'attention, l'objet de méditation, jusqu'à s'effacer finalement lui aussi et être transcendé.

«En apaisant le corps, on l'aide à guérir. Lorsqu'il pénètre de plus en plus profondément dans le corps, le souffle se fait agent de guérison ; il masse et dénoue les foyers de tension qu'il atteint et traverse ». (Will Johnson « respirer de tout son corps »)

Mais comment explique-t-on au 21<sup>ème</sup> siècle que ces outils, et la respiration qui est à la base, réduisent le stress et ses symptômes ?

## 2-2. Que nous dit la science sur la respiration ?

Nous avons évoqué précédemment l'homéostasie, cette capacité automatique à équilibrer les différentes fonctions vitales.

Notre système nerveux autonome régule le fonctionnement de tous nos organes, grâce notamment au nerf vague, qui part de la base du cerveau et descend jusque dans les intestins, en passant par les poumons, et le cœur ; il véhicule des informations dans les deux sens, du cerveau vers les organes, et des organes vers le cerveau.

Cette régulation se fait par deux voies opposées :

- le système nerveux autonome parasympathique, qui est « ralentisseur » et a des effets relaxants sur l'organisme,
- le système nerveux autonome orthosympathique (généralement appelé sympathique), « accélérateur », qui va déverser l'adrénaline dans l'organisme en cas de besoin, pour mobiliser les fonctions vitales : accélération du cœur, augmentation de la pression artérielle, dilatation des bronches et des pupilles.....

Le système nerveux autonome joue un rôle particulièrement important sur le système cardiaque : la branche sympathique accélère les battements du cœur, alors que la branche parasympathique les ralentit. Ce va-et-vient se reflète dans la variabilité de la fréquence cardiaque. Une variabilité forte est signe de bonne santé physique et mentale, de bonne adaptabilité, d'un bon tonus du nerf vague. Un état particulièrement ample et régulier de cette variabilité de la fréquence cardiaque est appelé la cohérence cardiaque : le frein et l'accélérateur fonctionnent de façon équilibrée.

Le système nerveux autonome commande également l'activation des muscles de la respiration (muscles intercostaux, diaphragme, abdominaux, ....) pour l'adapter aux besoins en oxygène détectés dans le sang.

En fait, rythme respiratoire, rythme cardiaque et variabilité de la tension artérielle se synchronisent quand on est en état de cohérence cardiaque, et cet alignement procure énergie et puissance. « [La cohérence du rythme cardiaque représente une réelle économie d'énergie pour l'organisme](#) ». (David Servan-Schreiber).

Notre respiration, qui est d'ordinaire sous pilote automatique du système nerveux autonome, est la seule fonction physiologique que nous pouvons prendre en main si nous y prêtons attention : ce sont des régions du cortex supérieur que nous mobilisons alors, en coopération avec le cerveau limbique. Et lorsque la respiration devient consciente, nous utilisons un « [cheval de Troie](#) » pour influencer notre fonctionnement automatique (David O'Hare).

En effet, il est prouvé que :

- L'inspiration inhibe le système parasympathique, alors que l'expiration l'active,
- La respiration thoracique stimule le système nerveux sympathique,
- La respiration ventrale favorise le système nerveux parasympathique, avec une plus grande stimulation du nerf vague.

Face au stress, par une respiration consciente, et en favorisant l'expiration, nous pouvons rétablir l'équilibre entre les deux branches de notre système nerveux autonome ; nous entrons alors en cohérence cardiaque.

Cet outil de la respiration, à disposition en permanence, est notamment à la base de la méthode « 365 » : 3 fois par jour, 6 respirations conscientes par minute durant 5 minutes, 365 jours par an. C'est l'une des méthodes validées pour rétablir la cohérence cardiaque. Les effets bénéfiques de la pratique respiratoire (dont la réduction du cortisol, l'hormone du stress), ne durent que quelques heures après l'exercice, c'est pourquoi il est recommandé de le faire trois fois par jour – matin, fin de matinée, et fin de journée -, chaque jour.

En 2012, une étude menée par Chris Streeter du Département de psychiatrie de l'université de Boston a montré que la pratique du Yoga, dont la pratique posturale, grâce en partie à l'activation du nerf vague, augmenterait l'activité parasympathique, ainsi que la production de GABA, inhibiteur neuronal qui calme le cerveau (acide gamma amino-butérique).

Le pouvoir de la respiration ne s'arrête pas à la régulation de nos rythmes physiologiques.

Elle a des effets sur nos émotions et certaines fonctions cognitives.

Et nos émotions influent sur notre physiologie. Notre état émotionnel se traduit en effet dans notre respiration : nous l'expérimentons par exemple avec un soupir de plaisir, le rire, ou une peur intense qui nous coupe la respiration .... Et les maladies de l'appareil respiratoire, comme une crise d'asthme, génèrent des émotions négatives et en premier lieu l'angoisse.

« Différentes études ont établi que ce sont les émotions négatives, la colère, l'anxiété, la tristesse et même les soucis banals qui font le plus chuter la variabilité cardiaque et sèment le chaos dans notre physiologie. A l'inverse, d'autres études ont montré que ce sont les émotions positives, la joie, la gratitude, et surtout l'amour qui favorisent le plus la cohérence. ». (David Servan-Schreiber).

Plusieurs zones cérébrales reçoivent en permanence des informations provenant du système respiratoire. Dans une étude publiée en 2018, des chercheurs du Feinstein Institute of Medical Research à Manhasset (Etat de New York, Etats-Unis) ont mesuré que lorsque les sujets se concentrent sur leur respiration, par le comptage, l'activité de certaines aires cérébrales augmente et se synchronise : ce sont toutes des zones du cerveau impliquées dans la mémorisation, les émotions, la conscience et la conscience de soi.

La même année, une étude du Trinity College de Dublin montre, elle, le lien entre les exercices de respirations réalisés lors de séances de Yoga et de méditation, et la capacité d'attention. La manière de respirer affecte en effet la production de noradrénaline, une hormone qui joue un rôle important sur cette faculté : « il y a un niveau idéal de noradrénaline dans lequel nos émotions, nos pensées et notre mémoire sont bien plus clairs », précise le directeur de l'étude. « Il serait possible d'utiliser les techniques de contrôle de la respiration pour stabiliser l'attention et booster la santé du cerveau. »

A plus long terme, les exercices respiratoires pourraient contribuer, au travers des mécanismes de neuro-plasticité (c'est-à-dire la capacité du cerveau à se modifier tout au long de la vie, par exemple lors d'un apprentissage) à modifier certains circuits cérébraux.

La respiration consciente est alors un entraînement qui permet une « reprise en main » du corps et de l'esprit !

Les avancées en neurosciences tendent à prouver que le système respiratoire est au cœur de l'interaction corps – esprit, avec l'intervention du système nerveux, en lien étroit avec le cœur, le cerveau et l'intestin (*science & avenir n° 196 - hors-série*).

Le Yoga présente depuis longtemps l'être humain de manière globale, avec cinq enveloppes d'expérience subjective, les cinq *koshas* :

*Annamaya kosha* = le corps physique grossier, le corps de nourriture (*anna* : nourriture)

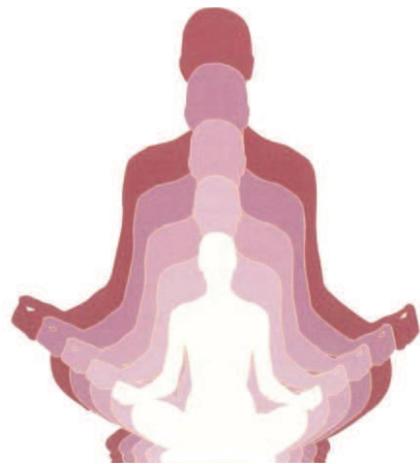
*Pranomaya kosha* = le corps énergétique, lié à l'activité vitale et notamment respiratoire (*Prâna* : l'énergie, le souffle)

*Manomaya kosha* = le corps mental, capacité basique d'expérience sensorielle, émotionnelle, cognitive (*manas* : le mental)

*Vijnamaya kosha* = la capacité d'intelligence, de savoir, de sagesse, de discernement.

*Anandamaya kosha* = la conscience profonde fondamentale, claire et connaissante.

Les cinq *koshas*, de l'intérieur vers l'extérieur :  
*annamaya kosha, pranamaya kosha, manomaya kosha, vijnamaya kosha, anandamaya kosha*



Pour le Yoga, ces différents plans interagissent en permanence.

La couche la plus subtile est sous l'influence des couches les plus grossières, notre état d'esprit conditionne notre état physique. Et si nous ne sommes pas reliés à notre conscience profonde, nous sommes en désunion, en déséquilibre à tous les niveaux.

Ces cinq enveloppes sont indissolublement liées par notre corps énergétique, et les exercices de Yoga s'adressent toujours aux cinq *koshas*.

Nous l'expérimentons quand nous pratiquons : ce bien-être, qui se développe et s'installe, correspond à une mise en cohérence de tout notre être, qui dépasse les seules sensations corporelles.

## 3- Le protocole

### I - La structure : la Gendarmerie

La Gendarmerie nationale française est une force armée chargée des missions de police et placée sous la tutelle du ministère de l'Intérieur. Contrairement aux policiers, ses membres sont des militaires.

