



# D'UNE VERTICALE À L'AUTRE

Ou l'expérience de l'impermanence

Mémoire de fin d'études - EFY 2017-2021

Valérie Laurent

À mes filles, nos filles...

À É. Wojcik dont la douceur magnifique m'a donné l'audace d'être cœur  
par-dessus tête.





## Prologue

*Chance du temps long  
Celui de la maturation  
Des doutes nécessaires  
Des questionnements  
Des choix  
Des hésitations  
Celui de la détermination aussi  
Du travail  
Des échanges et des lectures  
Le temps que « cela » vienne comme le fruit mûri se laisse cueillir et savourer  
Le temps que « cela » soit  
Seule à soi...*

Fixer le thème de mon mémoire de fin d'études aura demandé un long cheminement. Non pas que j'en cherchais le sujet mais plutôt que je le niais, l'évitais, le refusais. Jusque-là, il s'agissait plutôt de contourner<sup>1</sup>, de faire comme si non vraiment, il n'y avait rien à dire ou trop ou mal. Durant les bilans de première et deuxième années, dessins et poésie m'ont aidée à rester authentique tout en protégeant ce qui était alors trop intime et trop à vif pour être donné ; Comme nous l'avait enseigné Anne Granger lors d'un atelier de préparation, notre mémoire était une fontaine vive en nous, il suffirait d'ouvrir le robinet... Ouvrir le robinet !? C'était bien plutôt le contraire que je m'acharnais à faire. Colmater, contenir l'émotion, refouler ce qui m'avait amenée là, rue Aubriot, comme un secret. Un secret, oui ! Presque honteux, comme si le chagrin ne devait pas être raconté, partagé, comme une pudeur extrême pour cette peine immense que je considérais comme n'étant pas tout à fait la mienne, pas seulement la mienne. Presque honteux en fait de savoir que le récit de ma peine deviendrait un hymne à la joie et la vie.

---

<sup>1</sup> Extrait de mon bilan de 2<sup>ème</sup> année :

« Ce qui demande d'identifier les chaînes, ce qui revient à obstacles, résistances, retenues.

Qu'est-ce qui te retient ?

Qui est-ce qui te retient ?

Et finalement sentir, comme l'intuition que la peur de dire n'est rien au regard de celle de ne pas vivre.

Est-ce qu'on (je) ne pourrait/pourrais pas décider de transformer ces peurs en désir.

Voyons voir :

La peur de ne pas vivre ⇒ Le choix de vivre pleinement, dans la justesse de « moi », la justesse de moi aux autres.

La peur de dire ⇒ Le choix d'accepter de taire et/ou le choix de la confiance. »

Pourtant, je refusais de tricher. Je sentais que j'avais besoin d'être au plus près de la vérité<sup>2</sup>. Durant deux ans, j'ai donc cherché comment parler avec justesse et pudeur de ce qui « criait » à l'intérieur de moi.

En fait, je refusais que la mort de mon mari, tué dans un accident de voiture un après-midi d'août 2014, devienne un thème d'écriture, un sujet de mémoire, un objet d'analyse lors d'une soutenance publique. Et pourtant, j'avais en moi la certitude que sa mort et à sa suite le deuil que je vivais m'avaient comme accompagnée jusqu'à la porte de la rue Aubriot. Il avait fallu cet effondrement de ma vie pour que le yoga, que je pratiquais depuis longtemps dans le cadre de l'enseignement et de la pratique du théâtre, devienne un fondement essentiel de ma vie. J'ai tout d'abord essayé de me détourner du sujet... Évoquer mes voyages à vélo, ma pratique de la voile, les relier à mon expérience sur le tapis.

Et puis... un matin au réveil, à cet instant où le contrôle de soi n'est pas tout à fait activé, où le monde de l'inconscient et des rêves peut encore s'exprimer intelligiblement, m'est venue en tête une simple petite phrase musicale, simple et courte mais qui devait m'accompagner durant la matinée, jusqu'à ce que je me mette au piano, la joue, puis la note. Quelques heures plus tard, vint un texte, court lui aussi. Son thème était clair. Et j'avais trouvé le cœur de mon mémoire.

*C'est le silence en moi qui permet d'entendre*

*D'entendre l'autre*

*D'entendre ce que l'autre a à dire, a à me dire*

*D'entendre ce que le monde a à dire, ce que le monde a à me dire*

*Ce que le monde dit*

*Le chant du monde*

Ainsi je comprenais que la conséquence tangible de l'effondrement de ma vie était l'expérience du silence et que celle-ci était devenue presque malgré moi le terreau de celle que je devenais. Le terreau dans lequel je pourrais non seulement me « cultiver » moi-même, comme on prend soin d'une plante au jardin, observant ses besoins, se réjouissant de ses transformations, mais aussi celui de ma créativité comme les fleurs et fruits qu'elle porte.

Restait la forme... Pour moi, elle devait être à l'image du fond... Métaphore écrite, écrit métaphorique de mon propos. C'est pourquoi par moments, la langue devient littéraire, quittant un style explicatif.

---

<sup>2</sup> On peut dire que je cherchais un équilibre entre ahimsā et satya. Ne pas réactiver la souffrance et pourtant être vraie, ne pas dissimuler, me dissimuler.

J'ai choisi de donner au texte de ce mémoire une forme hybride tel que ce mot se définit au sens figuré<sup>3</sup>. Ce qui aborde mon analyse présente au moment de la rédaction, de mes lectures, de mes notes et réflexions est servi par une forme académique. Quand la rédaction propose l'évocation d'un souvenir, dans lequel sensibilité et subjectivité sont trop engagées, elle prend la forme d'un journal dans lequel le « je » devient « elle », mise à distance pudique et littéraire à la fois. Quelques textes poétiques chantés ou oralisés parfois surgissent aussi çà et là pour illustrer le propos de manière presque mystérieuse.

Au-delà de ce prologue, mon texte se déroule en trois actes, en harmonie avec le monde du théâtre, celui que j'ai pratiqué et enseigné longtemps, mon univers premier de compréhension du monde et de moi-même. L'Acte 1, **Effondrement(s)**, tente d'éclairer différentes expériences vécues de l'impermanence de ce que j'ai pu imaginer tellement solide et construit, presque immuable : le couple, la famille tout d'abord, puis avec la crise sanitaire commencée en mars 2020, le travail, le lien social et amical. Cet acte propose de montrer les différentes situations dans lesquelles la pratique yogique est venue s'inviter, s'incarner, s'installer. La pratique yogique vécue dans le silence, engendrée et nourrie par lui. **Silence(s)** sera le deuxième acte, là où se vit et se déploie l'assise, là où se construisent, se respirent et s'infusent les postures. Certaines qui me paraissent fondamentales pour ne pas dire fondatrices feront l'objet d'une présentation détaillée. Terreau et matrice de la pratique yogique, le silence devient aussi le compagnon de ce qu'elle porte comme des fruits. **Fruit(s)** sera le troisième acte de mon texte avant de conclure, tâche délicate puisqu'imposée par l'exercice d'écriture lui-même qu'il faut bien arriver à arrêter même si de toute évidence sa rédaction aura essayé de montrer qu'en matière de yoga chaque acte même conclusif porte en lui un début. Le début d'une nouvelle respiration à venir...

---

<sup>3</sup> « Qui n'appartient à aucun type, genre, style particulier ; qui est bizarrement composé d'éléments divers. » Hybride. Dans *Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales* consulté le 10 mars 2021 sur <https://www.cnrtl.fr/definition/hybride>

## Acte 1

### Effondrement(s)

On désigne souvent le yoga comme un chemin de transformation. Moins souvent comme une voie de reconstruction, de consolation. Pourtant quelque chose m'a frappée durant un des tours de parole du séminaire probatoire que j'ai suivi en septembre 2017 afin de valider mon entrée à l'EFY. La plupart des personnes présentes témoignaient être en train de vivre ce que je pourrais appeler un temps-frontière, un temps de transition entre un « avant » et un « après », voire un temps-fin du monde. Cancer, divorce, burn-out, elles avaient dans leur corps, dans leur mental<sup>4</sup>, la trace de ce « jamais plus comme avant ». Et elles semblaient dire que c'était justement ce « temps d'après » qu'elles étaient venues vivre à l'EFY. Comme si le yoga, sa pratique intensifiée, son étude durant quatre années allaient leur permettre de se découvrir, de se restaurer.

Moi-même je sentais bien que je vivais aussi un temps-frontière. Je savais bien aussi que d'une certaine façon je venais de survivre à une fin d'un monde. La fin de mon monde. Pourtant, j'étais alors bien incapable de le dire, tant la souffrance était vive, tant j'avais besoin de la tenir à distance comme Persée la tête de Méduse. Il m'a fallu deux ans, deux bilans de fin d'année, pour pouvoir énoncer que oui, la mort de mon mari était à l'origine de ma présence à l'École.

J'avais découvert le yoga durant ma scolarité en chant lyrique au Conservatoire de Clermont-Ferrand alors que j'avais une vingtaine d'années. Notre professeur proposait, conseillait, imposait des exercices qu'il disait être du yoga et tout à fait bénéfiques pour notre ancrage, le développement de notre colonne d'air, la maîtrise de notre diaphragme et même la confiance en nous et la gestion du trac. Il s'agissait de pratiques respiratoires et de postures d'étirement, d'enroulement et d'extension ainsi que de visualisations anatomiques (squelette, canaux sanguins et respiratoires, muscles...). Plus tard, devenue professeur de Lettres et de Théâtre, j'ai tout naturellement proposé certains de ces exercices à mes élèves. De mon côté, j'ai continué seule les exercices comme préparation au jeu dramatique ou à la musique. Aucun cours, aucune pratique avec un professeur formé. « Mon » yoga d'alors était au service d'une autre activité et non une expérience en soi.

Mon mari et moi avons cheminé côte à côte durant presque 30 ans et construit, avec nos trois filles, une vie de famille insouciant et joyeuse à la campagne,

---

<sup>4</sup> Le mot « esprit » porte une connotation religieuse dont il n'est pas question ici. Le terme « mental » paraît mieux approprié pour préciser que c'est l'être entier dont il est question, corps ET mental indissociables comme nous le propose la philosophie indienne traditionnelle.

entourée d'une sorte d'arche de Noé. Une vie de « pub<sup>5</sup> » en quelque sorte, beau mari, belle maison, beaux enfants, animaux et joie de vivre. Non que la vie nous ait jusque-là épargnés mais c'était notre parti-pris de légèreté et de bonne humeur. La semaine du 6 août 2014, notre plus jeune fille devait s'installer à Aix-en-Provence, à 5 heures de route de la maison, où elle venait d'être admise à l'Institut de Sciences Politiques. L'aînée était venue passer la journée avec son père accompagnée de sa fille de 16 mois. La troisième profitait des vacances chez une amie. J'étais absente, retenue par mon travail jusqu'au week-end.

L'accident a eu lieu dans l'après-midi alors qu'ils se rendaient à la ville la plus proche pour quelques courses, notre fille conduisait. Route de campagne étroite, la conductrice qui roulait face à eux totalement à gauche de la route n'a pas réagi aux appels de phares. Choc frontal d'une grande violence.

### *7 août 2014*

*Elle sait le corps aimé à présent martyrisé. Elle sait qu'il a fait obstacle et protection. Le médecin du SAMU le lui a expliqué. Elle sait qu'elles sont vivantes. Comme elle le lui répétera, elle a sauvé deux vies.*

### *A-t-il eu peur ?*

Si je parle d'effondrement, c'est à la fois pour le ressenti corporel et intérieur que j'ai vécu à l'annonce de la nouvelle mais aussi à l'image d'une construction qui s'écroule, irrémédiablement détruite. Me reviennent les récits d'une amie de ma mère présente lors du tremblement de terre d'Agadir en 1960. C'est aussi le mot qui s'est imposé à moi lors des tests pédagogiques de novembre 2020 et qui m'ont aussi offert le titre et donc le déroulé de ce mémoire : D'une verticale à l'autre<sup>6</sup>... On ne rebâtit pas avec les ruines. Il faut déblayer d'abord, chercher-trouver ce qui est vivant, survivant et puis accueillir ce qui vient.

Pourtant l'effondrement, je devais le comprendre plus tard, alors que ma pratique sur le tapis était devenue quotidienne, c'est aussi l'image de l'action du souffle en moi à l'expiration. Oui, expirer pour inspirer, être inspirée. Expirer comme mourir à soi... et pour renaître à chaque inspiration.

---

<sup>5</sup> Mon mari était directeur de création dans une agence de communication et on s'amusaient souvent à moquer la publicité de l'ami Ricoré.

<sup>6</sup> L'effondrement intérieur et corporel précédait le redressement de la colonne et de l'être entier, afin de guider ensuite les élèves vers une posture inversée, le cœur au-dessus de la tête. De la posture de la montagne, tadāsana, à la posture de tous les membres, sarvāṅgāsana. Belle symbolique de ma scolarité à l'EFY.

