

CHRISTINE LE PRUNENEC

Formation 2021-2023



**MEMOIRE DE FIN D'ETUDES PROFESSORALES
DE HATHA YOGA**

A Manu, mon mari qui m'a toujours soutenue

**DE LA DEPRESSION
A LA TRANSFORMATION
PAR LE YOGA**

CHRISTINE LE PRUNENEC

Formation 2021-2023

MEMOIRE DE FIN D'ETUDES PROFESSORALES DE HATHA YOGA

*La recherche de la paix ne peut venir de l'extérieur. Elle doit commencer à l'intérieur,
sinon elle échappe pour toujours à celui qui la cherche*

B.K.S. Iyengar, Astadala Yogamala Vol1

DE LA DEPRESSION A LA TRANSFORMATION PAR LE YOGA

Centre de formation Yogatime - 62250 Beuvrequeu



A Manu, mon mari qui m'a toujours soutenue



Sommaire

Introduction

I) Qu'est ce que la dépression ? _____ 4

- 1) les différentes formes _____ 4
 - a) l'épisode dépressif _____ 4
 - b) les troubles dépressifs récurrents _____ 4
 - c) le burn out _____ 5
 - d) la forme bi-polaire _____ 5
 - e) la dépression saisonnière _____ 5
 - f) la dépression réactionnelle _____ 5
 - g) la dépression post partum _____ 5

2) les symptômes _____ 6

3) que se passe-t-il sur le plan biologique ? _____ 6

- 4) les causes _____ 6
 - a) biologiques _____ 6
 - b) psychologiques _____ 7
 - c) environnementales _____ 7

5) les prises en charge _____ 7

II) Mes dépressions _____ 9

préambule _____ 9

1) épisode 1 _____ 9

2) épisode 2 _____ 9

- a) description _____ 9
- b) stratégie _____ 9

3) épisode 3 _____ 9

- a) description _____ 9
- b) stratégie _____ 9

4) épisode 4 _____ 10

- a) description _____ 10
- b) stratégie _____ 10

5) épisode 5 _____ 11

- a) description _____ 11
- b) stratégie _____ 11

6) épisode 6 et dernier _____ 12

- a) description _____ 12
- b) stratégie _____ 12

III) La transformation grace aux outils du yoga _____ 15

1) quelques mots sur le yoga _____ 15

- 2) les études sur les bienfaits du yoga _____ 16
 - a) l'étude américaine _____ 16
 - b) l'étude allemande _____ 16

3) la transformation physique _____ 16

4) la transformation du mental _____ 20

5) vers la spiritualité _____ 25

Conclusion _____ 27

Introduction

Le yoga, science de la vie, vieille de plusieurs milliers d'années et originaire de l'Inde englobe le corps, le mental et l'esprit. Il m'a aidée à guérir d'une dépression unipolaire diagnostiquée en 1985 et m'a transformée depuis mes quatre années de pratique.

Dans le monde, la dépression serait, à elle seule, la troisième cause d'années de vie vécues avec incapacité et la principale parmi les troubles mentaux.

5 à 10 % de la population française, 3,8 % de la population mondiale soit 280 millions de personnes souffrent de dépression.

Les troubles dépressifs seraient ainsi responsables de 35 à 45 % des arrêts de travail et seraient retrouvés dans plus de la moitié des cas de décès par suicide.

La dépression semble encore avoir progressé en France, en particulier sur certains segments de la population tels les femmes, les chômeurs, les étudiants, les faibles revenus et les moins de 45 ans. La pandémie COVID 19 et ses confinements ont été des facteurs aggravants.

La dépression compte, selon l'organisation mondiale de la santé, parmi les pathologies majeures du XXI^e siècle.

Dans l'approche de soins, les antidépresseurs et les psychothérapies sont en général efficaces, mais près de 60 % des patients restent déprimés après un an de traitement et le taux de rechute dans les cinq ans est supérieur à 50 %. De nombreuses études scientifiques démontrent que le yoga fait partie des trai-

tements alternatifs bénéfiques. Il est devenu la première méthode utilisée comme thérapie alternative aux Etats-Unis (*Lionel Coudron Yoga thérapie*)

Partant de ce constat, mon mémoire de fin d'études professorales de hatha yoga porte sur ma transformation profonde par le yoga. Le hatha yoga amène à la méditation à travers le contrôle de Prana (énergie vitale). Ces outils sont les Yamas, les Nyamas, les Asanas, le Pranayama et Pratyahara.

Mon choix repose sur mon expérience personnelle. Différentes études comme celle du Docteur Lisa Uebelacker de l'hôpital Butler de Rhode Island aux Etats-Unis prouvent l'intérêt du yoga dans la prise en charge de la dépression et confirment son efficacité à long terme dans la prévention des rechutes.

Avec ce sujet « de la dépression à la transformation par le yoga » j'aimerais montrer que même à soixante ans on peut changer, que l'espoir de prendre un nouveau chemin est permis. Dans un premier temps, je définirai les dépressions, les symptômes, les causes, les mécanismes chimiques, les traitements, ensuite je donnerai mon ressenti sur mes différents épisodes dépressifs et les outils que j'ai mis en place pour guérir, et enfin j'expliquerai ma découverte du yoga, ce qu'est le yoga, je citerai les résultats de deux études scientifiques sur le yoga, et comment au fil des mois je me suis sentie guérir et me transformer grâce aux outils du yoga sur le plan physique, mental, philosophique et spirituel.



1^{re} partie

Qu'est-ce que la dépression ?

La dépression (ou trouble dépressif) est une maladie psychique fréquente.

Elle se caractérise par des perturbations de l'humeur (tristesse, perte de plaisir).

L'humeur entraîne une vision pessimiste du monde et de soi-même.

Elle dure plus de deux semaines et retentit de manière importante sur la vie quotidienne.

La volonté seule ne permet pas de s'en sortir, la dépression va bien au-delà de la détresse et de la souffrance normale. Il ne s'agit pas d'un état d'esprit momentané ni d'un signe de faiblesse personnelle.

Selon les critères de la cinquième édition du manuel de diagnostic et de statistiques des troubles mentaux, la dépression se définit par un état d'affliction ou d'apathie, perte d'envie et /ou de motivation associé à quatre des sept troubles suivants :

- Un trouble de l'appétit,
- des troubles de sommeil,
- des difficultés à s'adapter à des situations nouvelles ou inhabituelles,
- une hyperactivité ou un ralentissement moteur,
- une fatigue sévère,
- un sentiment de culpabilité ou de dévalorisation,
- des idées suicidaires.

Il existe plusieurs tests pour évaluer une phase dépressive et son degré de gravité.

Le test Hamilton, assez ancien, ou le plus récent MINI (international neuropsychiatric interview) (annexe 1) ainsi que celui du Docteur Lionel Coudron (annexe 2) (médecin et professeur de yoga) et Corinne Mieville, proposé lors d'une consultation en yogathérapie.

1) Les différentes formes de dépressions

La dépression peut se présenter sous de nombreuses formes :

a) L'épisode dépressif :

La forme la plus courante et typique de dépression est l'épisode dépressif.

Un seul épisode d'au moins deux semaines et incluant un ensemble de symptômes.

Les épisodes isolés sont considérés comme étant unipolaires.

Environ un tiers des individus affectés ne subissent qu'une seule phase dans leur vie. Cependant si la maladie n'est pas traitée correctement, des récurrences risquent de survenir dans le futur.

b) Le trouble dépressif récurrent :

Quand l'épisode dépressif se répète on parle de trouble dépressif récurrent ou majeur.

Il peut persister des mois voire des années, en alternance avec des phases d'humeur normale. Cette maladie est très invalidante et de nature unipolaire. On l'appelle la dépression « classique » ou « clinique »

c) le burn-out

C'est la dépression qui fait suite à une suractivité en général professionnelle. Précédée par une phase d'épuisement intense, elle se manifeste par une incapacité à agir. Il faut, en général, plusieurs mois pour s'en remettre.

d) la forme bipolaire

Elle évolue entre des phases mélancoliques sévères et des épisodes d'excitation intense caractérisés par un excès d'énergie et appelées phases hypomaniaques ou maniaques.

e) la dépression saisonnière

Elle se produit souvent à l'automne et porte le nom de syndrome dépressif saisonnier.

f) la dépression secondaire ou réactionnelle

Elle fait suite à un événement précis : deuil, traumatisme, séparation...

g) la dépression post-partum

Cette épisode dépressif survient après un accouchement.

