

HEC MONTRÉAL

YOGA ET STYLE DE VIE

**Par
Audrey Girard**

**Science de la gestion
(Gestions en contexte d'innovations sociales)**

*Mémoire présenté en vue de l'obtention
du grade de Maitrise en science
(M. Sc.)*

Avril 2017
©Audrey Girard, 2017

HEC MONTRÉAL

Comité d'éthique de la recherche

Le 08 mars 2016

À l'attention de : Audrey Girard
Étudiante M. Sc.
HEC Montréal

Objet : Approbation éthique de votre projet de recherche

Projet : 2016-2195

Titre du projet de recherche : Yoga et Styles de vie

Votre projet de recherche a fait l'objet d'une évaluation en matière d'éthique de la recherche avec des êtres humains par le CER de HEC Montréal.

Un certificat d'approbation éthique qui atteste de la conformité de votre projet de recherche à la *Politique relative à l'éthique de la recherche avec des êtres humains* de HEC Montréal est émis en date du 08 mars 2016. Prenez note que ce certificat est **valide jusqu'au 01 mars 2017**.

Vous devrez obtenir le renouvellement de votre approbation éthique avant l'expiration de ce certificat à l'aide du formulaire *F7 - Renouvellement annuel*. Un rappel automatique vous sera envoyé par courriel quelques semaines avant l'échéance de votre certificat.

Si des modifications sont apportées à votre projet avant l'échéance du certificat, vous devrez remplir le formulaire *F8 - Modification de projet* et obtenir l'approbation du CER avant de mettre en oeuvre ces modifications. Si votre projet est terminé avant l'échéance du certificat, vous devrez remplir le formulaire *F9 - Fin de projet* ou *F9a - Fin de projet étudiant*, selon le cas.

Notez qu'en vertu de la *Politique relative à l'éthique de la recherche avec des êtres humains* de HEC Montréal, il est de la responsabilité des chercheurs d'assurer que leurs projets de recherche conservent une approbation éthique pour toute la durée des travaux de recherche et d'informer le CER de la fin de ceux-ci. De plus, toutes modifications significatives du projet doivent être transmises au CER avant leurs applications.

Vous pouvez dès maintenant procéder à la collecte de données pour laquelle vous avez obtenu ce certificat.

Nous vous souhaitons bon succès dans la réalisation de votre recherche.

Le CER de HEC Montréal

CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE

La présente atteste que le projet de recherche décrit ci-dessous a fait l'objet d'une évaluation en matière d'éthique de la recherche avec des êtres humains et qu'il satisfait aux exigences de notre politique en cette matière.

Projet # : 2016-2195

Titre du projet de recherche : Yoga et Styles de vie

Chercheur principal :

Audrey Girard

Étudiante M. Sc., HEC Montréal

Directeur/codirecteurs :

Yves-Marie Abraham

Professeur - HEC Montréal

Date d'approbation du projet : 08 mars 2016

Date d'entrée en vigueur du certificat : 08 mars 2016

Date d'échéance du certificat : 01 mars 2017



Maurice Lemelin
Président du CER de HEC Montréal

Résumé

Ce projet de recherche vise à mieux comprendre en quoi l'intégration d'une pratique régulière du yoga influence les habitudes de vie des pratiquants. Ma question de recherche est la suivante : quelles sont les relations entre une pratique régulière du yoga et les comportements de production et de consommation des pratiquants? Pour y répondre, j'ai réalisé une enquête auprès de dix-huit personnes pratiquant fréquemment le yoga depuis un minimum d'un an. J'ai interrogé ces personnes sur leurs habitudes de consommation et de production avant et après leur adhésion au yoga. Pour analyser leurs réponses à mes questions, je me suis appuyée sur les modèles sociologiques de Pierre Bourdieu et de Peter Berger et Thomas Luckmann. L'analyse des données m'a permis d'identifier quatre types de pratiquants ayant des rapports au yoga distincts que j'ai nommé les « Purs », les « Impurs », les « Idéalistes » et les « Pragmatiques ». Ces résultats suggèrent que les effets de la pratique régulière du yoga sur les comportements dépendent du *rapport au yoga* qui est lui-même fonction de l'origine et de la trajectoire sociale des adeptes. Ce sont les types « Purs » et « Idéalistes » qui ont davantage vu leur comportement changer vers un style de vie que l'on peut qualifier de plus « responsable ». Leur *rapport au yoga* est essentiellement spirituel et intègre des techniques similaires à la méditation pleine conscience.

Mots clés : Yoga, consommation, production, pleine conscience, transformation, habitus, Bourdieu, Berger, Luckman, recherche qualitative

Abstract

This research project aims to better understand the influence of a regular yoga practice on the lifestyle of practitioners. My research question is the following: what is the relation between a regular yoga practice and a practitioner's consumption and production behaviours. To answer this question, I conducted an interview based study of eighteen people all practicing yoga on a regular basis for a minimum of one year. Participants were asked to respond to questions in regards to their consumption and production patterns both before and after they began a regular practice of yoga. In order to analyse their responses, I relied on the sociological models of Pierre Bourdieu and that of Peter Berger and Thomas Luckmann. The analysis of the data enabled me to identify four types of practitioners with distinct *relationships to yoga* that I have named "Pure", "Impure", "Idealist" and "Pragmatic". These results suggest that the effect of a regular yoga practice on behaviour is dependent on the *relationship to yoga*, which is itself a function of the origin and the social trajectory of the practitioner. The largest change in behaviour that has been identified is that of the "Pure" and the "Idealist" practitioner; whose behavioural change towards a lifestyle that can be described as more "responsible" was the most marked. Their relationship to yoga is essentially spiritual and incorporates techniques similar to mindfulness meditation.

Keywords: Yoga, consumption, production, mindfulness, transformation, habitus, Bourdieu, Berger et Luckman, qualitative research

Table des Matières

Résumé.....	v
Abstract	vi
Listes des tableaux et des figures.....	ix
Remerciements.....	x
Introduction	1
L'expansion du yoga en Occident.....	2
Chapitre 1 : Qu'est-ce que le yoga?	6
1.1 Définir le yoga	6
1.1a Les huit branches (<i>anga</i>) du (râja) yoga	8
1.2 Le yoga, une philosophie antinaturaliste?	11
1.3 Pleine conscience et transformation des comportements	15
Chapitre 2 : Que change le yoga à nos habitudes de vie?	19
2.1 Yoga et capital social	20
2.2 Yoga et consommation alimentaire	20
2.3 Yoga et modes de vie	22
2.4 Quelles relations entre la pratique du yoga et les comportements de consommation et de production?	24
Chapitre 3 : Comment change-t-on de style de vie?.....	26
3.1 La Théorie sociologique de Pierre Bourdieu	26
3.1a Capital et espace social	27
3.1b Goût, Classes et Distinction.....	30
3.1c Habitus et Champ	34
3.2 Berger et Luckmann et la question des changements individuels.....	36
3.3 Retour sur la question de recherche, définitions et hypothèses	39
Chapitre 4 : Quelle démarche d'enquête?.....	42
4.1 Une enquête qualitative par entretiens semi-dirigés	42
4.2 Échantillonnage	43
4.3 Collecte de données.....	45
4.3a Outils	45
4.3b Déroulement	46
4.4 Analyse des données.....	47
4.4a Codage des données	48

Chapitre 5 : Une typologie des pratiquants de yoga.....	51
5.1 Caractéristiques communes.....	51
5.2 Quatre manières d’envisager le yoga.....	53
Les Purs.....	53
Les Idéalistes	62
Les Impurs	70
Les Pragmatiques	78
Chapitre 6 : Le yoga peut-il changer notre mode de vie?	84
6.1 Esquisse du champ du yoga	84
6.2 Yoga et transformations personnelles	87
6.4 Les fondements sociaux de la pratique du yoga	91
Conclusion	95
Apports de la recherche.....	97
Limites de la recherche	98
Avenues de recherche.....	99
Annexes.....	101
Annexe 1 : Guide d’entretien	101
Annexe 2 : Questionnaire de positionnement socio démographique	103
Annexe 3a: Profil sociologique des répondants.....	107
Annexe 3b: Profil sociologique des répondants.....	108
Bibliographie	109