Cet effondrement premier, et ceux qui devaient suivre, venaient me faire vivre cet abandon premier, abandon fondateur et indispensable afin de se relier à l'Essentiel. Ainsi l'écrit Patrick Tomatis : « Le terme sanskrit de *shûnya* signifie littéralement « vide ». Il désigne un état dans lequel l'homme se trouve « enlevé » lorsque certaines conditions nécessaires à ce rapt ont été remplies : faire le vide, au niveau de la personnalité extérieure, de tous les amas, des apports et des conditionnements divers<sup>7</sup> ». Ce vide existentiel et psychique dont la première expression est recherchée dans la posture de *śavāsana*, se vit à nouveau lors de l'expiration profonde qui la suit. S'abandonner au souffle, quitter le corps qu'on a pour le corps qu'on est, celui qui selon K.G. Dürckheim nous relie, qu'on le nomme ou non, au « Tout Autre » et nous permet d'accueillir en sérénité les trois inacceptables que sont pour lui la mort, l'absurde et l'isolement<sup>8</sup>.

Si j'ai parlé d'effondrement premier, c'est que je conçois la « disparition » de mon univers familial, familial et amoureux comme l'archétype des disparitions et donc de l'expérience de l'impermanence. C'est une chose de dire voire de penser que rien ne dure, c'en est une autre de le vivre.

*9 septembre 2015*

*Ce matin elle s'assoit. Elle ne sait pas pourquoi d'où lui vient l'idée comme si le corps savait mieux qu'elle ce qui convient ce dont il a besoin. Elle retrouve les gestes appris longtemps avant. Les jambes se croisent les genoux au sol comme un socle stable. Elle se redresse les mains posées calmes sur les cuisses paumes vers le haut. Comme un regard intérieur au rythme de sa respiration. Elle fait ce que le corps demande. Les mains se joignent contre sa poitrine doigts vers le haut. Elles descendent lentement toujours jointes puis les doigts s'orientent vers le bas et s'ouvrent formant comme un losange au-dessous de son nombril alors bras et mains se tendent vers l'avant offrande confiance humilité accueil puis les bras s'écartent de part et d'autre de son corps et lentement descendent au sol paumes toujours ouvertes vers l'avant. Puis ils s'élèvent au plus haut et les mains à nouveau se joignent puis descendent, s'ouvrent, se tendent et s'écartent. Le mouvement devient fluide, le souffle s'y blottit.*

Voilà comment le yoga est venu me saisir, me surprendre, s'imposer à mon corps d'abord, lui qui, chaque matin depuis ce premier jour, est venu s'asseoir. Le socle de l'assise en premier lieu, puis, et je le comprendrais plus tard durant ma scolarité à l'EFY quand sera venu le temps de vouloir comprendre, d'étudier, de recevoir les

---

<sup>7</sup> Berthelet-Lorelle, C. e. (2001). Revue Française de Yoga n°24 Commencements. FNEY. p.162

<sup>8</sup> K.G. Dürckheim énonce cet enseignement de sa propre voix dans le film documentaire que lui consacre le réalisateur Patrice Chagnard, Karlfried G. Dürckheim – Le geste a la parole.

<https://vodeus.tv/video/karlfried-g-durckheim-le-geste-a-la-parole-128>

enseignements des professeurs, le redressement de la colonne à l'image du redressement intérieur. Puis enfin les gestes des bras-mains, fluides et rythmés au souffle. Des bras-mains qui accueillent, offrent et reviennent au soi profond, au lien essentiel.

Ainsi s'installa ce petit rituel comme une mise en route, en mouvement, en vie, comme pour vérifier le plaisir d'être vivante. Au bout de quelques semaines, j'ai fait précéder l'assise de la présence devant moi d'une bougie allumée, sans trop lui donner de signification et pourtant indispensable, comme quand j'allume un cierge dans une église, moi, athée et pourtant reliée tellement à ceux qui m'ont précédée et ne sont plus. Flamme de vie, flamme du mystère de ce qui est, flamme que je souffle à la fin de la pratique, ultime passage vers ma vie quotidienne. Puis je commençais à rester debout longtemps avant de m'asseoir, ressentant la joie du contact de mes pieds sur le sol puis sur le tapis, ritualisant le passage de l'un à l'autre, le passage du quotidien à celui de la pratique, et aussi la joie d'être debout, de tenir debout, toujours reliée à ma respiration, les yeux clos le plus souvent. Parfois un guerrier se mettait en place. L'assise restait le plus important. Et j'en revenais « sans peur ni ressentiment<sup>9</sup>».

Quelques années plus tard, au printemps 2020, je devais expérimenter une autre forme d'effondrement. Celui de ma vie professionnelle et sociale. En effet, dès le 16 mars, j'ai été contrainte au chômage partiel « total », confinée à la campagne, seule. Terminé le yoga comme parenthèse, mise en route ou réponse équilibrante à une vie agitée, en mouvement, organisée autour de projets et de voyages professionnels. La pratique est alors venue à nouveau me chercher chaque matin comme en 2014, me demandant des fentes, et des équilibres sur un pied, « l'arbre » notamment. Des postures asymétriques qui me disaient à la fois ma parfaite imperfection<sup>10</sup> et la trajectoire qui devenait la mienne. Étirer la hanche, trouver des appuis solides, stables et sans volontarisme d'une part, m'ancrer, m'enraciner, tout en vivant une aspiration vers le haut, un élan vital et spirituel. Hors du contexte social et professionnel, dans un isolement et une quasi-immobilité, je trouvais les conditions nécessaires à une nouvelle étape de mon cheminement. Je pouvais alors comme le propose K.G. Dürckheim, quitter la peur d'échouer. Le désir de réussir. [...] Lâcher prise et *m'*abandonner à la force de l'Être qui nous prend en main et agit pour nous.<sup>11</sup>

---

<sup>9</sup> C'est ainsi qu'Alexandre Astier, notre enseignant de l'histoire religieuse de l'Inde et en particulier du Yoga-Sūtra de Patañjali, a qualifié lors d'un de ses cours l'état d'être qui peut émerger de la pratique quotidienne.

<sup>10</sup> J'aime beaucoup cette expression « parfaite imperfection » reprise d'un de mes professeurs.

<sup>11</sup> La citation exacte que j'ai adaptée à mon propos est : « La peur d'échouer. Le désir de réussir. Et nous manquons la cible. Lâcher prise et s'abandonner à la force de l'Être qui nous prend en main et agit pour nous ».

Cette période s'est prolongée au-delà du premier confinement jusqu'à mon licenciement en mai 2021. Dépendante d'un secteur lié aux déplacements à l'étranger et à l'accueil d'étudiants venus du monde entier, la structure pour laquelle je travaillais a été gravement sinistrée par les mesures consécutives à la crise sanitaire mondiale et contrainte à de nombreuses suppressions de postes dont le mien. Cette décision n'a été ni une surprise ni une inquiétude puisque j'avais demandé dès septembre 2019 à travailler à temps partiel, me désengageant progressivement d'un environnement professionnel pour approfondir ma préparation aux tests pédagogiques et commencer à enseigner. Me désengageant aussi peut-être d'activités avec lesquelles je ne me trouvais plus en accord.

*Fin du monde*

*Fin d'un monde*

*Fin d'un monde feint*

Pour autant, ne pouvant plus expérimenter l'équilibre entre un mi-temps salarié et la proposition paisible de quelques cours<sup>12</sup>, se posait la question de mon identité sociale. Qui étais-je à présent? Désidentifiée de mes différentes « persona », c'est peu dire que je cherchais à rencontrer mon « essentiel ». Chaque matin, assise sur le tapis, face à l'Est et à un horizon vaste, le plus souvent quelques minutes avant le lever du soleil, quand la lumière du jour nouveau est déjà là, délicate comme en suspension, la réponse à cette question, « Qui suis-je à présent ? », se faisait plus évidente : je suis une pratiquante de yoga... Puisque quoi qu'il arrive, quoi qu'il m'arrive, je peux faire le choix de venir là, être là, au plus près du souffle en moi. Ce « là » je ne l'entends pas comme un lieu géographique ou spatial mais comme une attitude, une posture de mon être, corps et mental reliés au souffle, et qui chaque jour laisse jaillir une émotion, un sentiment. La gratitude et la joie le plus souvent, parfois le doute ou l'inquiétude. Je les reçois avec égard et curiosité comme nous le propose ce poète persan<sup>13</sup> découvert lors d'un séminaire avec Pascale Brun.

**« Être humain, c'est être une maison d'hôtes.  
Tous les matins arrive un nouvel invité.  
Une joie, une dépression, une méchanceté,  
Une prise de conscience momentanée vient**

---

<sup>12</sup> Dôm Yoga a vu le jour en septembre 2019 avec les premiers cours rémunérés que j'ai proposés.

<sup>13</sup> Rumī est un poète persan du 13<sup>ème</sup> siècle.

Le lien suivant renvoie à l'émission des *Racines du ciel* proposée par France culture et consacrée à la personnalité, la pensée et l'œuvre de ce mystique persan. [Rumī avec Leili Anvar](#)

**Comme un visiteur inattendu.  
Accueillez-les tous et prenez-en soin !  
Même s'ils sont une foule de chagrins,  
Qui balaient violemment votre maison  
Et la vident de tous ses meubles,  
Traitez chaque invité honorablement.**

**Peut-être vient-il faire de la place en vous pour de nouveaux délices.  
La pensée sombre, la honte, la malice, rencontrez-les à la porte en  
riant,  
Et invitez-les à entrer.  
Soyez reconnaissants pour tous ceux qui viennent,  
parce que chacun a été envoyé  
Comme un guide de l'au-delà. »**

De la même façon, chacun de ces effondrements, je les ai accueillis, vécus pleinement jusqu'au dernier en avril 2021 quand une inflammation virale a déclenché en quelques semaines une perte musculaire très importante et en conséquence insuffisance cardiaque, tremblements, confusion, immense fatigue et amaigrissement important. Mon corps fondait... Il a fallu que les symptômes soient flagrants et alertent mon entourage lors d'un week-end à l'EFY pour que je consulte un médecin puis sois rapidement prise en charge médicalement. Jusque-là, j'avais trouvé des explications à quelques petits changements.

« Eh bien, ça n'a pas tenu longtemps, Valérie... », commente Patrick Tomatis lors d'un cours via zoom que je suis en mars. Il proposait un guetteur en rotation, que j'ai quitté à peine mis en place. J'ai pensé que, décidément, j'avais quelque chose à chercher côté détermination, effort tenu, « tapas<sup>14</sup> » et j'ai visualisé l'autre côté... Essoufflée au téléphone, je me suis dit que, décidément, je parlais beaucoup et vite... Fatiguée lors d'une balade, j'ai conclu que cette année durant laquelle d'un confinement à l'autre je restais longtemps à lire, écrire, jouer de la musique, avait, décidément, pas mal nui à ma forme physique. Enfin en échangeant avec une amie yogi sur nos pratiques quotidiennes, je lui ai raconté que depuis plusieurs semaines je ne faisais plus de postures, hors *śavāsana*<sup>15</sup>. Puis je m'asseyais seulement et respirais. On pourrait penser que j'ai été imprudente, peu à l'écoute de moi-même, absente presque. En réalité, je crois que c'est tout le contraire. Involontairement, j'ai adapté chaque jour ma pratique au corps qui se présentait

---

<sup>14</sup> Le mot « tapas » est dérivé de la racine du verbe sanskrit « tap » qui signifie « brûler, produire de la chaleur... ». C'est ce sens que je retiens, et non celui d'« ascèse » ou « austérité », le plus souvent donné à ce *nyama*. Un effort justement soutenu qui laisse au souffle le temps de modeler la posture.

<sup>15</sup> L'importance de cette posture sera développée plus loin.

chaque matin. Ce qui pour moi signifie que la pratique yogique est bien au-delà du corps puisque même « au bout du rouleau » je pouvais encore être touchée par le souffle, l'accueillir et me laisser être inspirée.

Effondrement psychique, sentimental, social, professionnel, corporel, le souffle reste. Et je retrouvais ma première expérience qu'aujourd'hui je peux qualifier de yogique, expérience première, fondamentale et qui se réactivait. Et plus que l'effondrement, l'élément fondamental de cette expérience était le silence. Le silence nécessaire à l'écoute...

*15 février 2017*

*Elle se souvient des jours qui ont suivi la crémation. Elle se revoit assise dans la maison c'était peut-être 8 ou 10 jours après l'accident, elle avait trouvé le courage de rentrer après avoir passé les jours précédents chez des amis. Elle se revoit assise à la table de la cuisine sans y avoir réfléchi à la place qu'il aimait, peut-être pour éviter de voir la chaise vide. Écoutant le silence, écoutant les bruits de la maison écoutant l'absence de ses bruits à lui ses pas sur le plancher une porte qui s'ouvre et se ferme sa voix bien sûr sa voix qu'elle a encore en elle qu'elle entretient en elle qu'elle ne veut pas perdre ; elle écoutait et se tendait toute vers ce qui n'existait plus vers ce qui n'existait plus qu'en elle qui n'existerait plus qu'en elle ; elle se souvient alors d'avoir entendu sa propre respiration, entendu et perçu (même verbe d'ailleurs en français, percevoir comme ressentir, comme entendre, entendre un son, entendre aussi comme comprendre, s'entendre, être en accord avec, bien s'entendre, s'écouter, écouter ce que disent les mots, ce que disent les maux). Elle percevait sa respiration, inspire expire, comme si elle était indépendante d'elle.*

C'était bien avant d'entendre à l'école Anne-Marie Hebeisen dire « sentez que ça respire en vous, que vous êtes respiré ». Oui, à cet instant, sous les effets de l'adrénaline, d'un mode de sidération, j'étais avec acuité en relation avec le souffle, le vivant en moi, qui disait tu vis... C'est un peu plus tard que la pratique, telle que je l'ai décrite, est devenue un rituel quotidien. Mais ce jour-là, c'était une expérience différente, fondatrice, première, que cette écoute intense. Pas écoute en fait. Je n'ai rien écouté « volontairement », j'ai entendu... J'ai entendu le souffle en moi, la vie en moi.