Les troubles dépressifs ne sont pas que des troubles psychologiques car ils impliquent aussi des processus biologiques et les symptômes physiques sont très courants.

2) Les symptômes de la dépression

Les symptômes de la dépression		
Modification de l'humeur	Troubles de la pensée	Manifestations physiques
<ul style="list-style-type: none">• cafard• tristesse permanente pendant au moins deux semaines• envie incontrôlable et fréquente de pleurer• irritabilité• perte totale d'intérêt pour les activités ordinaires agréables	<ul style="list-style-type: none">• baisse de l'estime de soi• sentiment de culpabilité• anxiété ou inquiétude excessive• difficultés de concentration• pertes de mémoire• incapacité à prendre des décisions• pensées morbides qui reviennent souvent	<ul style="list-style-type: none">• agitation ou ralentissement des gestes du quotidien• perte d'énergie• fatigue• sommeil perturbé (insomnie ou envie de dormir excessive)• perte ou augmentation de l'appétit• troubles digestifs et• maux de ventre• maux de tête• diminution de la libido• douleurs diffuses

3) Que se passe-t-il sur le plan biologique ?

Le stress a été défini par Hans Selye en 1936 comme une réponse spécifique de l'organisme lorsque l'homéostasie du corps est menacée.

Quatre caractéristiques du stress ont été identifiées par le psychologue John Mason en 1968 sous l'acronyme CINE

- . C : sentiment de ne pas contrôler la situation
- . I : imprévisibilité
- . N : nouveauté
- . E : la menace de Moi (Ego)

Lorsque la situation présente de telles caractéristiques, elle induit une réponse au stress.

Le système de réponse au stress est nommé l'axe hypothalamo-pituitaire-surrénalien ou HHS.

Lorsqu'un agent stressant est identifié, l'hypothalamus envoie des messages chimiques à la glande pituitaire. De là, un second message chimique est envoyé par la circulation sanguine aux glandes surrénales et leur demande de sécréter du cortisol qui va interagir avec les récepteurs de la sérotonine du cerveau.

La clinique adulte montre une association entre l'exposition à des expériences traumatisantes, en conséquence l'augmentation du cortisol et une atrophie hippocampale, des dysrégulations de l'axe HHS et la présence de psychopathologies.

La présence des troubles dépressifs est liée à une hyperactivation de l'axe HHS.

Une exposition répétée à des événements stressants, au cours de l'enfance, altère la capacité de l'individu à réagir face à des situations stressantes modérées à l'âge adulte.

Tout porte à croire que le produit final de l'axe HHS, les glucocorticoïdes, joue un rôle dans l'état dépressif en dérégulant la production et la capture de ces neurotransmetteurs majeurs que sont la sérotonine, le dopamine, la noradrénaline.

A quoi sert la sérotonine ?

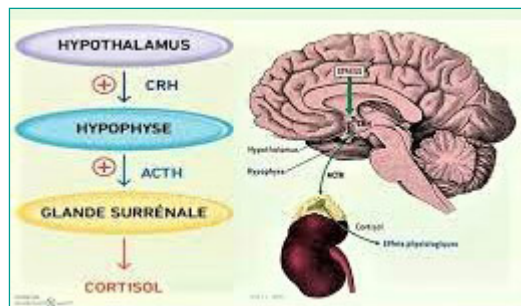
C'est une molécule produite par les neurones pour moduler la communication entre d'autres neurones dans le cerveau. Elle a pour fonction d'équilibrer le sommeil, l'appétit, et l'humeur.

A quoi sert la dopamine ?

C'est un messager chimique responsable de la régulation de l'humeur et de la motivation. Les neurones qui en produisent ne représentent guère plus de 0,3 % des cellules du cerveau mais jouent un rôle essentiel dans plusieurs de nos comportements. *Le cerveau à tous les niveaux le cerveau.mcgill.ca*

A quoi sert la noradrénaline ?

C'est un neurotransmetteur du système nerveux sympathique. Elle favorise l'excitation, la vigilance, l'apprentissage ou le sommeil.



4) les causes de la dépression

Les facteurs impliqués dans l'apparition de la dépression sont nombreux et ne peuvent être considérés isolément :

a) Le facteur biologique

avec notamment la génétique et l'épigénétique : La dépression n'est pas héréditaire, elle ne se transmet pas. Cependant, il existe une prédisposition à développer ce trouble chez les personnes porteuses de variants génétiques, dont la plupart sont encore inconnus aujourd'hui. On estime qu'une personne dont l'un des deux parents a souffert d'un

épisode de dépression a deux à quatre fois plus de risques d'être dépressive.

b) Le facteur psychologique

la dépression est due à la combinaison de deux blocages psychologiques : l'un deux est toujours l'origine (la racine) couplée avec l'estime de soi ou l'amour ou le mental. Lou Couture *les outils de la santé*.

c) le facteur environnemental

le contexte, la situation de vie, l'histoire personnelle, le social.

5) les prises en charge de la dépression

Les traitements se feront en collaboration avec le patient après l'avoir informé sur la stratégie et les risques éventuels.

La stratégie thérapeutique mise en œuvre dépendra de l'intensité de l'épisode dépressif.

En premier lieu, si le risque de suicide est important, le médecin proposera une hospitalisation.

Pour une intensité légère :

le médecin généraliste proposera une psychothérapie de soutien avec ou sans l'avis d'un psychiatre, suivra son patient avec l'évaluation du risque suicidaire et après quatre à six semaines, il jugera de l'efficacité de la prise en charge.

En cas de rémission partielle, la poursuite du traitement sera envisagée, et si les symptômes persistent ou s'aggravent il réévaluera son diagnostic et l'épisode sera considéré comme étant d'intensité modérée.

Pour une intensité modérée :

le choix se portera sur la poursuite par le médecin généraliste de la psychothérapie de soutien avec une évaluation du risque suicidaire accompagnée ou non d'un traitement antidépresseur.

Après quatre à huit semaines, si la rémission est partielle le médecin pourra poursuivre la psychothérapie de soutien, et augmenter la posologie ou changer de molécule.

Si les symptômes demeurent ou s'accroissent, le médecin orientera son diagnostic vers une intensité sévère et pourra demander l'avis d'un psychiatre ou psychologue.

Pour une intensité sévère :

Un traitement antidépresseur sera mis en place ou poursuivi en concertation avec le psychiatre qui assurera la psychothérapie, le risque suicidaire sera évalué avec un suivi rapproché du patient.

Entre quatre et huit semaines si la rémission est complète le traitement antidépresseur sera néanmoins poursuivi au minimum un an pour une guérison.

En cas de rémission partielle, de statu quo ou de détérioration de l'état, une hospitalisation sera envisagée.

En plus des traitements proposés par la médecine, il existe beaucoup d'autres outils à mettre en place pour mieux vivre la dépression. J'en ai expérimenté quelques uns que je développerai plus loin dans ce mémoire.

A solid teal circle is positioned on the left side of the page. The number '2^e' is written in white inside the circle, and the word 'partie' is written in dark grey to the right of the circle.

2^e partie

Mes dépressions

Préambule :

Dès ma petite enfance je me suis sentie fragile, très sensible aux difficultés rencontrées par le foyer dans lequel je vivais.

Je suis née en octobre 1960, ma mère avait 37 ans et mon père 43 ans, ils formaient un couple uni et aimant.

Mes grands parents étaient tous les quatre décédés, ma grand-mère paternelle quinze jours avant ma naissance.

J'étais la benjamine d'une fratrie de quatre, l'aîné, Lucien né en 1947 maintenant décédé, puis Michèle née en 1948 et Jacques né en 1950.

Ma naissance vint perturber les habitudes des uns et des autres, ma mère ne retrouvant plus l'organisation qu'elle avait acquise avec les aînés, et ma sœur se sentant dépossédée de sa place de fille de la famille.

