
Le yoga en contexte de plein air : une pratique écospirituelle au service de la résonance au vivant

Emmanuelle Larocque



Édition électronique

URL : <https://journals.openedition.org/ere/8917>

DOI : [10.4000/ere.8917](https://doi.org/10.4000/ere.8917)

ISSN : 2561-2271

Éditeur

Centr'ERE

Référence électronique

Emmanuelle Larocque, « Le yoga en contexte de plein air : une pratique écospirituelle au service de la résonance au vivant », *Éducation relative à l'environnement* [En ligne], Volume 17-2 | 2022, mis en ligne le 14 novembre 2022, consulté le 28 août 2024. URL : <http://journals.openedition.org/ere/8917> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/ere.8917>

Ce document a été généré automatiquement le 28 août 2024.



Le texte seul est utilisable sous licence CC BY-NC 4.0. Les autres éléments (illustrations, fichiers annexes importés) sont « Tous droits réservés », sauf mention contraire.

Le yoga en contexte de plein air : une pratique écospirituelle au service de la résonance au vivant

Emmanuelle Larocque

NOTE DE L'AUTEUR

Ce projet de recherche est en partie financé par le Conseil de recherches en sciences humaines du Canada et ne constitue pas un produit du CRSH.

Le programme d'intervention fût rendu possible grâce à la Subvention à l'innovation communautaire de Prescott-Russell. Ce programme de subvention est financé par le Fonds de secours pour les services sociaux de l'Ontario et géré par les Services communautaires de Prescott-Russell en partenariat avec Centraide Est de l'Ontario et les Comtés unis de Prescott et Russell.

Je remercie premièrement les participants pour leur riche contribution à cette recherche-intervention. Merci aussi à nos partenaires communautaires, Le Centre de santé communautaire de l'Estrie, les Comtés Unis de Prescott-Russell – Département de l'Urbanisme et de Foresterie, Le Centre Mana et tous les collaborateurs écologistes, artistes, militant.e.s, intervenants, qui ont contribué au programme. Enfin, je tiens à remercier mon superviseur de thèse Nicolas Moreau, Corinna Kealy pour son travail d'éditrice et Jean-Sébastien Larocque, co-animateur du programme Pieds sur Terre.

- ¹ Face aux assises relationnelles de la crise climatique (Rosa, 2020), les disciplines du travail écosocial (Boetto, 2019) et de l'éducation relative à l'environnement (ERE) (Sauvé, 2005) sont bien positionnées pour inspirer et soutenir une reconstruction éthique et sensible du rapport au vivant. Cet article présente certains résultats empiriques d'un projet doctoral s'inspirant des principes de la recherche-intervention (Paillé, 2007) et ayant pour objectif global d'interroger les mécanismes intrinsèques à la transition socio-écologique, dont la transformation du rapport à la Nature¹ en

intervention sociale. À cet effet, un programme d'intervention écosociale par le sport et le plein air (catégorisé sous le parapluie de l'Intervention par la Nature et l'Aventure – INA) a été conçu en collaboration avec divers acteurs sociaux et offert à des jeunes adultes afin d'étudier les processus selon lesquels un tel programme peut ouvrir la voie vers le développement d'un rapport *autre* à la Nature. Le yoga, appréhendé sous le prisme de l'écospiritualité (Coates et Gray, 2019), a été intégré au programme en tant que pratique corporelle et holistique fondée sur des principes d'unicité (Grieder, 2015). Cet article se penche spécifiquement sur la pratique du yoga en contexte de plein air pour explorer comment cette démarche écospirituelle peut façonner et moduler les expériences de résonance en Nature chez les participants.

- 2 Une mise en contexte permettra d'esquisser un portrait du travail écosocial pour expliquer son lien fondamental à l'écospiritualité. Faisant appel à des pratiques qui conduisent à d'autres modes d'entrée en relation au monde, j'expliquerai comment le yoga représente un terreau fertile pour cartographier une démarche d'intervention écospirituelle. Empruntant la voie critique de la sociologie de la relation au monde (Rosa, 2018a) et la trajectoire incarnée de la sociologie charnelle (Wacquant, 2015), les cadres théoriques seront alors présentés en y centralisant le concept de résonance (Rosa, 2018a). Le programme d'intervention (*Pieds sur Terre*) ainsi que le dispositif méthodologique seront ensuite explicités. Ceci permettra de contextualiser les résultats, qui montrent que le yoga agirait notamment sur les plans de la dispositionnalité (préparation du corps et de l'esprit pour capter autrement l'environnement naturel), de la temporalité (ralentissement du rythme pour se laisser imprégner par le moment présent), de l'affectivité (développement d'une relation affective et amicale à la Nature) et de l'indisponibilité, qui réfère au caractère imprévisible, mais touchant et émouvant de la résonance (Rosa, 2020). La section finale présentera des pistes de réflexion pour la pratique ainsi que les apports et les limites de cette recherche.

Mise en contexte

Le travail écosocial : vers une épistémologie écocentrique

- 3 Développé en réponse à l'urgence climatique, le travail écosocial (Boetto, 2019) problématise la crise socio-écologique et les injustices qui en découlent sous l'angle des racines socio-historiques de notre rapport au monde (Besthorn, 2000 ; Coates et Gray, 2019). La modernité capitaliste et les rapports sociaux de domination qui lui sont intrinsèque serait ainsi au centre des inégalités écologiques qui frappent disproportionnellement les populations vulnérabilisées (Dominelli, 2012). En phase avec l'idéologie dominante anthropocentrique, les pratiques actuelles sont teintées par la normativité individualiste et par les legs du colonialisme (Gray *et coll.*, 2013). Ainsi, les contributions du travail social en matière de climat consistent surtout en des interventions de type réactives face aux événements climatiques extrêmes (Ramsey et Boddy, 2017) et au traitement de nouvelles catégories psychologisantes, telles que l'écoanxiété (Hickman, 2020) et les deuils ou traumatismes écologiques (Lysack, 2013). Du point de vue de la justice écologique², les écrits se préoccupent des droits humains, mais négligent généralement les droits des écosystèmes qui forment nos milieux de vie. Or, les recherches et les pratiques qui agissent sur les causes fondamentales et

structurelles de l'urgence climatique, dont la reconstruction du rapport au vivant, demeurent marginales.

- 4 Devant cette impasse où se confrontent anthropocentrisme et transformation socio-écologique, le champ émergent du travail écosocial revendique la nécessaire transition vers un paradigme écocentrique pour encadrer les actions des intervenants et répondre aux défis environnementaux (Boetto, 2017). Comme l'exprime Boetto (2019, p. 143, *traduction libre*), « au cœur du travail écosocial se trouve l'idée que la Terre est composée d'interconnexions entre les organismes vivants, incluant les humains et les espèces non humaines ». Adoptant une conceptualisation holistique et relationnelle de la santé humaine et écologique, le travail écosocial demande une prise de position ontologique et épistémologique renouvelée (Coates et Gray, 2019). La perspective écospirituelle (Gray et Coates, 2013) devient alors un point d'entrée vers de nouveaux repères pour la *praxis*.

L'écospiritualité au cœur de la vision écocentrique

- 5 Afin de situer l'écospiritualité dans le spectre plus large de la spiritualité, il convient de définir la notion de spiritualité. Par sa nature subjective et phénoménologique, l'expérience spirituelle est un phénomène polysémique et fluide qui se distingue de la religion par son caractère séculaire (St-Amand, 2006). Pour le travail social (Cherblanc *et coll.*, 2021) comme pour l'ERE (Boelen, 2021), la spiritualité est considérée comme une composante fondamentale du développement humain. À la base, ce concept est compris comme une démarche existentielle de travail sur soi, c'est-à-dire comme une « recherche de sens, de connexions, d'appartenance à quelque chose de plus grand, de plus profond que soi » (St-Amand, 2006, p. 27). Pour tenir compte du caractère intégratif et holistique de la spiritualité, Boelen (2021, pp. 6-7) opérationnalise ce concept selon sept caractéristiques, qui se résume ainsi : 1) une expérience universelle et singulière ; 2) un processus holistique qui se vit par l'entremise du corps et de l'esprit ; 3) une forme d'intelligence qui permet de dégager une vision unifiante, reliant le relationnel et l'émotionnel ; 4) une prise de conscience d'une reliance à soi, aux autres et au monde naturel ; 5) une quête de sens et d'authenticité ; 6) une quête d'harmonie et d'unité et 7) une transformation de soi par le biais d'un rapport transformé à soi et au monde. Comme le note Boelen (2021, p. 7), la spiritualité est « résolument écologique » si elle traite de la relation entre l'humain et la « Nature-territoire », un terme qu'elle utilise pour désigner une Nature « contextualisée et associée à un territoire » (Sauvé et Boelen, 2021).
- 6 Dans cette optique, l'écospiritualité réfère à « la spiritualité vécue dans la relation avec la Nature-territoire » (Boelen, 2021, p. 7) et sous-tend un processus par lequel l'humain redécouvre la sacralité de la Nature (Gray et Coates, 2013). Prenant ses racines dans l'écologie profonde (Naess, 1989), l'écospiritualité dépasse la vision anthropocentrique du travail sur soi que préconisent certaines pratiques spirituelles contemporaines pour prioriser le travail centré sur la relation au vivant. Ainsi, par la prise de conscience de notre destinée commune sur Terre, la dimension écospirituelle en travail écosocial est conçue comme une partie intégrante de la reconstruction d'un monde viable, juste et équitable (Coates et Gray, 2019). Inspiré des traditions centrées sur la Nature (les savoirs autochtones par exemple) qui préconisent des principes d'interconnexion,

d'équilibre et de solidarité (Kimmerer, 2013 ; Gray *et coll.*, 2013), l'écospiritualité renvoie à des formes d'interventions qui façonnent un vivre-ensemble écocentrique.