Je venais de répondre à l'invitation du souffle.

Je venais de me laisser trouver par lui.

## Acte 2

### Silence(s)

*Ce qu'il n'est pas*  
*Bruit*  
*Bavardage*  
*Badinage*  
*Flirt*  
*Agitation*  
*Ce qu'il peut être*  
*Rejet de l'autre*  
*Refus de communiquer*  
*Impossibilité de communiquer*  
*Refuge*  
*Protection*  
*Punition*  
*Injonction*  
*Tu te tais*  
*Tais-toi*  
*T'es toi*

Il est une sorte de silence mauvaise, cruelle et violente. C'est celle qui rejette, refuse, méprise l'autre. C'est celle dont on se sert comme d'une arme. C'est celle que l'écrivain Jean Bruller, connu sous le pseudonyme littéraire de Vercors, décrit dans son roman le plus célèbre, *Le silence de la mer*. Le récit présente une famille française durant l'occupation qui oppose son silence à l'officier allemand qu'elle est contrainte de loger. La substance de ce silence-là est épaisse, lourde. « Le silence devenait de plus en plus épais, comme le brouillard du matin. Épais et immobile. L'immobilité de ma nièce, la mienne aussi sans doute, alourdissait ce silence, le rendait de plomb. »<sup>16</sup> C'est un silence qui cache sentiments, désirs et pensées. C'est celui qui se présente quand on est à bout de mots, à bout d'amour. C'est un silence bien différent de celui que j'ai vécu de retour chez moi. Certes il naissait de l'absence, pourtant il révélait une présence. Il était le silence nécessaire pour que soit ce qui est, pour que j'advienne ce que je suis.

Ce silence n'a pas été la conséquence de ma solitude. J'aurais très bien pu m'étourdir de musique, de sorties, de compagnie peu ou mal choisie. Non, le silence qui s'est présenté dans ma vie en août 2014 a été le point d'appui de ma

---

<sup>16</sup> Vercors. (2019). *Le silence de la mer et autres récits*. Nouvelle édition augmentée : Le Livre de Poche. p. 22

consolation. Consolation ? L'étymologie de ce mot est un peu simple : « n.f. d'abord *consolaciun* (v. 1050), est emprunté au latin *consolatio* « action de consoler, de soulager », « atténuation d'une peine morale<sup>17</sup> ». J'aimerais en imaginer une autre. Consolation de *con*, « avec » et *solo*, « seul », « action d'être seul avec soi ». Jamais seule donc puisque reliée à soi.

C'est le silence avant que le chef d'orchestre ne demande la première note aux musiciens, avant le geste de sa main, la qualité de son regard qui imagine la première note. Le silence quand le public retient son souffle, prêt à se laisser emporter. Cette conscience, si je l'ai aujourd'hui à l'heure de la rédaction, elle est venue avec la pratique et la réflexion. Pourtant, au moment où je le vivais, le silence qui m'enveloppait et m'habitait tout à la fois n'était jamais synonyme d'isolement ou d'abandon. Il était comme un vide nécessaire. Ce vide que j'aime placer entre mes doigts quand j'installe une mudra de mes mains pour l'assise. Ce vide qui permet l'écho... C'est le silence tel que je l'ai trouvé décrit par Vimala Thakar : « [...] le silence de l'esprit humain total n'a pas pour résultat la paralysie de l'action, ni le retrait du monde actif, ni l'engourdissement d'aucune de vos capacités. D'autre part, le silence de l'esprit humain total aiguise votre être entier ; chaque cellule de l'être devient active. C'est pourquoi la totalité entrant en action et œuvrant avec le mouvement de la vie est un événement prodigieux<sup>18</sup> ».

Cette expérience du silence, je voudrais la présenter sous trois angles distincts, celui de la vie quotidienne, celui de la pratique et de l'enseignement du yoga, et enfin celui de la confiance.

Dans la vie quotidienne, accepter le silence me permet de vivre, d'agir en pleine conscience de mes actions. C'est lors d'une session de formation à la MBSR<sup>19</sup> que j'ai réalisé que parfois je pouvais préparer le dîner en écoutant une émission de radio et en conversant par texto avec une ou même plusieurs personnes. Bien sûr que je pouvais le faire, physiquement, cognitivement, mais est-ce que je le faisais vraiment ? Est-ce que j'étais bien là et si non où étais-je ? Morcelée entre l'épluchage des légumes, la critique d'un livre et le récit d'un shopping ou d'un resto ? Finalement, à essayer d'être partout, je n'étais nulle part vraiment. Aujourd'hui, je m'applique à être en conscience là où je suis, en conscience à ce que je fais. Je dîne très souvent sans musique. Si j'écoute une émission de radio, je reste attentive, éteins si je ne le suis pas ou plus. Jamais de bruit de fond sinon celui de la vie autour de moi aussi ténu soit-il. Une planche qui craque, le vol d'un insecte, une voiture qui passe, des oiseaux qui jouent, à moins qu'ils ne se disputent... Parfois, je peux rester de longs moments à regarder le paysage par la

---

<sup>17</sup> Rey, A. (1993). Dictionnaire historique de la langue française. Le Robert.

<sup>18</sup> Thakar, V. (2010). L'énergie du silence. Éditions Accarias-L'Originel. p.31-32

<sup>19</sup> MBSR, Mindfulness-based stress reduction

fenêtre, je dis alors un peu malicieusement que j'écoute l'herbe pousser. Le silence dans ces moments appelle le ralentissement, l'immobilité même et je me sens reliée à ce qui se présente à moi, reliée et comme absorbée, reliée et comme absorbante. C'est la sensation d'être incluse dans un « Tout » plus vaste. C'est la sensation d'un « Tout » plus vaste en moi. Quelque chose de proche de ce que Patañjali appelle *saṃtoṣa*. « *saṃtoṣād anuttamaḥ sukha-lābhaḥ* », et qu'Alexandre Astier traduit comme « Par le contentement (*saṃtoṣa*) on obtient le bonheur suprême (*sukha*) ».

Cette sensation liée à une certaine qualité de silence et donc de présence se retrouve dans la pratique. Dans celle de l'assise déjà évoquée mais aussi dans la prise et le vécu des postures. Celle que je voudrais ici prendre le temps de détailler est *śavāsana*. Appelée parfois la posture du cadavre ou du mourant, elle me paraît plutôt être celle de l'abandon dans le sens d'*īshvara pranidhāna*<sup>20</sup>, s'en remettre en confiance à ce qui est plus grand que soi. Cette posture que je prends le temps d'installer pour moi quand je pratique, et pour mes élèves quand j'enseigne, trouve sa place à la fois en début de séance et entre les postures les plus engageantes.

En début de séance, le corps s'abandonne sur le sol comme porté par lui, « rien à faire, laisser faire, simplement être là dans la conscience du souffle, dans la confiance du souffle ». Par un micro-mouvement des poignets-bras-épaules, les mains s'ouvrent vers le haut, à l'image du corps tout entier, prêt à recevoir, accueillir ce qui vient. Sans chercher à modifier quoi que ce soit, simplement observer, être témoin. Pensées et commentaires passent comme des nuages dans le ciel, ni les chasser, ni s'y accrocher... C'est une fois le corps posé, déposé dans la détente, qu'une grande expiration pourra se vivre. Après les postures, le retour, couché sur le tapis, permet de laisser les effets de celles-ci infuser, le temps après la posture, pour peu que l'on y prenne garde, étant encore pour quelques instants la posture, puisqu'issu d'elle. Comme le silence après le concert. Ne nous précipitons-nous pas un peu trop vite pour applaudir ?

Le silence dont il est question ici est aussi celui que je donne aux élèves, que je vis avec eux et dont l'expérimentation a été « totale » lors du premier confinement au printemps 2020.

Nous avons décidé dès la première semaine de garder le lien par l'enregistrement hebdomadaire d'une pratique. L'audio différé paraissait moins contraignant pour

---

<sup>20</sup> *ĪSH* « être maître », « posséder », « régner », « pouvoir », « être capable de ».

*ĪSHVARA* désigne un maître, un roi, un mari, un dieu

Racine *DHĀ* « poser », « placer », « établir »

Suffixe *ANA* (instrument ou action) 2 préverbes *PRA* (action en avant, commencement) et *NI* (situation d'intériorité)

Extraits d'un exposé que j'ai réalisé en troisième année avec une camarade de promotion pour le cours d'Alexandre Astier.

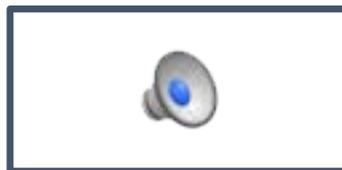
eux. Ils restaient libres de pratiquer où et quand ils le pourraient, tout ou partie et éventuellement plusieurs fois.

*Qui se tait ?*

*Qui écoute ?*

*Qui est là ?*

Ces enregistrements sont nés dans le silence, un silence de concentration et de visualisation d'eux et des postures. Comme un saut dans le vide. Un vide qui n'existait pas vraiment puisque même s'ils étaient physiquement absents, j'avais la sensation de les sentir respirer, de respirer avec eux. Pause, temps de respiration, temps donné à l'autre, temps de la résonance de ma parole, de leur intériorité, de leur intériorisation. Temps de l'autonomie, de la liberté offerte. Temps où j'ai pu m'entendre dire « ouvrir la cage, laisser s'ouvrir la cage ». Quelle résonance durant ces semaines de réclusion... ! Beau cadeau imprévu du confinement.



Pratique enregistrée et proposée à mes élèves lors de la deuxième semaine du confinement de mars 2020



Ouvrir la cage - Les égaux juillet 2021

Vie quotidienne, pratique, enseignement... Dans chacune de ces situations, le silence se vit comme un espace de liberté. Et de cet espace de liberté peut naître l'autonomie<sup>21</sup>, hors des conditionnements, des idées reçues.

Autonomie dans les postures que je choisis de pratiquer. Autonomie dans celles que je choisis d'enseigner. Cette autonomie, tout d'abord hésitante, devient plus confiante. Je laisse s'installer de la confiance à l'intérieur de moi. De la confiance en *soie*, légère, délicate, douce, fragile et pourtant extrêmement solide comme celle du fil de l'araignée. Et m'en nourrissant, je deviens plus stable, plus sûre de mes appuis. Et ainsi plus attentive à autre chose. Quelque chose qui à la fois vient de l'intérieur ET de l'extérieur. Quelque chose que j'invente ET qui semble exister déjà. Ma trace, mon chemin.

Lors d'un séminaire à Méridon en octobre 2019, nous avons vécu un exercice méditatif que j'ai trouvé très ludique et d'où est apparu un sens nouveau pour moi. Il s'agissait d'une marche silencieuse en forêt durant laquelle nous avons expérimenté le port d'un bâton en équilibre sur la tête, les doigts, les poignets. Aller de l'avant ou marcher à reculons, librement et un peu à l'envi. À notre retour, j'étais dans les dernières à rejoindre le groupe déjà réuni près du bâtiment. J'allais dans l'herbe, à reculons, lentement. La trace de mes pas devant moi, à l'arrière, invisible, un chemin à inventer.

Les notes que j'ai prises le soir témoignent du sens que cet exercice a révélé.

*À reculons, marche confiante vers un avenir inconnu, guidée par le chemin parcouru, éclairage lumineux*

J'ai compris qu'il ne s'agissait pas de suivre un chemin mais plutôt d'aller là où il n'y a pas de chemin et y faire le mien. Inventer le mien. J'ai aussi compris que le groupe me donnait confiance.

---

<sup>21</sup> Éric Berne, le fondateur de l'analyse transactionnelle, définit l'autonomie comme "la faculté à parcourir la vie en faisant des choix clairs et en les assumant, à avoir conscience de ses propres besoins et à savoir les satisfaire".



Prises de notes lors du séminaire « Laisser jaillir l'élan vital » - Méridon automne 2019

Ainsi l'impermanence devenait une promesse de changement. Et ce changement, je pouvais le vivre dans une créativité assumée. Modeste, imparfaite mais vivante, vivace et polymorphe.

J'irais jusqu'à inventer un exercice lors des tests pédagogiques. Comme une impossibilité de faire autrement. Montrer, ME montrer ce jour-là, devant mes professeurs et mes camarades, que j'avais ce courage-là, métaphore de celui d'inventer ma vie et de m'accepter avec bienveillance. Ma faiblesse devenait ma force. Plus tard, j'ai rapproché ce moment de ces mots de K.G. Dürckheim :

« Être en accord avec l'Être ne signifie pas être dans un état de perfection. Vouloir atteindre la perfection est une erreur que ne doit pas commettre celui qui est en chemin. Notre vérité est souvent misérable, en rapport avec notre idéal.

Être relié à la transcendance ne signifie pas que nous réalisons de manière parfaite « ce que doit être un homme », mais avoir la force de nous voir dans notre vérité du moment.

