

Et le yoga sauvera le monde

Le 21 juin, les Nations unies célébraient la neuvième Journée internationale du yoga. Très en vogue, cette discipline qui vise à favoriser l'apaisement du corps et de l'esprit n'en finit pas d'être instrumentalisée à des fins marchandes et d'amélioration de la productivité au sein des entreprises. Une tendance critiquée par nombre de ses pratiquants.

PAR ZINÉB FAHSI *

LONGTEMPS cantonné dans les imaginaires occidentaux à une pratique ésotérique prisée par les hippies, le yoga s'est taillé une place de choix dans nos quotidiens. Il est enseigné dans des centres spécialisés, pratiqué dans les salles de sport ou dans des environnements plus surprenants, comme les hôpitaux, les écoles, l'armée ou les entreprises. Entretenir sa santé, cultiver une pensée positive, gérer son stress, réguler ses émotions, développer sa résilience, libérer son plein potentiel, se relier à son « moi authentique », être plus efficace, plus souple, plus créatif, plus heureux, voire répandre la paix dans le monde : les bénéfices attribués au yoga semblent sans limite.

Aujourd'hui largement enseigné comme une méthode de développement personnel, mais avec le vernis orientaliste que lui confèrent son « authenticité » et le prestige associé à une tradition lointaine et millénaire, le yoga promet, selon la journaliste Marie Kock, « à tous les lessivés du monde moderne (...) une planche de salut aussi accessible que transformatrice (1) ». Une promesse de transformation qui participe sans doute de son essor spectaculaire ces dernières années, avec 7,6 millions de Français qui déclarent le pratiquer régulièrement, c'est-à-dire une ou deux fois par mois, selon le Syndicat national des professeurs de yoga.

Le yoga est partout, et il peut tout. C'est Amazon qui, dans le cadre de son programme WorkingWell (« bien travailler »), met à disposition de ses employés en entrepôt des cabines judicieusement baptisées « AmaZen » : on y récite des mantras, on y

médite, on s'y étire ; autant de pratiques visant à « stimuler les salariés et recharger leurs batteries (2) ». C'est le patron d'une entreprise de tisanes ayurvédiques qui décide de dispenser des cours de yoga le midi et qui se confie : « On fait cette séance de yoga, et (...) ensuite pendant dix minutes, il y a une petite réunion impromptue et comme les gens sont posés, (...) je peux faire un ou deux reproches à un employé, mais c'est bien pris, c'est dit devant tout le monde, et je trouve ça beaucoup plus agréable de faire ça dans cet espace-là (3) ». C'est une collègue enseignante de yoga qui raconte le mauvais accueil de salariés pour qui la séance avait été organisée à l'initiative de la direction des ressources humaines après le récent suicide d'un de leurs collègues. Mais ce sont aussi des adeptes qui imaginent en soupirant que « le monde irait tellement mieux si chacun faisait du yoga », et choisissent d'ignorer qu'il a fasciné des penseurs antimodernes comme le philosophe italien Julius Evola ou que sa pratique n'empêche pas le premier ministre indien Narendra Modi de défendre des idées d'extrême droite.

Nulle promesse d'une vie meilleure, en réalité, dans les textes anciens auxquels le yoga contemporain se réfère encore. Les pratiques prémodernes – car il existe plusieurs formes de yoga – apparaissent sur le sous-continent indien au cours du premier millénaire avant notre ère. Elles relèvent du renoncement et de l'ascétisme. La discipline doit alors permettre de ne pas renaître, de se libérer du cycle des réincarnations, de cet emprisonnement que décrit la notion indienne de samsara. Sa version contemporaine prône, elle, une sorte d'optimisation de soi : il s'agit d'améliorer son

existence ici-bas en devenant une « meilleure version de soi-même ». Comment expliquer une telle transformation ? Le yoga – et plus généralement la culture indienne – a dans son histoire occidentale été envisagé comme porteur d'une solution de rechange à une modernité jugée aride et aliénante. Depuis sa première mondialisation à la fin du XIX^e siècle, il a cristallisé les fantasmes des orientalistes, des théosophes, des occultistes, de la Beat Generation, des hippies, des stars de Hollywood et des entrepreneurs qui, les uns après les autres, l'ont reformulé en profondeur et par vagues successives.