- 7 Il est bien documenté que les interactions en/avec la Nature peuvent provoquer des expériences qui conduisent au bien-être spirituel (Heintzman, 2009). Ainsi, dans l'instance où la Nature est convoquée comme partenaire pédagogique et d'intervention, on constate au sein de la littérature en ERE et en INA des retombées écospirituelles comparables. Sans en présenter une liste exhaustive, les effets répertoriés incluent ceux-ci : l'expansion de la pensée et des perspectives, la prise de conscience de l'interdépendance entre les êtres vivants, le développement du sens d'appartenance et du lien d'attachement au territoire et à la collectivité, l'émerveillement, la découverte de sa nature intérieure et de son intuition (Louv, 2012 ; Naor et Maysseless, 2020 ; Boelen, 2021). On note aussi une sensation de paix intérieure et de transcendance (Naor et Maysseless, 2020) qui se développe en lien avec le sentiment de connexion avec le sacré. Ainsi, par sa nature immersive et expérientielle, le yoga représente une approche qui mérite d'être davantage étudiée pour comprendre les mécanismes venant bonifier la vision écocentrique au sein des programmes INA et ERE. Sans essentialiser le yoga, je considère que cette discipline fait partie des nombreuses traditions spirituelles qui contribuent à croiser les savoirs et à élargir « le cadre de réflexion, de recherche et d'actions en se déplaçant dans des épistémologies *alter-natives* » (Thésée et Carr, 2008, p. 85).

Le yoga : une pratique fondée sur le lien

- 8 Implanté dans le paysage occidental dès la fin du XIXe siècle, le yoga est né de la culture védique en territoire Indien il y a plus de 5000 ans (Singleton, 2010). Le terme « yoga » provient du langage sanskrit et réunit *yug*, qui signifie « relier, joindre, unir » et *yukta*, qui renvoie à « équilibre » et « intégration » (Grieder, 2015, p. 34). Le mot yoga évoque donc l'idée du lien pour renouer avec une vision du monde organique et « régénérer le lien perdu [...] entre les êtres » (Grieder, 2015, p. 34). L'inscription de l'aspect relationnel dans le rapport humain-Nature rappelle un art de vivre qui demande une prise de conscience de cette interrelation et surtout la velléité d'agir en fonction de ce lien (Lee *et coll.*, 2018).
- 9 En intervention, le yoga est surtout utilisé en tant que modalité de traitement complémentaire, classifiée sous l'éventail des pratiques *du corps et de l'esprit* (Lee *et coll.*, 2018). Au-delà des nombreux bienfaits répertoriés tant sur les plans physiologiques que psychosociaux (Khalsa *et coll.*, 2016 ; Bergeron-Leclerc et Cherblanc, 2020), le yoga offre des outils pour aiguïser les sens, ralentir et développer ses capacités d'être à l'écoute de soi, de l'autre et de son environnement (Lee *et coll.*, 2018). La littérature portant sur la jeunesse montre l'ampleur des retombées positives de cette pratique, incluant l'augmentation des capacités de gestion du stress, le développement des compétences sociales, l'autorégulation, l'augmentation de la concentration et de la qualité du sommeil, le rehaussement de l'estime de soi et de la résilience, et le développement d'une relation positive avec le corps (Miller *et coll.*, 2020). Le yoga pratiqué en contexte groupal aurait aussi des effets d'ordre spirituels chez les jeunes, notamment sur leur sentiment de connexion et d'appartenance (Boyten, 2014).
- 10 Il n'est donc pas surprenant qu'un nombre grandissant d'intervenants intègrent certaines formes de yoga à leur répertoire d'outils thérapeutique. Cependant, suivant

un processus d'occidentalisation (Tardan-Masquelier, 2002), la composante spirituelle est largement évacuée au profit de la sphère cognitive (Larocque et Moreau, 2020). La tendance est d'ailleurs celle d'intégrer seulement les techniques corporelles du yoga moderne (postures, respiration, méditation) qui pourtant, ne forment que la pointe de l'iceberg. Or, il apparaît essentiel de faire un détour vers la philosophie qui l'encadre pour y réinscrire la composante écospirituelle.

- 11 Des principes moraux et éthiques issus du *Rāja Yoga* (yoga royal) et exprimés dans les *Yoga-Sutras de Patanjali* permettent de cartographier la démarche philosophique et spirituelle intrinsèque à cette pratique millénaire (Tardan-Masquelier, 2002). Le *Rāja Yoga* est composé de huit niveaux de pratique (ou piliers) qui se développent simultanément et visent ultimement à accéder à des niveaux supérieurs de conscience. Ainsi, le premier pilier correspond aux *yamas* (règles morales universelles) qui décrivent des principes à respecter pour développer une relation harmonieuse avec le vivant. Le second pilier, les *Niyamas* (observances personnelles), représente les codes de conduite visant l'épanouissement spirituel (Bryant, 2009). Les cinq autres piliers se rapportent aux pratiques corporelles qui conduisent à une expérience plus fine du monde : *Asana* – les postures, *Pranayama* – le contrôle du souffle et de l'énergie vitale, *Pratyahara* – l'écoute intérieure, *Dharana* – la concentration, *Dhyana* – la méditation et *Samadhi* – l'état d'union et d'éveil. À l'instar de ce système philosophique, on comprend que le yoga est bien plus qu'une pratique physique. Les piliers interagissent et s'entrelacent pour former un tout.
- 12 La science ayurvédique, qui rejoint la philosophie du yoga et qui représente le plus ancien système de médecine holistique, considère que l'humain et le monde matériel avec lequel il est interrelié sont composés de cinq éléments fondamentaux (Terre, Eau, Feu, Air, Éther). Au niveau corporel, ces éléments sont associés à un sens, à des tissus, à des chakras (centres énergétiques) et à des fonctions spécifiques (Lepage, 2013).

Un cadre relationnel et corporel

- 13 La sociologie de la relation au monde, élaborée par Hartmut Rosa (2018a), servira de cadre principal pour investiguer comment le yoga agit sur les modes d'entrée en relation à la Nature. Rosa fonde sa théorie critique de la modernité sur le phénomène de l'accélération sociale, « une force totalitaire interne à la société moderne et de la société moderne elle-même » (Rosa, 2014, p. 84). En tant que « structure temporelle » (Rosa, 2014, p. 137), l'accélération sociale affecte toutes les dimensions de la vie humaine. Ainsi, assujettis à cet impératif « d'accroissement en escalade » (Rosa, 2020, p. 3), l'individu moderne serait voué à entretenir un rapport aliénant au monde (Rosa, 2020).
- 14 La théorie de la résonance constitue une réponse possible à l'accélération sociale et à l'aliénation qui en découle (Rosa, 2018a). La résonance désigne « un état ou mode de relation dynamique dans lequel le sujet et le monde se touchent et se transforment réciproquement » (Rosa, 2020, p. 6). Les relations de résonance sont « définie[s] avec précision par les quatre éléments que sont l'affectivité, l'émotion, la transformation et l'indisponibilité » (Rosa 2020, p. 8). Trois axes de résonance traversent les différentes sphères du social (Rosa, 2018a). L'axe horizontal se manifeste dans l'intersubjectivité, l'axe diagonal se vit par les objets inanimés naturels et culturels, et l'axe vertical s'opère dans la transcendance. En tant que critère de « vie bonne » (Rosa, 2018a), la

résonance « présuppose une ouverture mentale – et même physique - au monde (et cela signifie aussi un rapport résonant à soi) qui implique la volonté et la capacité d’écouter une autre voix et de se laisser toucher par celle-ci » (Rosa, 2020, p. 13).

- 15 En partant du constat que le corps est le moyen fondamental par lequel nous entrons en relation avec le monde (Rosa, 2018a), je m’inspire également de la sociologie charnelle (Wacquant, 2015) pour étudier l’expérience incarnée du rapport à la Nature. Ce cadre compréhensif d’inspiration phénoménologique met en valeur les savoirs incarnés, affectifs et sensibles de l’expérience humaine. Ainsi, est-il pertinent pour saisir « l’action-en-train-de-se-faire » (Wacquant, 2015, p. 246) et explorer comment l’expérience viscérale et charnelle contribue au déploiement d’expériences significatives et résonantes.

Description du programme *Pieds sur Terre*

- 16 *Pieds sur Terre* est un programme INA destiné aux jeunes de 18 à 30 ans et se distingue par sa composante écosociale. Le programme a eu lieu les mardis pendant 8 semaines (de septembre à novembre 2021), en raison de 3 heures par semaine. Les sessions se sont déroulées en contexte de plein air, dans la forêt Larose, à Prescott-Russell, une région rurale en Ontario francophone. Un groupe de discussion/célébration a eu lieu un mois après la fin du programme (décembre 2021) et une rencontre en août 2022 a permis de finaliser l’action collective qui consistait en la phase finale du programme.
- 17 Conformément à la méthodologie de recherche-intervention, j’ai joué le double rôle d’intervenante et de chercheure. Dans le cadre d’un partenariat communautaire, un travailleur social dont les domaines d’expertise se trouvent à la jonction de la thérapie narrative et de l’INA a coanimé le programme. Étant moi-même spécialisée dans ces approches et ayant une certification en yogathérapie, le contenu du programme ainsi que notre posture épistémologique furent influencés par ces cadrages pratiques.