La transcendance ne se manifeste pas quand nous dépassons le niveau humain mais précisément là où nous reconnaissons ce niveau humain, lorsque nous reconnaissons notre faiblesse<sup>22</sup> ».

*Que lire dans le multiple des plis de mon être-papier de soie  
Que choisir d'étirer en moi ?*

<sup>22</sup> Dürckheim, K. G. (1992). Le Centre de l'Être, propos recueillis par Jacques Castermane. Albin Michel.

Il ne s'agit pas d'affirmer une articulation logique entre effondrement, silence et créativité. Il s'agit de dire que chaque instant nouveau naît de l'impermanence inhérente au principe vital, et que c'est cet état d'impermanence qui, vécu dans le silence intérieur, peut permettre à la créativité de s'exprimer, à l'arbre de donner ses fruits...

*Puis finalement rencontrer l'autre, en appui sur ce que je suis, aller à ma rencontre, en un va-et-vient fluide et continu. Peut-être seulement prendre le temps de la suspension et observer pour oui finalement se laisser être, se laisser devenir.*

*Navigation d'un millésime ?*

*L'épithète étincelle...*

*Prenez un caramel !*

*Rien ou presque, un presque rien*

*Petite chose, peu, si peu qu'à peine vu*

*Dehors est-il portion congrue ?*

*L'immatériel est-il dans la rue ?*

*Sans changer, l'infini serait-il perdu ?*

*Vois-tu ce monde-orchestre ? Ce monde, orchestre de fumigènes.*

*Irons-nous y jouer, hantés par l'étoile ?*

*Ce qui n'existe pas, peux-tu l'atteindre et le dire ?*

En route pour un voyage vers mon « être essentiel », en route vers une quête d'harmonie et de souffle inspirant, je me laisse vivre l'expérience réitérée du silence et du vide, espaces nécessaires pour que jaillisse un état d'être chaque fois plus accompli, plus lucide, plus serein. Je deviens défricheuse de mes chemins...

Pour conclure, je voudrais citer ces mots de Pierre Soulages : « C'est ce que je fais qui m'apprend ce que je cherche<sup>23</sup> ».

Il s'agit donc à présent de faire...

---

<sup>23</sup> Citation lue en couverture des carnets du yoga n°387. Le travail de Pierre Soulages que je suis et admire depuis longtemps est pour moi une longue méditation sur les rapports entre l'ombre et la lumière, un écho magnifique à celui de K.G. Dürckheim.

## Acte 3

### Fruit(s)

*D'une verticale à l'autre, méditer, créer, être vivante<sup>24</sup>*

Au chapitre III verset 8 de la Bhagavad-Gîtâ<sup>25</sup>, Krishna exhorte Arjuna à l'action. « Remplis donc ton devoir, car l'action est supérieure à l'inaction. Par l'inaction, même le cours normal de la vie n'est pas possible. » Cette action, poursuit-il, doit être faite pour le sacrifice, sacrifice que l'on peut comprendre comme le rituel propre à maintenir l'équilibre du monde. « Cela devra se faire dans un esprit d'abandon au divin », commente Gandhi.

Ce que je comprends ici, c'est que le silence et le retrait ne sont pas une fin. Un seuil, un passage, oui. Un retour à soi, point d'appui du jaillissement des possibles. On se doit d'agir en respect avec ce que l'on est profondément. Pour moi, il s'agissait de renaître telle que je suis, profondément moi.

Si le yoga fut ma robe de deuil, de différents noirs puis gris, elle peut être aujourd'hui à fleurs, et tourbillonnante parfois. Souvent... Un yoga joyeux. Pour une pratique, une spiritualité même, légère et pétillante. Créative et poétique.

*La noirceur s'estompe*

*La boîte devient nacelle, s'éloigne*

*Entre les planches on distingue des couleurs, l'horizon peut-être*

*Des volutes mouvantes et colorées qui sont de nouveaux univers à découvrir  
Regarde...*

*Méduse à peine desséchée j'arrache tes yeux épineux, les accroche à tes oreilles  
rouges du sang des souffrances entendues, ta tête explose*

*Violence assumée, je survis à la stupeur*

*Persée chevauche Pégase*

*Ailes du fils du monstre, manteau de la déesse*

*L'un et l'autre pour traverser la souffrance et revenir à la table du roi*

*Homme enfin*

*Active dans l'immobilité et le silence*

*Elle laisse Persée être celui qu'il veut/peut être*

*Autre et non projection de ses désirs*

*L'homme sombre sera vaincu*

---

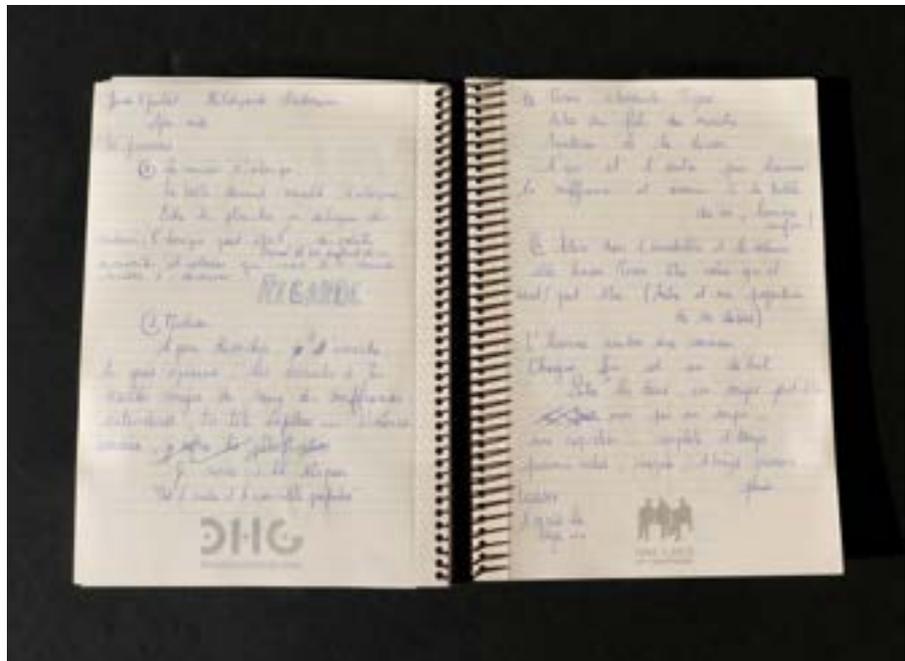
<sup>24</sup> On me pardonnera cette appropriation toute personnelle du texte de Philippe Filliot :  
Filliot, P. (2016). être vivant, méditer, créer. ACTES SUD.

<sup>25</sup> Baghavade-Gîtâ, L. (2019). Traduite et commentée par Gandhi. Almora, notes et postface de  
Patrick Mandala.

*Chaque fin est un début entre les deux un soupir peut-être  
Non, pas un soupir  
Une respiration complète  
Un temps poumons vides  
Inspire un temps poumons pleins  
Laisser s'ouvrir la cage*



Lecture du texte mars 2021



Manuscrit du texte - Méridon atelier d'Hildegard Wiedeman 2 juillet 2020

Créativité et poésie, voilà ce qui naissait des pratiques. Voilà ce qui né d'elles m'appelait dehors, m'invitait à aller voir... Regarde !

Comme l'écrit Marc Riboud, « Aux fenêtres des chemins de fer de notre enfance une plaque en plusieurs langues nous prévenait : "Il est dangereux de se pencher au-dehors." (...) Depuis longtemps je pense que pour nous, photographes, notre devise devrait être le contraire. En effet : "Il est recommandé de se pencher au-dehors." Il nous faut sortir, marcher dehors, regarder la vie devant soi, et laisser les comptes et les petits papiers derrière ». <sup>26</sup>

<sup>26</sup> M. Riboud, M. (2004). Marc Riboud. ACTES SUD.

C'est ainsi qu'à partir de ma première année de scolarité rue Aubriot, j'ai pris l'habitude de venir avec un appareil photo. Un reflex numérique, pour la beauté de la posture, le boîtier tenu par la main droite, la gauche soutient et ajuste l'objectif, l'œil est à l'aguet. L'attitude elle-même me paraît yogique, car juste et ferme, l'esprit ne cherche rien ET pourtant il reste éveillé, prêt à être surpris.

Au début, mon regard accompagnait de longues promenades dans Paris, souvent le même trajet, répété et renouvelé à chaque fois. Logée chez une amie au Pré-Saint-Gervais, je quittais le métro le plus souvent à République. J'aimais ces déambulations avant de rejoindre la rue Aubriot le samedi matin. Le matin qui s'éveille et les surprises d'un motif, au sol, au mur, droit devant ou presque caché. La marche se rythme, il s'agit d'aller autant que d'aller vers, d'être présente à mes pas autant qu'à ce qui m'entoure. Totalement présente à mon « moi » intérieur ET totalement éveillée, prête à cueillir, accueillir ce qui se révélera des espaces extérieurs.

*19 novembre 2017*

*Elle rejoint la gare le plus souvent à pied. Le sac est lourd mais marcher lui fait du bien. Lui permet un éloignement progressif, un retour lent. Elle quitte ET retrouve. Pas l'un puis l'autre. L'un ET l'autre. Les murs lui parlent, le sol aussi parfois, lui disent ce qu'elle sait d'elle, ce qu'elle cède d'elle. Le bruit du déclencheur qui suit juste la pression de son index droit. Marche sensible, méditative, toute intérieure et toute tendue vers l'extérieur. Chaque cliché marque le pas.*

L'exemple le plus marquant est sans doute cette affiche dressée devant moi à la sortie du métro à Berlin en août 2016. Comment ne pas se dire, s'imaginer qu'elle avait été placée là pour moi, immense, pour que son message ne m'échappe pas, que je ne lui échappe pas. J'ai appris l'allemand à l'école et c'est une langue que je parle avec plaisir, la lecture a donc été spontanée même si le fait que le message me soit donné dans une langue étrangère a sans doute renforcé son effet sur moi. « Was würdest du tun, wenn du noch einmal neu anfangen könntest ? ». *Que ferais-tu si tu pouvais de nouveau commencer quelque chose ?*

Voilà que la vie me proposait une page blanche avec la conscience qu'elle était précieuse, que son prix même la rendait précieuse, comme une petite part de monde qui me serait confiée. Au-delà de ma peine, c'était ce que je ferais de ma présence au monde qu'il m'était donné d'interroger... Cette première photo prise quelques jours avant que je participe au séminaire probatoire devant décider de mon entrée à l'EFY me semble fondatrice d'une réflexion sur mes actes, engagements et décisions. Et je l'ai reçue comme un cadeau du « hasard ». De ce fait, elle trouve toute sa place ici.



Noch einmal - Berlin août 2016

En « relisant » les clichés que j'ai pris pendant ces quatre années<sup>27</sup>, il me semble qu'ils pourraient se classer en quatre catégories. Tout d'abord, ceux que je nommerais « autoportrait(s) », non que je les aie réalisés en tant que tels mais parce que lors de mes promenades, ils venaient se présenter à moi comme le reflet de ce que je pensais être à ce moment-là. Je cadrerais alors, déclenchais et captuais l'image. Ce mot « capturer » appartient au domaine de la chasse, pourtant je n'ai jamais eu l'impression que mon appareil photo était une arme ni même un filet à papillons. Si je l'avais avec moi c'était pour être prête à la rencontre et que le cliché en soit la trace, la mémoire matérielle. Je pouvais très bien revenir sans images. J'agissais ainsi détachée des fruits de l'action. Je ne cherchais pas, je ne ME cherchais pas, j'étais là, marchant, le corps, les sens en éveil, toucher des pieds, du déroulé de la marche, poids et contact avec l'appareil, odeurs et bruits de la ville, silence intérieur, la vue finalement peu sollicitée jusqu'à ce qu'un motif surgisse comme adressé à moi seule, dans l'espace public pourtant.

---

<sup>27</sup> Une sélection de ces clichés se trouve dans la partie Annexes. J'ai choisi de n'intégrer au corps du texte qu'un seul de chaque série à titre d'exemple. Il en sera de même pour les « arbres-mots ».



Autoportrait n°1- Le Marais novembre 2017

La deuxième série pourrait s'appeler « petite(s) chose(s) ». Il s'agit d'un détail, d'une insignifiance, d'une fragilité tenace, le plus souvent dans l'espace urbain, une manifestation de la vie ou simplement une petite poésie graphique.



Petite chose n°1 - rue Aubriot mars 2018

La troisième série, « cœur(s) de rues », trouve son nom dans ce qui est représenté. Peints ou fruits du hasard, ces cœur(s) des rues continuent à me sourire çà et là... Et je continue, si c'est possible, à les cueillir, comme une récolte d'amour.



Cœur des rues n°1 - Quartier de la Grande Bibliothèque octobre 2018

La dernière série, « Aimer, disent-ils » est un clin d'œil au texte de Marguerite Duras adapté ensuite par elle au cinéma, *Détruire, dit-elle*<sup>28</sup>. Comme une proposition inverse... Ce texte, mystérieux, flou et décousu invite à détruire pour reconstruire, révolutionner nos rapports à soi et aux autres. L'auteur tente de « situer le changement de l'homme, le stade révolutionnaire au niveau de la vie intérieure. C'est la fin du 'moi', du 'mien', du 'tien', mais le 'soi' étant gardé, complètement" explique-t-elle avant d'ajouter "je parle souvent de la

---

<sup>28</sup> Duras, M. (1969). *Détruire, dit-elle*. Les Éditions de Minuit.

destruction capitale, c'est ça ». Propos littéraires certes, pourtant très proches de la sagesse du yoga.