Listes des tableaux et des figures

Liste des tableaux

Graphique 1.1 : Augmentation des pratiquants de yoga aux États-Unis entre 2003 et 2016.....	2
Graphique 1.2 : Valeur de l'industrie du yoga aux États-Unis.....	3
Tableau 4.1 : Profil sommaire des pratiquants interrogés.....	45
Tableau 4.2 : Récapitulatif présentant le profil de chaque pratiquant de yoga interrogé.....	48
Tableau 4.3 : Arbre thématique.....	50
Tableau 5.1 : Tableau récapitulatif des caractéristiques sociologiques du type « Pur ».....	54
Tableau 5.2 : Tableau montrant différents thèmes motivants une diète végétarienne chez le type « Pur ».....	60
Tableau 5.3 : Tableau récapitulatif des caractéristiques sociologiques du type « Idéaliste ».....	63
Tableau 5.4 : Tableau récapitulatif des caractéristiques sociologiques du type « Impur ».....	71
Tableau 5.5 : Tableau récapitulatif des caractéristiques sociologiques du type « Pragmatique »	79
Tableaux 5.6 : Engagement sociopolitique du type « Pragmatique ».....	82

Liste des figures

Figure 3.1: L'espace social tel que conçu par Bourdieu dans son ouvrage <i>la Distinction</i>	27
Figure 6.1 : Champ du yoga.....	85

Remerciements

Je remercie tous les professeurs qui m'ont appris et inspiré tout au long de ce cheminement de Maîtrise. Autant mes professeurs du milieu académique, que ceux et celles des mondes du yoga et de la danse. Sans le mouvement de mon corps, et le calme de mon esprit, je n'aurais jamais pu tenir assise le temps de rédiger un mémoire.

Je remercie spécialement mon directeur de mémoire, Yves-Marie Abraham pour son appui, sa générosité et sa force motivationnelle. Merci d'avoir poussé mes limites, de m'avoir fait voir et comprendre le monde dans lequel nous vivons sous un autre regard. J'admire ton courage, ta détermination et tes efforts dirigés vers rien de moins que la transformation du système, en commençant par le plus important, la décolonisation des imaginaires de tes étudiants.

Je tiens à remercier Sacha Ghadiri, son enseignement m'a fait développer un sens de la curiosité et un désir d'en connaître toujours plus sur une variété de disciplines; un atout qui me suivra toujours.

Merci à mon entourage, à mes amies, pour votre soutien et votre inspiration. Merci spécialement à Marlène pour ta relecture attentive.

Merci à Daniel, mon amoureux, de m'avoir écoutée parler de mon mémoire pendant un an. D'avoir su à la fois m'inspirer, m'endurer, me soutenir et me rappeler que de prendre des pauses de temps à autre est essentiel.

À mes parents, Elaine et Roger, qui me soutiennent avec beaucoup d'amour, chacun à leur manière, que ce soit financièrement ou psychologiquement. Merci de me soutenir dans mon exploration du monde, vers ces chemins atypiques que je suis tentée de parcourir.

Je remercie également toutes les personnes qui ont accepté de participer aux entretiens. Ce fut un grand plaisir de discuter avec chacune d'entre elles. Merci de m'avoir ouvert une fenêtre sur vos vies uniques.

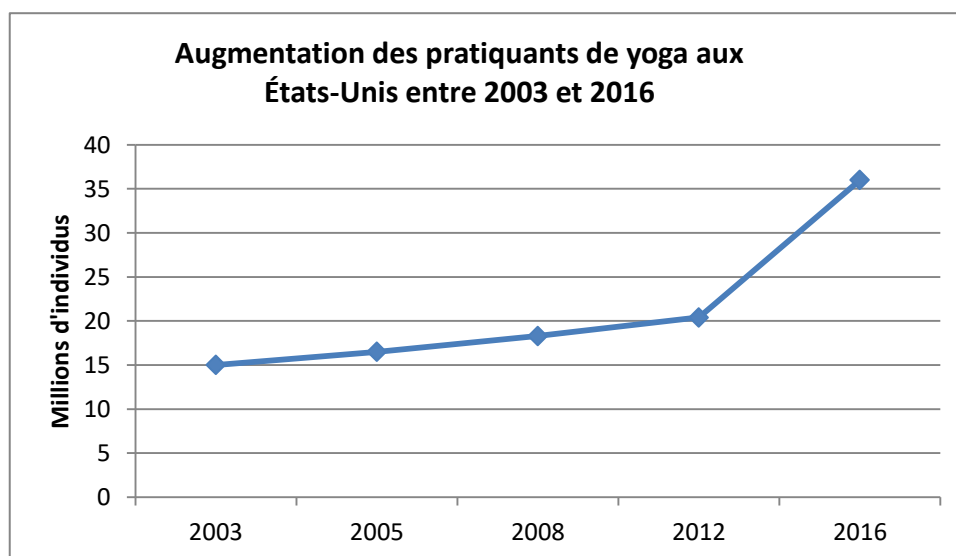
Introduction

J'ai découvert le yoga en 2009, à l'âge de 19 ans, alors que je traversais quelques épreuves de vie plus tumultueuses. Bien que me rappelant quelques éléments de la gymnastique, le sport et la passion de mon enfance, j'ai tout de suite senti que le yoga allait bien plus loin que les postures. C'était notamment une respiration en mouvement qui m'apportait un calme et un bien-être hors du commun. En l'espace d'un an, plusieurs de mes habitudes ont changé. Cheveux teints, jeans serrés et talons hauts n'étaient plus de la partie. J'avais moins le goût d'acheter des vêtements. Mon régime alimentaire se voyait peu à peu transformé vers le végétarisme. Je prenais de plus en plus conscience que mes actions affectaient l'environnement.

Récemment, j'ai pu mieux mettre en mots et comprendre les problèmes sociaux et environnementaux qui touchent notre monde. Ma découverte du « problème écologique » m'a ouvert les yeux sur l'importance d'agir rapidement pour préserver la planète. Ce problème a pour origine notre modèle sociétal fondé sur la recherche illimitée de croissance dans un univers aux ressources finies, mais implicitement considérées comme inépuisables. Si nous continuons à vivre dans ce paradigme, nos activités de production et de consommation amèneront des dérèglements écologiques majeurs menaçant la vie sur terre, celle des humains y comprise! Le rapport Meadows, nous a alarmés il y a plus de 40 ans, mais l'humanité a du mal à réagir. Au lieu de ralentir, nous continuons la course insoutenable vers la croissance, en nous exposant à de graves crises environnementales et sociales. Si de telles crises surviennent, elles nous convaincront de modifier notre système, mais il sera sans doute trop tard. Face à l'urgence d'un changement majeur de nos styles de vie, de nos modes de production et de consommation, je me demande si la pratique du yoga peut avoir un effet positif dans ces domaines. Cette question est d'autant plus pertinente que le yoga est de plus en plus pratiqué en Occident.

L'expansion du yoga en Occident

La popularité du yoga est grandissante, mais peu d'études ont été réalisées pour en mesurer l'ampleur. Notons toutefois une série d'enquêtes menées par le magazine *Yoga Journal* sur le marché du yoga aux États-Unis. D'après ces enquêtes, 7 % de la population américaine pratiquait le yoga en 2003, soit 15 millions d'individus (Yoga Journal 2003). Le nombre de pratiquants est passé à 20.4 millions d'individus en 2012. La dernière étude qui date de 2016 montre une augmentation drastique du nombre de pratiquants et de la taille de l'industrie du yoga depuis 2012. Le nombre de pratiquants aux États-Unis est passé à 36 millions, soit une augmentation de 50 % en quatre ans.