Les objectifs du programme

- 18 Me basant sur des principes sous-jacents au travail écosocial (Boetto, 2019), à la sociologie de la transition sociale-écologique (Audet, 2015) et à l’ERE (Sauvé, 1997) pour co-crée le protocole d’intervention avec les acteurs sociaux impliqués, les objectifs du programme se répartissent en trois volets interreliés :
1. Volet thérapeutique/réflexif : rehausser la santé globale des participants en misant sur le développement psychosocial et écospirituel ; adapter le rythme du processus thérapeutique pour favoriser la réflexion, la déconstruction et la rehistoricisation du rapport à Soi, à l’Autre et à la Nature ;
 2. Volet corporel : développer les liens sociaux et approfondir le lien à la Nature par le biais de l’activité physique, des pratiques corporelles et des arts ; favoriser la prise de contact avec le corps pour développer une coprésence sensible avec/en Nature ;
 3. Volet écoformateur³ : faciliter la mise en œuvre de connexions, d’expériences et d’apprentissages basés sur le lieu par l’entremise d’interactions avec la Nature-territoire et avec des acteurs d’innovation sociale issus de la communauté de proximité.
- 19 Pour répondre à ces objectifs, le protocole d’intervention comportait une panoplie d’activités (*Arbre de la vie*, vélo de montagne, yoga, *Land art*, atelier de permaculture, etc.), dont certaines ont été choisies en cours de route par les participants (activité

slackline ; session de vélo la nuit ; dîner-partage végétalien)⁴. De surcroît, des critères ont été mis en place pour centraliser la dimension écologique du programme dont : en particulier, dont : 1) favoriser les micro-aventures⁵ pour (re)découvrir la Nature-territoire ; 2) collaborer avec des acteurs locaux de la transition socio-écologique pour forger des liens solidaires et intergénérationnels ; 3) intégrer la dimension écospirituelle par les voies du yoga, de l'art et du contact avec la Nature ; 4) réaliser une action collective, fondée sur le lieu, décidée *par* et *avec* les jeunes et visant à mettre en acte le concept de réciprocité.

Intégration du yoga dans le protocole d'intervention

20 L'ossature du protocole d'intervention a été construite sur les bases des cinq éléments (Terre, Eau, Feu, Air, Éther), centraux à la conception ayurvédique du yoga. De façon stratégique et parfois intuitive, les concepts philosophiques du yoga ont imprégné les méditations, les exercices de pleine conscience et les séquences de postures. Les techniques de yoga, que j'ai puisées dans mon répertoire d'outils de yoga thérapeutique intégratif (Lepage, 2013) et modifiées selon ce qui émergeait du groupe et du contexte naturel, ont été incorporées dans toutes les sessions, sous différentes formes et dans divers secteurs de la Forêt. Des tapis de yoga ont été utilisés seulement pour l'une des sessions. Le Tableau 1 synthétise la composante yoga du protocole d'intervention et met en lien les thématiques, les sous-thèmes, les exercices de yoga et les principes fondateurs qui ont servi d'ancrage pour construire les sessions.

Tableau 1 : Description des éléments yogiques du protocole d'intervention du programme Pieds sur Terre

Thématiques	Phénomènes naturels observés	Respiration <i>Pranayama</i>	Pratique méditative / contemplative <i>Pratyahara, Dharaṇa, Dhyāna</i>	Postures / mouvement <i>Asana</i>	Référents philosophiques et application des <i>Yamas</i> (règles morales) et <i>Niyamas</i> (observations personnelles)
1 Éther (Espace) <i>Thème</i> : Éveil et renouveau. <i>Sous-thèmes</i> : Relation à la Nature, cycles naturels.	Pleine lune et première journée d'automne.	Introduction à la respiration yogique (respiration abdominale).	Introduction à la méditation assise. Méditation sur les cycles naturels.	Activité « l'Arbre compagnon » (marche pleine conscience et contact sensoriel avec un Arbre).	Yamas : <i>Ahimsa</i> (non-violence) ; Respect de soi, de l'Autre et de la Forêt ; <i>Satya</i> (authenticité) : ouverture authentique à Soi, à l'Autre et à la Nature.
2 Air <i>Thème</i> : Laisser aller et reconnecter. <i>Sous-thèmes</i> : Transition, forces et compétences personnelles.	Journée venteuse, odeurs automnale (champignons, sols humides, décomposition).	Respiration abdominale (retour sur principes de base).	Méditation sur les 5 sens Identification d'une intention (<i>Sankalpa</i>) en lien avec la thématique de l'Air.	Activité « l'Arbre compagnon » : Répétition de l'activité avec des instructions modifiées.	Niyamas : <i>Santosha</i> (Contentement) : Connexion au moment présent. <i>Swādhyāya</i> (Étude de soi) : Réflexion sur les forces personnelles qui permettent d'entrer en relation respectueuse avec la Nature.
3 Terre <i>Thème</i> : Terre nourricière. <i>Sous-thèmes</i> : Sécurité, ancrage, interdépendance.	Le temps des récoltes. Interaction avec des Alpagas lors d'un atelier sur la permaculture à une ferme locale.	Nauḍī Shodana (Respiration alternée corporelle).	Méditation « donner et recevoir ».	Série de postures debout visant l'ancrage à la Terre (par exemple : montagne; palmier; guerriers; chaise; arbre).	Yamas : <i>Brahmacharya</i> (la modération) : en lien avec l'éthique de permaculture Niyama : <i>Swādhyāya</i> (l'étude de soi) : observer les effets des interactions avec les plantes et avec les animaux.
4 Terre <i>Thème</i> : La Forêt qui nous enseigne. <i>Sous-thèmes</i> : Observation, écoute, réceptivité.	Temps de la récolte de champignons.	Respiration carrée (4 x 4 x 4 x 4) - ancrage dans le moment présent.	Méditation sur la récolte honorable – appuyée par un extrait du livre <i>Tresser les herbes sacrées</i> (Kimmerer, 2013).	Randonnée pédestre pleine conscience (avec la technicienne en foresterie – principes de ralentissement et sans traces).	Yamas : <i>Aparigraha</i> (non-possessivité) : Cultiver la simplicité, l'observation et la réceptivité ; capter les enseignements de la Forêt ; déconstruire la vision utilitariste.

5	Feu <i>Thème</i> : Trouver sa voix pour trouver sa voie. <i>Sous-thèmes</i> : Expression créative, digestion et assimilation.	Journée froide et humide; forte présence d'oiseaux dans ce secteur de la Forêt.	Khapala Bhati (respiration de feu). Vocalisation (Om) (expression de soi/conscience des vibrations corporelles et de la Nature).	Méditation sur les rythmes et vibrations corporels et de la Nature. Cercle de tambour (animé par un collaborateur musicien et responsable de jardins collectifs).	Pratique de Hatha yoga de type Vinyasa Flow sur l'élément du Feu. Focalisation sur le rythme corporel, synchronisation du souffle et des mouvements.	Yamas : <i>Satya</i> (l'authenticité) : travailler la communication et l'expression de soi authentique. Niyamas : <i>Saucha</i> (Pureté) : « Purifier » son corps et son esprit pour « assimiler » et « digérer » les émotions.
6	Eau <i>Thème</i> : Résilience. <i>Sous-thèmes</i> : adaptabilité, expansion, fluidité.	40 millimètres de pluie tombent en moins de deux heures lors de la session.	Respiration en mouvement La cascade.	Méditation sur l'élément de l'Eau. Complémenté par un atelier sur l'eau avec une jeune militante écologiste.	Aucune. Session dédiée à une randonnée à vélo vers un lac et à une activité <i>Land Art</i> .	Niyamas : <i>Tapas</i> (la discipline) : l'Eau en tant que ressource précieuse <i>Santosha</i> (contentement) : exprimer notre gratitude pour cette ressource naturelle.
7	Éther (espace) <i>Thème</i> : Crépuscule d'automne. <i>Sous-thèmes</i> : ouverture, silence, éveil sensoriel.	Découverte de la Forêt en contexte nocturne.	Aucune.	Activités pleine conscience : 1) randonnée à vélo en silence et 2) activation des cinq sens en contexte nocturne.	Aucune.	Niyamas : <i>Svadhaya</i> (étude de soi) : Prise de conscience de ses réactions à l'ambiance nocturne.
8	Intégration des 5 éléments <i>Thème</i> : Redonner à la Forêt. <i>Sous-thèmes</i> : Réciprocité, compassion, gratitude, bienveillance.	Journée de novembre chaude et ensoleillée. Les participants demeurent pieds nus pour la majorité de la session.	Respiration profonde – lier cœur et intuition (main gauche sur l'abdomen; main droite sur le cœur). Orienter l'attention vers les 5 éléments.	Méditation du cœur (gratitude) Retrouvaille avec son premier Arbre compagnon.	Séquence de Hatha yoga basée sur les 5 éléments.	Niyamas : <i>Ishvarapranidhana</i> (le spirituel et l'unicité) : Mise en œuvre de l'action collective et intégration des acquis (récolter les fruits du programme).

- 21 Réflétant l'intention surtout écospirituelle de la pratique du yoga ainsi que la volonté à développer chez les participants la capacité de détecter les nuances et les micro-détails de l'expérience corporelle, il est à préciser que j'ai priorisé les pratiques méditatives et techniques de respiration plutôt que les postures. Ces pratiques ont été majoritairement intégrées en début en fin de session (cercles d'accueil et d'intégration), de manière à débiter ou finir les sessions avec une conscience plus élevée de Soi, de l'Autre et de la Forêt.