Aimer, disent-ils n°1 Le Marais septembre 2020

Le point commun de ces motifs cadrés puis fixés sur « la pellicule » c'est leur impermanence. Peints, collés ou poussés par la vie, ils sont voués à disparaître, recouverts, fanés, balayés. Ainsi, ils enchantent l'instant de leur présence.

J'associe ces photos au mouvement et à la marche. Il en va autrement pour le dessin et notamment ceux que je voudrais évoquer ici. Motifs enlacés aux prises de notes durant les cours ou arbres-mots nés du geste, dans l'immobilité qui respire, l'immobilité vibrante.

Alors que je n'ai jamais ou peu dessiné hors le choix fait pour la rédaction de mon bilan de première année<sup>29</sup>, le dessin est devenu, associé à ma pratique du yoga, un exercice presque quotidien. Les arbres-mots naissent du crayon à papier, sans idée consciente préalable. J'ai essayé le stylo à bille mais je préfère la légère rugosité de la mine de crayon, le frottement, l'accroche avec le papier. Du bas vers le haut, j'étire la trace des racines jusqu'au bout des branches qui

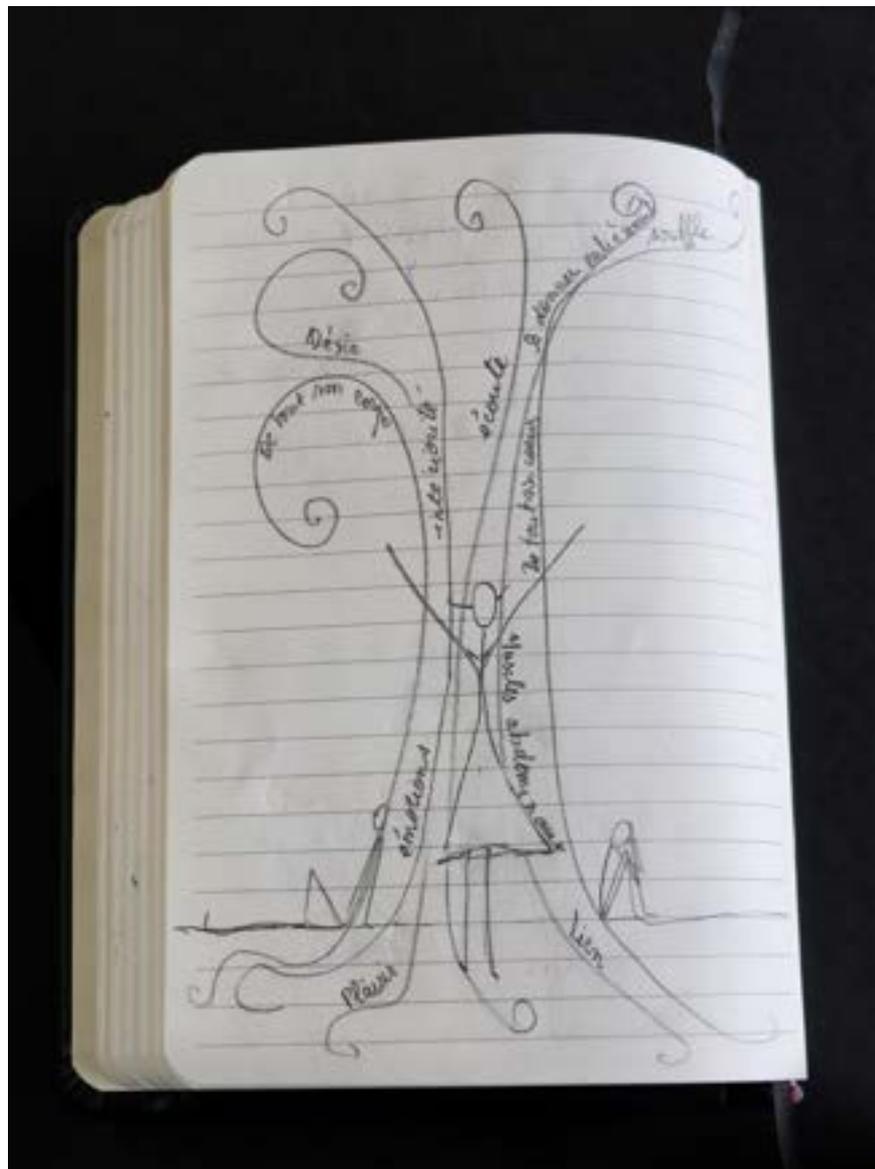
---

<sup>29</sup> Extrait de mon bilan de 2<sup>ème</sup> année : « Le recours au dessin était, aujourd'hui je crois que je peux, je veux le dire, une façon de rendre hommage à mon mari, [...] que j'ai vu durant presque trente années de compagnonnage, assis de longues heures à sa table à dessin, puisque dessiner était l'un de ses talents et une grande part de son activité professionnelle. Il m'expliquait souvent ce que cela demandait au regard, à la concentration, à l'attention et au calme intérieur. Il me l'expliquait à moi qui n'avais ni aptitude ni désir de dessiner, préférant le chant et le théâtre, la danse et la musique. »

souvent s'inclinent, puis je crée un horizon, installe un ou plusieurs personnages en posture, toujours au contact de l'arbre, enfin viennent les mots qui se déposent le long du tronc et des branches.

Ces arbres-mots naissent du calme, le porte et le donne. Je laisse le soin à d'autres de les analyser davantage si besoin. Pour ma part, je crois m'approcher modestement de la première étape de l'expression d'un art authentique comme la définit Philippe Filliot, professeur d'arts plastiques et enseignant de yoga :

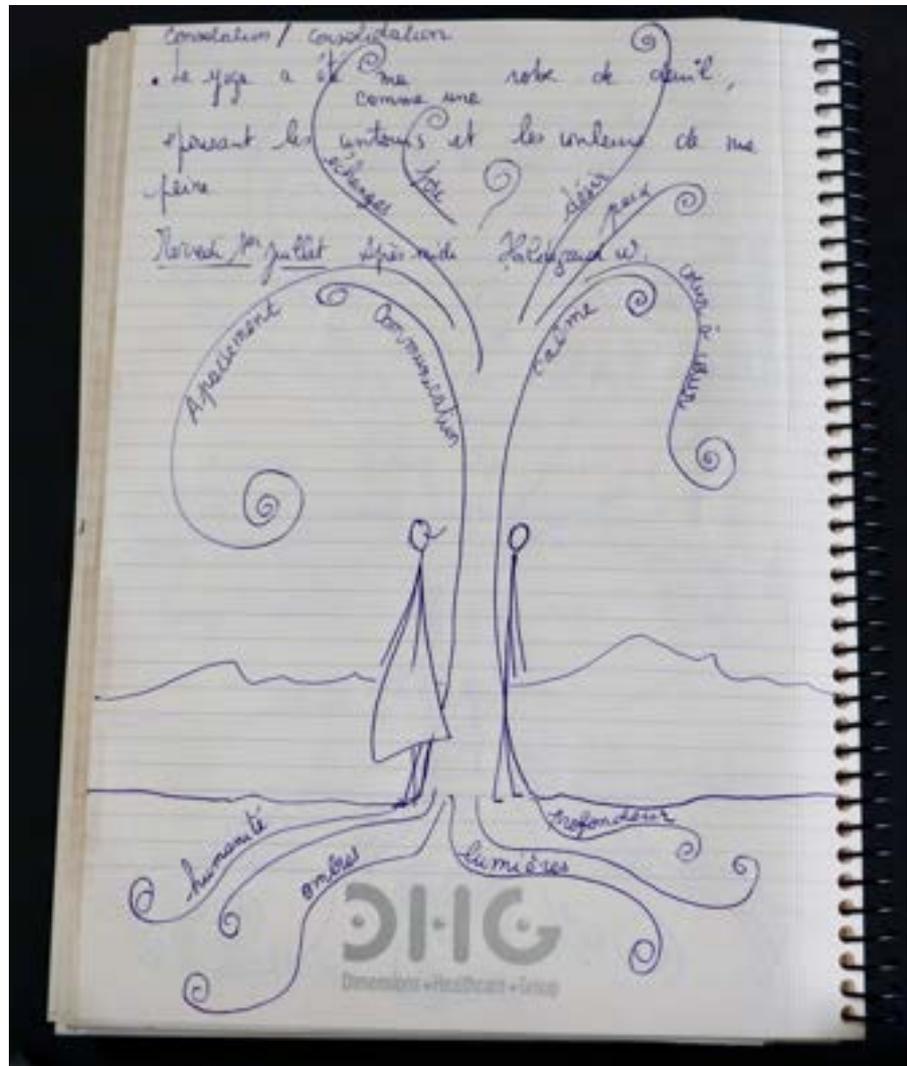
« Pour cela, il faut déjà cultiver en soi de « bonnes dispositions » : la confiance, la patience, l'humilité, la présence totale, l'attention aimante, la clarté d'esprit, et sans doute la plus importante, la joie primordiale d'être<sup>30</sup> ».



La voix - novembre 2020

<sup>30</sup> Filliot, P. (2016). être vivant, méditer, créer. ACTES SUD. p. 47

Les arbres-mots poussent parfois dans les prises de notes durant les cours comme une façon d'intégrer, de m'appropriier, de mémoriser, de commenter le contenu... Ils sont toujours spontanés, sans anticipation, jaillis de l'instant.



Consolation/Consolidation - juillet 2020

Photos, dessins, modestes petites œuvres comme un aller-retour entre immobilité et action, silence et expression, intime et dévoilement.

Le point commun entre ces deux modes de créativité est que n'étant pas destinés à être montrés ils ne s'adressent à personne. En dehors de ce mémoire qui prend le temps de s'y arrêter, ils ne sont que la trace d'un instant, d'un geste, sans autre but que d'être.

Ma créativité s'exerce tout autrement dans le cadre des cours que je donne. Si la spontanéité reste présente dans le guidage, s'adaptant au rythme et aux pratiques *in situ* des élèves sur le tapis, ma préparation du cours, le désir d'enseigner même est sujet à questionnement et à réflexion. En effet, comment créer un cours sans

s'interroger sur ses propres motivations, son intention profonde et bien entendu ses objectifs pédagogiques.

Comme dit plus haut, devenue professeur de Lettres et de Théâtre, j'ai tout naturellement proposé à mes élèves les exercices qui m'avaient été transmis par mon professeur de chant. Tout naturellement, parce que j'avais goûté leurs bienfaits, le plaisir qu'ils donnaient, le goût du rituel aussi et leur efficacité éducative.

En classe de français, le retour à soi et à sa respiration, ou le simple fait d'inviter les enfants, des collégiens âgés de 11 à 15 ans, à l'écoute de leurs sensations corporelles, m'ont permis une gestion de groupe apaisée durant laquelle mon autorité de professeur et d'adulte ne s'exprimait pas sous le signe de la domination mais plutôt sous celui de la parole qui guide et permet la connaissance de soi et l'apaisement. Les bienfaits, les acquis et les joies de ces mini-exercices de quelques minutes à peine quand le besoin était là mais aussi comme un rituel fédérateur pourraient faire l'objet d'un mémoire<sup>31</sup>. Hors de la classe, durant les trois heures hebdomadaires consacrées à l'expérience-apprentissage du jeu dramatique, je proposais aux élèves une trentaine de minutes préparatoires très proches, je m'en suis rendu compte en découvrant les propositions de Cristina Sosa et de Patrick Tomatis, des préliminaires de la lignée Hahoutoff.

En juillet 2018, alors que je venais d'achever ma première année à l'EFY, j'ai reçu un appel de la mère d'un jeune lycéen que j'avais aidé à préparer les épreuves du bac de français. Elle m'apprit qu'elle était atteinte d'une forme agressive du cancer du sein, qu'elle allait être opérée puis suivre une chimiothérapie. Elle me demandait d'accepter de lui donner des cours de yoga. J'ai dit oui alors même que j'avais le sentiment de ne rien savoir ou pas grand-chose, d'être face à tout ce que j'ignorais. Les raisons de mon consentement sont triples. D'une part, je refusais de repousser une demande d'aide, d'autre part, je comprenais qu'elle ne voulait pas rejoindre un cours collectif ni même un professeur « inconnu ». Elle me faisait confiance, et je me devais d'honorer cela. Enfin, je lui ai demandé un court délai durant lequel j'ai relu mes notes, réfléchi, échangé avec un de mes professeurs et une camarade de promotion et j'ai listé les trois besoins fondamentaux qu'elle viendrait nourrir sur le tapis durant cette période si particulière. Être soutenue, portée par ma voix, chercher/trouver un/des espaces de respirations profondes, apaiser et/ou laisser à la porte durant un peu plus de 60 minutes ses inquiétudes, ses doutes, ses peurs.

---

<sup>31</sup> J'ai évoqué mes différentes expériences de pratiques en classe, sur chaise le plus souvent, auprès du groupe du module « enfants ».

C'est dans ce cadre que j'ai imaginé mes premiers cours. Imaginé et savouré, totalement touchée. Humblement, je passais de l'autre côté, elle m'accompagnait de l'autre côté.