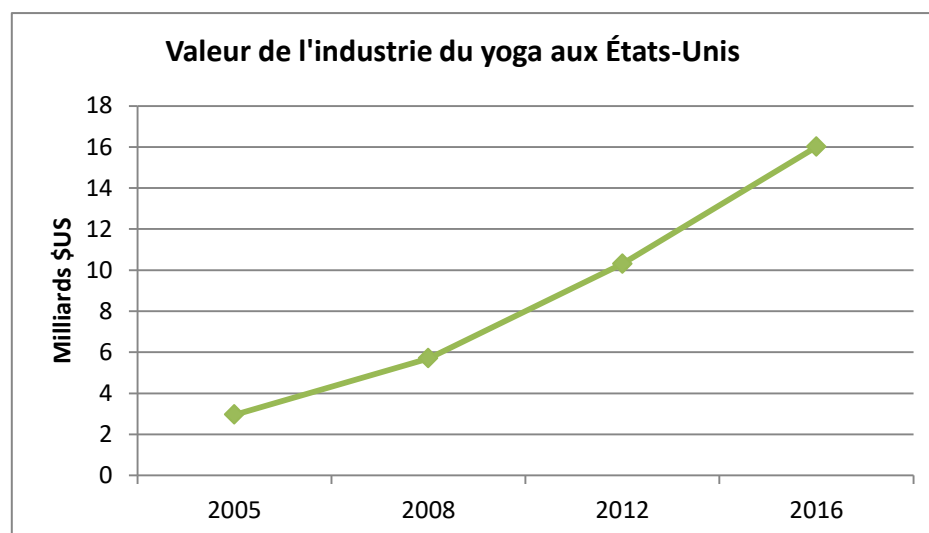


Graphique 1.1 : construit à partir des données des différentes études de marché du magazine *yoga journal*

Le profil sociodémographique des répondants montre que cette activité attire un segment spécifique des membres de nos sociétés. Bien que la présence masculine ait augmenté d'environ 5 % entre 2003 et 2016, les femmes représentent encore près du trois quarts des pratiquants. La majorité des pratiquants sont âgés entre 18 et 44 ans, selon l'étude de 2012. Plus de 44 % des pratiquants ont un revenu annuel de 75 000 \$ US et 24 % gagnent plus de 100 000 \$ US par année. Environ 70 % possèdent un diplôme universitaire et près de 30 % possèdent un diplôme de troisième cycle (Yoga Journal 2008).

Ces études américaines sont loin de nous donner un portrait international du yoga. Toutefois, elles suggèrent que le yoga est surtout pratiqué par une frange particulière de la population, soit les femmes appartenant à la classe moyenne supérieure. Ces études montrent aussi que les pratiquants du yoga consomment de plus en plus dans un marché qui se développe pour eux. Le yoga semble être imbriqué dans le mode de vie consumériste caractérisant actuellement l'Occident, alors que la philosophie du yoga prône un mode de vie qui s'éloigne des valeurs matérielles.

L'industrie du yoga valait ainsi près 3 milliards de dollars US en 2005. Ce chiffre comprend les dépenses en cours de yoga et les produits reliés comme les vêtements de yoga, les autres équipements et accessoires, les vacances et les médias (DVD, vidéos, livres, magazines) (Yoga Journal 2005). En 2008, l'industrie valait près de 6 milliards de dollars US, soit une augmentation de 87 % depuis l'étude de 2005 (Yoga Journal 2008). Le nombre de pratiquants de yoga s'est stabilisé entre 2005 et 2008, mais les dépenses pour des produits reliés au yoga parmi les pratiquants ont presque doublé. Ceci suggère que les pratiquants consomment de plus en plus de produits et de services liés au marché du yoga. L'industrie du yoga est passée de 10 milliards en 2012 à 16 milliards de dollars US en 2016 (Yoga Journal 2006; Yoga Journal 2012).



Graphique 1.2 : construit à partir des données des différentes études de marché du magazine *yoga journal*

« Yoga supports the economy. Yoga practitioners report spending over \$16 billion on yoga clothing, equipment, classes and accessories in the last year, up from \$10 billion in 2012. » (Yoga Journal 2016)

En 2016, les principales raisons motivant la pratique du yoga sont la souplesse (61 %), la réduction du stress (56 %), le conditionnement général (49 %), l'amélioration de la santé générale (49 %) et la mise en forme (44 %) (Yoga Journal 2016). Le yoga est devenu un choix de style de vie selon Bill Harper, éditeur du *Yoga Journal*.

« Yoga is no longer simply a singular pursuit but a lifestyle choice and an established part of our health and cultural landscape, people come to yoga and stick with it because they want to live healthier lives. » (Yoga Journal 2008)

La majorité des études portant sur le yoga s'intéressent aux effets de cette pratique sur la santé physique et psychologique. Les effets du yoga sur la santé sont bien démontrés. Le yoga peut être utilisé comme complément au traitement médical de certaines maladies modernes tels le stress, l'obésité, le diabète, l'hypertension, les maladies coronariennes, et la maladie pulmonaire obstructive chronique (Taneja, 2014). Quatorze millions d'Américains disent s'être fait recommander le yoga par un thérapeute ou un docteur en 2008 (Yoga Journal 2008). Une étude montre qu'une pratique du yoga asana et pranayama d'une heure par jour pendant trois mois résultent en une perte de poids et une diminution de l'indice de masse corporel suggérant que le yoga peut être utile pour l'atteinte d'un poids santé (Dr. Balaji P.A. Md, 2015). Le yoga peut aussi être utilisé comme traitement complémentaire à la dépression (Shapiro et al, 2007 dans Taneja, 2014). Des recherches ont démontré que la pratique régulière du yoga diminue l'anxiété ainsi que le niveau de stress et améliore le bien-être général (Chiplonkar et Shashi, 2008; Smith et al., 2007). Selon Taneja (2014), le stress, le diabète et l'hypertension sont des maladies de plus en plus répandues qui sont liées à notre changement de style de vie accompagnant la mondialisation et la modernisation. Ces études montrent l'importance de la régularité de la pratique du yoga afin d'en ressentir des effets bénéfiques sur la santé. Ce que le *Yoga journal* qualifie de « pratiquant actif » est cependant très large. Les 36 millions d'Américains pratiquants le yoga en 2016 incluent les individus ayant participé à au moins un cours de cours de yoga dans les derniers six mois (Yoga Journal, 2016).

Mais qu'en est-il des effets du yoga sur le mode de vie de ceux qui le pratiquent? Dans quelle mesure en particulier cette pratique peut-elle nous conduire à réduire notre consommation et notre production, et contribuer ainsi à résoudre ce que l'on peut appeler le « problème écologique »? Ce problème se caractérise par un épuisement d'une part grandissante des ressources naturelles et par la saturation de déchets en tous genres dans la biosphère. Une façon d'en limiter l'ampleur est certainement de produire moins et de consommer moins; de produire et de consommer différemment aussi. Le yoga pourrait-il être une pratique qui encourage un tel changement de comportements et si oui, à quelles conditions? Telles ont été les questions de départ motivant cette recherche.

Chapitre 1 : Qu'est-ce que le yoga?

Avant tout, qu'est-ce que le yoga? Dans ce chapitre, je vais tenter de répondre à cette question pas si simple qu'elle en a l'air, à l'aide de sources variées provenant de domaines tels que la philosophie, l'indologie, la théologie, mais aussi avec le savoir des professeurs de yoga. Je vais ensuite tenter de repérer de quelle grande cosmologie (Descola, 2005) relève le yoga. Enfin, je présenterai l'état de pleine conscience, un état dont l'atteinte est favorisée par le yoga et qui, à mon avis, peut conditionner une transformation des comportements.