La Gendarmerie est habituellement chargée de la sécurité dans les zones rurales et dans les zones périurbaines, alors que la Police nationale est chargée de cette mission dans les zones urbaines.

La Gendarmerie assure trois types de missions, 7j/7 et 24h/24 :

- Missions de police judiciaire
- Missions de police administrative
- Missions militaires de police et de défense.

La Gendarmerie nationale est présente sur l'ensemble du territoire français et effectue également des missions militaires et civiles à l'étranger. Le maillage du territoire est réalisé depuis les brigades, au niveau des cantons ; elles sont regroupées par groupement au niveau du département.

Je suis intervenue au sein du Groupement du Gard, à Nîmes.

Il compte une centaine de personnes sur site. L'effectif est de 880 gendarmes pour tout le département du Gard, réparti sur une quarantaine de brigades.

Au cours du stage, j'ai découvert que le Ministère de la Défense et l'Armée sont sensibilisés depuis longtemps à la gestion du stress.

En 1993, le Centre de Relations Humaines a publié un mémento, TTA 122 (toutes Armes) sur " L'ACTION DU COMMANDEMENT DANS LA MAÎTRISE DU STRESS » , qui faisait suite au TTA 121 « FORCE ET CALME DES TROUPES » : le stress est inévitable, utile, et il doit être maîtrisé. « Apprendre à reconnaître et à maîtriser le stress c'est se doter pour le combat d'une arme supplémentaire. »

J'ai également découvert les TOP, ou Techniques d'Optimisation du Potentiel, développé par le médecin militaire Edith Perreaut-Pierre, au début des années 1990 : c'est un « ensemble de moyens et stratégies mentales permettant à chacun de mobiliser au mieux ses ressources. L'objectif est de bien se connaître, pour gérer sa charge de travail, faire face aux situations d'urgence et de stress et assurer une performance maximale et respectueuse de sa santé et de son bien-être. » Les techniques proposées sont issues des pratiques d'hypnose, de yoga, de sophrologie, des techniques comportementales cognitives, pour la gestion du stress : la respiration, la relaxation et l'imagerie mentale. Dans une optique de décompression par exemple, les séances mettent l'accent sur la respiration, et tout particulièrement l'allongement de l'expiration et des rétentions de souffle. Ces exercices sont associés à des ressentis corporels agréables, des pensées positives, des images mentale de calme.

Il existe dans l'Armée et la Gendarmerie des formateurs TOP, qui sont chargés de diffuser via des sessions de formation ces techniques, et également de donner des clés pour leur mise en application au quotidien : « une journée « TOP », pour être au top, ou quand les TOP deviennent un art de vivre ». Nous retrouvons avec ce slogan le principe de mise en place d'un rituel de santé, et la nécessité de prise en charge par chacun de sa santé et son bien-être.

Dans la Gendarmerie, ces techniques sont un peu tombées dans l'oubli, mais reviennent sur le devant de la scène, dans le cadre de la prévention des risques psychosociaux : ces risques sont pris en compte par la Commission Nationale de Prévention de la Gendarmerie, qui accompagne, coordonne et dynamise les Commissions Locales de Prévention, en charge de la mise en œuvre du plan des risques psychosociaux et d'amélioration de la qualité de vie au travail.

La Commission locale de prévention de l'Hérault est constituée du commandement territorial, de médecins et d'une psychologue militaires, d'un représentant du CHSCT (Comité d'hygiène de sécurité et des conditions de travail) et du CCHS (conseil consultatif d'hygiène et de sécurité), ainsi que de volontaires. Il existe déjà un certain nombre de dispositifs de prévention, et d'accompagnement : réseau de référents « égalité professionnelle et diversité » ; comité de suivi des situations particulières ; réseau d'écoute de solidarité et de proximité (RESP).

La Commission locale de l'Hérault d'avril 2019 a décidé de relancer les TOP, en s'appuyant sur les compétences de cinq moniteurs TOP sur la région, et d'allouer le budget nécessaire pour actualiser leur formation, puis démultiplier progressivement. Cela démarrera effectivement en septembre 2019. Elle ouvre également un groupe de travail sur la thématique de la prévention du stress.

J'ai également pu voir dans les locaux du groupement des affiches d'information et de prévention sur les TMS (troubles musculo-squelettiques), et le harcèlement (annexe 5).

Enfin, l'une des participantes m'a également évoqué le numéro d'appel d'urgence « Stop Discr » qui permet immédiatement d'alerter et se faire aider.

On le voit, la Gendarmerie est largement concernée par les risques psychosociaux que nous avons présentés en introduction, et prend en compte l'obligation de les identifier, les gérer et les réduire. Cela est indispensable : alors que je rédige ce mémoire, en avril 2019, trois suicides de policier dans la même semaine font malheureusement la une des journaux. La police compte déjà 28 suicides dans ses rangs depuis le début de l'année, et sur toute l'année 2018, 35 policiers et 33 gendarmes se sont donnés la mort.

## **II – Le groupe**

Je ne connaissais pas du tout l'environnement de la Gendarmerie.

Suite à ma proposition de stage en structure, par envoi d'une lettre de motivation et d'un curriculum vitae, j'ai échangé avec mon tuteur, Commandant de Gendarmerie.

Il a préparé, avec l'assistante du Colonel, un appel à volontariat, sur la base des propositions formulées ensemble : une séance par semaine, de 17h à 18h. Le Colonel a validé le fait que les séances se déroulent durant le temps de travail. Il ne nous a pas semblé réaliste de proposer plus d'une séance par semaine, du fait de la difficulté de disponibilité, pressentie dès la mise en place.

Initialement, 13 personnes se sont portées volontaires. Elles ont été conviées à une première réunion de présentation et lancement des séances Yoga, le 10 janvier 2019.

Le groupe constitué comportait différents métiers :

- 3 personnes de la brigade de recherche, en charge des enquêtes judiciaires,
- des personnels de bureau,
- essentiellement des militaires, et deux civils.

Par contre, du fait de leurs horaires irréguliers, il n'a pas été possible d'intégrer des personnels du PSIG (peloton spécial d'intervention de la gendarmerie), ou du CORG (centre opérationnel de renseignement de la gendarmerie, en fonctionnement 24h/24 et en horaires décalés pour gérer la prise d'appels d'urgence), alors que ces métiers sont fortement soumis au stress. Cela a été un regret partagé par mon tuteur, et moi-même.

### III- Les besoins particuliers identifiés

Dès le premier mail de contact, et l'échange téléphonique qui a suivi, le stress a été la problématique annoncée par mon tuteur.

Lors d'échanges ultérieurs, il m'a confié que ce ne sont plus les gens qui ont peur du gendarme, mais le gendarme qui est mal à l'aise avec son uniforme. Le risque terroriste en fait en effet des cibles de choix, et la bienveillance de la population vis à vis des forces de l'ordre que l'on avait pu voir après les attentats de 2015 a rapidement disparu ; les mouvements sociaux stigmatisent l'uniforme, policier et gendarme. Les médias mettent en avant les faits divers qui dévalorisent les actions et réactions des forces de l'ordre lors des manifestations. Au-delà, les stressés liés au métier sont nombreux : les gendarmes doivent faire face à la noirceur de situations difficiles (agressions, meurtres...), à l'agressivité et tensions lors de contact avec le public, ainsi qu'aux difficultés du monde du travail évoquées en introduction (accélération du rythme et des changements, relations interpersonnelles dégradées) ; de plus, la particularité de mutations géographiques régulières peut déstabiliser la vie personnelle.

Lors de la première rencontre avec le groupe initial de volontaires, j'ai fait un tour de tapis, pour connaître les personnes et recueillir leurs attentes ; voici quelques verbatim :

« je suis angoissé, stressé »

« mes émotions sont à fleur » ; « émotions et pleurs fréquents »

« recherche de zénitude »

« je ne suis pas à l'écoute du corps »

« le yoga m'a été conseillé par mon médecin pour mon dos, et pour le stress »

Certains avaient également des douleurs physiques, liées à des accidents (accidents de moto) ou des conséquences opératoires (névralgies).

Quatre personnes connaissaient déjà le Yoga, pour le pratiquer ou l'avoir pratiqué (il y avait deux pratiquants réguliers) ; pour les autres c'était une découverte.

## IV- Les outils de mesure mis en place

Trois outils différents ont été mis en place, avec recueil et présentation anonyme des données (annexe 2).

- Un questionnaire d'évaluation des symptômes de stress, avec l'objectif initial de faire trois mesures sur la durée du protocole (début – mi – fin)
- Un outil de recueil de la perception corporelle : indication des ressentis et sensations corporelles avant et après la séance, à chaque séance.
- Un questionnaire avec quelques questions ouvertes en fin de protocole.

J'ai également fait remplir un formulaire de consentement simple, tel que cela nous a été précisé lors de la formation, afin de recueillir l'accord des participants à l'administration de questionnaires et leur information de l'aspect anonyme du traitement des données dans le cadre de cette étude.

### 1 – Evaluation des symptômes de stress

→ Une première page avec des questions d'ordre général, sur la perception de la personne de sa santé, son sommeil, sa fatigue, sa nervosité, l'estime de soi, et les potentiels stressés rencontrés (problèmes de santé, traumatismes, maladie d'un proche...).