Étirements, enchaînements, gestes lents conscients, dans l'écoute du souffle et des espaces où il peut se déployer, notamment dans les rotations. Et puis jouer à construire une même posture dans un plan différent.

Plus tard, cette élève, devenue une amie, m'a dit qu'à cette époque-là le yoga avait été le calme dans une tempête.

C'est la même démarche créative que j'ai appliquée en septembre 2020 avec un nouvel élève qui souhaitait des cours particuliers. Amputé à la hauteur des cuisses à la suite d'un accident de moto à l'âge de 19 ans, il est par la suite devenu un sportif de haut niveau et a développé une musculature puissante des bras, du torse et du dos. Sur le tapis, il cherche, nous cherchons ensemble, à explorer et habiter son corps autrement. Le non-désir de faire, la découverte et l'ouverture d'espaces respiratoires, l'accueil de ce qui est. Rotations, étirements et extensions de la hanche, flexions latérales. Rien à réussir, rien à rater, simplement être là...

*Yoga et corps blessé*

*Yoga et cœur blessé*

*Ô chant du crapaud*

*Tu diras les plaisirs de trois gouttes de pluie*

## Épilogue

Être debout, pieds écartés de la largeur du bassin. Rassembler sa conscience dans l'espace ou les espaces de la respiration et se laisser vivre un effondrement intérieur. Observer les réactions du corps. Bassin, pieds, genoux, colonne, épaules, mains, nuque. Puis à chaque inspiration vivre un redressement comme porté par le souffle. Observer. Laisser le bassin s'incliner, le pubis s'orienter vers le nombril. À chaque fin d'expiration venir s'établir dans le bassin. Puis tout le long de l'inspiration remonter le long de colonne comme si elle était le ruban soyeux qui retient la tête, elle-même comme en suspension au-dessus des épaules. Continuer ainsi et vivre le redressement à l'inspiration, la détente et l'enracinement à l'expiration. Les yeux entrouverts, le regard fixé sur un point et en même temps comme tourné à l'intérieur. Déplacer le poids du corps sur la jambe gauche puis déposer la cuisse droite sur la cuisse gauche. Les jambes se fléchissent et le pied droit vient s'enrouler autour du mollet gauche de l'arrière vers la face interne. Commencer à vivre l'équilibre au rythme de la respiration, les jambes se plient à l'inspiration, la jambe d'appui se tend à l'expiration. Puis tendre le bras gauche et venir déposer le coude droit sur le coude gauche. Les avant-bras et les paumes de mains tournent vers l'intérieur pour venir se faire face. Un aigle naît... Silence ET joie profonde. Intériorité ET envol.

Voilà la posture libre que j'ai choisi de présenter en novembre 2020 lors des tests, comme une étape de mon apprentissage. Comme l'incarnation de ma transformation.

Ainsi la commente Patrick Tomatis dans la Revue Française de Yoga consacrée aux équilibres sur les pieds<sup>32</sup> : « Au lieu de subir les multiples forces extérieures et intérieures qui le malmènent et contre lesquelles il lutte sans cesse pour compenser leurs effets « déstabilisateurs », [...] l'homme s'aperçoit qu'il est **tout amour** et est **équilibre**, dans le sens **absolu** du terme. ».

L'aigle respire, son immobilité est relative puisque rythmée par sa respiration. Il prend un temps de pause, d'intériorisation pour mieux déployer ses ailes et libérer son vol.

Au moment de conclure, je comprends que j'ai déjà fait un pas en avant, comme au bord de la falaise. Demain, j'aimerais que le yoga m'accompagne dans deux directions. D'une part vers l'élaboration d'un jeu collaboratif pour enfants et parents, un « Yogarbre » qu'il s'agirait de maintenir en équilibre grâce à différentes pièces de bois correspondant à une posture, une façon de bouger, d'être attentif,

---

<sup>32</sup> Andres, E. et al. (2009). Équilibres sur les pieds n°4. Revue Française de Yoga FNEY. p.132

de ressentir ou de respirer. Ni gagnant, ni perdant, faire ensemble. Et d'autre part, vers la proposition de cours en centre de détention. Lieu de vie clos, étape de reconstruction que l'on peut espérer vers une vie sociale et personnelle apaisée. Puisse la pratique y participer.

Refusant de me laisser définir par la souffrance, j'avais voulu me taire, j'avais affirmé le droit de me taire. Pourtant, ce sont les mots qui ici, comme un va-et-vient entre « vivre et comprendre », m'ont fait entendre et sentir qu'un cycle s'était clos, qu'une porte s'était refermée. Et les mots ne sont jamais loin de nos corps, comme l'écrit Anne Dufourmantelle : « Les mots enregistrent nos alibis, notre nécessité que cela soit ainsi, notre besoin de sens, de fidélité, de partage, notre croyance que l'on se parle la même langue, que les mots pourraient à eux seuls changer quelque chose et c'est vrai, si leur puissance est telle, c'est qu'elle est liée à cette émotion première, définitive qui les lie à notre corps. Notre corps pensant, espérant, nos corps perdus et pleurant libres aussi, parfois, des mots<sup>33</sup> ».

D'une verticale à l'autre, cœur par-dessus tête, inventer la suite...

---

<sup>33</sup> Dufourmantelle, A. (2019). *Éloge du risque*. Rivages poche. p.139

## Bibliographie

Andres, E. et al. (2009). *Équilibres sur les pieds n°4*. Revue Française de Yoga FNEY.

Baghavade-Gîtâ, L. (2019). *Traduite et commentée par Gandhi*. Almora.

Bauchau, H. (2004). *L'enfant bleu*. ACTES SUD.

Berthelet-Lorelle, C. et al. (2001). *Commencements n°24*. Revue Française de Yoga FNEY.

Char, R. (2018). *Commune présence*. réédition : Poésie/Gallimard .

Dürckheim, K. G. (1992). *Le Centre de l'Être, propos recueillis par Jacques Castermane*. Albin Michel.

Dufourmantelle, A. (2019). *Éloge du risque*. Rivages poche.

Duras, M. (1969). *Détruire, dit-elle*. Les Éditions de Minuit.

Filliot, P. (2016). *être vivant, méditer, créer*. ACTES SUD.

Rey, S. I. (1993). *Dictionnaire historique de la langue française*. Le Robert.

Riboud, M. (2004). *Marc Riboud*. ACTES SUD.

Thakar, V. (2010). *L'énergie du silence*. Éditions Accarias-L'Originel.

Vercors. (2019). *Le silence de la mer et autres récits*. nouvelle édition: Le Livre de Poche.

## Soutenance

### Temps 1

Ancrage

Silence

Danse des bras

Danse du souffle

Dense

Laissez venir ce qui vient

Être à l'écoute de ce qui vient

Être attentive à ce qui vient

Sans savoir où cela va

Sans savoir d'où cela vient

Pourtant savoir

### Temps 2

#### Commentaires

De même que la forme, la structure de mon mémoire s'est **écartée de la tradition universitaire** puisque j'ai choisi d'organiser mon texte comme pourrait l'être une pièce de théâtre autour de **3 actes : Effondrement(s), Silence(s), Fruit(s)**, précédés d'**un prologue** et suivis d'**un épilogue**, de même j'ai choisi de débiter la présentation de mon travail par **ce temps « sans mots »**, pas exactement de silence, pas exactement l'immobilité, pas exactement rien, le vide... Un « autrement », un corps et un souffle, un corps vivant, vibrant, désirant, à l'écoute et un corps qui se donne à voir, le corps, le mien, d'une personne qui se donne à voir, se donne à être... Voilà un point d'interrogation, de questionnement que j'ai eu depuis la première année : **comment dire, se dire tout en respectant l'intime**, en respectant mon droit de me taire, mon droit de taire... Ce que je viens de vivre devant vous en particulier l'enchaînement des gestes des bras correspond à ceux par lesquels le yoga est venue me trouver. Jusque-là, c'est plutôt moi qui avais trouvé le yoga comme une pratique préparatoire au chant et au théâtre.

Et puis dans les circonstances présentées dans mon mémoire et sur lesquelles je vais revenir, **le yoga s'est invité**, presque imposé et c'était à la fois pareil et totalement différent. Pareil parce que les gestes étaient connus mais totalement différent parce qu'habité par une exigence, **une urgence de présence au corps et au souffle**. Devant vous dans ce moment si particulier de présentation de mon texte, j'ai aussi choisi d'être dans **la confiance de l'improvisation** parce que celle-ci me paraissait en accord avec le propos de mon mémoire et notamment le thème de la créativité. Pour autant et bien que cette soutenance se déroule à huis clos donc devant un public qui à l'exception d'une seule personne a lu mon texte, j'accepte bien entendu de présenter plus traditionnellement son contenu et son déroulé, je pourrais dire presque argumentatif. Pour cela je voudrais **commenter le titre** qui est le suivant : *D'une verticale à l'autre ou l'expérience de l'impermanence.*

Ce titre qui m'est **venu comme une évidente fulgurance**, une évidence fulgurante, là encore comme donné, le jour des tests pédagogiques en novembre dernier alors que je préparais mon passage. « Postures inversées » était la famille tirée au sort or une camarade venait de présenter un *Marsouin* et la seconde posture que j'avais « en fiche » était la *Posture de tous les membres*. À ce moment-là, je me suis dit, voilà ce que je vais proposer à mes camarades, voilà ce que je vais leur proposer de vivre : **l'expérience de deux verticalités** différentes, opposées sans doute pas, complémentaires peut-être. De la posture de la montagne, *tadāsana*, à la posture de tous les membres, *sarvāṅgāsana*. Et donc d'une verticale à l'autre.

Si l'on se réfère aux définitions de vertical, on trouve l'adjectif et le nom féminin. Vertical, adj. : qui suit la direction de la pesanteur, du fil à plomb en un lieu, perpendiculaire à l'horizontale

Verticale nom fém. : Ligne, position verticale

Le terme « verticalité » n'apporte pas grand-chose du point de vue de sa définition.

Verticalité : caractéristique de ce qui est vertical

Pourtant du point de vue symbolique c'est tout autre chose.

Et tout d'abord, on peut constater que la verticalité induit un sens, une direction.

Du bas vers le haut

Ou du haut vers le bas

Des racines aux branches

Ou du Ciel à la Terre

Du matériel au spirituel

Ou du divin à l'incarné

Des fondations aux flèches de la cathédrale  
Ou de la Grâce céleste à notre humanité

**Il ne s'agit pas de choisir**, il s'agit de prendre conscience que les deux directions existent et de vivre un va-et-vient entre elles, comme une sorte de **dialogue**.

**L'enracinement comme un point de départ de la croissance**, de l'élévation, de l'élan, comme le sens du temps nécessaire, **et le mouvement descendant comme celui de l'inspiration**, de l'accueil de « tout ce qui vient du ciel, de la transcendance. » Comme une eau qui rafraîchit et nourrit.

**À l'articulation de ces deux verticales, j'ai placé l'assise**, elle-même **née du silence** lui-même **né de ce que j'ai nommé « effondrement »**. L'effondrement, c'est la perte, le deuil, la souffrance, plus que l'expérience que « rien ne dure », c'est observer que ce que j'avais construit patiemment, ce en quoi j'avais confiance, mes appuis, tout cela pouvait disparaître. **Alors restait la question : comment vivre pleinement, avec justesse après cela ?**

L'anthropologie a montré comment la station debout a permis à l'espèce humaine d'une part de dégager la face et l'appareil phonatoire et ainsi de **libérer le langage et la parole** et d'autre part de **rendre disponibles les mains**.

Par ailleurs, on constate qu'en ce qui concerne le corps, **la verticale est toute relative**. En effet il ne s'agit pas d'une ligne, rectiligne pourrait-on dire en écho à l'injonction « Tiens-toi droit ou droite ! ». Il s'agit plutôt d'un chemin souple à double courbure, celle de la région lombaire et celle de la nuque. Courbes indispensables au mouvement.

**Ce que je retiens de l'écart entre tadāsana et sarvāṅgāsana**, c'est que la seconde en tant que posture inversée propose de placer le **cœur au-dessus de la tête** d'une part, et de placer la **respiration à l'arrière de la cage** d'autre part. Arrière, derrière. Est-ce le passé dont il est question, conventionnellement placer là, derrière soi ou bien plutôt, ce que je ne peux voir, c'est-à-dire l'avenir, ce que je ne peux encore discerner, comprendre, c'est-à-dire le sens de ma vie et des événements... ?

Voilà comment j'ai pu témoigner de **la place du yoga dans ma vie**, de **son soutien** dans la détresse et la solitude, de **sa douceur** et de **sa détermination** mais aussi puisque pour moi, **l'assise** reste je dirais plus encore que centrale, la **quintessence de ma pratique**, l'expérience **d'un dialogue silencieux entre moi et le monde, le monde et moi**. Et c'est dans ce dialogue que **la créativité peut s'exprimer**. J'ai rendu compte des photos et des dessins qui ont accompagné mes quatre années à l'EFY. Plus largement **la créativité pour peu qu'on la laisse s'exprimer est partout, dans chaque geste quotidien**. En réalité, comme je l'ai écrit, le yoga m'a sauvé la vie, me sauve la vie, c'est-à-dire qu'il me permet, quoi qu'il arrive, quoi qu'il m'arrive, de vivre avec sérénité et force, sourire et curiosité...