Les problèmes de santé étaient toujours présents pour l'un ou l'autre de mes parents, auxquels s'ajoutaient des soucis d'insécurité financière.

Puis en 1966, mon père tomba gravement malade et dut arrêter de travailler, plus aucun salaire ne rentrait donc dans le foyer. A partir de là, je vécus dans la peur de la mort de mon père et je ne connus plus l'insouciance de l'enfance.

Donc, les bases, les racines n'étaient pas solides. Mon hypersensibilité s'ajoutant à ce manque, le terrain était propice au développement de dépression.

1) Episode n°1

Je connus mon premier épisode dépressif de courte durée fin 1985 après la naissance de mon fils Galann, la dépression post-partum, elle ne nécessita pas de prise en charge. Pendant quelques jours, à partir de 17 heures, je ressentais un vide, une grande tristesse et l'angoisse de la mort de mon bébé.

2) Episode n°2

a) Description

Ensuite, fin 1990, je vécus un deuxième épisode dépressif pendant deux mois environ après le décès de mon beau-frère de 40 ans. Avant cela déjà, je subissais de plein fouet la fatigue de ma vie professionnelle d'enseignante et de maman de trois jeunes enfants, puis les tâches du quotidien me semblèrent insurmontables, je me sentais sans ressource, sans énergie, déprimée.

Heureusement, je n'avais pas de gêne à exprimer mon mal être à mon mari, il m'encouragea à consulter.

b) Stratégie mise en place :

Je dus cesser de travailler un mois et prendre un traitement antidépresseur pendant quelques mois.

Je guéris assez rapidement et pus reprendre le cours de ma vie.

3) Episode n°3

a) Description

Mon père mourut le 1er janvier 1997, et mon chagrin se transforma vite en une grande tristesse qui occupa toute la place et prit mon énergie.

b) Stratégie mise place

Par le médical

A nouveau, je décidai de prendre en charge ma maladie. Le médecin me prescrivit un nouvel arrêt de travail, un traitement antidépresseur pour six mois et m'encouragea à pratiquer une activité sportive.

Par le sport

J'appris donc à nager le crawl correctement. Je m'obligeai à aller courir ou nager presque tous les jours. Je ressentais une certaine déconnexion de ma souffrance durant ces moments.

Peu à peu, je me reconstruisis jusqu'à la guérison.

Pendant dix ans, je continuai ma vie avec mes failles, mes difficultés mais entourée de beaucoup d'amour.

4) Episode n°4

a) Description

En juillet 2007, mon corps me signala par une embolie pulmonaire bi-latérale que je devais prendre soin de lui, je fus hospitalisée plusieurs jours en soins intensifs en cardiologie. En rentrant à la maison, je n'étais plus la même, j'avais conscience d'avoir beaucoup de chance d'être en vie mais je me sentais tellement fragile et vulnérable ! J'étais en permanence angoissée par la peur d'une récurrence, j'avais perdu toute confiance en moi, en mon corps. Quelques semaines plus tard, le diagnostic de dépression réactionnelle tomba et les symptômes persistèrent plus ou moins fortement pendant plus d'un an.

b) Stratégie mise en place

Le médical :

Cette fois, mon médecin me proposa, en plus

du traitement chimique, une prise en charge psychologique à l'hôpital de jour à Boulogne sur mer, et un arrêt de travail jusqu'à ce que j'aie un peu mieux.

Je ne repris le travail qu'après les vacances de Toussaint, encore très fragile.

Le psychologique :

La thérapeute me proposa des séances d'EMDR (*eye movement desensitization and reprocessing*, désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires).

Cette psychothérapie permet de résoudre les conséquences psychologiques, physiques, relationnelles d'expériences de vie traumatisantes et perturbantes.

Elle m'a permis d'évacuer certains souvenirs choquants de mon enfance.

Je suivis aussi des séances de sophrologie caycédienne du nom de son concepteur le neuropsychiatre Alfonso Caycedo.

La sophrologie emploie un ensemble de techniques (respiration, décontraction musculaire, imagerie mentale, hypnose) pour aider à retrouver son bien-être physique et mental. Je pus également exprimer mes maux et ma peur de la mort par des mots à une personne neutre.

Le sport :

Parallèlement à ces traitements, j'entrepris la préparation d'un marathon grâce à une amie très chère, Bénédicte.

La pratique de la course à pieds en plein air m'apaisait et m'apportait des moments de répit. Rien d'étonnant à cela puisqu'il a été prouvé qu'une activité physique régulière améliore l'humeur et diminue les symptômes dépressifs. A la seconde où vous faites du sport, la chimie de votre corps commence à changer. Cela accélère la fréquence cardiaque et disperse davantage le sang, l'oxygène, les hormones et les neuromédiateurs dans l'ensemble de l'organisme. A certains égards, le sport a des effets chimiques comparables à

ceux des antidépresseurs. *Cerveau et psycho*
N° 86 Ferris Jabr

Le contact avec la nature :

Outre le sport, nous allions souvent, mon mari et moi, marcher en forêt ou près de la mer. A chaque sortie, je sentais mes ruminations diminuer, des tensions relâcher un peu. C'était comme si ma dépression se mettait en pause. La présence des arbres, de la verdure me calmait. Michel Le Van Quyen dans son livre *Cerveau et Nature* (pourquoi nous avons besoin de la beauté du monde) explique que des chercheurs de l'université de Stanford, en Californie, ont découvert qu'une marche d'une heure environ dans un cadre forestier diminuait massivement ces ruminations (*réf page 57 de son livre*) et ce n'est pas un hasard si Christophe André préconise la promenade : lorsque notre esprit rumine en boucle le plus efficace est d'aller marcher..., car marcher empêche que la pensée ne se fige : lorsque l'on marche droit notre esprit cesse de tourner en rond, Christophe André podcast « *la vie intérieure – la marche* » France Culture octobre 2017.

La nature nous replace à l'intérieur du monde énergétique dans un environnement naturel, en nous situant dans le flux, nous reconnectant à la terre et au ciel Lou Couture « *les outils de la santé* ».

Les liens sociaux :

J'ai heureusement toujours eu assez d'énergie pour aller vers les autres, et j'ai pu régulièrement les rencontrer, parler de mes difficultés et aussi de tout et de rien. Je remercie mes amis, Thérèse, Bénédicte, Jean, et surtout mon mari de m'avoir écoutée, conseillée, supportée, encouragée et de ne pas m'avoir jugée. Leur aide me fut d'un grand secours. A nouveau, je rebondis pour atteindre une certaine homéostasie jusqu'à la rechute fin 2011.

5) Episode n°5

a) Description :

Ma mère décéda le 23 avril 2011 après de longs mois alitée et consciente.

Je pris ma retraite de l'éducation nationale en juillet à 50 ans, mon travail m'épuisait.

J'étais en deuil et triste, c'est normal mais doucement je commençai à me sentir fatiguée, je connaissais de grandes baisses d'énergie, j'étais de plus en plus triste, j'avais des douleurs diffuses dans le corps, des maux de ventre récurrents et enfin des maux de tête. J'étais tellement déçue de ne pas être capable de faire face malgré le travail que j'avais accompli avec la psychologue et je ne voulais plus prendre d'antidépresseurs.

Alors, j'ai attendu et j'ai lutté, et lutté encore, perdu l'appétit et dix kilos.

Par moment, je souffrais tellement que le suicide m'apparaissait soudain comme une solution. Cela m'effrayait, je ne voulais pas mourir.

b) Les stratégies mises en place :

Médicale et psychologique

Toujours soutenue par mon mari, je consultai mon médecin traitant qui me prescrivit un traitement antidépresseur et une nouvelle prise en charge psychologique à l'hôpital de jour.

On m'y proposa une thérapie de groupe à laquelle je n'adhérai absolument pas, elle avait pour effet de me rendre encore plus mal, je ne supportai pas la compagnie de patients avec des traumatismes très graves, je ne me sentais pas à ma place. J'ai donc pris rendez-vous avec une psychologue libérale. Je suivis une psychothérapie de type analytique jusqu'à mi 2013 durant laquelle je revins beaucoup sur mon passé.