1.1 Définir le yoga

Le yoga est un des six systèmes de philosophie hindoue¹ reconnaissent l'autorité du *Veda*² et ayant pour conclusion les *Upanishads*³ (Iyengar, 2001). Le mot yoga est dérivé du Sanskrit *root yuj* et veut dire union; union du corps, de l'esprit et de la conscience (Iyengar, 2001). Dans la *Bhagavad Gîtâ*, un texte philosophique majeur de l'hindouisme, le yoga renvoie à une sorte d'union entre tous les êtres.

« L'homme de qui le Moi est en yoga, qui voit le Moi en tous les êtres et tous les êtres dans le Moi, voit partout d'une égale vision. Le yogin qui s'appuie sur l'unité et M'aime en tous les êtres, de quelque façon qu'il vive et agisse, il vit et agit toujours en Moi. » (BG 6. 29 et 31)

Selon B.K.S Iyengar, spécialiste reconnu du yoga, le yoga est loin d'être un simple exercice, c'est une méthode pratique pour atteindre un bonheur durable et pour rendre la vie digne d'être vécue. C'est une pratique à la fois individuelle et sociale en ce sens que la pratique peut être diffusée et partagée. Le travail sur soi est bénéfique pour les autres.

« Yoga is an art, a science and a philosophy. (...) It is a practical method for making one's life purposeful, useful and noble. (...) Yoga alone enables the practitioner to perceive and experience the world within and around himself, to touch the divine joy of all creation, and then to share that nectar of divine wealth and happiness with his fellow beings. » (Iyengar, 2002, pxxvii)

¹ Les six systèmes sont: Samkhya, Yoga, Nyaya, Vaisheshika, Mimamsa et Vedanta (Nicholson, 2010).

² Les *Veda* sont une collection de texte religieux qui, selon la tradition, aurait été transmis oralement aux sages indiens quelque temps entre 1500 av. J.-C. et 600 av. J.-C. Le mot *Veda* veut dire connaissance ou sagesse. La collection se divise en quatre corpus : *Rg Veda*, *Sma Veda*, *Yajur Veda* et *Atharva Veda*. Chacun des quatre *Veda* est édité en quatre sections distinctes: *Mantras*, *Brhmanas*, *rayakas* et *Upanishads* (Ranganathan, 2017).

³ Les *Upanishads* sont une collection de texte philosophique, issue des *Veda*, au fondement de la religion hindoue, compilée quelque temps entre 800 av. J.-C. et 500 av. J.-C. (Violatti, 2014).

Dans l'Indouisme, le yoga est un système de réalisation de soi et un moyen pour atteindre l'éveil spirituel ou l'illumination. En d'autres mots, le yoga est un moyen pour transcender la condition humaine (Feuerstein, 2008). L'école de pensée de Patanjali est reconnue par les écoles védiques traditionnelles comme étant la source faisant autorité sur le yoga. Le yoga est défini par Patanjali comme étant la cessation des mouvements ou fluctuations dans la conscience « *yoga citta vrtti nirodhah* » (Yoga Sutra I.2). Selon les *Yoga Sutras* de Patanjali⁴, c'est grâce à la discipline de la conscience, le contrôle des fluctuations (*vrtti*), qu'un être atteint la paix et éventuellement la libération (*moksha*).

L'école de Patanjali est issue du Râja yoga. Bien que cette école fut la plus importante historiquement, elle n'est qu'une école ou un système parmi six⁵. Ces écoles partagent des idées similaires, mais parfois opposées. Lorsqu'on parle du yoga, on parle d'une multitude de visions et d'orientations avec des fondements théoriques parfois contradictoires (Feuerstein, 2008). Par exemple, l'idéal du Hatha yoga, l'école comprenant presque tous les styles de yoga que nous connaissons en Occident, est de se créer un corps immortel qui permet la maîtrise de la Nature alors que celui de Râja Yoga est de redécouvrir sa vraie identité en tant que « soi transcendé », et vivre éternellement à part de la Nature, hors du cycle de réincarnation (Feuerstein, 1998).

Le yoga en Occident est reconnu principalement pour l'aspect physique soit les postures ou *asanas* (Salmon et al, 2009; Singleton, 2010). Pourtant, les postures n'ont jamais été l'élément le plus important de la pratique traditionnelle indienne. Singleton soutient que la primauté des postures dans le yoga est un phénomène nouveau qui n'a aucun précédent. C'est seulement vers le milieu du 20e siècle que l'aspect physique du yoga s'est popularisé en Inde grâce à T. Krishnamacharya; le père du yoga moderne. Selon les recherches de Singleton (2010), l'enseignement de T. Krishnamacharya s'inspirait fortement de la gymnastique indienne. Deux disciples de T. Krishnamacharya, B.K.S. Iyengar et Pattabhi Jois, ont popularisé l'aspect physique du yoga vers le milieu des années 90 (Singleton, 2010). Ces deux figures influentes développèrent les styles *Iyengar* et *ashtanga vinyasa*.

⁴ Un texte écrit par le philosophe Patañjali comprenant 196 aphorismes (*sutras*) à la base du système philosophique du (raja) yoga (Bryant, 2017). Les Yoga Sutras sont parfois référés comme la bible du yoga (Iyengar 2002).

⁵ Les six écoles ou systèmes de yoga : *Hatha, Raja, Bhakti, Jnana, Kriya, Karma*.

1.1a Les huit branches (*anga*) du (râja) yoga

Les postures (*asanas*) ne sont qu'un des huit aspects ou branches (*anga*) de la spiritualité développée par Patanjali⁶ dans les *Yoga Sutras* (Iyengar, 2002). Les huit branches sont une série d'étapes à suivre pour atteindre la réalisation de soi, qui est le but premier du yoga selon Patanjali. Elles comportent entre autres des principes éthiques ou disciplines, des postures, des techniques de respirations et des niveaux de méditation. Ce sont huit étapes, également importantes qui doivent se développer dans l'ordre, car chaque étape est un pilier pour la suivante (Iyengar, 2002). Il faut décrire ces étapes, car elles mettent bien évidence le rapport au monde très particulier que le yoga est censé favoriser; un rapport au monde qui, à bien des égards, se distingue du notre.

Les huit branches (*anga*) :

Devoirs moraux (*Yamas*)
Discipline (*Niyamas*)
Posture (*Asanas*)
Contrôle de la respiration (*Pranayama*)
Retrait des sens (*Pratyahara*)
Concentration (*Dharana*)
Méditation (*Dhyana*)
Extasie (*Samadhi*)

Les deux premières étapes concernent l'éthique universelle et sont la fondation d'une pratique de yoga. La première branche (*yamas*) propose cinq règles de conduite à adopter face au monde extérieur et envers soi-même (Yoga Sutra II.29). Ce sont en quelque sorte des devoirs moraux qui ont pour but d'harmoniser la relation du yogi avec les autres êtres. Elles s'appliquent aux pensées, aux paroles et aux actions (Taneja, 2014).

Ahimsâ : non-violence, absence de nuisance, s'abstenir de blesser

Satya : véracité, authenticité

Asteya : non-vol

Brahmacarya : chasteté ou engagement avec son partenaire

Aparigraha : absence d'avidité, non-possession

⁶ Patanjali vécu quelque temps entre 500 et 200 B.C

Ahimsâ, ne pas blesser autrui, permet de cultiver la vision d'unisson et d'unification des êtres humains entre eux et avec leur environnement (Feuerstein, 2008). C'est en vertu d'*ahimsa* qu'un régime végétarien est encouragé.