Et finalement **une immense gratitude** pour ce qui est, pour ce que je vis, une immense gratitude comme celle que je veux vous exprimer aujourd'hui.

Merci à tous pour **votre écoute**, merci pour **la lecture de mon travail** et merci pour **vos questions**.

## Remerciements

Merci à mes professeurs, Cristina Sosa et Catherine Masson, pour leur accompagnement.

Merci aux professeurs de l'EFY pour leur transmission et les échanges vécus durant les séminaires qui ont rythmé ma scolarité.

Merci à Anne, Armelle, Bernadette, Dominique, Isabelle, Jacqueline, Joanna, Manu, Martine B., Martine R., Patrick, Pascale, Shamms, Violaine, petites lucioles sur mon chemin.

# Annexes

Photos

Série 1 : autoportrait(s)



Autoportrait n°1 - Le Marais novembre 2017



Autoportrait n°2 - La Rochelle septembre 2020



Autoportrait n°3 - Le Marais septembre 2020



Autoportrait n°4 - Le Marais septembre 2017

Série 2 : petite(s) chose(s)



Petite chose n°1 - Rue Aubriot mars 2018



Petite chose n°2 - Le Marais octobre 2018



Petite chose n°3 - Aix-en-Provence août 2020



Petite chose n°4 - Île-d'Houat septembre 2020



Petite chose n°5 - Rue Aubriot novembre 2020



Petite chose n°6 - Les Sables d'Olonne décembre 2020



Petite chose n°7- Les égaux février 2021



Petite chose n°8 - Lyon mai 2019



Petite chose n°9 - Quartier de la Grande Bibliothèque octobre 2018

Série 3 : cœur(s) des rues



Cœur des rues n°1 - Quartier de la Grande Bibliothèque octobre 2018



Cœur des rues n°2 - Le Marais janvier 2020



Cœur des rues n°3- Paris septembre 2020