→ La seconde page avec 22 symptômes de stress à coter de 0 à 10, en fonction de la fréquence de survenance sur les quatre dernières semaines : 0 = pas du tout ; 10 = presque continuellement ressenti.

Ce questionnaire a finalement été proposé deux fois : une première fois en début de protocole, une seconde fois un peu après la moitié. Je ne l'ai pas proposé en fin de protocole car j'ai vu peu de participants lors des dernières séances sur le mois d'avril.

### 2- Perception corporelle avant / après

J'avais commencé avec une fiche de scan corporel unique en début de séance, avec l'objectif de pouvoir mesurer dans le temps, au fur et à mesure des séances, l'évolution des tensions corporelles et maux divers (nuque, lombaires, haut du dos, épaules ...) sur le groupe.

Très rapidement, après deux séances, j'ai modifié cet outil pour pouvoir mesurer l'évolution avant/après la séance, et recueillir des verbatim sur les ressentis. En effet, le groupe à chaque séance était très variable, et les symptômes physiques différents selon les personnes : il n'était pas possible de faire une comparaison homogène dans le temps.

### 3- Questionnaire de fin de protocole.

J'ai transmis par mail à aux 13 participants initiaux un questionnaire de fin de protocole. Je ne l'avais pas prévu au départ, mais il était simple de le transmettre par mail à tous, et je souhaitais connaître les retours du plus grand nombre sur l'expérience menée, et l'éventuelle suite qu'ils souhaiteraient y donner.

## V- Les objectifs, moyens et concepts yoguiques

La problématique du stress et des émotions a été confirmée par le questionnement et les mesures réalisées en début de protocole. Nous le verrons au moment de l'analyse des résultats (point VIII).

Cela correspond à l'un des cinq couples de **compétences psychosociales de l'Organisation Mondiale de la Santé pour être en bonne santé : savoir gérer le stress / savoir gérer les émotions.**

Il s'agit de l'axe majeur.

J'ai également identifié le besoin d'apporter de la sérénité, de la paix intérieure, du calme. Cela est lié au stress, et a fait l'objet d'une attention particulière.

Pour les gardiens de la paix (\*), il est important de rétablir ce sentiment de paix ! (\*- même si le gardien de la paix est en fait un policier).

Se sentir en paix passe par une bonne connaissance de soi et de ses besoins, et par l'acceptation de soi. Cela nécessite de rétablir une force tranquille, intérieure ; de retrouver l'ancrage, la stabilité.

Je relie cela à une **autre compétence psychosociale : se connaître soi-même** (qui est en binôme avec « éprouver de l'empathie pour les autres ».)

Hugues Gouzènes nous a d'ailleurs précisé que le stress se fige dans la zone du bassin, et déséquilibre l'énergie des 2 cakra du bas du corps : *mula cakra* et *svadhisthana cakra*. Ce sont les cakra qui symbolisent notre enracinement au monde, à la vie, le développement serein de notre personnalité.

| Objectifs  | Moyens identifiés  |
|--|--|
| Favoriser et développer la santé au sens de l'OMS, en améliorant la gestion du stress et des émotions au travail.  | Organiser une pratique hebdomadaire de Yoga adapté, sur le lieu de travail et durant les heures de travail, d'une durée de 1 heure. Utiliser les outils du Yoga de façon adaptée, en lien avec l'outil principal de la respiration consciente. |
| Favoriser et développer la santé au sens de l'OMS, en améliorant la connaissance et l'estime de soi. Développer le sentiment de paix, calme intérieur, sérénité. | Amener les participants durant ces séances à une meilleure perception de soi, dans toutes les dimensions (corporelle, émotionnelle, psychique), et à l'acceptation de soi.   |
| Développer l'autonomie des participants.   | Proposer des outils et routines que les participants peuvent réutiliser. Développer l'envie d'une discipline pour prendre soin de soi (rituel de santé).   |

## Choix d'accompagnement : concepts yogiques

| Objectifs spécifiques                                     | Concepts et outils yogiques  |
|---|--|
| <p>Etre capable d'identifier et de gérer son stress</p>   | <p><i>Niyama - Ishvârapranidhâna</i><br/>           Abandon, détachement, lâcher-prise.<br/>           Outil majeur = la relaxation.<br/>           Mais également avec la guidance : relâchement des tensions inutiles dans les postures, acceptation des possibilités du corps.</p> <p><i>Niyama - svadhyâya</i><br/>           Connaissance de soi : observation et accueil des ressentis dans les postures, amenés par la guidance, et par l'outil de scan corporel avant / après.</p> <p><i>Âsana :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Savâsâna</i> : posture de relaxation.</li> <li>- postures permettant de faire circuler l'énergie, débloquer les tensions, plutôt en dynamique et asymétrique : les triangles, flexion avant, flexion avant latérale...</li> <li>- postures de préparation à la posture assise, travaillant le redressement dorsal : bâton debout ; chien tête en bas ; bâton couché ; bâton assis ; tête au genou</li> <li>- postures travaillant l'ouverture et l'énergie au niveau du bassin, et les 2 premiers <i>cakra</i> (<i>mulâdhara cakra</i>, et <i>svadhistâna cakra</i>) : posture accroupie ; le héros ; posture couchée de l'angle lié.</li> <li>- postures travaillant plus particulièrement l'allongement de l'expiration : flexion avant, torsions, étirement latéral.</li> </ul> <p><i>Prânâyâma</i> : la discipline respiratoire</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre conscience du mouvement de la respiration dans le corps.</li> <li>- Remplacer la respiration complète (dont ventrale) : thorax – ventre.</li> <li>- Identifier les 4 phases de la respiration : inspiration, rétention poumons pleins, expiration, rétention poumons vides.</li> <li>- Mettre en place la respiration <i>Ujjayî</i> dans les postures.</li> <li>- Mettre en place le rythme respiratoire : 1 – ½ - 1 – ½ (c'est à dire : temps d'inspiration égal au temps d'expiration, et temps de rétentions égal à la moitié).</li> <li>- Allonger l'expiration, notamment avec la technique <i>Anuloma ujjayî</i> (inspiration en <i>ujjayî</i>, expiration narines alternées)</li> <li>- En fin de protocole, <i>nâdi shodana</i> ou la purification des <i>nâdi</i> (1 cycle = inspiration narine gauche – expiration narine droite – inspiration narine droite – expiration narine gauche).</li> </ul> <p><i>Dhyâna</i>, la méditation : envisagée en fin de protocole, avec comme objet de concentration / méditation le souffle.</p> |
| <p>Etre capable d'identifier et de gérer ses émotions</p> | <p><i>Niyama - svadhyâya</i></p> <p><i>Âsana</i> : postures qui ouvrent le cœur (<i>anahata cakra</i> – lieu du cœur <i>hridaya</i>)</p> <p>Le héros ; la table à deux pieds ; posture couchée de l'angle lié.</p>   |

|  |   |
|--|---|
| <p>Développer la conscience de soi, l'acceptation de soi, la confiance en soi.</p> | <p>Par la guidance, aborder les <i>Yama</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Ahimsa</i> - non-violence, bienveillance (avec soi-même)</li> <li>- <i>Satya</i> - vérité, authenticité (avec soi-même)</li> </ul> <p><i>Niyama</i> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Svadyâya</i> - connaissance de soi.</li> <li>- <i>Ishvârapranidhana</i> – abandon.</li> </ul> <p><i>Âsana</i> : postures qui développent l'ancrage, la stabilité, la confiance → équilibre, héros, posture accroupie, bâton assis.</p> <p><i>Pratyahâra</i> : se centrer en soi-même.<br/>Par la guidance, et la relation au souffle, amener à l'intériorité.</p> |
| <p>Développer la paix, la sérénité</p>   | <p><i>Niyama</i> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Santosha</i> : sérénité</li> <li>- <i>Ishvârapranidhana</i> : abandon</li> </ul> <p><i>Âsana</i> : posture de la tête au genou (intériorité)<br/>Cette posture constitue une préparation au <i>Prânâyâma</i>.</p> <p><i>Prânâyâma</i> : apaisement du mental avec la respiration.</p> <p><i>Pratyhâra</i> : se centrer en soi-même, se couper de l'agitation extérieure pour trouver la paix intérieure.</p>   |

## VI- La construction des séances

**Le fil conducteur du protocole a été la respiration**, ou comment amener les pratiquants à la respiration consciente, à la découverte des pratiques yogiques posturales et des disciplines respiratoires de base. J'envisageais également de proposer en fin de protocole une méditation guidée sur la respiration (en utilisant la méditation de pleine conscience sur la respiration proposée par Christophe André dans son ouvrage « méditer jour après jour »).

Pour respirer en conscience, et vivre de façon apaisée les quatre phases de la respiration - inspiration, suspension poumons pleins, expiration, suspension poumons vides -, sentir la respiration dans le corps, et se réapproprier le mouvement du souffle, il fallait introduire une progressivité dans les pratiques.

J'ai trouvé dans la première partie du livre « *Respirer de tout son corps - l'intégration de l'esprit, du corps et du souffle selon les paroles du Bouddha* » de Will Johnson, la description des principes préparatoires à la discipline respiratoire.