« In the vicinity of a yogi, men and animals who are otherwise violent and antipathetic towards each other, abandon their hostility and exhibit friendliness and mutual tolerance. » (Iyengar, 2002, p.149)

Asteya est le non-vol à un tel point qu'un individu ne devrait pas désirer ce qui ne lui appartient pas. Les humains devraient considérer que les ressources disponibles sont empruntées à la nature; en utiliser plus que le minimum requis pour vivre est considéré comme un vol, car elles ne sont plus disponibles pour les autres (Taneja, 2014). *Asteya* est relié de près à *ahimsâ*, car l'appropriation est une violation de la personne qui se fait voler. Selon le principe d'*aparigraha*, les yogis sont encouragés à pratiquer la simplicité volontaire, car trop de possessions sont une distraction pour l'esprit (Iyengar, 2002). *Aparigraha*, ou la non-possession, le détachement matériel, peut être particulièrement intéressant pour montrer que le yoga promeut un style de vie assez minimaliste. *Asteya* et *aparigraha* encouragent la conservation des ressources naturelles (Taneja, 2014). Selon Dr Taneja, leur pratique non seulement assure que tous aient accès aux ressources naturelles, mais aussi évite une trop grande exploitation de la nature et donc des conséquences associées telles que les changements climatiques.

La deuxième branche (*niyamas*) concerne la manière dont l'individu contrôle son monde intérieur, le rapport entre lui et ses sens (Yoga Sutra II.30). Ces règles sont comme une discipline qui a pour but d'harmoniser la relation du yogi avec la vie au sens large et à la réalité transcendante (Feuerstein, 2008).

Shauca : propreté, pureté du corps et de l'esprit

Samtocha : contentement ou acceptation de ce dont on dispose. La joie provient de l'intérieur

Tapas : discipline, ferveur religieuse

Svâdhyâya : étude de soi, introspection, réflexion sur les textes anciens

Îshvara pranidhâna : dévotion au suprême, abandon

L'idée de pureté (*shauca*) est une métaphore fondamentale dans la spiritualité hindoue. Elle veut que la personnalité, dans sa forme la plus pure, reflète le soi transcendé sans distorsion. *Samtosha* est une vertu qui s'oppose à la mentalité de consommation associée à nos sociétés occidentales fondées sur la satisfaction matérielle de nos besoins illimités. Le concept de contentement est lié à l'attitude d'indifférence qu'un yogi évoque en regardant de la terre ou

de l'or et permet au yogi d'expérimenter les plaisirs et les peines avec équanimité (Feuerstein, 2008).

La troisième branche concerne les postures (*asanas*) de yoga. « Asana est la fermeté parfaite du corps, la stabilité de l'intelligence et la bienveillance de l'esprit. » (Yoga Sutra II.46, traduction libre, Iyengar 2002 p.157) Les postures doivent être pratiquées avec discipline et attention. Avec la pratique, chaque *asana* devient plus raffinée et les postures deviennent alors méditatives, le calme intérieur s'installe, ce qui permet la concentration de l'esprit. La quatrième branche concerne le contrôle de la respiration, *pranayama*. *Pranayama* consiste à observer les irrégularités dans la respiration et conditionner l'esprit à amener une régularité dans les inspirations, expirations et rétention (Iyengar, 2002). Le *prâna* ou souffle est la force vitale dans le processus du yoga. Le contrôle de la respiration permet le contrôle de l'esprit.

Les quatre étapes suivantes sont en quelque sorte différents niveaux de méditation. Les étapes cinq (*pratyahra*) et six (*dhâranâ*) concernent l'étude de soi. *Pratyahra* signifie la maîtrise ou le retrait des sens. Le yogi vise à éliminer les fluctuations de l'esprit en amenant le regard sur un point (*drishti*). Survient alors la conscience que les objets extérieurs ne peuvent apporter le bonheur; le yogi est prêt à se tourner vers l'intérieur (Maehle, 2007). Selon Maehle (2007), la pratique de *pratyahra* prépare l'esprit à résister aux achats impulsifs, comportement qui est provoqué par certaines entreprises usant de stratégies favorisant ce type d'achats. « If the mind is prepared through the first four limbs, we retain freedom of choice. We are free to be independent of external stimulations. » (Maehle, 2007, p.233) *Dhâranâ* est l'acte de se concentrer, de focaliser l'attention sur un point intérieur ou extérieur au corps. C'est une quête intérieure, permettant de pénétrer les pensées et les émotions profondément.

Les étapes sept (*dhyâna*) et huit (*samâdhi*) concernent la dévotion et l'abandon à l'esprit universel (Iyengar 2002). Elles engagent le pratiquant dans une quête intérieure encore plus profonde que la précédente, une quête qui mène à l'âme. *Dhyâna* est la maintenance d'une concentration prolongée, stable et profonde qui mène à un état de méditation. Dans l'état *dhyâna*, les temps psychologiques et chronologiques s'immobilisent alors que l'esprit observe son propre comportement. C'est l'observation contemplative continue. La dernière étape caractérisée par l'état d'extase (*samâdhi*) est atteinte lorsque les fluctuations de l'esprit sont

contrôlées par la pratique de la méditation. « When the object of contemplation shines forth without the intervention of one's consciousness, *dhyana* flows into *samadhi*. » (Iyengar, 2002 p.181)

À travers les huit branches du yoga, Patanjali propose donc une philosophie qui encourage un style de vie plutôt en harmonie avec « l'environnement ». Cette philosophie implique de se détourner des valeurs matérielles puisqu'elles sont considérées comme éphémères, néfastes à la fois pour l'individu et son environnement, et de se tourner vers l'intérieur, où se trouve la source d'un bonheur durable. On peut penser que cela peut favoriser un certain désengagement du monde, une absence d'implications sociale, politique et économique, au profit de cette seule quête intérieure. Les fondements de la pratique du yoga apparaissent donc incompatibles avec nos sociétés consuméristes et productivistes. Dès lors, on peut penser légitimement que la pratique intensive du yoga pourrait contribuer à transformer le rapport à la consommation et à la production du pratiquant.

1.2 Le yoga, une philosophie antinaturaliste?

Le yoga se fonde en réalité sur une cosmologie ou une vision du monde très différente de celle qui caractérise la civilisation occidentale. Pour le montrer, on peut s'appuyer sur le travail de l'anthropologue Philippe Descola, qui a tenté d'identifier les structures fondamentales des cosmologies humaines. Selon lui, toutes ces cosmologies reposent sur une manière particulière de se définir en tant qu'êtres humains, par rapport aux autres êtres humains et non-humains (vivants ou pas). Ce travail de définition se construit toujours sur une opposition entre l'intériorité des êtres et leur physicalité ou leur extériorité.

L'originalité des Occidentaux moderne est de considérer qu'il y a une parfaite continuité entre eux et tous les autres êtres sur le plan de la physicalité – tous les êtres sont constitués d'atomes en dernière analyse. En revanche, ils se pensent comme radicalement différents de tous les autres êtres sur le plan de l'intériorité – seuls les humains sont censés être doués d'intelligence, de volonté, de capacités symboliques, etc. Dans ce mode d'identification que Descola nomme « naturaliste », les humains font la distinction entre culture et nature. La nature est l'ensemble des êtres vivants et de la matière inerte, soumis à des lois universelles alors que la culture est le produit de l'activité humaine. La discontinuité des intériorités, caractéristique du mode

d'identification naturaliste, rend possible une relation de domination. Les humains sont les seuls êtres à avoir une conscience d'eux-mêmes, ce qui leur confère une position de supériorité face aux autres êtres. Ainsi, dans le mode d'identification naturaliste, la relation entre humains et non-humains est une relation de production, dans laquelle les non-humains sont de simples moyens au service des humains. Ce rapport au monde est la condition de possibilité de la révolution industrielle. C'est lui aussi qui rend possible la destruction actuelle de la « nature ».