Je me sentais bien et je décidai d'aider mon frère dans son projet de création d'entreprise publicitaire sur la côte d'opale, mais c'était trop tôt, je m'en demandais trop encore une fois.

Le rebond

Un soir, en septembre j'eus vraiment la sensation que mon énergie vitale s'échappait, la reprise d'une activité professionnelle avec des enjeux financiers représentait trop de stress pour moi. Alors, vite, vite j'appelai au secours mon médecin et repris un traitement chimique, et cessai le travail.

Je n'avais pas le droit d'être mal pour le mariage de notre fils début octobre.

Mon état se stabilisa, je pus diminuer et arrêter les médicaments. On put parler de rémission. La vie reprit son cours normalement.

6) Episode n°6 et dernier épisode

a) Description :

Dès le printemps 2015, des différents familiaux me touchèrent profondément.

Au fil des années 2016 et 2017, la situation m'impacta de plus en plus.

Je perdis le peu de confiance en moi et d'estime de moi que j'avais.

Constamment, je ressassai les moments de crise, imaginai les scénarios.

Cela me rongea de l'intérieur.

Mon amie Bénédicte me proposa de l'accompagner à un cours de yoga auquel elle allait et qui lui apportait énormément.

Allongée sur le tapis, je me retrouvai pour la première fois face à moi-même dans l'inaction. Ce fut surprenant et difficile, je fus submergée par l'émotion et fondis en larmes.

C'est ce jour-là que je pris conscience que j'entendais vraiment mal, et ce fut une véritable claque pour moi. Cela fit son chemin et maintenant je porte des appareils auditifs et j'entends mieux.

La bienveillance et l'attention d'Ingrid me permirent d'assister au cours jusqu'à la fin.

De retour à la maison, j'expliquai à mon mari que j'avais peur que le yoga perturbe mon équilibre, que je n'avais pas besoin de cela et je laissai tomber.

Dès le début de l'année 2018, je préparai le mariage d'une de nos filles qui devait se dérouler en juin.

Les préparatifs m'épuisèrent. Je souffris à nouveau de problèmes digestifs, de maux de ventre, de dos et début juin quelques angoisses réapparurent.

Je commençai à perdre du poids et après le mariage qui fut une magnifique fête, mon état se dégrada subitement.

Je perdis complètement l'appétit et douze kilos en deux mois.

Mon énergie vitale s'échappa et je me trouvai plus amoindrie que les fois précédentes avec des tensions dans la tête incessantes.

b) Stratégies mises en place :

Médicale et psychologique

On me prescrivit une autre molécule antidépresseur et une nouvelle prise en charge psychologique au centre médico psychologique à Boulogne-sur-Mer dès septembre.

J'eus des rendez-vous réguliers avec une infirmière formée en psychiatrie et une psychologue libérale avec lesquelles je pouvais exprimer mon mal être et ma culpabilité. Je m'en voulais terriblement d'être mal malgré la belle vie que j'avais. (annexe 3, témoignage de mon infirmière).

Pour calmer mes angoisses, l'infirmière me fit faire de la cohérence cardiaque, exercice durant lequel on prend le contrôle du souffle. Je cherchai donc à en savoir plus sur la cohérence cardiaque.

La cohérence cardiaque c'est tout simplement la courbe de la variabilité cardiaque qui entre en cohérence avec la respiration.

L'état de cohérence cardiaque est un état induit par la volonté, il est temporaire car il ne dure que le temps de la respiration (lente, ample, régulière, abdominale) rythmée 5 secondes à l'inspir et à l'expir ou 4 secondes à l'inspir et 6 à l'expir (en yoga on préfère expulser tout l'air des poumons) soit six respirations par minute. Réf doc-

teur David O'Hare *cohérence cardiaque 365* :
3 fois par jour, 6 fois par minute, 5 minutes.

Dans les articles que je lisais on nommait très souvent le yoga.

Je décidai donc d'appeler la professeure de yoga Ingrid pour lui expliquer que je cher-

chais des solutions à mon tourment et que j'aspirai à la paix.

Elle me répondit qu'elle se souvenait très bien de moi et que j'étais au bon endroit en venant au yoga.



3^e partie

La transformation grâce aux outils du yoga

Le mardi 18 décembre 2018 commença ma nouvelle vie grâce à l'enseignement d'Ingrid et au yoga.

Je pense que tout ce que j'avais vécu jusqu'alors m'avait menée ici.

Sans vraiment comprendre comment, j'ai ressenti dès le premier cours que je pouvais arrêter de « **faire** » pour tenter de vivre l'instant présent.

J'ai alors eu la conviction que je devais poursuivre et suis entrée dans une pratique de deux à trois séances de yoga par semaine.

J'ai réellement ressenti que ma place était dans ce cours de yoga. Je m'y sentais accueillie, enveloppée de bienveillance sans jugement, nulle part ailleurs je n'avais éprouvé cette sensation.

Le yoga m'a rendue plus consciente de mon corps, de ma respiration, de mes conditionnements et rendue plus autonome pour gérer ma santé.

Ma transformation se réalisa progressivement sur les différents plans physique, mental, émotionnel, et m'a permis de développer une réflexion philosophique et spirituelle.

1) Quelques mots sur le Yoga

Le yoga est une science de la vie, vieille de plusieurs milliers d'années provenant d'Inde. Il englobe le corps, le mental et l'esprit.

Étymologiquement, le yoga signifie **unir, réunir, relier, joindre**.

Le but fondamental de toutes les pratiques du yoga est de réunir l'âme individuelle (atman) avec l'absolu, la pure conscience, (brahman)

Le Raja yoga ou yoga royal, exposé dans le Yoga sutra de Patanjali, est la science du contrôle physique et mental. Elle propose une méthode complète qui permet de maîtriser les vagues de la pensée par la conversion de notre énergie mentale et physique en une énergie spirituelle.

Il comprend une sorte de programme en huit étapes ou piliers à travailler pour évoluer :

Yama : un code de conduite envers les autres

Nyama : un code de conduite envers soi-même

Asana : les postures

Pranayama : le contrôle du souffle

Pratyahara : la déconnexion des sens

Dharana : la concentration

Dhyana : la méditation

Samadhy : la supra conscience

Le Yoga-sutra de Patanjali est un texte bref de 196 aphorismes et destiné à servir de base à la transmission du yoga. Il aborde la majorité des questions psychologiques, philosophiques et métaphysiques que se pose l'être humain. On situe l'origine du Yoga-sutra approximativement entre le IV^e siècle avant Jésus Christ et le IV^e siècle après Jésus Christ. Ce sont ces outils que m'a transmis mon professeur et que j'ai utilisés au fur et à mesure de ma pratique, sur le tapis et rapidement dans la vie de tous les jours.

Si le yoga fonctionne si bien sur le physique, le mental et l'esprit, c'est parce que notre cerveau est en relation avec notre corps, notre corps avec notre respiration, notre respiration avec notre intestin, notre intestin avec notre humeur, notre humeur avec notre relation aux autres et ainsi de suite.

Le quatrième pilier, les postures, agit sur la respiration qui agit sur les pensées, et réciproquement. Tout est lié et c'est le génie du yoga que de travailler sur ces interactions en agissant sur les différents neuromédiateurs selon la manière de les pratiquer. Docteur Lionel Coudron *La yoga thérapie* chez Odile Jacob

2) Les études sur les bienfaits du yoga

Différentes études scientifiques démontrent les bienfaits du yoga dans la prise en charge de la dépression. J'ai retenu notamment :

a) Les travaux du Docteur Lisa Uebelacker. Les chercheurs ont suivi 122 adultes souffrant de dépression qui n'avaient pas réagi aux antidépresseurs. 63 d'entre eux ont suivi pendant dix semaines des cours de yoga comprenant de la relaxation, des postures, des exercices de respiration, de la méditation et les 59 autres des cours d'éducation thérapeutique pour leur expliquer comment vivre en bonne santé.

A l'issue du traitement, aucune différence entre les deux groupes n'a été constaté.