Pour respirer de tout son corps, il convient de s'établir dans son corps :

- Dans un lieu tranquille, pour prendre conscience de l'agitation de notre esprit et au-delà retrouver les sensations du corps : la séance de Yoga est un moment de calme.
- S'asseoir le dos droit et vertical : « un corps droit et vertical n'a pas à faire appel à la tension musculaire pour se tenir. Il peut donc se détendre, et la détente représente le principe de base qui rend possible la respiration par tout le corps ». Le travail de redressement dorsal est un point important dans la pratique des postures.
- Trouver son centre de gravité : ... « c'est se relaxer complètement et abaisser ce centre dans le cœur et dans le ventre où il se sent plus à l'aise. » Descendre dans le cœur et dans le ventre, c'est aussi lâcher la tête et réduire le rôle du mental.
- Installer la détente, et le lâcher-prise, pour sentir l'espace et la vibration, « ...comme un bouffée de relaxation qui se propage dans le corps et dénoue chaque foyer de tension rencontré. »

J'y ai également retenu un exercice que j'ai utilisé en posture couchée (il est décrit en posture assise dans le livre), à la suite d'une relaxation : la respiration dans les six directions. « C'est une invitation à être de plus en plus présent aux sensations du corps et à laisser aller les obstacles à la libre circulation du souffle. ».

Il se fait en portant l'attention successivement sur le mouvement dans le ventre ; puis dans la cage thoracique ; ensuite vers la tête et le cou ; enfin le bassin, les jambes et les pieds. Dans chacun de ces espaces corporels, on élargit progressivement les ressentis des mouvements d'expansion puis de contraction qui se font vers l'avant, mais également vers l'arrière, vers le haut, le bas, la droite, la gauche.

Avant d'entrer dans les techniques yogiques de respirations narines alternées, j'ai utilisé la cohérence cardiaque : une respiration ample, consciente, complète, en comptant la durée des phases d'inspiration et d'expiration, avec une expiration légèrement plus longue. Cela a été l'occasion de partager cette pratique thérapeutique reconnue de gestion du stress avec le groupe.

J'ai commencé les techniques de narines alternées avec : *anuloma ujjayi*, la première qui est généralement enseignée en Viniyoga. L'inspiration se fait en *ujjayi*, et l'expiration par une narine, à gauche puis à droite en alternant. Cette respiration favorise l'allongement de l'expiration, qui est particulièrement recherchée pour apaiser et calmer. Je n'ai proposé *nâdi shodana* qu'en fin de protocole.

Le choix des postures principales a été fait pour répondre aux objectifs identifiés précédemment, et pour préparer à la posture assise et à la respiration. Les postures d'échauffement, de préparation et de progression se sont articulées autour de ces thèmes. J'avais préparé un schéma général en début de protocole, mais j'ai bâti les séances au fur et à mesure, en m'adaptant et en prenant en compte les ressentis et progression dans les séances précédentes. (annexe 4 : les principales postures utilisées)

1- **Janûshîshâsana** : pour approfondir l'expérience de la respiration dans les postures, et préparer le *prânâyâma*.



La **posture de la tête au genou** assouplit le corps et renforce le dos avec un étirement postérieur intense. Elle constitue une bonne préparation au *prânâyâma* par son action sur la respiration (conscience de la respiration dans le dos, allongement de l'expiration).

C'est une posture asymétrique qui travaille les paires d'opposé, avec à la fois l'ouverture de hanche (ouverture vers l'extérieur, vers les autres), et une grande flexion avant (intériorité et humilité).

Elle nécessite une préparation progressive pour pouvoir être introduite dans la pratique :

- avec des postures de redressement dorsal
- avec des postures d'étirement postérieur
- avec des postures d'assouplissement des hanches.

**2- Les postures d'ancrage** permettent de développer une meilleure connaissance de soi, de ses besoins, une stabilité intérieure : j'ai retenu la posture du héros, la posture d'équilibre, la posture accroupie. Elles agissent notamment sur les deux *cakra* du bas du corps : *mûladhara cakra*, le centre racine, *svadhishtâna cakra*, la conscience de soi.

**3- Les postures d'ouverture** ouvrent le lieu du cœur, à la pointe du sternum – *hridaya* : le héros, la table à deux pieds, la posture couchée de l'angle lié, ainsi que la table à deux pieds. Elles permettent l'exploration de la respiration dans la zone du thorax, et amènent sur le plan psychologique détermination et courage.

Pour respirer de tout son corps, et pour ressentir le corps dans l'expérience des *âsana*, le prérequis est la détente : amener les pratiquants à lâcher les tensions, à créer de l'espace pour que la respiration puisse se déployer, et que l'énergie, le *Prâna* puisse circuler.

Cela se fait dès le début de la séance, lors de la position debout de stabilité (*samasthiti*), où la guidance amène la conscience successivement sur la stabilité et l'ancrage dans le bas du corps, puis sur le redressement et l'auto-grandissement de l'axe vertébral, enfin sur l'espace et la détente : dans le visage, les épaules, les bras, tout le corps. Seulement alors la conscience peut s'accorder à la respiration. Cette phase préparatoire d'intériorisation s'installe au fur et à mesure des séances, elle n'est pas évidente pour les débutants.

Après chaque posture, un temps d'observation permet à nouveau de ressentir, et rétablir cet espace intérieur.

Dans toutes les séances, il y a également eu un temps de relaxation dans la posture couchée de relaxation *sâvâsana* : j'ai guidé avec la relaxation que j'ai apprise durant ma formation d'enseignant de Yoga, « *shodasha shaitilya* » (la relaxation aux 16 lieux) ; j'ai également utilisé la relaxation Jacobson (successions de contraction / relâchement), et j'ai parfois introduit en fin de relaxation de la musique (musique classique au piano, ou musique indienne).

On le voit, ces trois outils que sont : la relaxation, *âsana* et *prânâyâma* sont intimement liés :

- la relaxation, pour créer de l'espace, dénouer les tensions, prendre conscience du corps, de ses ressentis, lâcher prise.
- les *âsana* : faire circuler l'énergie dans les espaces corporels (re)découverts, introduire la respiration consciente, redresser l'axe vertébral pour préparer le corps à la posture assise.
- le *prânâyâma*, c'est à dire la discipline respiratoire et la conscience du souffle qui commence déjà par la découverte de la respiration dans le corps.

La progressivité dans la respiration est précisée dans le tableau ci-dessous, qui synthétise les séances proposées et les outils de respiration, ainsi que les outils de mesure utilisés.

|   | Dates 2019 | Nombre participants | Objectifs respiratoires  | Outils de mesure   |
|---|------------|---------------------|--|--|
| 1 | 10 janvier | 10                  | Respiration par le nez<br>Synchronisation mouvements aux phases respiratoires d'inspiration et expiration  | Tour de tapis et découverte yoga 30 mn   |
| 2 | 17 janvier | 11                  | Sur chaise : respiration complète avec les 4 phases : IN – RP – EX – RV) et mouvement du souffle dans le tronc (inspiration de haut en bas avec expansion, expiration de bas en haut avec contraction) | - Formulaire consentement<br>- Questionnaire stress 1<br>- Perception corporelle |
| 3 | 24 janvier | 8                   | Respiration complète (4 phases) ;<br>rythme : temps d'inspiration (IN) = temps d'expiration (EX)   | Perception corporelle  |
| 4 | 7 février  | 4                   | 4 phases respiratoires : IN = EX, et conscience des suspensions de souffle<br>Technique : <b>Ujjayi</b><br><b>Cohérence cardiaque</b> avec métronome 5 mn en posture assise                            | Perception corporelle avant / après  |
| 5 | 14 février | 5                   | 4 phases respiratoires, IN = EX, et suspensions de souffle<br><br>Technique : <b>Ujjayi</b><br><b>Cohérence cardiaque</b> 5 mn en posture assise   | Perception corporelle avant / après  |
| 6 | 21 février | 6                   | Après la relaxation Jacobson, en posture « <i>savāsana</i> », <b>respiration dans les 6 directions</b> + attention sur le lieu du cœur <i>hridaya</i>  | Perception corporelle avant / après  |
| 7 | 28 février | 5                   | <b>Ujjayi</b> dans les postures, avec le <b>rythme : 1 – ½ - 1 – ½</b><br><b>Anuloma ujjayi</b> (expiration narine freinée, en alternance, inspiration <i>ujjayi</i> )                                 | Perception corporelle avant / après<br><br>Questionnaire stress 2                |

|    |                           |   |   |  |
|----|---------------------------|---|---|--|
| 8  | 14 mars                   | 1 | <b>Ujjayī</b> dans les postures, avec le rythme :<br>1 – ½ - 1 – ½<br><b>Anuloma ujjayī</b> : EX > IN, laisser l'expiration s'allonger confortablement, ressentir le passage de l'air au niveau des narines | Perception corporelle avant / après<br><br>Questionnaire stress 2 (la personne n'était pas là le 28 février) |
| 9  | 21 mars<br>(idem 14 mars) | 2 | <b>Ujjayī</b> dans les postures, avec le rythme :<br>1 – ½ - 1 – ½<br><b>Anuloma ujjayī</b> : EX > IN, laisser l'expiration s'allonger confortablement, ressentir le passage de l'air au niveau des narines | Perception corporelle avant / après  |
| 10 | 4 avril                   | 2 | <b>Ujjayī</b> dans les postures, avec le rythme : 1 – ½ - 1 – ½<br><b>Anuloma ujjayī</b> : EX > IN  | Perception corporelle avant / après  |
| 11 | 11 avril                  | 1 | <b>Ujjayī</b> dans les postures, avec le rythme : 1 – ½ - 1 – ½<br><b>Nādi shodana prānāyāma</b>  | Perception corporelle avant / après  |
| 12 | 18 avril                  | 1 | <b>Yoga du son</b> (voyelles à l'expiration dans les postures, et en posture assise)<br><br>Méditation de pleine conscience sur la respiration.   | Perception corporelle avant / après<br><br>Questionnaire de fin de protocole par mail à tous                 |