Le yoga s'est développé dans des sociétés dont la cosmologie est bien différente du naturalisme. Descola parle à leur propos d'analogisme. Pour les sociétés analogistes, le monde est caractérisé par un « ensemble infini de singularités ». Dans cet amalgame de différences, l'analogie est une manière de trouver un sens, une manière de penser l'ordre de ce monde constitué d'êtres tous dissemblables les uns des autres. Plusieurs moyens sont utilisés pour mettre de l'ordre dans le monde afin de mieux le comprendre, moyens qui passent souvent par l'établissement de ressemblance. « La ressemblance devient en effet le seul moyen d'introduire de l'ordre dans le monde insaisissable de l'analogisme. » (Descola 2005 p.358)

On retrouve au fondement de l'analogisme le problème intellectuel de l'articulation du continu et du discontinu. Le modèle de la « chaîne de l'être », caractéristique des sociétés analogistes, veut que chaque maillon de la chaîne, bien que très similaire au suivant, comporte des différences minimales, si minimales qu'il est difficile d'en distinguer les frontières les séparant les uns des autres. En ce sens, « il y a une continuité fondée sur du discontinu. » (Descola, 2007 p.19) Il peut exister des différences importantes entre deux êtres situés à des bouts opposés de la chaîne. Selon Descola, bon nombre de sociétés asiatiques, incluant l'Inde, auraient développé des cosmologies « analogiques » (Descola, 2005). En tant que philosophie hindoue, le yoga pourrait donc avoir un lien avec ce type de cosmologie.

Le principe de discontinuité au fondement de l'analogisme implique que toutes les sortes d'êtres « sont si étroitement liées l'une à l'autre qu'il est impossible pour les sens ou pour l'imagination de déterminer précisément le point auquel l'une d'entre elles se termine et l'autre commence. » (Descola, 2005 p.357) Malgré leurs différences sur les plans extérieurs et intérieurs, il y a donc une « unité harmonieuse » entre les êtres. Les animaux, plantes, humains, lacs, pierres, forêts, divinités, ne partagent pas une même culture, mais cohabitent avec

précaution en poursuivant leurs destins respectifs. Dans ce mode d'identification, les humains se pensent différents de tous les autres êtres autant sur le plan de l'intériorité que de l'extériorité (Descola, 2007). Mais le principe de « continuité du discontinu », empêche en quelque sorte la relation de domination observée dans le mode d'identification naturaliste; tous les êtres ont une âme et une destinée qui leur est propre, les humains doivent les respecter. Dans l'analogisme, les non-humains ne sont donc pas des moyens aux fins des humains. Ce concept d'unité fondé sur le discontinu rappelle le principe d'union au fondement du yoga. L'union du yoga réfère à une union entre tous les êtres, mais aussi à l'union entre corps, esprit et cosmos.

Dans le mode d'identification analogiste, tous les êtres sont faits d'une « multiplicité de composantes en équilibre instable. » (Descola, 2005) Pour la tradition de yoga *Sâmkhya*, le monde est composé de *purusha* (âme universelle, interchangeable) et *parikriti* (Nature, matière). *Parkriti* (Nature) est composé de trois qualités ou *gunas* : *sattva* (essence, lucidité, intelligence), *rajas* (passion, action, force), *tamas*, (inertie, non-intelligence) (Ruzsa, 2017). C'est une combinaison des trois *gunas* qui forme tout ce qui existe. Les *gunas* sont toujours en interaction les uns avec les autres (Feuerstein, 1998). Une infinité de dispositions psychologiques et de formes physiques est possible grâce à la combinaison de ces trois *gunas*. Ceci rappelle l'instabilité des composantes propres à l'analogiste. Grâce aux *gunas*, il y aurait une infinité de physicalités possible parmi les êtres vivants, comme pour l'analogiste. La tradition de yoga *Sâmkhya* reconnaît une infinité de soi transcendée (*purusha*), alors que la tradition *Vedanta* n'en reconnaît qu'un seul (Feuerstein, 1998).

L'instabilité des composantes rend possibles les phénomènes de migration des âmes. L'instabilité des intériorités propre à l'analogisme s'exprime dans des croyances telles que la réincarnation, la métempsycose, la possession et la transmigration des âmes. « Toute entité étant faite d'une multiplicité de composantes en équilibre instable, le nomadisme de chacune d'entre elles devient par ailleurs plus aisé. » (Descola 2005 p.371) La réincarnation (*saṃsāra*) est au centre des philosophies hindoues. Par l'atteinte de l'illumination, le yogi sort du cycle de

mort et de naissance⁷. Les êtres se réincarnent en conservant les caractéristiques de leur conscience (*citta*), elle-même caractérisée par les *vrttis* (fluctuations de l'esprit) accumulées dans des vies antérieures. Chaque être se perçoit (s'identifie) selon la position environnementale (humain, insecte, animal) qu'il occupe dans une incarnation donnée. C'est l'aspect *ahamkāra* de *citta* qui accommode la conscience aux environnements nouveaux et fait en sorte que l'humain croit qu'il est humain et que le chien croit qu'il est chien⁸. Le « je » ou le « soi » est donc un aspect transitoire de l'incarnation présente (Bryant, 2017). Le fait que l'esprit (*citta*) puisse, dans différentes vies, prendre la forme d'une variété d'êtres s'apparente au principe d'instabilité des intériorités propres à l'analogisme rendant possible des transmigrations entre les êtres.

La hiérarchie est l'un des moyens qui permet de mettre de l'ordre dans les sociétés analogistes. La notion de cosmos hiérarchique, centrale au yoga, s'apparente à la chaîne de l'être spécifique aux ontologies analogiques. Le monde matériel se situe au début de la chaîne et la Nature transcendante se trouve à la fin. Au-delà de la chaîne elle-même se trouve la Conscience ou les Sois transcendés (*purucha*). Ainsi, le yoga reconnaît différents niveaux d'existence (ou état de conscience). Ce sont les niveaux de conscience dépassant celui du corps (de la physicalité pour utiliser les mots de Descola) qui seraient prisés par les yogis. Les différentes écoles de yoga fournissent leur propre moyen d'atteindre les différents niveaux d'existence pour finalement être libéré et « sortir de l'orbite de la Nature. » (Feuerstein, 1998 p.240) La philosophie de Patanjali, présentée si haut, est une méthode qui contient huit étapes distinctes, mais faisant partie d'une seule échelle continue menant à la libération, au soi transcendé. Suivre cette méthode permet de donner un sens à l'existence.

Un trait central du mode d'identification analogiste, est la « difficulté à distinguer en pratique, dans les composantes des existants, entre ce qui relève de l'intériorité et ce qui relève de la physicalité. » (Laugrand, 2015) Le contrôle du souffle ou de la force vitale (*pranayama*) est au fondement du yoga. Il permet une certaine emprise sur la conscience (*citta*) qui permet

⁷ Notons que le chemin pour l'atteinte de l'illumination varie entre les six écoles de Yoga et que la cessation des mouvements dans la conscience est le moyen établi par l'école du raja-yoga; celle de Patanjali.

⁸ « If the bug dies and becomes, say, a typical, unenlightened dog and then a typical human in subsequent lives, the *ahamkāra* aspect of the *citta* adjusts to accommodate and absorb consciousness into these new environments. Thus the bug thinks it is a bug, the dog thinks it is a dog, and the human thinks he or she is a human» (Bryant, 2017).

finalement l'accès à l'état de conscience extatique (*samâdhi*) caractérisant *purusha* (l'âme). Ceci montre les frontières floues entre le corps et l'esprit.

À la suite de cette analyse, on observe que la tradition du yoga, tel qu'interprété par Patanjali, partage plusieurs similarités avec la cosmologie analogiste définie par Descola. Ceci permet de penser que si le yoga pouvait provoquer un changement de vision du monde chez certains pratiquants, ce serait un éloignement du naturalisme vers une cosmologie ayant des similarités avec l'analogisme.