Par contre, six mois après, les patients qui avaient reçu les cours de yoga présentaient beaucoup moins de symptômes dépressifs, ils avaient retrouvé une vie sociale et se sentaient en meilleure santé.

b) L'expérience menée par le département de psychiatrie de l'université Goethe de Frankfurt en Allemagne en 2015 (annexe 4). Trente huit patients atteints de dépression majeure légère à modérée et n'étant pas engagés dans une psychothérapie, une pharmaco-

thérapie, ou des pratiques psycho corporelles ont été répartis en deux groupes pendant huit semaines. Vingt patients reçurent des cours de yoga deux fois par semaine, les dix-huit autres, des cours d'éducation à l'attention, deux fois par semaine également.

Cette étude révèle une réduction statistiquement et cliniquement significative de la gravité de la dépression dans le groupe de yoga.

De ces investigations on peut conclure que cette thérapie douce qu'est le yoga peut améliorer la santé mentale.

3) La transformation physique

La découverte

Mon professeur m'a amenée à découvrir progressivement le yoga par les postures et la respiration, asana et pranayama deux des huit piliers du yoga.

J'ai, grâce à cela, pu observer mes nombreuses tensions physiques.

Au départ, je voulais être une bonne élève et faire à la perfection ce que je croyais qu'Ingrid nous demandait.

Mon mental dictait à mon corps d'agir avec les muscles et avec la force, même ma respiration était brutale.

Néanmoins grâce à la patience, la bienveillance et les conseils de mon enseignante, j'ai lentement fait évoluer ma pratique.

J'ai peu à peu observé que l'on ne peut étirer les muscles que lorsqu'ils sont détendus, que l'inspiration calme crée de l'espace dans le corps et que l'expiration permet de relâcher.

J'ai appris à respecter les limites.

Des sensations agréables

J'ai redécouvert des sensations agréables dans mes muscles, mes articulations. J'ai pris plaisir à pratiquer, et j'ai retrouvé peu à peu de l'énergie.

J'ai ainsi pu « rééduquer les centres et réseaux du plaisir de mon cerveau qui permettent de ressentir de la joie et de la satisfaction.

Les multiples découvertes sur la plasticité du cerveau ont montré que ces réseaux atrophiés sous le poids des frustrations et difficultés peuvent se reconstituer si on les met à nouveau en action. En effet au XX^e siècle, on a découvert cette compétence extraordinaire du cerveau qu'est la plasticité. Aujourd'hui nous savons que de nouveaux neurones peuvent être produits tout au long de la vie (neuro-génèse) et que le cerveau est capable de se réorganiser, qu'importe l'âge. <https://www.frcneurodon.org/comprendre-le-cerveau/a-la-decouverte-du-cerveau/la-plasticite-cerebrale/> et Docteur Lionel Coudron *La Yoga Thérapie*.

Prakriti

En fait, avant, j'étais uniquement dans le mental, j'ai découvert mon corps, l'autre partie de ma prakriti (matière primordiale dépourvue de conscience, présente dans toute l'éternité et, comme toute matière, transformable) grâce à la formation professorale de Hatha Yoga.

Le samkhya, un des six points de vue philosophiques de la métaphysique indoue écrit par Kapila, philosophe indien, classe et énumère les éléments du monde manifesté et veut définir la raison de la vie sur terre de l'être incarné. Les deux causes faisant objet de cette métaphysique sont :

Purusa : le soi-conscience individualisé, éternel et inexprimable dont je parlerai plus loin dans ce mémoire.

prakriti : le corps, le mental. Elle est constituée de matière avec trois forces latentes que sont les trois gunas ;

* **Sattva** : révélateur, équilibre, lumière

* **Rajas** : mutation, activité

* **Tamas** : inertie, pesanteur

La pratique du yoga vise à diminuer Tamas et à tendre vers Sattva.

Jusqu'alors je subissais mon corps, je ne l'aimais pas, il n'était pas mon allié. Il me semblait agir indépendamment de ma volonté.

Le yoga, notamment par la relaxation, m'a permis de rencontrer mon corps, de l'appriivoiser, de le respecter, de l'aimer. C'était la première fois de ma vie que je m'autorisais à me poser, pour me déposer et enfin me reposer et respirer. Les premiers cours de yoga chez Yogatime en pleine dépression constituèrent de véritables bouées de sauvetage grâce auxquelles je n'ai pas coulé.

Le travail sur les blocages et les tensions

La relaxation (savasana) guidée par Ingrid m'a donné l'occasion de relâcher les tensions physiques et mentales.

Elle m'a aidée à prendre conscience de mes nombreuses tensions physiques, mâchoire, épaules, cervicales, dorsales, lombaires et de mon manque de souplesse. Je découvrais que mes hanches étaient peu ouvertes.

Après quoi, J'ai ressenti grâce aux difficultés que j'avais à ouvrir le cœur dans les postures comme la torsion allongée ou assise que j'avais un blocage au niveau des vertèbres dorsales et cela me gênait pour allonger le dos.

Une fois cette prise de conscience établie, il est plus facile d'agir.

Mon professeur m'a aidée à travailler les postures d'ouverture comme la torsion assise, (*photo 1*), l'arc (*photo 2*), le cobra.... et je me suis ouverte physiquement au monde et à moi-même;

Je suis passée d'une posture dos rond la tête vers l'avant (*photo 4*) à une posture dos droit (*photo 5*). Je me suis redressée et j'ai gagné un centimètre.

Le travail sur les hanches par les postures a porté ses fruits et elles se sont ouvertes.

Je peux maintenant maintenir la posture facile avec un dos droit pour méditer, mon corps n'est plus un obstacle pour poser mon mental.



1 - Ouverture du cœur
2 - Ouverture du cœur

3 - Avant yoga
4 - Après yoga

5 - Relaxation

Les postures m'ont servi à mobiliser mes articulations dans le respect de leurs limites, à les lubrifier et ainsi mes mouvements sont plus aisés et plus amples.

Grâce à la transmission de mon professeur, j'ai réellement pu expérimenter que je pou-

vais guider le souffle dans les différentes zones tendues et leur permettre de relâcher doucement.

J'ai pu constater que mes muscles profonds se sont renforcés.

Ma colonne vertébrale s'est assouplie, je n'ai plus mal aux dos et si des tensions surviennent, je sais ce que je dois faire, je me mets en posture de savasana ou je m'allonge sur le dos les jambes pliées sur un gros ballon (*photo 6*) ou j'étire le dos suivant le ressenti et j'utilise aussi le tapis d'acupression.

Mon corps se délie petit à petit.

Ce fut et c'est toujours primordial pour moi de me poser sur le tapis et d'amener ma conscience dans mon corps, de m'occuper de lui.

Mon médecin a confirmé que ma pression artérielle a diminué.

Mon rythme cardiaque est plus bas et plus régulier.

Mes troubles digestifs se sont raréfiés.

Je n'ai plus de maux de tête.

L'alimentation

La formation m'a amenée à une prise de conscience plus fine de l'importance de l'alimentation. Je me suis informée auprès d'une nutritionniste dans un premier temps et ensuite auprès d'un naturopathe ayurvédique.

J'ai modifié mon petit déjeuner.

Je suis consciente que l'alimentation joue un rôle primordial pour la conservation de la santé et je sais que je pourrais prendre encore de meilleures habitudes alimentaires, j'y travaille.

Je suis certaine que ma transformation physique n'est pas terminée, que rien n'est acquis et que chaque jour il faut composer avec ce que la structure nous propose.

Le travail sur et avec le souffle : pranayama

Reprendre le contrôle de son souffle, c'est reprendre le contrôle de son esprit, de sa vie.
Nicole Bordeleau

« Quand le souffle s'égare, le mental est instable, mais quand le souffle est calme, le mental est calme » Hatha yoga Pradipika

En même temps que mon corps, mon professeur me fit découvrir mon souffle.

Je ne m'étais jamais intéressée à lui.

Mon embolie pulmonaire aurait pourtant dû me mettre la puce à l'oreille.

Le yoga me fit prendre conscience de mon souffle autonome et de celui que je pouvais contrôler. Quelle découverte ! A 58 ans, il vaut mieux tard que jamais.