Enfin, en cours de protocole, j'ai transmis par mail certaines informations, et trois routines courtes de pratique personnelle (qui sont jointes en annexe 3) :

- 1- première routine : pratique du matin, 5 mn
- 2- deuxième routine : pratique du matin, 10 mn
- 3- troisième routine : pratique de fin de journée, 20 mn
- 4- information sur la cohérence cardiaque, la méthode « 365 » (lien internet) et l'application « Respirelax » disponible sur smartphone, et montrée en séance.
- 5- *prānāyāma* : éléments techniques
  - narines alternées position de la main droite (*mūdra* du cerf)
  - comptage sur les phalanges de la main gauche.

## VII- Les difficultés

### La salle

En début de protocole, pour les rendez-vous 2 et 3 nous avons eu des problèmes de salle : la salle de réunion était au dernier moment indisponible, utilisée à des fins professionnelles. Cela s'est reproduit pour la dernière séance le 18 avril, avec une seule participante.

Nous avons dû nous replier dans la salle de formation informatique, assez mal pratique : salle petite, en L, avec des tables chargées d'ordinateurs qui ne pouvaient pas toutes être enlevées, au dessus du garage. J'avais préparé une séance sur chaise pour le cas où nous n'aurions pas pu dérouler tous les tapis au sol, mais finalement les séances ont pu avoir lieu normalement. L'environnement de la salle informatique était beaucoup plus bruyant : compresseur dans le garage en dessous, cloisons fines qui laissent entrer les bruits environnants de la salle de sport, du garage, du parking à proximité. Les pratiquants ont pu expérimenter la difficulté de *pratyahâra*, la discipline sensorielle.

Cela est rentré dans l'ordre par la suite, et nous avons pu utiliser la salle de réunion, plus confortable : elle peut accueillir de l'ordre de 8 pratiquants sans difficultés, lorsque nous poussons les tables et les chaises.

### L'irrégularité des participants

Il y a eu un quelques désistements au fil des premières séances.

Parmi le groupe de personnes restantes, j'ai constaté une vraie difficulté à instaurer une régularité de présence : sur 13 séances initialement proposées, une a été annulée durant la période de congés d'hiver, les 5 dernières séances se sont déroulées avec un ou deux participants seulement.

Les meilleurs taux de participation sont de 9 séances (1 personne), 8 séances (1 personne), 7 séances (2 personnes). Au-delà, la participation aura été de 1 à 5 séances, plutôt en début de protocole. Seuls trois participants sont venus sur les séances d'avril.

Les contraintes diverses : congés, formation, déplacements, urgences de service, maladies.... ont été très présentes, et il a été difficile de se libérer pour une heure de Yoga : plusieurs fois, une ou deux personnes sont venues un peu avant le début de la pratique pour s'excuser de ne pouvoir se libérer au dernier moment. Et certains retournaient travailler après 18h, une fois le tapis plié.

Il a donc fallu adapter la progressivité des séances, tout en maintenant un certain avancement, pour intéresser les pratiquants les plus réguliers.

Lorsque la pratique collective de Yoga s'installe de façon régulière et prolongée avec les mêmes personnes, un esprit particulier émerge, une forme de communion d'intériorité. Cette atmosphère de méditation de groupe s'est produite quelques fois en milieu de protocole, mais n'a pas pu réellement s'installer dans la durée.

Cela m'a par contre permis d'expérimenter la guidance et l'accompagnement dans un contexte de cours individuel par trois fois.

## VIII- Les résultats

### 1 – Questionnaire d'évaluation des symptômes de stress

Au début de notre deuxième rencontre, le 17 janvier 2019, j'ai fait remplir le double questionnaire « évaluation des symptômes de stress » (en annexe 2) aux 11 participants présents.

Après analyse de cette première « photo » du groupe, la problématique du stress s'est très nettement confirmée.

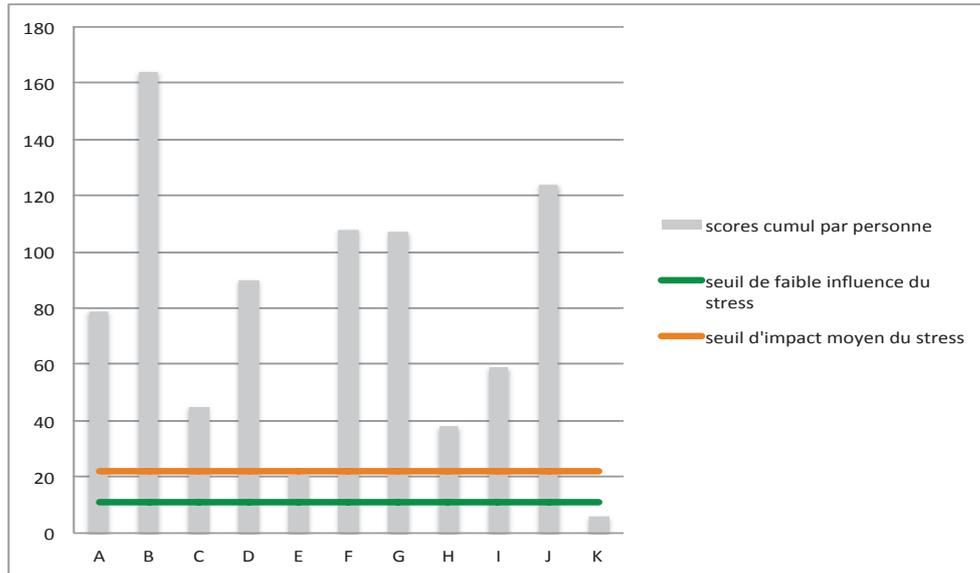
La première partie du questionnaire comporte 14 questions, avec des réponses attendues allant soit de « mauvais » à « excellente », soit de « pas du tout » à « extrêmement », ou encore 3 questions fermées « oui / non ».

- 7 personnes sur 11 déclarent ressentir des tensions et douleurs physiques, voire des souffrances physiques.
- 5 personnes sur 11 se déclarent « nerveux, tendu », dont une « extrêmement »
- L'impression d'être régulièrement épuisé est précisée par 7 personnes dont une « extrêmement ».
- 3 participants qualifient leur qualité de sommeil de « mauvaise », et 2 de juste « satisfaisante ». Nous allons voir que les problématiques de sommeil ressortent avec des scores élevés dans la deuxième partie du questionnaire.
- 8 participants sur 11 ont déclaré des problèmes de santé dans les 5 dernières années (dont : cancer, problèmes pulmonaires, névralgies suite à une opération, rééducation fonctionnelle du dos, accidents de moto ....).
- 8 personnes sur 11 déclarent ne pas se sentir calme, et en paix (« pas du tout », « faiblement », ou « un peu »). Et les 3 autres répondent de façon médiane « assez ». Cet item est très fortement marqué en cotation faible.

La deuxième partie du questionnaire recense 22 symptômes de stress, pour lesquels il est demandé d'indiquer la fréquence de survenance au cours des 4 dernières semaines, de « 0 : jamais ressenti » à « 10 : presque continuellement ressenti ».

*A noter : ce questionnaire est inspiré d'une échelle de mesure existante, comportant 48 items à valoriser de 0 à 10 ; dans cette échelle, l'influence du stress sur le fonctionnement est faible pour un total inférieur à 25 (5% du total théorique maximum), et moyen pour un total inférieur à 50 (10% du total théorique maximum). J'ai appliqué les mêmes pourcentages pour positionner avec 22 questions des seuils de stress faible ou moyen sur les graphiques ci-après.*

**Symptômes de stress par personne : scores cumulés en début de protocole, 11 individus**  
(score cumulé par individu en colonne)



Sur 11 personnes, 4 sont très marquées par les symptômes du stress (score supérieur à 100). Seules 2 personnes sont à un niveau moyen ou faible.

