Caroline NIZARD, *Du souffle au corps. Apprentissage du yoga en France, en Suisse et en Inde*

Paris, L'Harmattan, coll. « Mouvement des savoirs », 2019, 392 p.

Chloé Mathys

Édition électronique

URL : <http://journals.openedition.org/assr/57997>

DOI : 10.4000/assr.57997

ISSN : 1777-5825

Éditeur

Éditions de l'EHESS

Édition imprimée

Date de publication : 31 décembre 2020

Pagination : 273-275

ISBN : 978-2-7132-2826-1

ISSN : 0335-5985

Référence électronique

Chloé Mathys, « Caroline NIZARD, *Du souffle au corps. Apprentissage du yoga en France, en Suisse et en Inde* », *Archives de sciences sociales des religions* [En ligne], 192 | octobre-décembre 2020, mis en ligne le 31 décembre 2020, consulté le 23 janvier 2021. URL : <http://journals.openedition.org/assr/57997> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/assr.57997>

Ce document a été généré automatiquement le 23 janvier 2021.

© Archives de sciences sociales des religions

Caroline NIZARD, *Du souffle au corps. Apprentissage du yoga en France, en Suisse et en Inde*

Paris, L'Harmattan, coll. « Mouvement des savoirs », 2019, 392 p.

Chloé Mathys

RÉFÉRENCE

Caroline NIZARD, *Du souffle au corps. Apprentissage du yoga en France, en Suisse et en Inde*, Paris, L'Harmattan, coll. « Mouvement des savoirs », 2019, 392 p.

- 1 Ce livre, issu d'une thèse de doctorat, repose sur une enquête anthropologique menée dans différents lieux de pratique du yoga contemporain. Rappelant qu'on peut désigner par la notion de yoga un répertoire d'exercices corporels tout autant qu'une « manière de vivre » qui transforme tous les aspects possibles de la vie quotidienne, de l'alimentation à la quête spirituelle, l'ouvrage rend compte d'une réalité occidentale immanquablement protéiforme. Traiter des variations dans les pratiques et la manière de se les représenter n'est pourtant pas l'objectif explicite de l'autrice dont l'ambition est d'apporter de nouveaux éclairages en anthropologie du corps. Elle s'intéresse ainsi aux transformations des manières de faire – respirer, se nourrir, s'émouvoir, etc. – que peut induire la pratique du yoga. Prendre acte du fait que le yoga contemporain correspond à une proposition cataloguée d'exercices corporels implique que les transformations des quotidiens aient un rapport avec la *physiologie* que le yoga façonne. C'est donc à travers une étude des vécus somatiques associés à la pratique du yoga qu'il est montré comment l'attention au corps induit une transformation générale des représentations et des pratiques.
- 2 La plus grande partie de l'étude s'appuie sur des méthodes proprement ethnographiques, comme le cumul de 56 entretiens et des enquêtes de terrain – cours hebdomadaires de yoga en France et en Suisse, participation à des festivals de yoga, à

des séjours en ashrams en Inde, etc. Si le choix de la France et de la Suisse n'est pas justifié et si les spécificités éventuelles des deux pays ne sont pas repérées – exception faite d'une allusion à l'écart entre leurs systèmes de santé, qui expliquerait la meilleure légitimation du yoga comme thérapie en Suisse qu'en France –, on comprend que c'est pour les confondre indifféremment comme modèles des sociétés occidentales ordinaires, face à une réalité indienne – terre d'origine du yoga – qui permettra de mettre en perspective cette variation formelle des pratiques occidentales sans prétendre à l'indianisme. L'approche se singularise toutefois par ses ouvertures interdisciplinaires. Pour rendre compte de l'éventuelle répercussion somatique des apprentissages du yoga et de son importance dans l'évolution des pratiques et des représentations du monde, elle couple les analyses ethnographiques avec des données physiologiques et des entretiens d'explicitation.