Et comme le souligne Hervé Thomas, docteur en chirurgie dentaire, dans son livre *Posture et Respiration le poids et le coût de la vie* « la manière dont on se tient et dont on respire sont déterminantes sur l'évolution de notre corps et de notre vitalité »

On m'a appris à respirer par le nez en conscience.

Quand nous inspirons et expirons par le nez, les poils nasaux nettoient l'air, il est ensuite humidifié par les muqueuses nasales et réchauffé par la température du corps. Référence Nicole Bordeleau *Comment mieux respirer Pocket*

Grâce à mon souffle j'ai découvert mon corps et qu'il était possible de le guider à des endroits précis dans le corps pour les contacter, les mobiliser et que rien que de respirer en conscience c'était déjà s'occuper de soi.

Ingrid m'a fait réaliser que mon souffle était brutal et je l'ai apprivoisé peu à peu.

C'est grâce au yoga que j'ai compris que je toussais davantage en forçant ma respiration, cela m'a amenée à consulter un pneumologue, mon asthme a été diagnostiqué et pris en charge.

J'ai redécouvert la respiration diaphragmatique ou abdominale.

Elle stimule le système nerveux para sympathique, celui de la relaxation, du repos, de la reconstitution de l'énergie, de la conservation de l'énergie, grâce auquel tout se restaure et se reconstitue pour les prochaines alertes. (David O'Hare). Je me suis approprié cet outil et dès que je ressens un stress, c'est devenu un réflexe, je gonfle le ventre sans forcer en inspirant, je suspends le souffle et j'expire calmement. C'est tellement simple qu'on pourrait se dire « à

« quoi bon en parler » ? mais c'est en nous, disponible à chaque instant, où que l'on soit, facile à mettre en œuvre, alors il faut en parler, diffuser l'information et surtout l'utiliser, c'est gratuit !

J'ai expérimenté la respiration costale ou thoracique.

On guide le souffle dans la cage thoracique, on gonfle les poumons, les côtes s'ouvrent, il y a un mouvement vers le haut, l'arrière et les côtés.

Elle active le système sympathique, l'accélérateur du cœur, qui nous prépare à la fuite ou au combat, qui nous met en action.

Mon professeur m'a appris la respiration complète, qui me traverse du sacrum jusqu'au crâne à l'inspiration et qui redescend à l'expiration.

Je la pratiquai uniquement pendant les cours mais maintenant elle se fait de plus souvent naturellement. J'aime suivre cette vie en moi. A l'inspiration je me sens nourrie du prana de l'air, à l'expiration je me libère de quelque chose, je le ressens réellement.

« Etre davantage présent à ce souffle qui va et vient en moi, c'est être davantage présent à la vie qui circule, c'est entrer dans le mouvement de la vie, recevoir à l'inspir, se donner à l'expir, s'abandonner entre l'expir et l'expir » Jean-Guilhem Xerri, *la vie profonde*, édition du Cerf Paris 2021.

Puis, toujours guidée j'ai pu goûté au petit moment de pause entre l'inspiration et l'expiration. Le kumbhaka stimule la respiration cellulaire.

J'ai constaté que je ressentais du bien-être dans ces instants suspendus entre les deux actions et j'aime pratiquer la respiration carrée, on inspire, on retient le souffle, on expire, on retient le souffle, le tout sur la même durée. Cette respiration m'apaise.

J'ai appris à allonger mon souffle et cela m'aide beaucoup pour la pratique de la nata-

tion lorsque je décide de ne respirer en nage libre que tous les six, huit, voire dix temps.

Grâce au yoga, je me suis approprié mon souffle. C'est toujours important pour moi de l'observer, de le guider. Je sens qu'il me redonne de la vitalité, qu'il me redresse, qu'il soulage mes tensions physiques, qu'il m'aide à gérer des douleurs, qu'il apaise mon mental, c'est un compagnon sur lequel je peux me reposer.

4) La transformation du mental

Ce travail de nettoyage physique et aussi énergétique grâce au pranayama m'a offert plus de clarté et j'ai ainsi pu prendre conscience que j'étais l'esclave de mes émotions.

Travail sur Sattya

Ensuite, j'ai pu observer que mes petits mensonges du quotidien me perturbaient, me prenaient de l'énergie, alors j'ai eu soudain envie de vérité, de sincérité, envers les autres et envers moi-même.

Tout naturellement SATYA, un des cinq nyama s'imposa à moi. Une fois encore ma conscience s'éveillait à ce sujet. J'ai appris à dire non quand je n'ai pas envie de faire quelque chose sans me justifier et sans trouver un faux prétexte en essayant de ne pas blesser les autres.

Etre sincère avec moi-même et avec les autres allège mon mental.

Travail sur Ahimsa

Avant je n'avais absolument pas conscience que j'enlevais une vie quand j'écrasais un insecte, maintenant je ne peux plus le faire.

Les kleshas

Les kleshas, sont, selon le yoga les cinq causes de la souffrance humaine :

-AVIDYA : C'est la première source de souf-

france, l'ignorance de la conscience, la méprise. Nous nous trompons sur notre vraie nature (purusa) que nous confondons avec l'égo. D'Avidya découlent les quatre autres kleshas

- ASMITA : la restriction égoïste, l'égo prend toute la place.

- RAGA : l'attachement à ce que l'on aime, le désir lié directement à la mémoire des plaisirs que l'on a pu avoir

- DVESHA : la répulsion, les aversions sont le résultat de nos actions passées pénibles souvent reliées au sentiment de peur (le yoga-sutra d'après l'Institut Yoga Thérapie)

- ABHINIVESHA : la peur de la mort, l'attachement à la vie, l'instinct de conservation
La pratique du yoga nous aide à travailler sur les causes de ces souffrances, c'est exactement ce qu'il me fallait.

L'emprise des émotions

Toute ma vie je me suis laissée envahir par mes émotions, surtout par la tristesse, la peur, la colère.

J'avais beaucoup de tristesse au fond de moi. J'étais souvent triste parce que j'avais peur de ce qui pouvait arriver, de la maladie, de la mort de mes parents (le klesha AVIDYA)

J'avais souvent envie de pleurer et je pleurais sur moi mais surtout sur le malheur des autres. j'avais l'impression de fondre, de me liquéfier, je me vidais et cela me fatiguait beaucoup.

J'étais souvent en colère contre des situations ou des personnes. (les kleshas DVESHA et ASMITA)

Mes réactions étaient souvent disproportionnées et irréfléchies. Je pouvais prononcer des paroles blessantes pour les autres et qui faisaient des dégâts. Je rougissais, je tremblais.

Et enfin la peur de tout et n'importe quoi, des

insectes, du vide, d'être incapable, d'échouer, de ne pas être aimée, de ma mort (klesha ABHINIVESHA) a entaché ma vie.

Ensuite, grâce à la formation, je découvris la notion de mental (MANAS) et qu'il me menait par le bout du nez. Mes pensées étaient soit dans le passé à ressasser des événements, à repasser en boucle des épisodes, soit dans le futur à imaginer le pire, à construire différentes histoires sur comment pourraient évoluer des situations.

Je ne vivais absolument pas l'instant présent et c'était une des causes de mes souffrances.

Je pris vraiment conscience que mon mental profitait de n'importe quelle petite situation inconfortable pour me faire croire que j'allais rechuter et mes angoisses réapparaissaient. Cette peur m'a limitée, empêchée d'être moi-même.

Même les joies pouvaient m'amener au bord du malaise, à pleurer ou à me couper le souffle.

A l'époque, c'était normal pour moi, j'étais comme cela, je ne m'aimais pas à cause de mon hypersensibilité et je pensais que je n'y pouvais rien. (klesha AVIDYA)

Le travail sur les kleshas

Une fois la prise de conscience établie, et avec les conseils de mon professeur, j'ai appris à accueillir mes émotions et à ne pas les nourrir, à ne pas les laisser prendre toute la place. A l'aide des postures et du souffle à les laisser passer et les évacuer.

Certaines postures sont très efficaces pour faire sortir la colère comme le lion qui permet une libération des émotions par l'émission d'un son.

J'ai compris que je pouvais faire ce travail, je ne pouvais pas changer le monde mais je pouvais changer mon regard.