1.3 Pleine conscience et transformation des comportements

Outre la vision du monde qui fonde le yoga, un autre aspect de cette philosophie pourrait favoriser la transformation des comportements de ses adeptes : la méditation. Cette « activité » est en réalité le but du yoga, même si elle est souvent ignorée par les pratiquants amateurs. Elle vise ce que l'on appelle souvent aujourd'hui un état de « pleine conscience ».

La pleine conscience est une qualité de la conscience qui peut être cultivée par tous les humains en tournant intentionnellement l'esprit sur le moment présent. La capacité à atteindre cet état psychologique tend à être limitée par le mode de vie occidental et peut être améliorée par certaines pratiques qui poussent l'individu à porter une attention sincère au présent. La méditation de la pleine conscience réfère à une variété de techniques dérivées de la pratique de méditation Bouddhiste Theravada de *Vipassana* qui vise à cultiver cet état psychologique de pleine conscience. Ces techniques de méditation continuent de gagner en popularité en Occident entre autres, car elles auraient des effets positifs sur la santé des individus notamment en ce qui concerne la réduction du stress. Selon le psychiatre Christophe André, un de ses bienfaits sur l'état de santé est lié au mécanisme de régulation émotionnelle : « la pratique régulière de la pleine conscience permet de développer des capacités accrues d'acceptation, de recul et de modulation envers les émotions douloureuses. » (André, 2010, p.22) Cette pratique suscite également de l'intérêt chez les neuroscientifiques à cause de son impact sur le fonctionnement du cerveau. Grâce à l'imagerie cérébrale, l'amélioration de la modulation émotionnelle amenée par la pleine conscience est observable par l'activation qu'elle entraîne sur les différentes zones du cerveau. Par exemple, l'impact d'une émotion comme la tristesse est moindre chez les méditants, car l'émotion est « gérée » à un niveau

corporel plutôt que de manière rationnelle et verbale (zone introspective plus activée chez les méditants, zone du langage plus activée chez les non-méditants) (André, 2010).

« La méditation de pleine conscience consiste à se focaliser sur l'instant présent, sur ses sensations internes et perceptions. » (André, 2010, p.18) Elle vise entre autres à « développer et à tester au quotidien un outil de régulation attentionnelle et émotionnelle, au-delà de toute forme de croyance. » (André, 2010, p.22)

Le yoga fait partie des méthodes favorisant une augmentation de la pleine conscience (Salmon *et al.*, 2009; Shelov, Suchday et Friedberg, 2009). La pratique du yoga encourage une attention accrue portée aux sensations du corps et à la respiration. Plusieurs recherches suggèrent que cet état de pleine conscience est responsable d'un plus grand intérêt pour la vie, ce qui se traduit par un plus haut niveau de compassion pour soi et d'empathie pour les autres ainsi que par une plus grande conscience de l'environnement (Brown, Ryan et Creswell, 2007). Selon Langer et Moldoveanu (2000), la pleine conscience est un « processus d'élaboration de nouvelles distinctions. » La constante réalisation de ces distinctions (remarquer des choses nouvelles différentes) maintient l'individu dans le moment présent et le rend plus conscient du contexte et de ses actions que s'il s'appuie sur des distinctions faites dans le passé. Lorsqu'un individu s'appuie sur des distinctions passées, son comportement aura plus tendance à être gouverné par les règles et les routines, par un automatisme. Ainsi, l'état de pleine conscience peut en quelque sorte réduire les automatismes.

Pour André, la pleine conscience est « l'attention portée à l'expérience vécue et éprouvée, sans filtre (on accepte ce qui vient), sans jugement (on ne décide pas si c'est bien ou mal, désirable ou non), sans attente (on ne cherche pas quelque chose de précis). » (André 2010, p.18) Selon ce psychiatre, la pleine conscience se divise en trois attitudes fondamentales (André, 2010). La première est une « ouverture maximale du champ attentionnel » sur l'expérience personnelle du moment présent (rythme respiratoire, sensations du corps, émotions, pensées, sons). La deuxième est l'abstention de jugement et de tendance à vouloir contrôler l'expérience de l'instant présent. La troisième consiste à ne pas chercher à mettre en mots et à analyser, mais plutôt à observer et ressentir. Ces trois attitudes sont souvent retrouvées dans la pratique du yoga.

Si cultiver l'état de pleine conscience permet de se libérer de certains automatismes, il est permis de penser alors que cette pratique peut favoriser une transformation des habitudes, qui sont autant de réponses quasi-automatiques, fondées sur des habitudes passées, aux sollicitations du présent. Et cette transformation pourrait affecter en particulier nos comportements de consommation et de production. Rosenberg (2004) propose clairement la pleine conscience comme antidote au consumérisme. Elle permettrait en effet aux individus d'être plus attentifs aux différents mécanismes encouragent la consommation (tactiques de ventes, publicités, marketing, etc.) et d'y résister. Les individus cultivant la pleine conscience pourraient alors consommer de manière moins impulsive et d'être moins influencés par les autres et par la familiarité. Par exemple, ils pourraient arrêter d'utiliser certains produits avec lesquels ils sont familiers et essayer des produits moins dommageables pour l'environnement (Kasser et Kanner, 2004).

De plus, la pleine conscience s'accompagne d'un sentiment de plénitude et de satisfaction, entres autres lié à une augmentation de l'appréciation des détails de la vie et à une plus grande connectivité avec les autres.

« By learning to savour conscious experience as it happens, people can learn to appreciate the wonder of life and find a deeper sense of fulfillment with their daily lives, one that external pleasure-such as possessions, drugs, or sex-cannot provide. » (Kasser et Kanner, 2004 P.117)

Un tel état d'esprit devrait donc favoriser une diminution de l'envie de consommer. Par ailleurs, lorsqu'un individu devient de plus en plus conscient de ses sentiments et de ses actions, il devient plus sensible aussi aux sentiments d'autrui. En ce sens, une augmentation de la pleine conscience peut servir de fondation au développement de la compassion et encourager une plus grande « connexion » avec les autres humains. Cette plus grande connectivité avec les autres viendrait remplir le « vide intérieur » (Cushman 1990) d'une manière plus durable que par la consommation. Les pratiques encourageant le développement de liens sociaux réduisent le problème d'isolement de nos sociétés occidentales (Cushman, 1990; Kasser et Kanner, 2004).

Rosenberg (2004) soutient enfin que la pleine conscience, en cultivant la compassion, nourrirait les actions bénéfiques envers tous les vivants. Elle permettrait de prendre davantage conscience des effets négatifs du consumérisme pour notre planète et pousserait à agir.

« Mindfulness and compassion work together here: When we are truly awake and open our hearts to the condition of others, we cannot ignore the effects of mass consumption. At that point it is hard not to act. » (Kasser et Kanner, 2004 P.118)

Ainsi, le fait de cultiver la pleine conscience répondrait au besoin de plénitude de manière plus soutenable, à la fois pour l'individu et pour l'environnement, que le fait de consommer du matériel pour remplir un « vide intérieur ». Rosenberg stipule que l'éducation sur les effets néfastes du consumérisme est utile, mais pas suffisante. Les connaissances sur le sujet ne sont pas nécessairement assez pour susciter un changement de comportement. Il faut également une certaine prise de conscience et une ouverture pour préparer à l'action. « People are not likely to act on that knowledge unless they are ready to hear it and use it. » (Kasser et Kanner, 2004 P.107)

En conclusion, si le yoga favorise l'état de pleine conscience, alors il offre la possibilité à ses adeptes de prendre une certaine distance par rapport à leurs schèmes de perceptions et d'actions habituels et d'adopter des comportements moins automatiques et plus réfléchis. Ces modifications pourraient porter notamment sur les comportements de consommation et de production. Par ailleurs, comme mentionné plus haut, le contenu même de la philosophie du yoga valorise un rapport au monde qui s'oppose de manière très directe au consumérisme et au productivisme caractérisant la vie dans les sociétés occidentales. Il y a donc de bonnes raisons de penser qu'une pratique assidue du yoga devrait favoriser chez les personnes concernées une forme de refus en actes de notre monde.