Démarche méthodologique

- 22 Dans un contexte où la participation des acteurs est reconnue comme un moteur de changement et d'innovation sociale (Audet *et coll.*, 2019), la recherche-action (RA) est une voie privilégiée pour développer de nouveaux savoirs, ancrés dans l'action environnementale (Sauvé, 2005). Ainsi, j'emprunte certains principes de la recherche-intervention (RI), une déclinaison de la RA (Paillé, 2007), pour construire un champ des possibles à *partir des expériences* des participants. Cette méthodologie inductive s'inscrit dans une logique transformatrice, qui vise le renouvellement des pratiques et des conditions qui les structurent, et se distingue de la RA par le fait qu'elle s'intéresse aux *processus* de transformation plutôt qu'à la *résolution* d'un problème (Duschene et Leurebourg, 2012).
- 23 Faisant l'objet d'une recherche à double-terrain, la démarche a consisté d'abord à réaliser des entretiens (n = 10) et un groupe de discussion avec des jeunes militants écologistes (de septembre à décembre 2020) pour comprendre en amont comment cette communauté épistémique (Larocque, soumis, b), engagée dans la lutte pour le climat, définit le concept de « transition socio-écologique ». Leurs savoirs et expériences ont permis de problématiser empiriquement cette notion et de spécifier certaines interventions à favoriser pour écologiser le programme d'intervention. Cet article concerne la démarche adoptée pour étudier le second terrain (le programme d'intervention) où, en phase avec la RI, l'intervention et la collecte de données ont eu

lieu simultanément (Paillé, 2007). Ainsi, divers acteurs sociaux (dont des partenaires et collaborateurs communautaires, le co-intervenant et les participants) ont contribué à dégager progressivement et itérativement les enjeux locaux pour co-construire et déployer ce programme à l'aune des besoins (incluant ceux des écosystèmes locaux) et des savoirs exprimés par ces acteurs.

Recrutement et échantillon

- 24 Dans un souci d'offrir le programme et d'étudier le rapport à la Nature dans un contexte local, la forêt Larose a été ciblée en raison de mon propre lien à cette lieu et de la proximité des partenaires (Centre de santé communautaire de l'Estrie, Département de l'urbanisme et de foresterie des Comtés Unis de Prescott-Russell et Le Centre Mana) et des collaborateurs communautaires qui ont contribué à la co-animation de certaines sessions (une technicienne en foresterie, une experte en permaculture, une artiste, un musicien, une jeune militante). Les critères suivants d'inclusion des participants ont été adoptés : 1) être âgé de 18 à 30 ans ; 2) habiter la région de Prescott-Russell ; 3) s'identifier comme francophone ou comprendre le français et 4) avoir une santé qui permet de pratiquer de l'activité physique.
- 25 Suite à l'approbation du bureau d'éthique et d'intégrité de la recherche de l'Université d'Ottawa, le recrutement s'est fait à l'aide des médias sociaux (Facebook et Instagram) et par le biais d'annonces dans les journaux locaux. Les organismes de la région de Prescott-Russell offrant des services sociaux et de santé mentale pour les jeunes ont été contactés et ont diffusé l'annonce dans leurs réseaux.
- 26 Au total, cinq répondants (trois femmes et deux hommes) âgés entre 19 et 29 ans et provenant de villages dispersés de la région de Prescott-Russell ont participé au programme. Les cinq participants, de classe moyenne, détenaient tous un diplôme d'études secondaires et quatre d'entre eux avaient complété des études post-secondaires. Tous travaillaient ou étudiaient à temps plein. La majorité avait une affinité avec le plein air et pratiquait des sports compétitifs, tels que les arts martiaux, le hockey et le soccer.

Les stratégies de collecte de données

- 27 Le recours à diverses stratégies de collecte de données a permis de mener une investigation incarnée et de porter un regard global sur le rapport à la Nature. Les entretiens ponctuels et ciblés, ainsi que les partages lors des cercles d'accueil et d'intégration ont constitué les principales stratégies d'interrogation. De plus, des outils thérapeutiques/réflexifs intégrés au programme (*Arbre de la vie* ; journal de bord des participants) ont été conjointement analysés pour enrichir les données. L'*Arbre de la vie*, un outil issu de la thérapie narrative (Denborough, 2008), a été adapté avec l'aide du co-intervenant pour interroger le rapport à la Nature et au bien-être. Des questions reliées aux expériences significatives, moments charnières ou émotions vécues lors des sessions ont aussi permis de recueillir des données expérientielles. Ensuite, l'adoption d'une posture de participation observante (Moeran, 2007) m'a permis de prendre part aux activités et d'ancrer mes analyses dans l'expérience vécue et située (Wacquant, 2015). J'ai aussi eu recours à un journal de terrain (Lapassade, 2002) afin de consigner mes impressions et de contextualiser mes observations. Enfin, j'ai conduit un groupe

focus un mois après l'intervention dans le but d'examiner à nouveau les expériences significatives ou moments clés de l'intervention et d'investiguer les effets du programme.

Analyse des données

- 28 Avec le consentement des participants, la totalité des sessions ont été enregistrées, incluant les entretiens ponctuels et ciblés qui ont eu lieu à l'extérieur des heures prescrites du programme. La retranscription s'est avérée complexe en raison de différents aspects du contexte : 1) groupal (plusieurs discussions simultanées), 2) plein-air (bruits naturels comme et non naturels comme le vent et la construction) et 3) sportif (distance entre les participants lors des randonnées à pied ou à vélo). Une première écoute intuitive et ouverte des dossiers audio m'a permis d'identifier les thèmes principaux et de cibler les moments où la qualité sonore permettait la retranscription. Les passages audibles ont été retranscrits lors d'une deuxième écoute rigoureuse. J'ai eu recours à la méthode d'analyse thématique (Paillé et Muchielli, 2012) pour codifier de façon inductive les unités de sens et en dégager des thématiques. La démarche analytique s'est réalisée selon une méthode quasi-artisanale (Deslauriers, 1991, p. 75) où j'ai regroupé dans un document Word des segments significatifs provenant des données retranscrites et textuelles (les journaux de bord, journal de terrain et *Arbre de la vie*). Les passages qui se rattachaient directement ou indirectement à la pratique du yoga ont été rassemblés et ensuite codifiés en sous-thèmes. J'ai porté une attention particulière aux moments où les participants décrivaient des expériences possibles de résonance avec le vivant (Rosa, 2018a), c'est-à-dire des manières alternatives « d'être-au-monde » (Plard, 2019a, p. 34) permettant de ressentir et de vivre son corps et la Nature autrement. Le recours au surlignage en couleur, aux notes en marges et à la classification par tableaux a permis d'augmenter la rigueur de l'analyse. Le choix de cette méthode de proximité se justifie par ma volonté de ralentir le processus analytique et, comme l'explique Paillé (2011, p. 6), de prendre un contact « charnel avec les matériaux » pour en arriver à « des analyses bien incarnées ».
- 29 Outre la triangulation des perspectives par l'entremise de diverses méthodes de collecte de données, des consultations hebdomadaires avec le co-intervenant ont été utilisées comme stratégie complémentaire pour rehausser la validité interne de l'étude. Ces discussions se sont avérées indispensables pour identifier les moments significatifs, prendre connaissance des discussions ou observations qui m'auraient autrement échappé, réfléchir sur nos expériences et nos biais respectifs, et pour identifier des questions qui viendraient enrichir certaines thématiques émergentes. Selon la technique d'« ami critique » (Smith, et McGannon, 2018, p. 17, *traduction libre*), ces consultations, jumelées à l'utilisation du journal de terrain ont permis d'objectiver ma propre subjectivité lors du processus analytique.

Résultats empiriques

- 30 Cette section présente les résultats de notre investigation ciblée sur les expériences des participants en lien avec la pratique du yoga en vue d'investiguer comment le yoga en tant que pratique écospirituelle peut moduler et façonner les expériences de résonance au vivant. Au regard des moments significatifs vécus lors du programme, les

thématiques décrites font référence à des concepts issus de la sociologie de la relation au monde (Rosa, 2018a). Cependant, elles peuvent aussi être interprétées comme des effets écospirituels de la pratique du yoga dans le sens où l'écospiritualité s'imbriquerait dans l'axe vertical de la résonance, qui traverse les sphères de la Nature et de la transcendance (Rosa, 2018a).

Le corps : un ancrage entre soi et le vivant

- 31 Considérant que la résonance passe *a priori* par le corps, un premier résultat a trait à la potentialité du yoga pour mettre en scène le corps comme point d'ancrage et de connexion entre soi et le vivant (Rosa, 2018). L'organisation du protocole autour des cinq éléments m'a permis d'investiguer comment les participants les vivent corporellement. À titre d'exemple, la session 2 (Air) a débuté avec une méditation sur les cinq sens. Comme noté dans mon journal de terrain, on pouvait observer, en cette journée automnale, « les feuilles qui ruisselaient dans le vent et qui propageait davantage l'odeur déjà prégnante de décomposition et de champignons dans le secteur de la Forêt où nous étions installés ». Avant de quitter pour une randonnée à vélo en Forêt, j'ai demandé aux participants de porter attention à l'élément de l'Air. Lors du retour, Mikaël⁶ explique ressentir physiquement cet élément : « C'est rafraichissant... comme si tu avais bu de l'eau ». Virginie, quant à elle, met en exergue l'aspect multidimensionnel de l'expérience : « J'aime sentir le vent sur moi. Ça me donne une force, ça me donne une énergie, ça me parle ». Faisant référence à une expérience à la fois sensorielle et énergétique, Virginie ajoute de la texture aux manières dont le corps peut entrer en contact avec l'élément de l'Air : elle le ressent *sur* et *dans* son corps.
- 32 Au-delà d'assigner des qualités aux éléments, Mikaël partage avoir senti son corps s'ajuster au rythme de son environnement lors de la session 3 (Terre) alors qu'il écoutait un chant autochtone (une offrande d'une collaboratrice et experte en permaculture) :
- C'est difficile à expliquer... Quand j'écoutais le tambour, mon corps se sentait calme, relaxe, attentif. C'était libérateur. D'être attentif à tout ce qui est autour de moi, comme la sensation de la Terre... une petite abeille qui vole devant moi... juste *être*. C'est comme être en synchronisation avec tout ce qui est autour de moi.
- 33 Ce que Mikaël décrit – ressentir corporellement son environnement – permet d'envisager le corps comme la « clé d'accès et d'ancrage spatial et temporel au présent » (Plard, 2016, p. 144). Le fait de « juste *être* », d'éprouver la Nature et de la ressentir en soi, résonne avec les critères de la *vie bonne*, riche en expériences (Rosa, 2018a), et avec la notion d'interconnectivité au cœur de l'écospiritualité. Si le yoga permet de connecter *avec* le corps et d'interagir avec la Nature *par* corps, cette pratique semble aussi favoriser une dispositionnalité renouvelée au monde extérieur.