Si l'on regarde les scores par questions posées, les symptômes majeurs suivants ressortent :

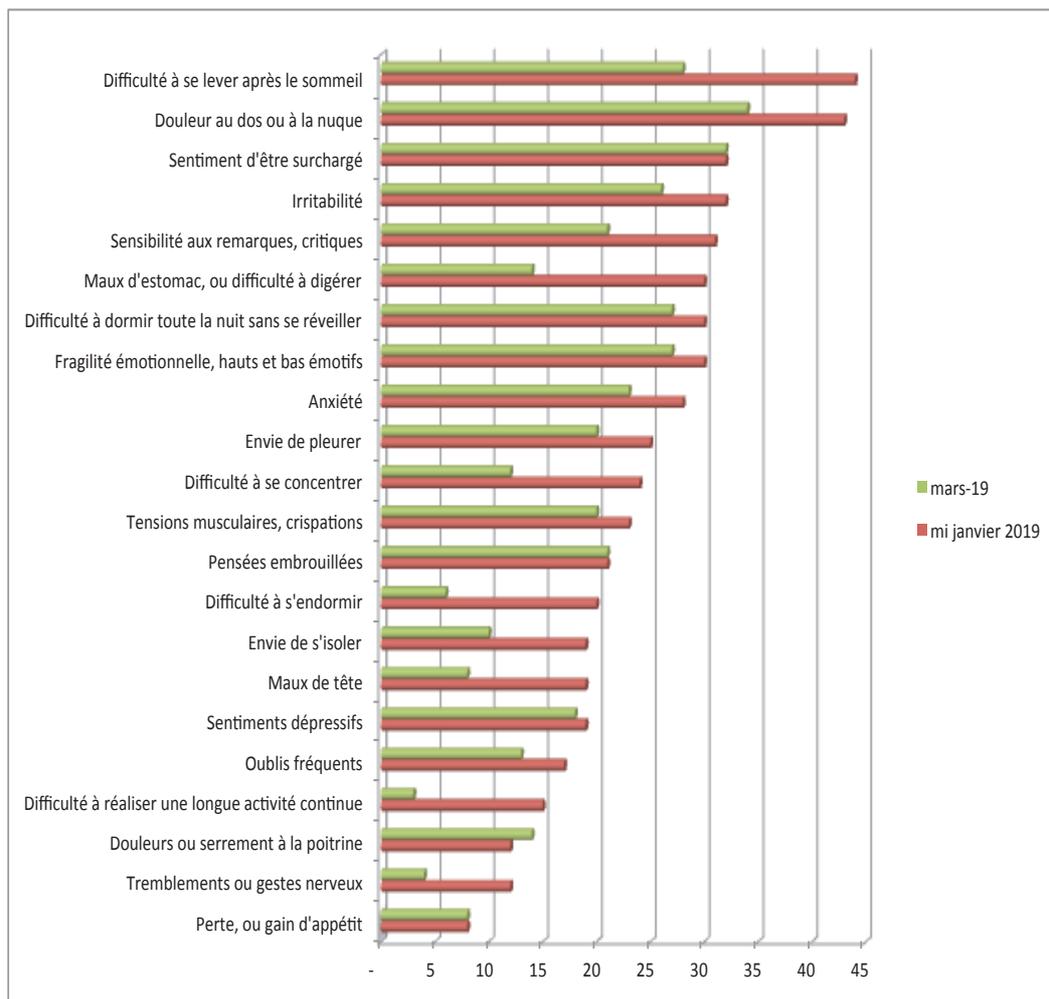
- symptômes physiques : les douleurs au dos ou la nuque sont en tête du total de points (seulement 3 personnes à zéro).
- le sommeil : les 2 questions « difficulté à dormir toute la nuit ; difficulté à se lever après le sommeil » apparaissent en rang 3 et 4 par ordre décroissant de points.
- symptômes psychologiques : irritabilité (rang 2) ; anxiété ; sensibilité aux remarques ; fragilité émotionnelle.
- le sentiment d'être surchargé vient en 5<sup>ème</sup> rang.

Ce même questionnaire en deux parties a été administré à nouveau auprès de 6 participants sur les séances de fin février / mi-mars 2019, pour mesurer l'évolution par rapport au début du protocole.

Du fait de la grande irrégularité de présence au fil des séances, et du retrait de 5 personnes, j'ai zoomé sur ce groupe de 6 participants, tout en gardant des résultats anonymes.

On peut souligner que la moyenne de départ est sensiblement la même pour le groupe de 6 que pour la totalité des 11 participants (légèrement supérieure).

## Evolution des symptômes de stress – par ordre initial décroissant – cumul sur l'échantillon de 6 individus



Le cumul général a diminué de 27%, et l'on observe un grand nombre de symptômes en baisse :

- L'impact est très net sur le sommeil (- 70% pour les difficultés à s'endormir ; -36% pour les difficultés à se lever après le sommeil ; -10% pour la difficulté à dormir toute la nuit sans se réveiller)
- Les symptômes physiques du stress sont en régression (douleurs au dos ou la nuque ; tensions musculaires), ainsi que les symptômes psychologiques.
- Point particulier à souligner : la faculté de concentration est en amélioration, avec
  - Difficulté à réaliser une longue activité continue : -80%
  - Difficulté à se concentrer : - 50%
  - Même si on ne constate pas d'amélioration sur l'item « pensées embrouillées »

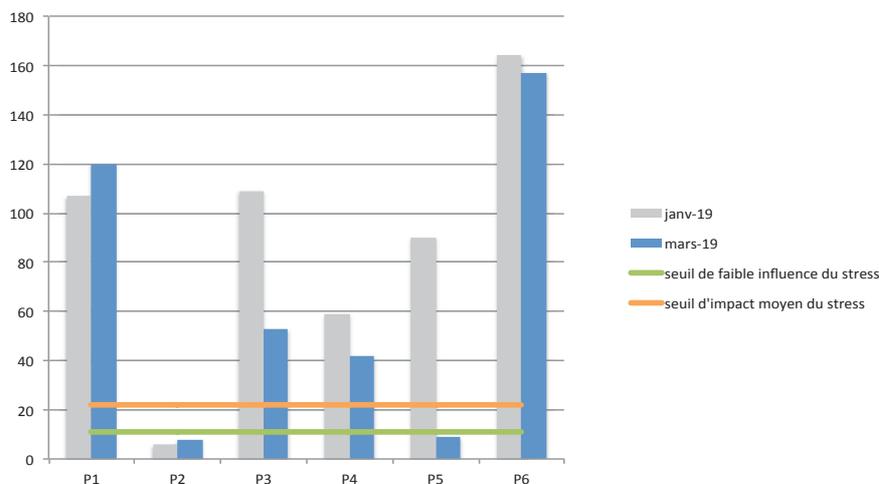
Il faut noter par contre que le sentiment d'être surchargé, qui était élevé au début de protocole (5<sup>ème</sup> rang sur le total de points recueillis) reste identique.

Enfin, ces symptômes, s'ils se réduisent, n'en restent pas moins significatifs dans l'absolu.

Si l'on regarde par individu, pour compléter cette analyse globale, on peut noter, sur les 6 personnes bénéficiant de mesures individualisées :

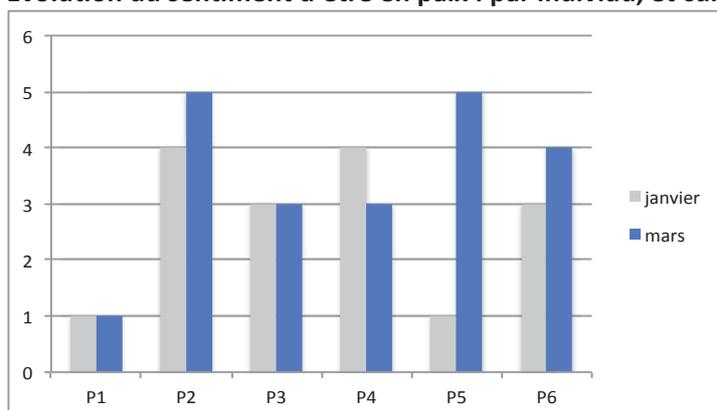
- 3 personnes avec une amélioration du ressenti des symptômes de stress :
  - o une pour laquelle la baisse est spectaculaire (P5) : -90% en quelques semaines. Il faut souligner qu'elle a installé une pratique régulière, au-delà des séances hebdomadaires.
  - o - 51% et -29% pour les 2 autres (P3 et P4).
- 2 personnes avec un fort niveau de stress, et pas ou peu d'amélioration constatée (P1 et P6) : l'une d'elle m'a confié que des événements « stressés » très importants s'enchaînent actuellement dans sa vie.
- 1 personne qui était déjà avec un faible niveau de stress (P2).

### Evolution individuelle des symptômes de stress : cumul par individu



Enfin, si l'on regarde le sentiment d'être en paix qui était très bas lors de la première mesure, on note globalement sur le groupe une amélioration. Elle est variable par individu.

### Evolution du sentiment d'être en paix : par individu, et cumul.



Echelle : « pas de tout » = 1 point, et « extrêmement » = 6 points

Pour deux personnes il n'y a pas d'évolution, et ce sentiment de paix reste faible.

Pour une personne il diminue même un peu (P4). Enfin pour trois personnes il est en hausse, dont deux personnes qui le qualifient en mars avec « beaucoup » (P2 et P5).

## 2- Perception corporelle avant / après

Cet outil de perception corporelle a été utilisé à chaque séance à partir de la troisième. Il a permis d'installer un rituel d'auto-observation, avant et après la pratique. Les restitutions faites sont globalisées.