- 3 Le premier chapitre propose un parcours historique de la notion de yoga et de ce qu'elle recouvre. C'est aussi le lieu de la première proposition théorique : celle d'une typologie des discours de légitimation du yoga par la santé, le sport ou la spiritualité. Le second chapitre poursuit la cartographie de ces discours de légitimation à partir, cette fois, de l'enquête de terrain. Se croisent enfin, dans le troisième chapitre, la présentation de l'échantillon d'interlocuteurs et celle des populations du yoga contemporain en Occident, analysée à partir d'études quantitatives issues de la sociologie du sport. L'autrice propose une typologie qui distingue trois types de pratiques du yoga selon la fréquence de son exercice, occasionnelle ou hebdomadaire chez les « glaneurs », inscrite dans le quotidien par une pratique plus régulière et par une transformation des habitudes ordinaires chez les « enthousiastes » –, conduisant à une transformation radicale de l'existence, comparable à celle à laquelle mènerait une conversion religieuse, chez les « passionnés ».
- 4 Les chapitres 4 et 5 décrivent les trajectoires de ces différents pratiquants, en quête de critères d'identification et de distinction. Le type enthousiaste, par exemple, se distingue du glaneur en ce qu'il renouvelle son hygiène de vie, et le passionné se distingue de l'enthousiaste par son généreux usage des notions sanskrites, ou par sa lecture des textes canoniques, comme les Yogasūtra. Transversale à ces deux chapitres, on trouve une présentation du yoga comme « réponse » aux difficultés induites par l'urbanisation, en tant qu'il permettrait de réinstaurer un accès au « bien-être ». On regrette alors que les termes employés par les pratiquants pour raconter leur transformation, comme leur « sentiment d'être en meilleure santé » (p. 117), leur capacité neuve au « lâcher-prise », ou leur connaissance plus précise de leur « fonctionnement [propre] » n'aient pas été davantage explicités. Les lacunes analytiques sont d'autant plus saillantes que le vocabulaire employé pour l'étude se confond souvent avec celui des informateurs. Pour définir la notion d'attention corporelle, il est par exemple décrit un processus par lequel les sujets sont dits « apprivoiser » un « lieu qu'ils habitent depuis toujours, mais qu'ils n'ont jamais regardé, ressenti » (p. 246). Si l'autrice revendique une position ethnologique de « participant-comme-observateur » (Raymond I. Gold, « Jeux de rôles sur le terrain. Observation et participation dans l'enquête sociologique », in Daniel Cefaï, *L'Enquête de terrain*, La Découverte, 2003, p. 345), le lecteur peut se rappeler alors la mise en garde de Gold relative au risque de « virer indigène » (*ibid.*) au détriment du nécessaire recul critique.

- 5 Les chapitres 6 et 7 se focalisent sur la notion d'apprentissage, et mettent donc en jeu la thèse générale : un nouveau regard sur l'anthropologie du corps à partir d'une ethnographie du yoga contemporain. C'est dans le chapitre 6 que l'interdisciplinarité revendiquée est également la plus notable : l'autrice analyse des données physiologiques permettant de comparer les fréquences cardiaques et respiratoires de pratiquants du yoga aux expériences variables, lors d'un exercice respiratoire spécifique, le *nāḍī shodhana*. L'intérêt des résultats interroge, en ce qu'ils ne semblent confirmer que des distinctions de niveaux, et donc déboucher sur des conclusions tautologiques : l'entraînement permet ainsi aux différents pratiquants de mieux réaliser les exercices et « entre un débutant, un intermédiaire ou un avancé, un processus d'apprentissage est observable » (p.199). Le recours aux entretiens d'explicitation (chapitre 7) est plus concluant parce qu'il permet une description d'un processus d'apprentissage propre au yoga. Mais la question qu'on se pose est alors la suivante : produit-on une anthropologie du corps quand on montre que certains exercices peuvent faire émerger une corporéité neuve qui, à son tour, suscitera de nouvelles manières de faire ? Sans doute un élément fait-il ici défaut : la consistance sociologique de l'exercice. En revendiquant une innovation dans la multiplication des méthodes d'analyse, l'autrice sacrifie en effet des leviers interprétatifs précieux : le primat de l'explication physiologique empêche d'envisager plus sérieusement le rôle joué par le discours des enseignants, qui n'est que brièvement évoqué, et donc le type de représentations véhiculées par les idiomes fournis pour qualifier divers états ou sensations. On aurait pu aussi questionner la situation d'entretien, en tant qu'elle a apparemment conduit à une présentation systématiquement apologétique du yoga par ses participants.
- 6 Les chapitres suivants proposent une série d'aperçus sur différents domaines de l'existence que le yoga est susceptible de renouveler. Le chapitre 8 explore de nouveaux types de transformations possibles – gestion des émotions, manières de se nourrir, de se soigner, etc. Le chapitre 9 poursuit l'étude des représentations, en interrogeant plus spécifiquement le rapport du pratiquant à l'environnement, à partir d'une étude des discours et de la place qu'y prend la notion sanskrite de *prāṇa*, ou « énergie ». Enfin, le chapitre 10 propose d'approfondir la dimension religieuse que peut avoir la pratique du yoga, notamment repérable à partir des manières de se rapporter à des habitudes yogiques religieusement connotées, comme le chant du « OM » (également transcrit « AUM », il est, entre autres, une référence à la trinité hindoue). Alors que se multiplient les références à un yoga par lequel on façonne sa « propre spiritualité », à rebours d'un édifice religieux défini comme « dogmatique » et – n'en déplaise aux traditions protestantes – « hiérarchique », on regrette alors que l'autrice ait renoncé à repérer les régularités dans les discours, pourtant apparentes dans les extraits d'entretien sélectionnés. Cela aurait pu nous rendre sensibles à ce que ces spiritualités dites idiomatiques ont en partage, jusqu'à mettre en lumière d'éventuelles orthopraxies et orthodoxies. En accordant trop de crédit à ces discours sur l'autonomie dans le façonnement du croire, l'autrice s'éloigne de la nécessaire ascèse critique des sciences sociales. Tout se passe alors comme si la découverte des « bienfaits du yoga » (p. 250) substituait à l'ambition de recherche une sorte d'apologie de la bonne forme.