La dispositionnalité : un préalable aux relations de résonance

- 34 Les relations de résonance sont, en règle générale, seulement possibles lorsque les sujets adoptent, sur le plan dispositionnel, un positionnement sensible à la résonance. À cet effet, le yoga semble agir comme une « condition [permettant] aux gens de s'ouvrir à un mode de relation résonant » (Rosa, 2020, p. 13). Comme le décrit Alex, la

pratique du yoga favorise une coprésence consciente et une ouverture *autre* sur l'environnement naturel :

Le yoga, la médiation [ça] nous aide à vivre les expériences de la Nature plus intensément. Une fois que tu es déjà dans le moment présent, tu es encore plus présent que si tu n'aurais pas fait de méditation. C'est comme si ta session de méditation te fait remarquer dès le départ où tu es et que tu es présent dans cet environnement-là. Tu as plus conscience de [la Forêt].

- 35 La sensation de vivre le moment présent est, pour Alex, attribué directement à la pratique de yoga, qui lui a « permis de vivre des moments de pleine conscience ». Cependant, elle ne se limite pas au yoga. Il mentionne avoir vécu un tel état de présence lors de la randonnée à vélo la nuit (session 7, Éther).
- 36 De son côté, Mikaël partage l'effet de prendre le temps de se « poser » par le biais de la méditation (session 2, Air) : « Le fait de s'asseoir, être relaxé, mais conscient, ça me permet de penser à ce qui est autour de moi au lieu de ce qui est dans ma tête. Être *in-tune* avec les sens ». Ce détournement de l'attention vers l'extériorité ainsi qu'une perceptibilité accrue de ses propres sens apparaît comme une modalité d'être-au-monde qui permet de ressentir et d'entendre le vivant, un état de réceptivité qui s'oppose aux modes d'entrée en relation contemporaine décrite comme muette et aliénante (Rosa, 2018a).
- 37 La disposition implique aussi de sortir d'une zone de confort, de « se rendre vulnérable et surtout à prendre le risque de se transformer et de changer sans savoir que sera le résultat de ce changement » (Rosa, 2020, p. 3). Lors d'un exercice réflexif lié à la pratique de yoga sur l'élément du Feu (session 5), Frédérique mentionne vouloir éviter à tout prix devenir « un fardeau pour les autres », une caractéristique qui affecte, selon elle, sa capacité à vivre pleinement ses émotions. C'est en contextualisant, et dans un moment d'ouverture à sa propre vulnérabilité, qu'elle partage un moment difficile qu'elle a vécu et surmonté. Ayant l'habitude de cacher ses émotions, elle dit réaliser que « la vulnérabilité n'est pas nécessairement une mauvaise chose ». Ainsi, par l'ouverture à sa propre sensibilité, Frédérique s'ouvre à une nouvelle grille de lecture de ses émotions, un assouplissement qui pave la voie vers de nouvelles prises de contact avec Soi, l'Autre et la Nature. Outre la dispositionnalité, la résonance fait aussi appel à une autre temporalité.

La temporalité : ralentir pour s'émerveiller

- 38 Grâce au ralentissement que procurent certaines techniques de yoga, cette pratique offre un cadre pour sortir temporairement du cercle vicieux de l'accélération sociale (Rosa, 2018a). Mes observations empiriques du groupe montrent que la méditation et la respiration provoquent un changement considérable au niveau de l'énergie groupale, du débit et du ton de voix des participants. Bref, la pratique invite à ralentir. Comme le note Frédérique : « Le silence. Ça fait du bien. Oh wow, ça fait du bien de ne rien entendre pour un petit moment ». Elle explique que l'absence des stimuli de la vie quotidienne permet de savourer ce moment rare de tranquillité.
- 39 Une énergie calme et réceptive devient palpable à la suite des exercices de méditation, ce qui est appuyé par Marika qui dit avoir acquis au sein du programme une capacité de ralentir et d'observer :

Maintenant, quand je vais dans la nature, je prends plus de temps de me centrer, de penser à moi, de respirer, de regarder. C'est beaucoup ça qui m'a changé, c'est l'observation. J'observe plus. Les différents arbres, ce qu'il y a par terre, les différents bruits. [...] Avant j'allais marcher et je ne regardais pas autour de moi plus que ça.

- 40 Mikaël ajoute que le fait jumeler une pratique de pleine conscience à une randonnée découverte (session 4, Terre) l'a incité à transposer ses acquis hors du programme et d'aller redécouvrir la Forêt dans sa cour arrière, son refuge d'enfance. Surpris, il affirme : « La Forêt a changé complètement ! Ce n'est plus du tout la même. [...] Quand tu penses tout connaître à propos de la Forêt, c'est là que tu dois continuer à creuser ». L'adoption d'une posture curieuse et d'un rythme plus lent lui a permis de s'émerveiller devant les mystères d'un lieu naturel significatif qu'il pensait bien connaître. Comme le propose Rosa, le processus de ralentissement serait constitutif de la possibilité de se « livrer à un processus de résonance » (Rosa, 2018b).
- 41 Ces passages témoignent de la possibilité d'une rupture, bien que partielle et temporaire, avec les impératifs de l'accélération sociale (Rosa, 2020). Selon une approche critique et au regard du culte de la performance qui règne dans les sociétés occidentales, on peut aussi interpréter le yoga et la méditation comme des formes de décélération qui s'incrument dans un modèle d'accélération sociale. Les individus cherchent à ralentir, mais seulement pour être ensuite capables d'accélérer. Frédérique partage sa réticence face à la pratique du yoga en lien avec son « besoin de bouger ». Pour elle, la composante mouvement est essentielle et stimulante : « Mais au fait, [le yoga], c'est le meilleur des deux mondes. Tu te calmes, mais tu bouges en même temps. On pourrait juste s'asseoir et respirer, mais moi, la composante mouvement, j'aime beaucoup ». Ceci reflète les cheminements uniques des participants. Frédérique est prête à ralentir, mais pas trop. Cela incite aussi à réfléchir aux conditions de résonance que peuvent offrir l'activité physique. Plard (2019b) a d'ailleurs montré dans son étude sur l'Ultratrail, qu'une hypersensibilité du corps et de son environnement peut se développer via le sport. Entre ralentissement et corps en action, « un jeu d'échelle permet de lire les variations des formes de résonances selon les qualités responsives des données contextuelles » (Plard, 2019b, p. 11).
- 42 Le ralentissement et la conscience corporelle que peut provoquer la pratique du yoga font aussi écho au concept de « pédagogie du lieu au rythme de la nature » (Payne et Wattshow, 2009, p. 15), où le corps et l'expérience vécue seraient centraux au développement d'une littérature écologique incarnée. Ce type de pédagogie, qui fait écho aux principes de l'écoformation (Galvani, 2005), permettrait notamment de vivre une forme différente de temporalité, hors de la chronologie linéaire et planifiée de la pédagogie, voire de l'intervention conventionnelle. Au lieu de viser l'obtention de résultats, l'objectif est d'enrichir sa sensibilité *avec et par* le lieu (Payne et Wattshow, 2009). Offrant une alternative à l'intervention rapide et cognitive, cette approche lente peut venir créer des conditions pour générer des expériences signifiantes tout en modulant l'espace-temps pour en faire sens.
- 43 Ainsi, le yoga en tant qu'outil de décélération pourrait seulement être considéré ainsi si la philosophie de vie qui l'accompagne se transfère vers le quotidien. Comme on a pu l'observer, ce déplacement philosophique n'est pas chose facile lorsque l'individu retourne chez lui : « C'est facile de juste retomber dans sa petite routine », affirme Marika. En même temps, Mikaël partage, lors de la session finale, que « le plus

longtemps qu'on participe au programme, plus les effets restent et plus la joie perdure ».