Son appropriation par le mouvement New Age s'inscrit dans cette histoire et l'ancrage dans une rhétorique de transformation personnelle au service de l'avènement d'une nouvelle ère de paix et d'harmonie, un discours qui abandonne toute référence sociale au profit d'une vision spiritualiste centrée sur l'individu. Mais une nouvelle étape est franchie lorsque ces pratiques initialement conçues dans les années 1960 comme des techniques alternatives d'exploration de soi sont mises au service de la productivité et de la performance.

Quelques dizaines de kilomètres séparent Haight-Ashbury à San Francisco, épice centre du Summer of Love de 1967, du foyer d'une autre utopie californienne, celle de la cyberculture naissante : la Silicon Valley. Filles, elles aussi, de la contre-culture, les entreprises de ce pôle technologique, dans un contexte de libéralisation économique, mettent au cœur de leur management la réinvention permanente de soi. Le remède au désenchantement et à l'ennui des journées de travail répétitives ne réside plus dans un pas de côté, pour s'adonner à l'exploration de soi, mais dans l'édification du travail comme instrument de réalisation personnelle. Le travail revêt alors les atours d'un nouveau culte, à la fois pourvoyeur de sens, de communauté et de salut. La souffrance au travail devient une affaire personnelle, et les ressources humaines se transforment en « manageurs de l'âme (4) » dont le travail consiste à fortifier la psyché des salariés en déployant des programmes aux noms évocateurs mêlant spiritualités orientales et développement personnel. Avec Search Inside Yourself (« cherche à l'intérieur de toi ») et Be Your Best Self (« sois ton meilleur



EVELINA PAUKSTYTE. – « Keeping Busy On Many Fronts » (S'activer sur plusieurs fronts), 2019

leur soi »), les programmes de méditation développés respectivement par Google et Euclid Analytics à destination de leurs employés, la quête de soi passe désormais par le travail, et le yoga devient une technique parmi d'autres pour accéder à son « meilleur soi », au service de l'entreprise.

Alors que le crépuscule des années 1980 marque la fin des grandes utopies politiques et la victoire idéologique du capitalisme, l'individu s'impose comme le nouvel horizon politique. « N'ayant pas l'espoir d'améliorer leur vie de manière significative, les gens se sont convaincus que ce qui comptait, c'était d'améliorer leur psychisme », analyse l'historien et sociologue Christopher Lasch (5). Les industries du bien-être explosent, reflet de ce que Thomas Luckmann, sociologue allemand, analyse comme le passage « des grandes transcendances (vision d'un autre monde) aux "transcendances à portée moyenne" (de genre politique) pour déboucher sur le temps des "mini-transcendances orientées vers l'individu" (6) ». Dans ce contexte, rien ne sert de vouloir changer la société, mieux vaut se changer soi-même. La trans-

formation collective adviendra par l'accumulation de choix individuels, les choix de production et de consommation de chacun, orchestrés par le marché,

Profondément politique et profondément dépolitisant, le yoga contemporain contribue donc à la diffusion de discours en apparence émancipateurs, mais en réalité culpabilisants et contre-productifs. D'un point de vue individuel d'abord, car certains se retrouvent enchaînés dans une course à l'amélioration de soi permanente, qui les laisse perpétuellement insatisfaits, épuisés voire déprimés. D'un point de vue collectif ensuite : cette conception du bonheur détourne des mobilisations contre les causes sociales du malheur, des causes que ni le yoga ni le développement personnel ne sauraient éradiquer. Au bord du burn-out ? Vous n'avez sans doute pas assez médité. Au chômage ? Sans doute le résultat de votre négativité, vous devriez songer à répéter quelques mantras positifs. Anxieux ? Avez-vous pensé à faire vos exercices de respiration quotidiens ? Pauvres ? Une question de mindset (mentalité), mais vous êtes-vous renseignés sur la loi de l'attraction ?

* Professeure de yoga et auteure du livre *Le Yoga, nouvel esprit du capitalisme*, Textuel, Paris, 2023.

IL ÉTAIT UNE FOIS, VOUS.