Dharana et dyana

Grâce à la relaxation (savasana), j'ai appris, dans la détente physique, à poser mon mental sur un objet de pensée comme le centre entre les sourcils ou une autre partie du corps ou le suivi de mon souffle, la concentration (dharana).

Puis progressivement, mon mental s'est posé de plus en plus facilement et maintenant je n'ai plus besoin de support et j'arrive à méditer (dhyana).

Quand je suis fatiguée, ou que j'ai besoin de me retrouver, je sais que je peux m'asseoir et recontacter ce calme facilement. C'est rassurant et efficace pour me recentrer.

Bien-sûr, ce n'est pas arrivé du jour au lendemain, il m'a fallu pratiquer pendant de longs mois.

Au début mon corps faisait obstacle, j'avais mal dans les hanches, dans le dos, mes pensées étaient incessantes et puis avec la foi en ce que je faisais, le travail et la volonté (Abhyasa) et l'enseignement reçu, peu à peu mon corps s'est fait oublier et c'est devenu plus facile de poser mon mental.

Le sommeil

Avec le yoga la qualité de mon sommeil s'est améliorée, je fais de moins en moins de cauchemars et quand j'en fais cela n'impacte plus mon humeur du matin. Avant, il me fallait des heures pour évacuer l'emprunte négative du rêve. Je me souviens d'un matin, en été, où je m'étais réveillée très triste. Quand je suis arrivée à la Pointe aux Oies où a lieu la pratique du jeudi matin, j'ai exprimé mon mal être à mon professeur. Ses paroles résonnent encore dans mon esprit « tu verras, Christine, la méditation va te réparer ». Je me suis posée pour méditer et effectivement cela m'a réparée. Je ne voyais plus du tout les choses de la même manière, je me sentais libérée d'un poids. Je ressens que la répétition de ces moments à tenter de méditer puis à méditer, m'aide à me libérer de mes doutes, de mes angoisses.

La pensée positive

Mon système nerveux un peu apaisé, je pus commencer à contrôler mes pensées et mes paroles et j'adoptai un mode de pensées et de communication positifs et non violents. Ce fut un véritable apprentissage qui a modelé mon mental.

Avant de parler, je réfléchis à formuler ma phrase de manière positive, et j'évite de ressasser un événement négatif pour éviter qu'il ne prenne toute la place.

Concrètement, plutôt que de penser « zut, je dois monter à l'étage chercher un livre dans la bibliothèque, je me dis maintenant c'est bien tu mobilises ton corps et ton système cardio-vasculaire.

Il y a deux mois j'ai fait une chute de deux mètres de haut sur le dos sur une plaque rocheuse, je me suis cassé la base du radius. Ce qui m'est venu à l'idée immédiatement c'est que j'avais eu beaucoup de chance, j'aurais pu être grièvement blessée. De ce fait je pense que ma gestion de la douleur et du handicap du bras dans le plâtre s'est faite positivement, en douceur, avec acceptation. Néanmoins, je sais que je dois travailler sur la concentration, je suis tombée parce que je n'étais pas attentive à ce que je faisais.

Avant la pratique du yoga, je n'aurais pas eu cette réaction, j'aurais été démoralisée. Maintenant j'essaie de trouver ce qu'il y a de bien dans tout ce que je fais.

J'applique le deuxième nyama (samtosa) : le contentement, la sérénité, l'optimisme.

Je remercie la vie le plus souvent possible, notamment le matin en me réveillant.

J'apprécie d'être en vie, d'avoir la santé, d'avoir un toit, à manger, un mari qui m'aime et que j'aime, des enfants et petits-enfants, des amis, le yoga.

La contemplation

Je suis émerveillée par la beauté d'une lumière, de la pluie, d'une fleur, d'une couleur,

du ciel, d'un paysage, d'un dessin de mes petits-enfants, d'une musique, d'un geste. Je me laisse toucher et cela remplit mon cœur de joie.

Samtosa

J'ai développé la faculté à être toujours de bonne humeur, ou presque... en tout cas beaucoup plus souvent que par le passé. Cela facilite énormément mon quotidien et mes relations avec les autres, je ne me laisse plus perturber par les aléas.

Le sourire

Je souris le plus fréquemment possible, même aux inconnus dans la rue et souvent on me rend ce sourire.

Le sourire a des effets bénéfiques sur la santé selon des chercheurs américains qui l'ont étudié. Il faut les dix-sept muscles faciaux et dix-sept secondes de vrai sourire pour submerger notre cortex de bien être par la production d'endorphines.

On peut aussi utiliser la méthode du sourire intérieur avec l'intention de sourire en visualisant une situation positive, on la pratique souvent lors du savasana final avec notre professeur et à chaque fois la sensation est très agréable.

Un autre exemple de ma transformation que j'aimerais partager ici, c'est que j'ai arrêté d'écraser les insectes. Je respecte la vie en eux, ce qui n'était pas le cas avant, ahimsa.

Mon regard vis à vis du monde est transformé.

Je m'efforce de ne plus porter de jugement. Mon attitude envers mon entourage ou les inconnus s'est modifiée, je suis plus patiente, moins sur la défensive.

J'essaie davantage de comprendre les autres et leurs réactions, et je me respecte un peu plus.

Je suis plus à l'écoute de mon corps, j'accepte plus facilement de me reposer quand je suis fatiguée. J'ai appris à mettre moins de force dans les postures, à ne rien attendre, à vivre la posture de l'intérieur. Ma pensée

est dirigée dans la posture et je m'y sens totalement et fermement absorbée. La posture me sert dans certains cas de support à la méditation et alors tout se calme et je ressens une joie profonde. Parfois les larmes coulent toutes seules tellement ce moment est beau, rempli de grâce. C'est un voyage intérieur ressourçant.

La pratique sur le tapis, guidée par Ingrid, me permet de travailler l'enracinement qui me faisait défaut.

J'ai découvert l'effet libérateur de certaines postures comme la charrue. Au retour de la charrue je me sens libérée de quelque chose, presque euphorique.

Agir à partir du calme

Grâce à la pratique, guidée par mon professeur, j'ai appris à agir à partir du calme, de la disponibilité, ce qui est totalement nouveau pour moi et j'ai pu observer que l'action est plus juste à partir du calme, j'essaie de le pratiquer le plus souvent possible, je pose mon souffle, je prends du recul et seulement après j'agis.

L'impermanence des choses

C'est aussi sur le tapis que j'ai découvert que chaque jour mon corps m'offre des possibilités différentes, que rien n'est acquis. Cette expérience m'a permis de comprendre l'impermanence des choses. Sur le plan mental ce fut très important. Accepter que la vie soit un océan et que parfois on peut être sur le sommet de la vague et parfois dans le creux en sachant que le haut de la vague nous attend, c'est rassurant.

Le calme, la paix

Il y a deux ans environ, j'ai perçu une fraction de seconde qu'il y avait en moi le calme, immuable.

Je me souviens précisément du moment, c'était incroyable, inespéré. J'avais enfin

goûté à la paix, je savais qu'elle était là et que peut-être je pourrais la retrouver.
Je me sentais donc sur le chemin de quelque chose, ce n'était pas net mais il fallait que je m'y engage.

J'ai donc décidé d'entreprendre la formation professorale de yoga d'une durée de deux ans pour tendre vers mon plein potentiel et Ingrid accepta ma demande. Je n'imaginai pas enseigner, je souhaitais seulement découvrir cette voie devant moi.

C'est là que j'ai découvert ce concept métaphysique développé dans le Samkhya par Kapila qui définit l'être humain Purusa Prakriti. Je rencontrais mon âme. J'avais l'impression de faire connaissance avec quelque chose que finalement j'avais toujours su au fond de moi. Cela allait m'aider à guérir, je le sais.

Cette âme est véhiculée par notre corps physique dirigé par le mental. Elle est spectatrice, témoin. Et non seulement nous avons une âme mais elle plus c'est la paix et c'est notre véritable nature.

Je pouvais donc me dire que quand je me sentais aspirer par l'angoisse, ce n'était pas moi, c'était mon mental qui m'y emmenait.