### → Evolution de la perception corporelle

Chaque pratiquant est invité à noter sur un dessin du corps les gênes (1 croix), tensions (2 croix) ou douleurs (3 croix) ressenties, avant la séance, puis après.

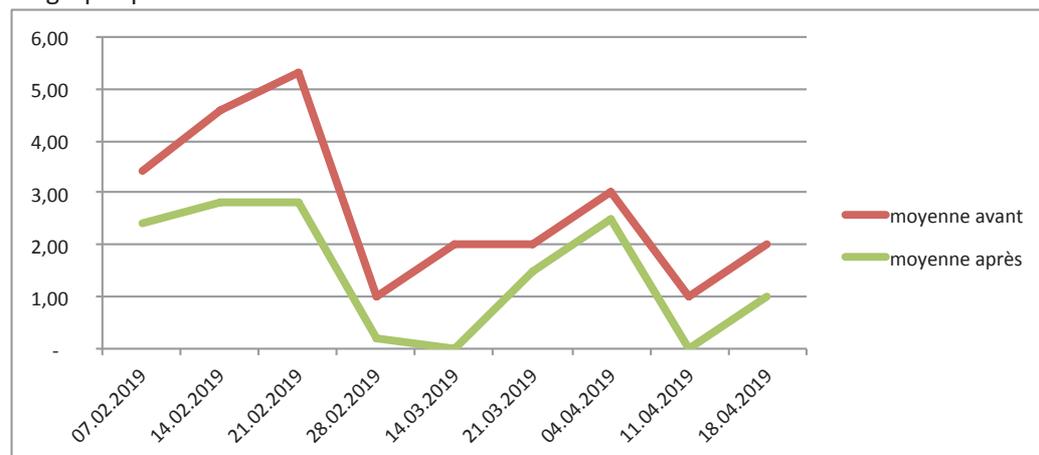
La mesure consiste à totaliser les croix (x) par zone corporelle et à mesurer l'évolution avant et après la séance.

Données chiffrées

Tensions, douleurs mentionnées sur le schéma corporel

| Date de la séance  | 07.02.2019 | 14.02.2019 | 21.02.2019 | 28.02.2019 | 14.03.2019 | 21.03.2019 | 04.04.2019 | 11.04.2019 | 18.04.2019 |
|--------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| Nombre pratiquants | 7          | 5          | 6          | 5          | 1          | 2          | 2          | 1          | 1          |
| moyenne avant      | 3,43       | 4,60       | 5,33       | 1,00       | 2,00       | 2,00       | 3,00       | 1,00       | 2,00       |
| moyenne après      | 2,43       | 2,80       | 2,83       | 0,20       | -          | 1,50       | 2,50       | -          | 1,00       |
| évolution          | -29%       | -39%       | -47%       | -80%       | -100%      | -25%       | -17%       | -100%      | -50%       |

En graphique



Les tensions ou douleurs avant séance sont localisées, selon les pratiquants :

- Dans le dos, région lombaire : ces symptômes sont toujours en diminution après la séance.
- Dans le haut du dos, la nuque et le cou : là aussi, les symptômes diminuent, voire disparaissent après la séance.
- Parfois des maux de tête, qui s'atténuent après la pratique.
- Ponctuellement, on note des gênes diverses, comme le nez bouché.

Par contre, même si les deux courbes ont une tendance générale partagée à la baisse, il semble difficile de conclure à une réduction des symptômes corporels de stress dans le temps, au fil des séances, avec ces mesures de groupe, du fait d'un échantillon très fluctuant, et très réduit en fin de mesure.

→ **Ressenti corporel après la séance : en % du nombre de participants**

| Date de la séance  | 07.02.2019 | 14.02.2019 | 21.02.2019 | 28.02.2019 | 14.03.2019 | 21.03.2019 | 04.04.2019 | 11.04.2019 | 18.04.2019 |
|--------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| Nombre pratiquants | 7          | 5          | 6          | 5          | 1          | 2          | 2          | 1          | 1          |
| beaucoup mieux     | 14%        | 0%         | 33%        | 60%        | 0%         | 0%         | 0%         | 100%       | 100%       |
| mieux              | 57%        | 80%        | 50%        | 40%        | 100%       | 100%       | 100%       | 0%         | 0%         |
| pas de changement  | 29%        | 20%        | 17%        | 0%         | 0%         | 0%         | 0%         | 0%         | 0%         |
| moins bien         | 0%         | 0%         | 0%         | 0%         | 0%         | 0%         | 0%         | 0%         | 0%         |

Les pratiquants font généralement état d'une amélioration du ressenti après la séance, que ce soit corporel, mais aussi émotionnel ou mental, exprimé dans les commentaires – en voici quelques extraits :

- avant séance : *tendu, voire très tendu ; fatigué (des insomnies) ; fatigue ; raideur ; douleurs générales ; douleurs au niveau du dos ; nerveux ; mal à la tête et au dos ...*
- après séance : *relaxé ; détendu ; plus calme ; totalement calmé mentalement ; moins stressé ; apaisé ; « vidé » ; bien-être ; quel bonheur cette séance ! ; détente et étirements ; moins stressé bien que la journée de travail ne soit pas finie ; a atténué les tensions lombaires ; pleine respiration ; ....*

On peut noter également qu'au fil des séances, la perception corporelle s'améliore et s'affine, puisque c'est uniquement sur les 3 premières séances qu'il y a des ressentis « pas de changement ».

J'ai également noté quelques commentaires « remarquables » lors de nos échanges en fin de séance :

*« être concentré sur la respiration comme ça, pour la première fois, cela procure une sorte d'ivresse ».*  
*« cette technique, cela met une telle amplitude dans la respiration, cela ouvre complètement »* (à propos de la respiration Ujjayī dans les postures et du mouvement du souffle dans le corps).

### 3- Questionnaire de fin de protocole.

Je synthétise les informations majeures des huit retours que j'ai eues sur le questionnaire de fin.

Pour six personnes, cette expérience Yoga a été une découverte et ils la commentent ainsi :

- Elle a globalement répondu à leurs attentes, en apportant bien-être, détente, calme et relaxation.
- Quatre d'entre elles ont utilisé les outils proposés hors des séances, et citent :
  - la respiration consciente, lors de tensions avec la hiérarchie,
  - la posture allongée de repli jambes sur l'abdomen, mains sur les genoux (*apânâsana*) pour le mal de dos et douleurs lombaires, pour relaxer.
  - l'installation de la conscience de la respiration le matin au réveil,
  - la cohérence cardiaque, lors de moments nécessitant concentration ou prise de recul.
- Certaines d'entre elles ont observé des changements au travail, en lien avec la pratique :
  - moins de stress, plus de sérénité,
  - acceptation du manque de considération de la hiérarchie avec plus de philosophie et de confiance en soi,
  - essai de contrôle de ses émotions, en se centrant sur la respiration.
- Trois de ces six personnes souhaitent poursuivre, en s'inscrivant dans un cours de yoga par exemple.

Les retours des deux participants qui connaissaient déjà le Yoga méritent un focus spécifique :

- La personne qui avait pratiqué un peu, puis arrêté durant deux ans a rapidement mis en place une routine du matin, ainsi qu'une pratique après chaque séance de sport. Elle a été la plus présente aux séances, et a utilisé les outils proposés, le dernier en date étant les sons dans les postures (qui lui permettent notamment de travailler avec moins de tension la posture assise). C'est elle qui a la réduction des symptômes de stress la plus spectaculaire : disparition des migraines et du mal de dos, moins de stress (cf les résultats de l'individu P5). Elle conclut qu'elle va poursuivre, par une pratique personnelle, et en famille (sa petite fille a découvert le yoga en centre de loisirs) et conclut : « *comment je faisais avant ?* ».
- La personne qui pratique régulièrement le *hatha yoga* a trouvé un intérêt particulier à ces séances sur le lieu de travail : *rencontrer (ses collègues) dans un contexte neutre empli de sérénité et de bienveillance est en totale opposition avec notre quotidien professionnel. Ça m'a permis d'avoir un regard nouveau sur mes camarades.* Elle précise avoir développé une plus grande attention aux autres, et à soi, à ses postures et sa respiration durant les activités professionnelles. Et le fait de passer directement de l'agitation du travail au tapis, sur le lieu professionnel, a été une expérience particulière : « *cela m'a aidé à me découvrir un peu plus. Je n'ai pas eu de difficultés pour passer d'un état presque stressé à un état calme - sereine même* ».

Pour finir, trois personnes invoquent le manque de temps, ou tout au moins l'irrégularité de leur activité professionnelle comme raison à ne pas poursuivre le Yoga.

## Synthèse & conclusion

Ces quelques séances de Yoga, avec des outils adaptés à la problématique du stress au travail, ont montré des résultats positifs.

Les objectifs définis en début de protocole ont été atteints dans une certaine mesure :

- Favoriser et développer la santé → diminution des symptômes de stress pour 3 pratiquants sur 6.
- Développer la connaissance de soi, et le sentiment de paix → en hausse pour 3 personnes sur 6.
- Développer l'autonomie des participants → certains se sont appropriés des outils, une pratique régulière a été mise en place ou est envisagée pour l'avenir....