Vous et vos envies d'un
management responsable.
Vous et vos objectifs
professionnels engagés.
Regardez droit devant
avec passion et optimisme.
Changeons, ensemble,
le cours de votre histoire.

www.iae-paris.com

UNIVERSITY OF PARIS
IAE PARIS
PARIS SCHOOL OF
MANAGEMENT
Une grande histoire de management

CANDIDATURES EXECUTIVE

> DU 4 SEPTEMBRE AU 2 OCTOBRE 2023

12

Politiser le bien-être

COMME le notent Dana Becker et Jane Marecek, « la bonne vie n'est pas aisément et également accessible à tous. L'appartenance de classe, de genre, la couleur de peau, la race, la nationalité, la caste génèrent des disparités, des inégalités de statut et de pouvoir qui influent de façon très significative sur le bien-être individuel. Ces différences structurelles affectent spectaculairement l'accès aux soins, la trajectoire éducative et professionnelle, le traitement des cas individuels par le système judiciaire, les conditions de vie au quotidien, l'avenir des enfants et même les taux de mortalité (7) ». De tout cela, les pratiquants du yoga ne restent pas ignorants. Loin du cliché les représentant en personnes narcissiques obnubilées par leur bien-être individuel, leurs jus verts et leurs salutations au soleil, ils se préoccupent eux aussi de la dégradation de l'environnement ou de la démolition de la protection sociale. Et, au sein même du milieu du yoga, des discours critiques se font entendre, notamment sur son instrumentalisation en entreprise. La chercheuse Amanda Lucia observe toutefois, dans son ouvrage *White Utopias*, au sujet des festivals spirituels alternatifs : « L'ironie est que les participants, submergés par le sentiment d'être piégés dans le système économique et social néolibéral, fuient vers ces festivals spirituels, en quête de répit. (...) [Mais] ils ne font qu'arriver dans un nouveau marché lui aussi consacré à des techniques de perfectionnement de soi (8). »

Alors, faudrait-il clamer, avec la romancière Virginie Despentes : « Plutôt crever que de faire du yoga (9) » ? De nombreuses voix, notamment au sein de la diaspora sud-asiatique, s'élèvent aujourd'hui pour défendre une autre vision du yoga, décolonisée de son imaginaire orientaliste et pro-

ductiviste. Sa pratique, au même titre que d'autres disciplines pour le bien-être, peut apporter des espaces de repos bienvenus à des personnes malmenées par la vie, encourageant à mettre de côté la productivité, l'utilité, la réussite, la performance, pour se laisser respirer.

« Politiser le bien-être (10) » permet de rappeler que, pour de nombreuses catégories de personnes dont les corps et les existences sont considérés comme négligeables, exploitables, indignes d'attention et de soin, prendre soin de soi est un acte de résistance, d'affirmation et d'émancipation. Qu'avant d'être des industries, le bien-être et le bonheur étaient formulés comme des objectifs collectifs et donc politiques.

(1) Marie Kock, *Yoga, une histoire-monde*, La Découverte, Paris, 2019.

(2) « Des "cabines zen" dans les entrepôts Amazon : même les dystopies n'avaient pas osé », *Courrier international*, Paris, 28 mai 2021.

(3) « La vie en yogi », épisode de « LSD, la série documentaire », France Culture, octobre 2020.

(4) Valérie Brunel, *Les Managers de l'âme. Le développement personnel en entreprise, nouvelle pratique de pouvoir ?*, La Découverte, 2008.

(5) Christopher Lasch, *La Culture du narcissisme*, Flammarion, coll. « Champs essais », Paris, 2008 (1^{re} éd. : 1979).

(6) Thomas Luckmann, *The Invisible Religion. The Transformation of Symbols in Industrial Society*, MacMillan Publishing Company, Canterbury, 1967.

(7) Dana Becker et Jane Marecek, « Dreaming the American dream. Individualism and positive psychology », *Social and Personality Psychology Compass*, n° 2/5, 2008, <https://compass.onlinelibrary.wiley.com>

(8) Amanda Lucia, *White Utopias. The Religious Exoticism of Transformational Festivals*, University of California Press, Berkeley, 2020.

(9) Virginie Despentes, *Cher connard*, Grasset, Paris, 2022.

(10) Cf. Camille Teste, « Politiser le bien-être », Binge Audio Editions, Paris, 2023.