Cœur des rues n°4 - Paris 14<sup>ème</sup> arrondissement mars 2019



Cœur des rues n°5 - Quartier des halles décembre 2020



Cœur des rues n°6 - Île-d'Houat septembre 2020



Cœur des rues n°7 - Le Marais décembre 2020



Cœur des rues n°8 - Le Marais octobre 2018



Cœur des rues n°9 - Vichy bords d'Allier octobre 2019

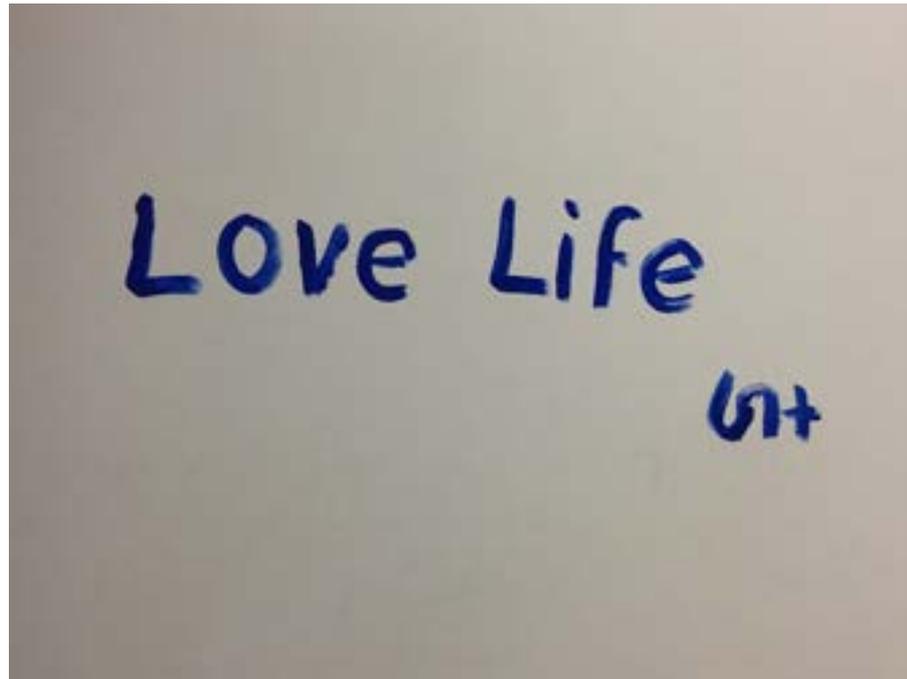
Série 4 : Aimer, disent-ils



Aimer, disent-ils n°1 - Le Marais septembre 2020



Aimer, disent-ils n°2 - Rue Aubriot octobre 2019



Aimer, disent-ils n°3 - Centre Pompidou David Hockney septembre 2017



Aimer, disent-ils n°4 - Le Marais janvier 2020



Aimer, disent-ils n°5 - Le Marais octobre 2019



Aimer, disent-ils n°6 - Le Marais décembre 2020



Aimer, disent-ils n°7- Quelque part un jour

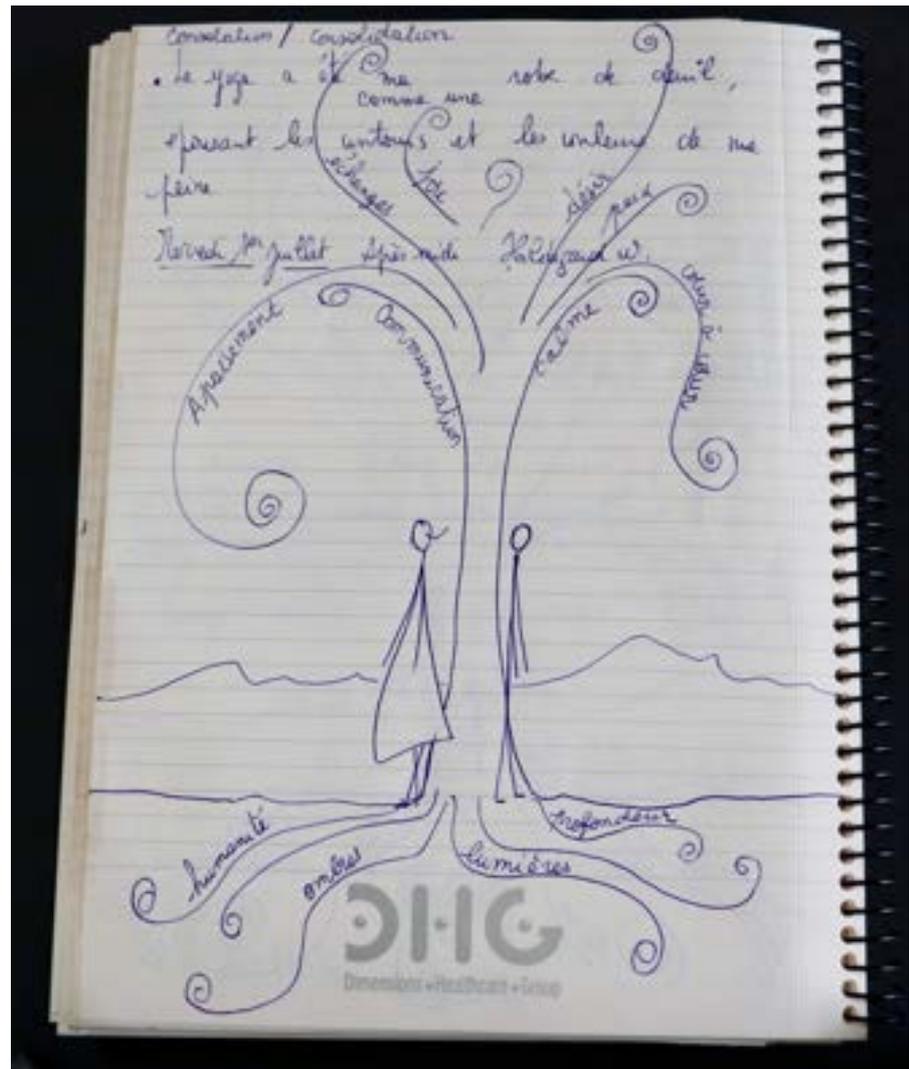


Aimer, disent-ils n°8 - Limoges novembre 2020

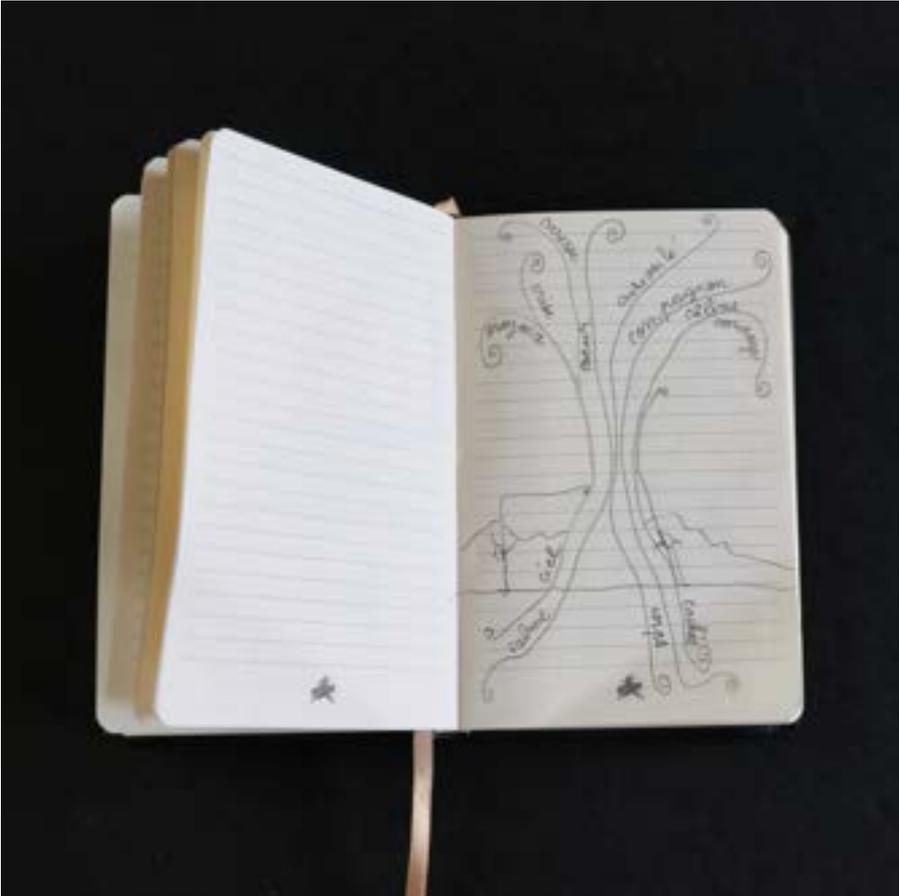


Aimer, disent-ils n°9 - Le Pré-Saint-Gervais novembre 2017





Consolation/Consolidation



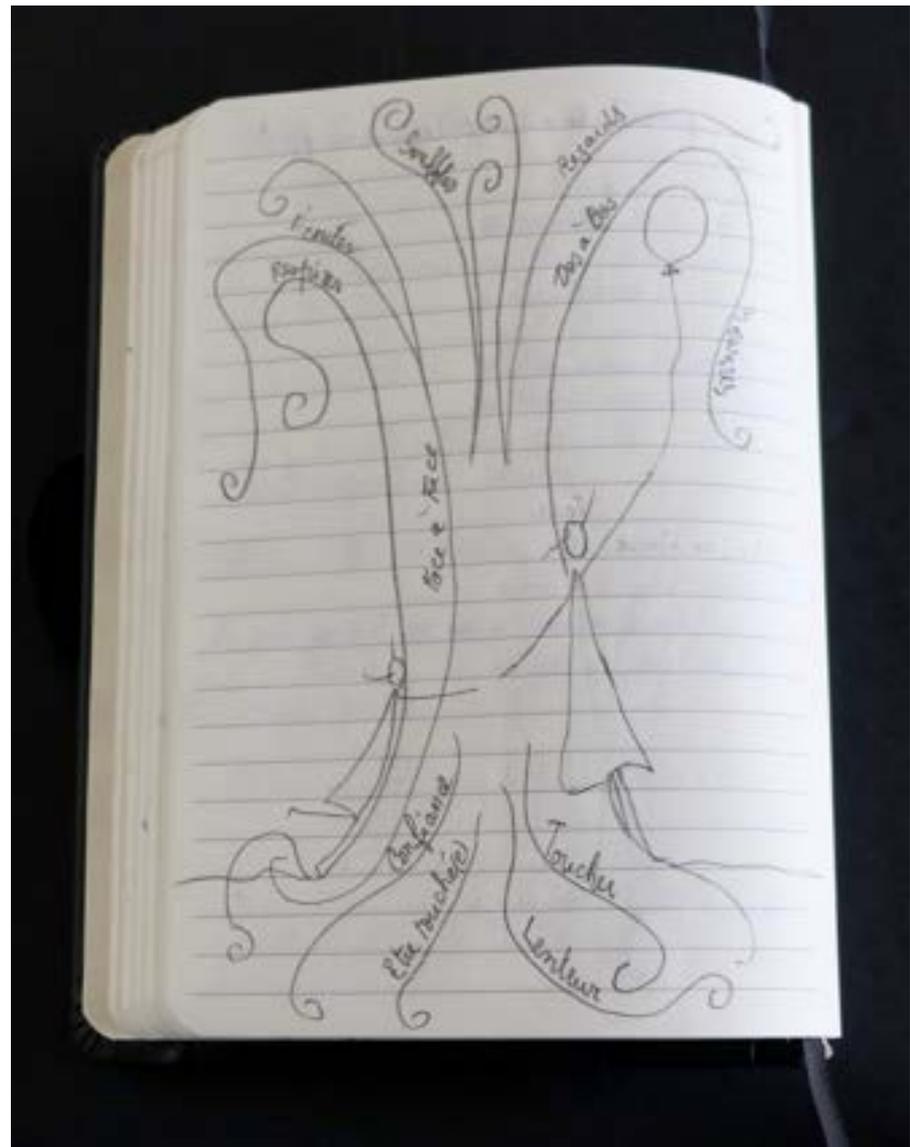
Arbre C



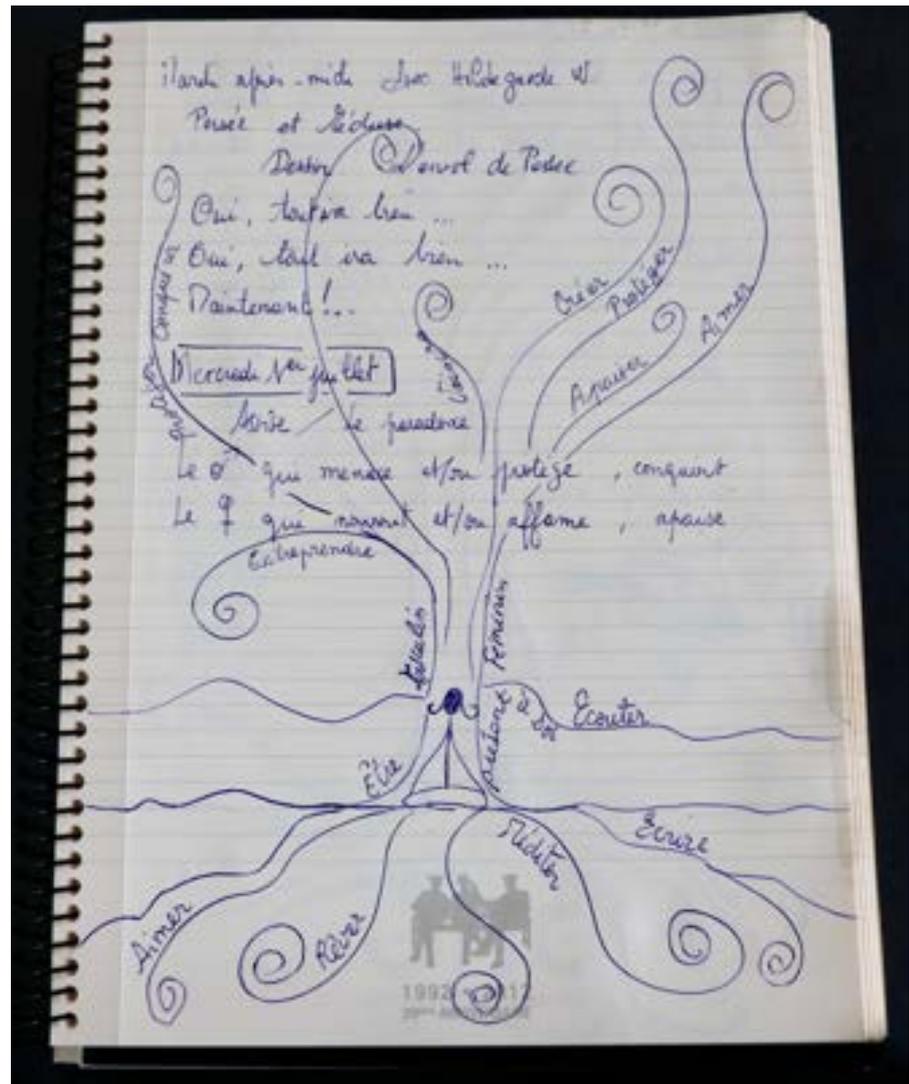
Arbre I



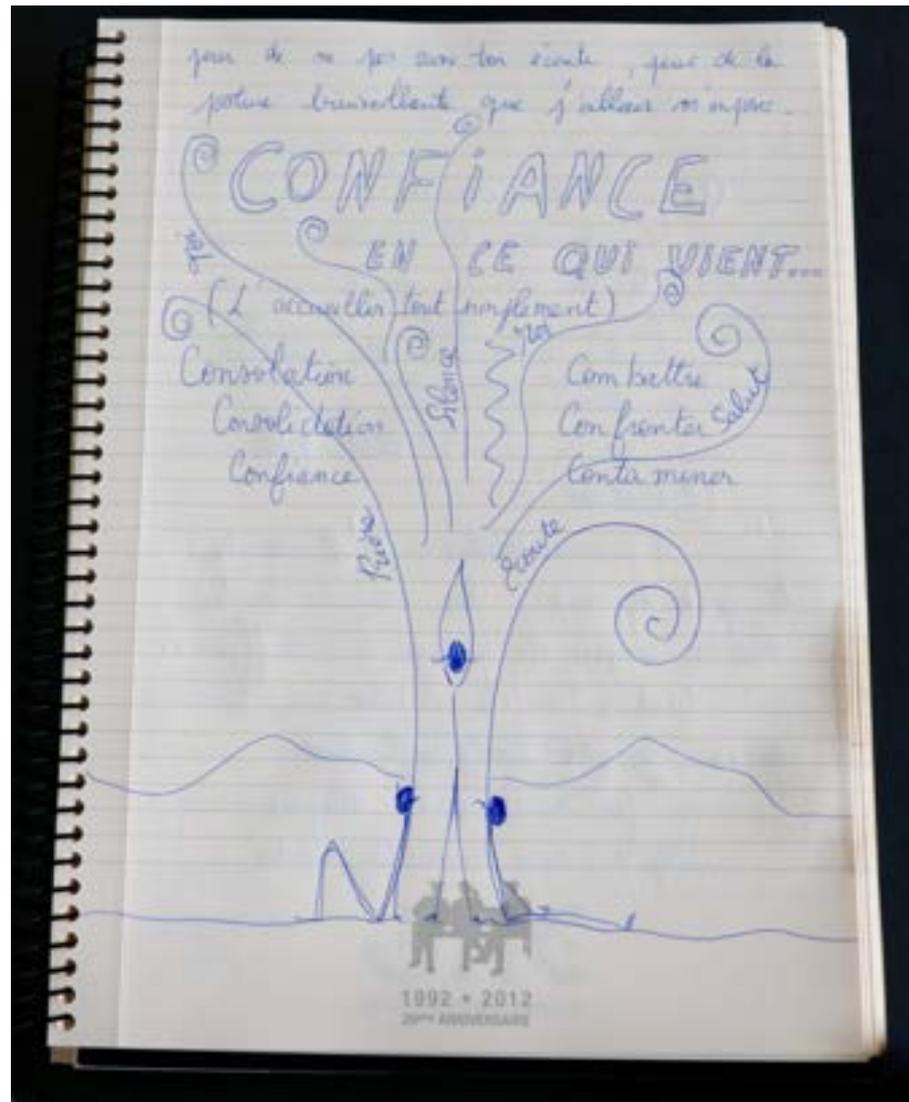
Arbre S



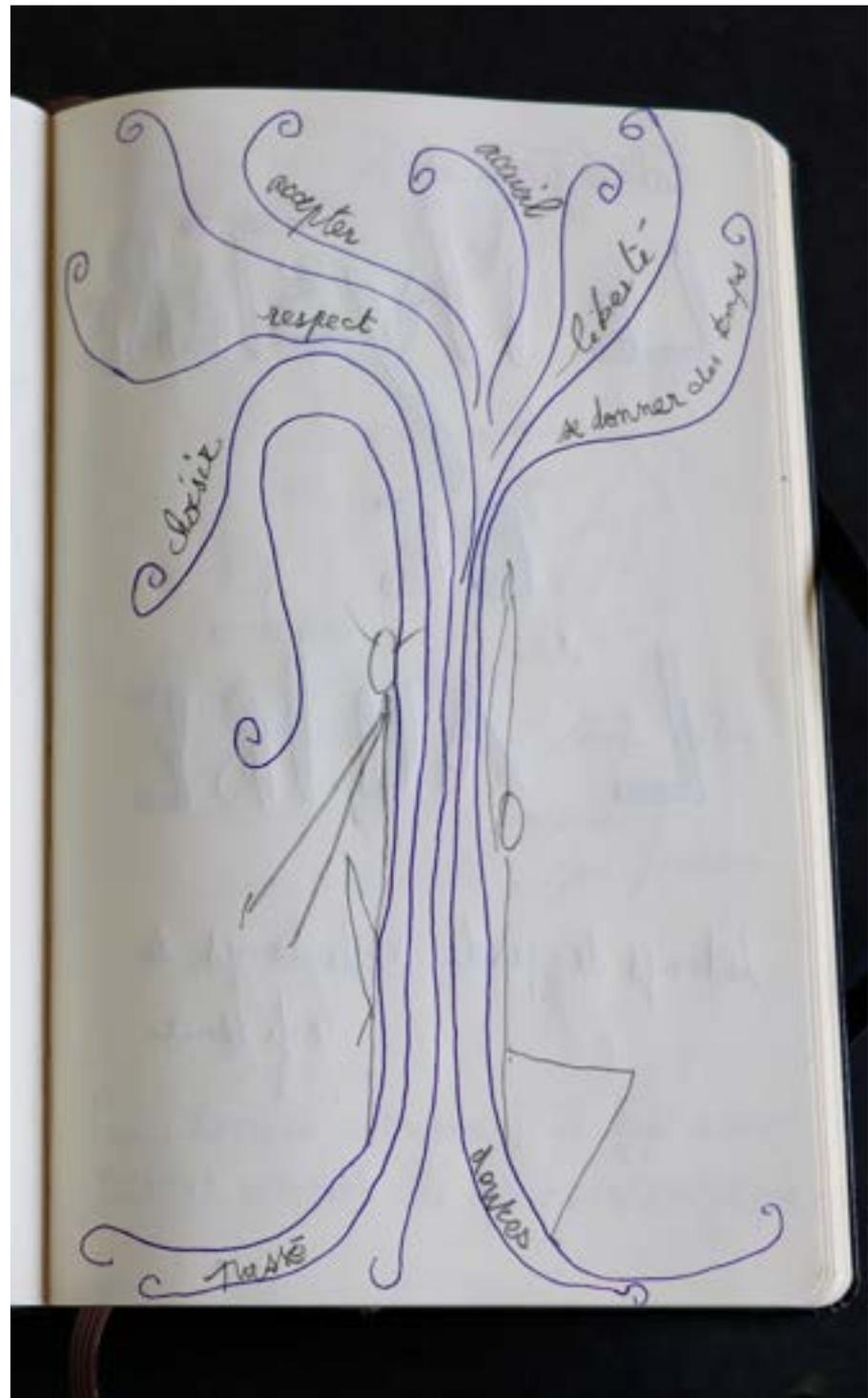
Rencontrer l'autre, se rencontrer - novembre 2020



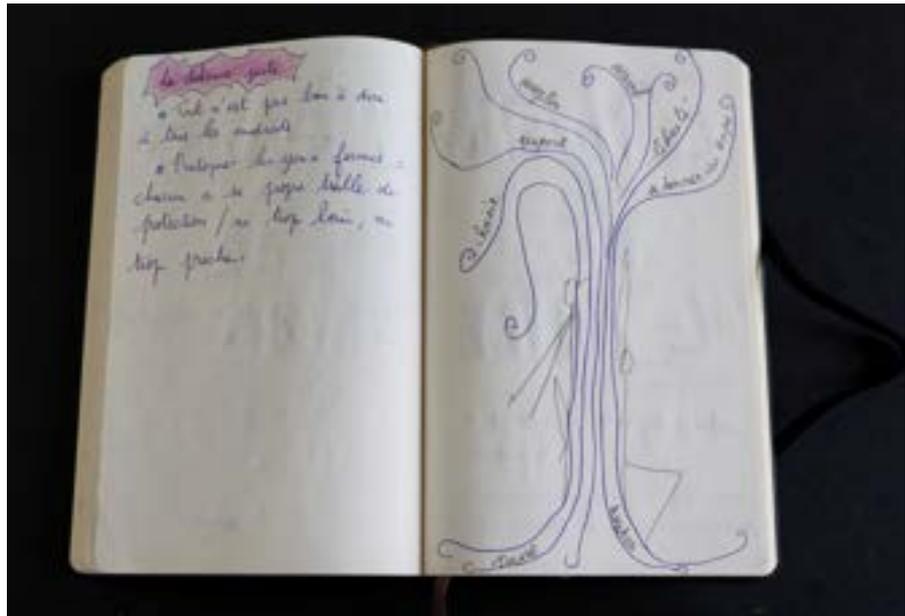
Assise, le paradoxe - juillet 2020



Confiance en ce qui vient - mai 2021



La distance juste - décembre 2020 cours de Catherine Masson



La distance juste double page - décembre 2020 cours de Catherine Masson



Se permettre - décembre 2020 cours de Catherine Masson



Ouvrir la cage - Les égaux juillet 2021