Le Yoga est une pratique qui demande de la régularité pour porter ses fruits ; la même régularité est préconisée dans la technique respiratoire de la cohérence cardiaque : trois fois par jour ... tous les jours ! De plus, il n'est pas facile de « rentrer » dans une pratique d'intériorisation et d'apaisement : garder les yeux fermés, s'observer respirer et bouger, ne pas se juger ou se comparer est un exercice qui s'installe progressivement, et selon les personnes cela demande plus ou moins de temps.

Nous avons vu, et nous savons que les effets sont généralement immédiats durant la séance : détente et apaisement, dénouement des tensions, meilleur ressenti corporel.

Mais la seule façon d'installer des effets à long terme est de renouveler. Et chacun doit pouvoir trouver sa pratique, celle qui lui convient, qui est adaptée à sa personne et ses besoins. C'est la démarche Viniyoga, et la démarche pédagogique proposée par le diplôme universitaire.

Patanjali définit ainsi de la pratique, qui avec le détachement va permettre d'apaiser les fluctuations du mental :

*I-13 Vers cet état stable, tout effort : la pratique*

*I-14 Endurante, persévérante, sans interruption, avec révérence : ferme fondation.*

Et il a placé en tête du Yoga de l'action (*kriya yoga*) la discipline : c'est elle qui nourrit les deux autres, la connaissance de soi (*svadhyâya*), et l'abandon (*ishvârapranidhâna*).

*II-1 Discipline quête intérieure abandon : yoga de l'action.*

La plupart des participants a eu des difficultés à s'accorder du temps. Ce milieu professionnel m'a semblé particulièrement chronophage, avec une activité difficile à planifier pour certains métiers. Mon tuteur me précisait d'ailleurs que les gendarmes ont droit à deux heures de sport par semaine sur leur temps de travail, pour se maintenir en forme, mais que très peu prennent ce temps.

Nous avons pu constater que le sentiment d'être surchargé est resté stable.

Dans un tel contexte, l'environnement doit prendre en charge le stress et les risques psychosociaux, et mettre en œuvre des stratégies de réduction pour protéger les individus : la Gendarmerie dispose d'outils pour cela, et va notamment réactiver les « TOP ». C'est une excellente nouvelle !

Mais chacun doit aussi pouvoir agir individuellement, engager un « travail » personnel en prenant du temps pour soi.

En proposant cette expérience, avec des effets positifs ressentis, et quelques outils transposables facilement, j'espère avoir pu insuffler avec ces quelques séances de Yoga un questionnement, une prise de conscience peut-être sur cet aspect qui rejoint la notion d'éducation à la santé, d'éducation à la connaissance de soi, « d'éducation à l'Être » présentée lors de la formation par Dimitri Vandeveld : comment « **inciter le sujet à se soucier de lui-même**, en l'initiant à des **pratiques de soi** qui doivent lui permettre de se maîtriser en termes de **santé** et de **savoir-être** (éthique à l'égard de soi et à l'égard du monde). L'objectif d'une telle éducation est de favoriser **l'harmonie** du sujet dans sa **réalisation** propre, permettre son insertion sociale, son expression sociale, et amener sa conscience dans une perspective universalisante (qu'il prenne conscience d'être **inter-relié à son environnement**). »

Sur un plan plus personnel, cette expérience m'a fait avancer sur le chemin du Yoga, de la connaissance de soi, et sur le plan de la pédagogie.

J'ai pris plaisir à proposer du Yoga adapté, dans un environnement différent, à partager avec de nouvelles personnes, à me faire confiance pour innover dans la construction des séances proposées. Cela a été l'opportunité d'essayer des outils, tout en restant fidèle et ancrée aux techniques et à la tradition que j'ai reçus : cohérence cardiaque, relaxation Jacobson, musique pour les relaxations, respiration dans les six directions, guidage pour la première fois d'une séance de yoga avec des sons, respiration sur chaise ....

Durant cette année, avec le stage et durant les cours, j'ai beaucoup appris, j'ai pu faire des liens entre ce que je vis dans la pratique, ce que j'apprends sur le Yoga, et les concepts scientifiques et connaissances médicales.

Ces enseignements soulignent la richesse de cette discipline millénaire, son actualité, sa pertinence, et l'utilité de la faire connaître et de la partager.

Cela renforce ma confiance, ma foi (*shraddha*) dans ce chemin.

Sur mon tapis, en étant avec la respiration, avec ce souffle de vie de tout mon corps et de tout mon esprit, je rentre en équilibre, en harmonie. Et c'est cet équilibre recherché dans la matière, dans toutes les enveloppes corporelles, qui permet de soutenir ce mouvement vers l'intérieur, ce retour vers la Conscience profonde.

« Le souffle n'est que le moyen. Car le but véritable de la pratique est la découverte de ce qui se passe en vous – votre esprit, votre sens du moi, votre compréhension de l'incarnation ». (Will Johnson).

Le Yoga est une expérience. On ne peut que la vivre. Il y subsiste une part importante d'inexpliqué. « Pour la science moderne, le monde se divise en deux catégories : le connu et l'inconnu. Mais c'est l'inconnaissable, ce qui est bien au-delà de l'intellect que nous devons chercher à découvrir. Cet inconnaissable est l'Éternel, notre véritable Soi. » (Amma)

# Remerciements



Je tiens à exprimer ma gratitude à Yancy Dufour et Mylène Murot qui proposent et animent ce Diplôme Universitaire : je salue ici la richesse et la variété des contenus, la qualité des intervenants, dans le respect toujours affirmé de la tradition et des valeurs du Yoga. Mylène Murot nous accompagne avec bienveillance et une grande disponibilité. Mes remerciements vont bien sûr également à tous les intervenants.

Du fond du cœur je remercie Guylaine Mazzillo : c'est elle qui m'a donné l'opportunité d'engager ce cheminement en yoga, et qui m'accompagne depuis plusieurs années. Je lui dois ce que le yoga m'apporte chaque jour.

Je remercie Claude Maréchal pour la qualité et la profondeur de son enseignement, ainsi que tous les maîtres qui l'ont précédé : TKV. Desikachar, T. Krishnamacharya, et cette grande lignée de « *guru* ».

Bien entendu, cette expérience n'aurait pas eu lieu sans l'accueil sans réserve du Commandant Stéphane Lhyvernay, qui m'a ouvert les portes de la gendarmerie de Nîmes et m'a accompagné tout au long du protocole. Je remercie également le Colonel Haas, pour avoir autorisé ce stage, et son assistante madame Vat pour son aide. Je remercie tous les participants, volontaires, qui sont venus le jeudi à 17h sur le tapis. J'ai vécu de très belles rencontres.

Je remercie mon mari pour sa patience, sa compréhension, et son intérêt pour la pratique du Yoga et de la méditation.

Enfin, merci au groupe de la promotion 2018-2019, les 27 autres étudiants, pour ces extraordinaires moments de partage durant les quatre belles semaines de cours à Lille, et chaque jour ou presque grâce aux moyens de communication modernes ! J'ai une pensée particulière pour Guy qui m'a permis de concrétiser mon stage.

# Bibliographie et références

## Yoga

### Yoga Sutra & Sâmkhya

- La quintessence du Yoga - traduction et commentaires du Yoga-Sûtra de Patanjali par *Claude Maréchal et Jean Dethier*
- Yoga-Sûtra de Patanjali - traduction de *Françoise Mazet*
- Les Sâmkhya Kârikâ d'Îsvarakrsna : traduction et commentaires *Bernard Bouanchaud*

### Yoga philosophie et pratiques

- Yoga perfectionnement - *docteur Ronald Steiner & Anna Trökes*
- Un Yoga occidental: l'enseignement Viniyoga de Krishnamacharya à aujourd'hui -Philippe Filliot
- Site internet <http://www.marcbeuvain.com/fr> - *Marc Beuvain*
- Méditer jour après jour - *Christophe André*
- Tout est en vous, paroles d'*Amma*
- Respirer de tout son corps. L'intégration de l'esprit, du corps et du souffle selon les paroles du Bouddha – *Will Johnson*

### Yoga et stress

- Yoga et stress, ébauche d'une réflexion - Peter Hersnack
- Stress au travail et Yoga - *Maryse Chatel*

## Stress, travail, respiration

- Cohérence cardiaque 365 - *docteur David O'Hare*
- Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse - *David Servan-Schreiber*
- Réussir sans se détruire, des solutions au stress du travail – *docteurs C.Massin & I. Sauvegrain*
- Manifeste pour sortir du mal-être au travail – *Vincent de Gaulejac, Antoine Mercier.*

## Revue et articles

- Cerveau & Psycho n° 103 (octobre 2018) : les pouvoirs de la respiration
- Cerveau & Psycho n° 84 (janvier 2017) : relâcher la pression
- Sciences et Avenir – hors-série n°196 (janvier-février 2019) : comment l'esprit guérit le corps
- Krishnamacharya Yoga Mandiram Darsanam n°17 (octobre 1996)

Les cours dispensés durant les quatre semaines du D.U. par les différents intervenants ont nourri ce mémoire, je ne vais pas les citer tous ici, je fais référence à certains d'entre eux dans le texte : Yancy Dufour, Hugues Gouzènes, Dimitri Vandavelde.