On me fit prendre conscience que je m'identifiais à mon mental mais que je n'étais pas mon mental, que quelque chose en moi était stable, fiable. Cela me soulagea et me remplit d'enthousiasme.

Les samskara, les conditionnements

Ensuite comme toute démarche yogique tend à purifier l'esprit de ses conditionnements (samskara) pour nous rendre à notre nature originelle, décrite comme existence pure, conscience, notre professeur nous invita à nous élever grâce à un programme de huit semaines dont je vais décrire une partie.

Je fus amenée à repérer certains de mes conditionnements et notamment le réflexe que j'avais toujours de vouloir résoudre les problèmes des autres, même si on ne m'avait rien demandé.

Cela n'était pas bon pour moi, cela me prenait beaucoup d'énergie et m'amenait souvent dans des situations compliquées.

L'étape suivante était de mettre en place une résolution (sankalpa) pour éviter de retomber dans son conditionnement.

Ma résolution était d'être bienveillante avec moi-même, de ne pas me faire de mal.

Au début, c'est un travail, il fallait que je sois vigilante. Et puis, petit à petit mon mental a assimilé et maintenant je ne me sens plus responsable de la mission de solutionner les difficultés des autres.

Par contre, je suis toujours là pour eux s'ils me le demandent et même plus efficacement puisque leurs problèmes ne m'impactent plus. Je suis très étonnée moi-même de la rapidité et de la profondeur de ce changement.

Le détachement

Avant, quand quelqu'un m'annonçait les obstacles qu'il rencontrait, cela m'affectait énormément moralement et physiquement, maintenant cela ne me réjouit pas évidemment mais j'en prends acte, j'apporte mon soutien si nécessaire et ensuite mon mental n'est plus agité par cet événement.

Parfois je me demande si cela n'est pas de l'indifférence tellement cela ne correspond plus à mon attitude antérieure, mais je sais que je me sens concernée alors je pense que j'ai trouvé une relative équanimité.

Je suis dans le présent, en essayant d'être la plus consciente possible de la vie à l'instant T. Grâce à cette évolution, je ressens moins de stress.

La peur de la mort a disparu

L'autre outil enseigné qui m'a fait grandir est le concept d'impermanence, que tout passe même la vie. J'ai donc assimilé et accepté le fait d'être mortelle, je sais que c'est ce qui m'attend mais cela ne me perturbe plus. Je n'ai plus jamais cette sensation de gouffre, de tomber dans le vide que j'avais auparavant en pensant à la mort. Je n'ai donc plus cette angoisse qui m'habitait depuis mes six ans. C'est un soulagement immense qui change totalement ma vie.

Ensuite, savoir que la raison de la vie sur terre de l'être incarné est d'évoluer pour se libérer a donné du sens à ma vie.

Je pense que ma vie est belle, j'ai réussi ma famille, ma vie professionnelle même si elle ne m'a jamais satisfaite, mais il me manquait cette philosophie qui donne une direction supplémentaire à notre passage sur cette planète.

Travailler à être meilleure, à ne pas créer de mauvais karma, cela change tout. A chaque fois qu'une difficulté se présente, je la vois comme l'occasion d'évoluer, je ne m'apitoie plus sur mon sort.

Sortir de sa zone de confort

J'ai toujours eu besoin d'être rassurée, d'aller vers des choses que je connaissais et cela me limitait, mais avec la confiance en moi que j'ai retrouvée, j'ose maintenant sortir de ma zone de confort pour expérimenter et j'en tire de la satisfaction. (SAMTOSA)

Je suis partie une semaine sans mon mari pour un stage de yoga, c'était la première fois que je le quittai en quarante ans de mariage. Je l'ai bien vécu, j'ai pu profiter pleinement de cette nouvelle expérience et j'étais heureuse de rentrer riche de la pratique sur le tapis, de la méditation et des conférences philosophiques.

Je sais que je suis capable de m'assumer sans mon époux dorénavant, je projette de partir prochainement quelques jours en ashram. Je ne me sens plus jamais seule quand je ne suis pas accompagnée.

J'ai soif d'apprendre, je suis plus curieuse. J'ai envie de me nourrir de la connaissance, de la découverte. Je pense que j'en suis capable et même de mettre de la ferveur (TAPAS) dans ce que j'entreprends contrairement à avant.

Je me suis pardonnée mes erreurs, de toute manière elle appartient au passé et je suis dans le présent.

Je pense que ma pratique développe BUDDHY l'intellect, l'intuition, une partie de l'organe interne c'est à dire le cerveau, et je suis à l'écoute, quand une idée me vient j'en tiens compte pour agir.

5) vers la spiritualité

Un jour, en me posant sur mon tapis, cette phrase m'est arrivée : *« tu vas à la rencontre de Dieu »*

Cela m'a interpellée, qu'est-ce que cela voulait dire ?

J'ai gardé ces mots de côté et puis, au fur et à mesure de ma pratique guidée je me suis aperçue que j'avais trouvé une spiritualité.

La pratique du hatha yoga n'implique pas forcément une démarche spirituelle mais elle est venue à moi grâce au yoga et je m'en rejouis.

Je suis convaincue que je la cherchais depuis longtemps.

Je ressens le besoin d'aller plus loin dans l'étude et la compréhension des textes an-

ciens et de nourrir ma spiritualité avec des lectures riches.

Maintenant je reconnais que tout est un, que nous sommes une partie du tout, et dans chaque chose, chaque être, il y a tout. Je m'en remets à Mère Nature, au Tout, à la conscience universelle, à Dieu. Isvara pranidhana.

Petit à petit, j'acquies de l'humilité, moi qui aimais tout contrôler.

Cette confiance en la vie me rend plus sereine et joyeuse.

Mon mental plus calme, libéré de nombreuses angoisses a laissé de la place pour la spiritualité.

J'ai reçu, il y a peu, un magnifique conseil : *L'infini devrait toujours prévaloir dans ta vie*, je vais me laisser absorbée par ces mots.

Au début de ma pratique de yoga, je voulais faire cesser l'agitation de mon mental, calmer mes angoisses, trouver la paix.

Conclusion

Pour recouvrer la santé, j'ai posé une intention (SANKALPA) « je vais guérir » et je me suis détachée du résultat.

Quatre ans après, je peux l'affirmer : je suis guérie et je suis transformée.

J'ai découvert et appris à aimer mon corps, l'écrin de mon âme. Je me suis approprié mon souffle, mes angoisses ont disparu.

J'ai recouvré de l'estime de moi, de la confiance en moi et en la vie, mes relations avec les autres se sont améliorées.

J'ai trouvé une spiritualité.

Je vis le yoga tous les jours, à chaque instant.

Mon exemple a même donné le goût à mon entourage de découvrir cette science de la vie.

Mon mari et ma sœur pratiquent régulièrement sur le tapis, mes filles et un de mes gendres dès qu'ils le peuvent.

Tous, à leur niveau, reconnaissent que le yoga leur fait du bien.

Dans ce mémoire, j'ai évoqué les outils du yoga qui m'ont le plus servi mais mon travail maintenant va consister à tous les reprendre et continuer de me les approprier. Je pense en particulier à ahimsa, la non violence.

Je sais que je dois tenir compte de mon hypersensibilité et que je dois m'éloigner de tout ce qui est machiste et compétitif.

Je ne suis qu'au début de mon chemin, je suis émerveillée de tout ce que j'y ai déjà trouvé et je dois continuer à chercher pour vivre ma sadhana et accueillir la vieillesse et la mort sagement et en paix.

Je ne m'attendais absolument pas à un tel résultat.

Le yoga et l'enseignement d'Ingrid m'ont tant apporté que finalement j'ai envie d'être professeur de hatha yoga diplômée pour transmettre les outils avec empathie, douceur, bienveillance.

Je me sens à ma place lorsque je donne un cours de yoga, cela me nourrit et m'invite à faire de nouvelles expériences pour évoluer.

Je sens que c'est ma mission de vie, mon Dharma, de m'occuper des autres, comme je l'ai fait avec ma famille ou mes élèves quand j'enseignais au collège.

Merci à la vie de m'avoir placée sur cette voie.

Merci la vie !