L'affectivité : un imaginaire collectif en expansion

- 44 Un effet observé de l'intégration du yoga est son influence possible sur l'évolution des récits des participants qui traduit un rapport à la Nature plus attentionné, mais aussi empreint d'affectivité. Un langage relationnel est utilisé lors des pratiques de yoga, invitant les participants à positionner leurs corps en relation à la Terre et évoquant des principes tels que la compassion, la bienveillance et la réciprocité. Les participants ont eux-mêmes spontanément adopté dès la deuxième session un langage relationnel pour décrire leur rapport à la Nature alors que Mikaël introduit la métaphore de l'amitié : « C'est comme une connexion que tu aurais avec un ami. Tu peux communiquer avec [la Nature], l'entendre, et connecter avec elle. *Like a fundamental understanding* ». Virginie poursuit en suggérant l'importance d'entretenir cette relation pour la voir fleurir : « Si tu veux recevoir la connexion de la Forêt, il faut que tu entretiennes la relation de ton bord aussi ».
- 45 Au sein du groupe s'est ainsi développé, au fil des sessions, un récit collectif conceptualisant la Nature comme une amie, une alliée, une partenaire. Cette interaction consciente d'être *avec* et non seulement *dans* la Nature semble avoir permis la possibilité d'établir « avec les êtres de la nature une relation affectueuse et réciproque de sujet à sujet » (Càceres, 2019, p. 52). Cette affection est illustrée par Marika, qui discute des effets d'un exercice pleine conscience consistant à trouver un Arbre compagnon. Elle partage la gratitude qu'elle ressent face aux savoirs transmis par cet arbre : « J'ai fait plusieurs réalisations, à partir du moment où j'ai parlé à mon arbre. (rires) C'est vrai ! On est de retour ici, je regarde mon arbre et... merci ». Frédérique, de son côté, est revenue dans la Forêt pour présenter à son conjoint son Arbre compagnon. Ces descriptions expérientielles peuvent être mises en lien avec la dimension intentionnelle de la résonance (Rosa, 2018) où la transformation du regard permet de tisser des relations affectives et intentionnelles avec la Nature. Or, l'attribution de qualités résonantes aux êtres vivants de la Forêt semble avoir été, pour les participants, nourri par les moments méditatifs et contemplatifs du programme.
- 46 Pour créer une relation affective avec la Nature, force est de constater la nécessaire interaction avec elle. Ainsi, le contexte de plein air serait à lui seul à considérer comme une « sphère de résonance » (Rosa, 2018, p. 314). Au niveau spirituel, il a été mentionné que les espaces naturels offrent un cadre où la sensation d'émerveillement est à la portée de la main : « Dans la Forêt, nous avons la sensation très forte que quelque chose est là ; que quelque chose nous répond » (Rosa, 2018b). Pour Alex, « la Forêt est bonne par elle-même pour que l'on puisse pratiquer la présence ». Il ajoute ceci :
- La nature, c'est essentiel pour vivre un sentiment de liberté, parce que ça me recentre. Ça me permet de faire le vide. Je suis en paix quand je marche. C'est un lieu où il n'y a pas de pression ; on dirait que tout fonctionne. C'est un tout, c'est un cycle, c'est renouvelable, il ne manque de rien, il n'y a jamais de trop, tout est bénéfique.
- 47 Ainsi, l'intégration du yoga au contexte de plein air comme voie « d'immersion, d'incorporation plurielle à soi, aux autres, au monde et à la nature » (Plard, 2019b, p. 2) viendrait multiplier les possibilités d'ouverture à la résonance. Le contexte Nature amplifierait les bénéfiques sensoriels, spirituels et corporels du yoga alors que le yoga

semble aussi avoir un impact sur le développement de l'affectivité et sur l'adoption d'une posture relationnelle favorisant une compréhension renouvelée du milieu naturel.

L'indisponibilité : transcender les frontières du Soi

- 48 L'indisponibilité, qui réfère à la sensation d'entrer en contact avec ce qui est de mystérieux, indicible et plus grand que soi serait, selon Rosa (2020) une condition intrinsèque à la résonance. Cependant, en raison de la modernité qui s'attarde à rendre tout (incluant la Nature) ultra-disponible par le biais d'un dispositif de domination, de numérisation et de domestication du vivant, le monde est devenu muet et illisible. Un monde à ce point disponible devient éphémère et ennuyant tout en limitant les possibilités d'entrer en résonance avec le vivant. La disponibilité extrême devient donc une autre forme d'aliénation et de séparation du vivant. Dans ce contexte, l'indisponibilité, c'est-à-dire la possibilité d'interagir avec les dimensions du vivant qui ne sont pas institutionnalisées et à la portée de la main, serait une condition intrinsèque à la résonance.
- 49 Certains participants expliquent les effets de ressentir ce qui est indisponible, comme Frédérique qui affirme que la réalisation de l'immensité du vivant a été provoquée par la pratique du yoga : « Ça te fait réaliser que, toi, tu es tout petit dans cette grosse région ici ». Mikaël partage aussi avoir pris conscience de la vastitude et de la nature changeante de la Forêt alors qu'il transposait des pratiques lentes à la maison.
- 50 Cette humilité face à la petitesse du Soi est non seulement révélatrice d'une prise de position relationnelle avec son environnement biophysique, mais dévoile aussi un processus par lequel les idées préconçues de la Nature peuvent se déconstruire progressivement. Force est de constater que l'indisponibilité confronte la logique individualiste qui dominait les discours de certains participants lors de la première session, alors qu'ils expliquaient principalement la Nature en termes utilitaristes – un lieu de ressourcement pour soi. Dévoilant l'évolution de sa pensée lors du groupe de discussion, Frédérique affirme comprendre autrement son interconnexion à la Terre : « Si la Terre n'est pas en santé, je ne suis pas en santé ». Ainsi, la philosophie du yoga, qui réaffirme le lien intime entre le microcosme et le macrocosme (reliant corps, Nature et univers) et qui vise à restituer le sens de l'unité, pourrait faciliter la (re)construction d'un rapport sacré à la Nature.

Discussion

- 51 Les résultats illustrent comment le yoga, dans son acception écospirituelle et pratiqué en contexte de plein air, représente une voie d'accès aux expériences de résonance. Les contributions spécifiques de cet article, qui pointent vers des pistes d'intervention ou de recherche, se situent sur trois axes : 1) la corporéité 2) la temporalité et 3) le renouvellement des récits.
- 52 En premier lieu, l'investigation des effets du yoga intégré à l'INA met en exergue la place centrale du corps dans les expériences de résonance au vivant. Le corps apparaît à la fois comme point de départ et lieu d'épanouissement où peut fleurir une relecture du monde *par* corps. Dans une ère qui valorise les processus rationnels, cérébraux

(Wacquant, 2015) et mesurables (Rosa, 2018), ce constat contribue à revaloriser les savoirs corporels et expérientiels (difficilement quantifiables, mais pas moins réels) en tant que systèmes de savoirs tacites et légitimes. En phase avec une perspective holistique, cette positionalité ontologique dépasse le découpage instrumental et cognitif du corps pour « reconnaître pleinement la réalité et la puissance du *savoir-faire charnel* » (Wacquant, 2015, p. 243). Considérant que la conception de la Nature et les modes d'entrée en résonance sont *situés*, c'est-à-dire « façonné[s] par notre localisation singulière et nos pérégrinations dans l'espace physique et social [...] » (Wacquant, 2015, p. 244), un aspect qui mérite d'être exploré dans les recherches futures est celui des manières dont l'idéologie hégémonique et les mécanismes culturels et sociaux, ancrés dans le corps, s'entrelacent et façonnent les expériences de résonance. Ainsi, la contextualisation du rapport corps-Nature permettrait de prendre en compte les privilèges sociaux, mais aussi les facteurs socio-culturels qui entravent ou facilitent l'ouverture corporelle et sensible aux expériences de résonance.

- 53 Ensuite, la juxtaposition du yoga et de la théorie de la résonance invite à repenser la place bien légitime des pratiques lentes pour le travail écosocial à visée transformatrice (Boetto, 2019). À cet effet, l'intégration de la dimension spirituelle du yoga implique une prise de position temporelle où il convient, en tant qu'intervenante, d'établir un espace-temps favorable à la prise de conscience de soi et à l'adoption progressive et consciente du rythme de la forêt. En agissant sur la temporalité, le yoga vient potentiellement contrebalancer les résidus d'une logique de domination qui peuvent s'incruster de manière pernicieuse dans les programmes INA ou ERE. Choisir de ralentir le processus d'intervention est en effet une posture politique pour contrer collectivement les impératifs de l'accélération sociale qui nous font basculer dans des relations aliénantes et déconnectées (Rosa, 2014). La question de la temporalité est d'ailleurs centrale aux discussions sur la transition socio-écologique où les phénomènes de décélération et de décroissance invitent à s'investir dans des manières de vivre qui posent contrainte au système dominant productiviste.
- 54 En troisième lieu, au-delà d'une relecture individuelle du monde, cet article montre que le yoga, en densifiant les expériences en Nature, peut aussi venir brouiller les frontières entre le corps individuel et le « corps-commun » ou « corps-cosmique » (Lepage, 2013). Cette porosité permet d'ouvrir un champ des possibles pour repenser sa relation à la Terre, mais aussi pour réfléchir aux types d'actions qui alimentent cette reconfiguration ontologique. La création de nouveaux récits pour décrire sa relation à la Nature ainsi que la prise de conscience de l'indissociable lien entre la santé individuelle, collective et planétaire semble impulser de nouveaux modes d'action, dont la réciprocité. Cette notion phare mérite d'être explorée davantage, car elle apparaît comme une condition du développement de relations de coprésence et de cohabitation fondées sur un art de vivre solidaire, interconnecté et en harmonie avec le vivant (Kimmerer, 2013). Bien établie au sein des savoirs autochtones, où les besoins et les contributions de la Terre et du peuple sont considérées comme participant à un dynamisme de guérison réciproque (Kimmerer, 2019), la réciprocité s'avère complexe à incarner lorsque l'imaginaire collectif baigne dans un paysage sémantique et d'actions qui relève d'une logique coloniale. Frédérique a d'ailleurs verbalisé l'impasse ontologique qu'elle vivait face à ce concept de réciprocité : « Ça ne fait pas partie de mes schèmes de référence. C'est vraiment nouveau pour moi de penser comme ça. Je ne sais pas vraiment quoi faire pour redonner. Mais ça s'en vient ». Le constat de Frédérique soulève un paradoxe important, en lien avec la question suivante, formulé

par Càceres (2019, p. 30) : « peut-on établir un lien affectif, un attachement avec quelque chose que l'on désigne comme une ressource » ? Ce questionnement ontologique mérite d'être placé au premier plan lors de la construction de programmes écosociaux, issus de l'ERE et de l'INA. Pour les intervenants ou éducateurs, il convient de réfléchir aux impacts de nos schèmes référentiels et de rester à l'affût des effets des récits et de la palette d'activités thérapeutiques, corporelles et écoformatrices que l'on mobilise. À cet effet, est-ce que nos interventions risquent de reproduire des modes d'entrée en relation fondée sur une vision utilitariste ou sont-elles porteuses d'un rapport réciproque et éthique au vivant ? Si l'on considère le yoga comme un outil écospirituel au service de la résonance, la suite serait d'investiguer comment cette pratique est utile pour créer des passerelles vers des modes de vivre ensemble réciproques.

- 55 Certaines limites d'ordre méthodologique et pratique méritent d'être mentionnées à propos de cette recherche. En l'absence de contrôle et vu les multiples composantes du programme d'intervention, les résultats ne peuvent être attribués uniquement à la pratique de yoga, car d'autres vecteurs de résonance entrent en jeu. Ainsi, loin d'être fondés sur des principes de causes à effet, les résultats présentés se veulent exploratoires. L'espace ne permettait pas non plus d'élaborer sur chacune des techniques de yoga utilisées, ce qui pose obstacle à la possibilité de reprendre cette même approche pour la transposer vers d'autres études. Ensuite, notre échantillon, étant à la fois faible et positivement biaisé par l'affinité préexistante des participants pour le plein air, n'est pas représentatif de la population générale. Il faudrait poursuivre l'exploration avec d'autres populations et groupes d'âge. Enfin, en ce qui concerne la pratique, il importe de mentionner qu'une formation adéquate en yoga est nécessaire pour maîtriser les modalités d'application des bases éthiques et philosophiques de cette pratique. Le processus de certification étant long et coûteux, des enjeux temporels et financiers peuvent être en jeu.

Conclusion

- 56 Pour conclure, cette recherche doctorale s'inscrit dans la lignée des études dont la velléité primaire est de proposer des « savoirs transversaux » (Sauvé et Boelen, 2021) pour contribuer de manière proactive et selon divers axes à la transition socio-écologique. En problématisant la crise climatique sous le prisme du relationnel (Rosa, 2018), l'article revendique l'importance d'investiguer et de travailler les leviers fondamentaux de cette transition, dont le renouvellement éthique et affectif du rapport au vivant. Dans un contexte de manque de repères pour la pratique préventive et transformatrice en travail écosocial (Dagenais-Lespérance et MacDonald, 2019), les bases philosophiques du yoga offrent un canevas bien pertinent pour mettre en place des interventions qui se penchent concrètement sur le rapport à la Nature en passant par les dimensions corporelles et sensibles de l'expérience.
- 57 La portée heuristique de ce projet est aussi significative pour le domaine de l'ERE qui poursuit sa construction progressive à l'aune de l'urgence climatique et des enjeux de justice écologique (Agundez-Rodríguez et Sauvé, 2022). L'étude du yoga *en tant qu'outil écospirituel* et le recours à une théorie critique (Rosa, 2018) pour scruter les micro-dynamiques de changements relatifs au rapport au vivant vient enrichir le paysage des

pratiques et des théories qui s'agencent (ontologiquement et épistémologiquement) au courant de l'écoformation (Galvani, 2005).

- 58 Au final, au regard des potentialités du yoga pour actualiser des conditions favorables à la construction d'un lien vibrant et résonant avec le monde (Rosa, 2018a), cette pratique expérientielle et immersive offre une plateforme pour intégrer concrètement l'approche holistique prônée par la perspective écocentrique dans les programmes d'intervention à visée écosociale. Dans ce contexte, la dimension écospirituelle constitue une clé de voute pour reconfigurer notre rapport à la Nature et pivoter vers une nouvelle éthique environnementale.

BIBLIOGRAPHIE

- Audet, R., Segers, I. et Manon, M. (2019). Expérimenter la transition écologique dans les ruelles de Montréal. Le cas du projet Nos milieux de vie, *Lien social et politiques*, 82, 224-245.
- Audet, R. (2015). Pour une sociologie de la transition écologique, *Cahiers de recherche sociologique*, 58, 5-13.
- Bergeron-Leclerc, C. et Cherblanc, J. (2019). Le yoga et le plein air comme façons de promouvoir la santé mentale des étudiants en travail social de l'université du Québec à Chicoutimi : portrait d'une expérience pilote, *Intervention*, 149, 73-87.
- Besthorn, F. H. (2000). Toward a Deep-Ecological Social Work : It's Environmental, Spiritual and Political Dimensions, *The Spirituality and Social Work Forum*, 7(2), 2-7.
- Boelen, V. (2021). La spiritualité dans l'approche holistique à la Nature-territoire : un processus d'auto-écoformation. *Éducation relative à l'environnement, Regards - Recherches - Réflexions*, 16(2), 1-18. Consulté sur <https://journals.openedition.org/ere/8344>
- Boetto, H. (2017). A Transformative Eco-Social Model : Challenging Modernist Assumptions in Social Work, *The British Journal of Social Work*, 47(1), 48- 67.
- Boetto, H. (2019). Advancing Transformative Eco-Social Change : Shifting from Modernist to Holistic Foundations, *Australian Social Work*, 72(2), 139-151.
- Boynton, H. M. (2014) The HEALTHY Group : A Mind-Body-Spirit Approach for Treating Anxiety and Depression in Youth, *Journal of Religion & Spirituality in Social Work : Social Thought*, 33(3-4), 236-253.
- Bryant, E. (2009). *The Yoga Sutras of Patanjali : A New Edition, Translation, and Commentary*. New York : North Point Press.
- Càceres, R. (2019). Cultiver une amitié avec la nature : ontologie, relation au monde et éducation à la permaculture. Mémoire de Masters, Université Lyon 2, Centre d'écologie et des sciences de la conservation.
- Cherblanc, J., Bergeron-Leclerc, C. et Gauthier, G. (2021). La spiritualité et le travail social : Une intégration souhaitée, mais limitée, *Nouvelles Pratiques Sociales*, 32(2), 321-340.

- Coates, J. and Gray, M. (2019) How green is social work ? Towards an ecocentric turn in social work, in Payne, M. and Reith-Hall, E. (eds), *The Routledge Handbook of Social Work Theory*, pp. 171-180. Routledge.
- Dagenais-Lespérance, J. et MacDonald, S-A. (2019). La justice environnementale : dans l'angle mort du travail social ? *Intervention*, 150, 113-119.
- Denborough, D. (2008). *Collective Narrative Practice : Responding to Individuals, Groups and Communities who have Experiences Trauma*. Adelaide, South Australia : Dulwich Centre Publications.
- Deslauriers, J-P. (1991). *Recherche qualitative. Guide pratique*. New-York : McGraw Hill.
- Dominelli, L. (2012). *Green Social Work : From Environmental Crisis to Environmental Justice*. Polity Press.
- Duchesne, C. et Leurebourg, R. (2012). La recherche-intervention en formation des adultes : une démarche favorisant l'apprentissage transformateur, *Recherches qualitatives*, 31(2), 3-24.
- Gadai, T., Lacoste, Y., Beaumont, J., Daigle, P. et Bergeron, N. (2021). L'intervention éducative en contexte de plein air comme objet de recherche et d'enseignement en milieu universitaire au Québec. *Nature et récréation*, 10, 62-73.
- Galvani, P. (2005). Retrouver la Terre intérieure. Une démarche d'écoformation en dialogue avec les cultures amérindiennes, dans Pineau, G., Cottureau, D., Moneyron, A. (dir.), *Habiter la terre. Écoformation terrestre pour une conscience planétaire*, pp. 65-78. Paris : L'Harmattan
- Gray, M. et Coates, J. (2013). Changing Values and Valuing Change : Towards an Ecospiritual Perspective in Social Work, *International Social Work*, 56(3), 356-368.
- Gray, M., Coates, J. et Hetherington, T. (2013). *Environmental Social Work*. Londres : Routledge.
- Grieder, E. (2015). *Le yoga, un espace pour le sacré*. Thèse doctorale en sociologie. Montpellier III-Paul Valéry. Préparé au sein de l'école doctorale ED 60. Consulté sur <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-01206608/document>
- Heintzman, P. (2009) Nature-Based Recreation and Spirituality : A Complex Relationship. *Leisure Sciences*, 32(1), 72-89.
- Hickman, C. (2020) We need to (find a way to) talk about ... Eco-anxiety. *Journal of Social Work Practice*, 34(4), 411-424.
- Kimmerer, R. W. (2013). *Braiding sweetgrass : Indigenous wisdom, and the teachings of plants*. Minneapolis : Milkweed Editions.
- Kimmerer, R. W. (2021). *The Earth calls us to Reciprocity*. Confluence Library. Écouté sur <https://www.confluenceproject.org/library-post/robin-wall-kimmerer-the-earth-calls-us-to-reciprocity/>
- Khalsa, S.B., Cohen, L., McCall, T. et Telles, S. (2016). *The Principles and Practice of Yoga in Health Care*. Philadelphia : Handspring Publishing.
- Larocque E., et Moreau, N. (2020). What is our 'Epistemic Responsibility' ? Reflections on Social Work's Orientation in Yoga Therapy Research. *International Journal of Yoga Therapy*, 30, 1-7.
- Larocque, E. (soumis, a). Building pathways for ecocentric teaching and learning : the case of an ecosocial sport and nature-based therapy program, dans Forde, C., Rambaree, M. S., Belchior-Rocha, H., Ranta-Tyrkkö, S. et Lievens, P. (dirs.), *Teaching and Learning Ecosocial work*. Berlin : Nature Springer.

- Larocque, E. (soumis, b). Co-envisioning the social-ecological transition through youth eco-activists' narratives : implications for ecosocial work. *Journal of Community Practice*.
- Lapassade, G. (2002). L'observation participante. Dans Barus-Michel, J., Enriquez, E. et Levy, A. (dir.), *Vocabulaire de psychosociologie*, pp. 375-390. Érès.
- Laurent, É. (2018). La transition sociale-écologique : récit, institutions et politiques Publiques. *Cités*, 76(4), 31-40.
- Lee, M.Y., Sui-man, N., Leung, P.P.Y. and Chang, C.L.W. (2018). *Integrative Body Mind-Spirit Social Work : An Empirically-Based Approach to Assessment and Treatment*. Oxford University Press, 2nd Edition.
- Lepage, J. (2013). *Integrative Yoga Therapy Certification Training Manual*. Stockbridge, MA : Kripalu Center for Yoga and Health, 2^e édition.
- Louv, R. (2012). *The Nature Principle. Reconnecting with life in a Virtual Age*. Chapel Hill, NC : Algonquin books of Chapel Hill.
- Lysack, M. (2013). Emotion, ethics and fostering committed environmental citizenship, dans Gray, M., Coates, J. et Hetherington, T. (eds.), *Environmental Social Work*, pp. 231-245. Routledge.
- Miller, S., Mendelson, T., Lee-Winn, A., Dyer, N.L. et Khalsa, S.B.S. (2020). Systematic Review of Randomized Controlled Trials Testing the Effects of Yoga with Youth. *Mindfulness*, 11, 1336-1353.
- Moeran, B. (2007). Creativity at Work : From Participant Observation to Observant Participation : Anthropology, Fieldwork and Organisational Ethnography. *Creative Encounters Working Papers* 2, 1-25.
- Naess, A. (1989) *Ecology, Community and Lifestyle : Outline of an Ecosophy*. Cambridge University Press.
- Naor, L., et Maysseless, O. (2020). The therapeutic value of experiencing spirituality in nature. *Spirituality in Clinical Practice*, 7(2), 114-133.
- Paillé, P. (2007). La méthodologie de recherche dans un contexte de formation professionnalisante : douze devis méthodologiques exemplaires. *Recherches qualitatives : Avancées en méthodologies qualitatives*, 27(2). 133-151.
- Paillé, (2011). Les conditions de l'analyse qualitative. *SociologieS*. 1-13. Consulté sur <https://journals.openedition.org/sociologies/3557>
- Paillé P. et Mucchielli, A. (2012). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Malakoff : Armand Colin.
- Payne, P.G. et Wattchow, B. (2009). Phenomenological deconstruction, slow pedagogy and the corporeal turn in wild/environmental outdoor education. *Canadian Journal of Environmental Education*, 14, 14-32
- Plard, M. (2016). Éléments de réflexion géographique à la faveur d'un cogito corporel : s'explorer, un savoir-faire géographique. *L'information géographique*, 2(2), 114-133.
- Plard, M. (2019a). La course sur sentier. Pratique immersive de réalité appréciée, oasis de résonance, *Nature et Récréation*. La naturalité en mouvement, ETE - Éditions ESPACES, Des pratiques récréatives en nature à contre-temps, 7, 33-46.
- Plard, M. (2019b). *UltraTrail, espace-temps résonant. Lire avec Hartmut Rosa l'art de se relier à son corps et à l'univers en courant*. Consulté sur <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-02406082> hal-02406082

- Pineau, G. (1989). La formation expérientielle en auto-, éco- et éco-formation. *Éducation permanente*, 100-101, 23-30.
- Rambaree, K., Powers, M.C.F. et Smith, R.C. (2019). Ecosocial Work and Social Change in Community Practice, *Journal of Community Practice*, 27(1), 1-8.
- Ramsay, S. et Boddy, J. (2017). Environmental Social Work : A Concept Analysis, *British Journal of Social Work*, 47, 68-86.
- Rosa, H. (2014). *Aliénation et accélération*. Paris : Éditions La découverte.
- Rosa, H. (2018a). *Résonance. Une sociologie de la relation au monde*. Traduit de l'allemand par Sasha Ziberfab. Paris : Éditions La Découverte.
- Rosa, H. (2018b). *Hartmut Rosa, philosophe de la résonance. Les grands chemins de la philosophie*, Épisode 5, Adèle van Reeth, 28 septembre 2018, France Culture. Écoulé sur <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/les-chemins-de-la-philosophie/hartmut-rosa-philosophe-de-la-resonance-6522874>
- Rosa, H. (2020). Grand résumé de Résonance. Une Sociologie de la relation au monde. Suivi d'une discussion par Vincent Simoulin et Olivier Voirol, *SociologieS*. Consulté sur <https://journals.openedition.org/sociologies/12552>
- Sauvé, L. (1997). L'approche critique en éducation relative à l'environnement : origines théoriques et application à la formation des enseignants, *Revue des sciences de l'éducation*, 23(1), 169-189.
- Sauvé, L. (2005). Repères pour la recherche en éducation relative à l'environnement. Dans Sauvé, L., Orellana, L. et van Steenberghe, E. (dirs.) *Éducation et environnement, un croisement de savoirs*, pp. 27-47. Montréal : Cahiers Scientifiques de l'Acfas, 104.
- Sauvé, L. et Boelen, V. (2021). L'ancrage de soi dans le monde : dimensions croisées d'une éducation relative à l'environnement. Conférence dans le cadre des Épisodes cévénois, Institut AgroFlorac, Université de Montpellier, 3 juin 2021. Consulté sur <https://www.youtube.com/watch?v=bRqe1Kn7SqE>
- Smith, B. et McGannon, K. R. (2018). Developing rigor in qualitative research : problems and opportunities within sport and exercise psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 11(1), 101-121.
- Singleton, M. (2010). *Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice*. New York : Oxford University Press.
- St-Amand, N. (2006). La spiritualité : au coeur ou en marge de l'intervention sociale ? *Reflets*, 12(1), 20-47.
- Taleb, M. (2009). Le réenchantement de notre rapport au monde : une valeur centrale de l'éthique submersive de l'éducation relative à l'environnement, *Éducation relative à l'environnement, Regards - Recherches - Réflexions*, 8. Consulté sur : <https://journals.openedition.org/ere/2141>
- Tardan-Masquelier, Y. (2002). La réinvention du yoga par l'Occident. *Études*, 1(396), 39-50.
- Thésée, G. et Carr, P. R. (2008). Une proposition d'élargissement de la dimension critique en éducation relative à l'environnement : la résistance écoépistémologique. *Éducation relative à l'environnement*, 7, 65-90.
- Wacquant, L. (2015). Pour une sociologie de chair et de sang, Traduction par Busset, M. et Cordey, M.. *Terrains et travaux*, 1(26), 239-256.

NOTES

1. Réflétant la posture écocentrique que je souhaite incarner, l'utilisation de la majuscule vise à attribuer à la Nature une entité vivante, au même titre que l'humain.
 2. Contrairement à la justice environnementale, qui concerne les impacts socio-écologiques sur les populations humaines, la justice écologique articule une vision plus large et écosociale où les écosystèmes en entier (incluant les humains et autres qu'humains) sont considérés (Rambaree *et coll.*, 2019).
 3. Ce volet s'inspire des principes de l'écoformation, associé au paradigme écosystémique. Cette notion est proposée par Gaston Pineau (1989) et désigne les formations vitales et expérientielles que procurent le milieu de vie, incluant les sphères auto, socio et éco-formatrices.
 4. Pour une description détaillée du protocole d'intervention, voir Larocque (soumis, a).
 5. Le concept de « micro-aventure » réfère à une intervention en plein air qui se veut locale, proximale, accessible et inclusive. Ce concept s'agence avec un contexte de gradation de plein air de niveau intermédiaire (Gadais *et coll.*, 2021).
 6. Un pseudonyme a été assigné aux participants afin de préserver leur anonymat.
-

RÉSUMÉS

Cet article présente certaines données empiriques d'une recherche doctorale visant à investiguer les mécanismes intrinsèques de la transition sociale-écologique, dont le rapport au vivant. Nous rétrécissons la focale vers la pratique du yoga, intégrée à un programme d'intervention par le sport et le plein air à visée écosociale, pour examiner comment cette démarche écospirituelle façonne la relation à la Nature. S'inspirant des principes de la recherche-intervention, le programme fut développé en collaboration avec divers acteurs sociaux. Faisant appel aux cadres théoriques de la résonance et de la sociologie charnelle, les résultats montrent que le yoga permet d'activer des conditions qui ouvrent la voie aux expériences de résonance. Le yoga agirait notamment sur les plans de la dispositionnalité, de la temporalité, de l'affectivité et de l'indisponibilité, ce dernier élément étant compris dans le sens des interactions avec ce qui indicible et imprévisible. Ces conditions créent ainsi un espace-temps favorable à la reconfiguration du rapport au vivant et à la création de récits individuels et collectifs alternatifs.

This article presents empirical data drawn from a doctoral research which aims to investigate the mechanisms intrinsic to the social-ecological transition, including relationship to Nature. We bring focus to the "yoga" component of an ecosocial sport and nature-based intervention program to analyze how this embodied ecospiritual practice shapes significant experiences in Nature. Inspired by principles of intervention-research, the program was developed collaboratively with various social actors (from youth eco-activists to community partners). Turning to the theoretical frames of resonance and carnal sociology, results show that yoga can create conditions that help foster experiences of resonance. As such, yoga appears to impact dispositionality through an embodied experience of the Self and of Nature, temporality, affectivity, and encounters with the unavailable. These conditions create space-time to connect differently with the world and create alternative individual and collective narratives.

INDEX

Mots-clés : rapport à la nature, écospiritualité, yoga, résonance, pratique corporelle, recherche qualitative

Keywords : relationship to nature, ecospirituality, yoga, resonance, embodied practices, qualitative research

AUTEUR

EMMANUELLE LAROCQUE

Emmanuelle Larocque est travailleuse sociale, yogathérapeute certifiée et doctorante en service social à l'Université d'Ottawa (Canada). Son champ de recherche se situe au croisement des initiatives de transition sociale écologique et de l'intervention en contexte de nature et d'aventure à visée écosociale, [Courriel : [ecyr033\(@\)uottawa.ca](mailto:ecyr033@uottawa.ca)]