Chapitre 2 : Que change le yoga à nos habitudes de vie?

Tel que mentionné dans l'introduction, la majorité des études sur le yoga s'intéressent aux effets de cette pratique sur la santé. Il y a finalement très peu de littérature sur les relations entre une pratique régulière de yoga et les comportements de consommation et de production, bien que ces comportements soient souvent déterminants pour notre santé. J'ai choisi dans ce chapitre de présenter en détail trois études évoquant les potentiels transformateurs du yoga sur le comportement des pratiquants.

Le Hatha yoga (yoga de la force) est la forme de yoga la plus pratiquée en Occident (Luu et Hall, 2016). Cette forme comprend presque tous les styles de yoga moderne; *Iyengar, Ashtanga Vinyasa, Kundalini, Bikram, Vinyasa, Sivananda* et *Jivamukti* (NCCIH, 2013). Le Hatha yoga comprend des postures et des techniques de respiration et de méditation. Comme les autres formes de yoga, le Hatha yoga a pour but de calmer l'esprit et d'augmenter la concentration, mais c'est cette forme de yoga qui est la plus physique. La pratique du Hatha yoga implique de porter une sincère attention sur soi à chaque instant, à travers les mouvements du corps et la respiration, ce qui la différencie d'un simple entraînement physique (Salmon *et al.*, 2009). Les postures de yoga (*asanas*) sont intégrées dans un cadre cognitif mettant l'accent sur l'attention, ce qui contribue à unifier les aspects corps/esprit de la pratique. Des recherches montrent que la pratique du yoga augmente l'état psychologique de pleine conscience (Salmon *et al.*, 2009; Shelov, Suchday et Friedberg, 2009). L'importance du lien établi entre le yoga et la pleine conscience encourage de plus amples recherches. Cet état de pleine conscience peut être cultivé en dehors des postures de yoga, dans la vie quotidienne, et encouragerait certains changements d'attitudes, notamment une plus grande implication de l'individu dans sa communauté (Ponder 2012) et des habitudes alimentaires plus saines (Keeler 2014; Leischner 2015).

2.1 Yoga et capital social

La recherche exploratoire de Ponder (2012) étudie les impacts potentiels de la pratique du yoga sur l'individu et sur sa communauté. La chercheuse émet l'hypothèse que la pratique individuelle du yoga affecte d'une manière positive la communauté dans laquelle vit le pratiquant. Les trois variables indépendantes testées sont définies comme suit : la pleine conscience est définie selon Langer (2000) comme étant l'attention portée au moment présent par un individu. C'est un processus augmentant progressivement avec l'expérience de la pratique du yoga. L'accomplissement personnel, selon Maslow (1967), s'éprouve lorsque tous les besoins d'un individu sont remplis et qu'il éprouve un haut degré d'affection, de respect et d'estime de soi. L'augmentation du capital social selon Grootaert (2004) est l'accroissement de l'intégration sociale en augmentant le niveau de participation économique, sociale et politique d'un individu dans sa communauté. Les résultats de l'étude supportent l'idée que la pratique du yoga favorise une augmentation de la prise de conscience, puis de l'accomplissement personnel, ce qui conséquemment augmente le capital social du pratiquant, c'est-à-dire son engagement dans sa communauté. Ces résultats sont importants, car en démontrant que la pratique du yoga peut avoir des effets positifs sur la communauté d'appartenance en augmentant le capital social du pratiquant, cela pourrait impliquer qu'il y aurait des effets indirects sur les comportements économiques puisque Ponder (2012) définit le capital social comme étant la participation économique, sociale et politique. Une interprétation additionnelle de ces résultats serait que ces effets transformateurs du yoga sur l'individu sont indirectement associés à des changements de comportement économiques; plus spécifiquement des comportements de consommations et de production.

2.2 Yoga et consommation alimentaire

La recherche de Keeler (2014), considère la pratique du yoga en tant que solution possible à l'épidémie d'obésité aux États-Unis. Le haut taux d'obésité est causé en partie par une *alimentation inconsciente*, c'est-à-dire un manque d'attention porté à ce qui est consommé (Keeler et Syracuse, 2014). Keeler émet l'hypothèse que l'augmentation de la pleine conscience amenée par la pratique du yoga améliore la qualité de l'alimentation du pratiquant. La pratique

du yoga serait liée à des habitudes alimentaires plus conscientes et plus saines (alimentation élevée en fruits, en légumes et grains entiers et basse en aliments transformés). Les individus ayant plus d'expérience en yoga obtiennent un plus haut score sur le *Mindful Eating Questionnaire (MEQ)*, établi par Framson et al, (2009) et ont une diète plus riche en fruits, légumes, et grains entiers. Les pratiquants avec plus d'expérience ont donc une meilleure qualité de diète que les débutants. Keeler (2014) définit le concept *d'alimentation consciente* comme une attention particulière portée au comment, au pourquoi et à l'endroit de la consommation.

« Mindful eating encourages individuals to notice how, why, when and where they are eating, while being aware of how meals make them feel. It also encourages people to savour their foods and take the time to enjoy them, ideally, in a pleasant setting. Mindful eating also involves thoughtful food preparation, paying attention to food purchases and food sources. » (Keeler et Syracuse, 2014 p.15)

L'alimentation consciente permet de mieux ressentir les effets de la nourriture consommée et de mieux réagir aux signaux de la faim. Une consommation inconsciente se définit par le non-respect des signaux physiques innés et par une réponse aux incitations externes comme les publicités. La recherche démontre que les individus pratiquant le yoga depuis dix ans sont des mangeurs plus conscients que les individus ayant une pratique moins établie. Un score élevé sur le MEQ, par un non pratiquant, n'est pas positivement corrélé à une diminution de consommation de viande rouge ou un style de vie végétalien ou végétarien. La recherche de Keeler, en plus de trouver une corrélation positive entre une pratique de yoga bien établie et le score sur le MEQ, trouve une corrélation positive entre la pratique du yoga et un style de vie végétarien ou végétalien. S'alimenter de manière plus consciente implique aussi de porter attention à la provenance des aliments. La majorité des répondants favorisent des achats locaux, saisonniers et organiques et un peu plus du quart des répondants ont une diète végétarienne ou végétalienne.

Ces résultats sont très intéressants puisqu'ils démontrent que les gens pratiquant le yoga depuis plus longtemps sont davantage portés à adopter une diète végétarienne et à se préoccuper d'acheter des aliments locaux et organiques que les gens ne pratiquant pas le yoga ou le pratiquant depuis peu. Cela implique que les *yogis* expérimentés ont différents modes de consommations, du moins en termes d'alimentation. Il serait pertinent de savoir si le concept d'alimentation consciente, défini par une attention particulière portée au comment, au

pourquoi et à l'endroit de la consommation, pourrait potentiellement se transposer à un concept « d'achat conscient ». La pleine conscience pourrait réduire les achats impulsifs au même titre qu'elle contribue à diminuer les rages alimentaires impulsives. Cette attention régulière portée au moment présent soutiendrait la résistance aux manipulations externes poussant les individus à acheter.

2.3 Yoga et modes de vie

La recherche de Leischner (2015) examine l'impact de la pratique de différents styles de yoga sur la santé et les comportements des pratiquants. Leischner prend en compte une variété de styles de yoga (15 styles), ce que Ponder et Keeler choisissent d'ignorer. Selon le type et la profondeur de la pratique, et dépendamment de la philosophie associée, les pratiquants peuvent adopter une variété de comportements bénéficiant à la fois à leur santé et à l'environnement (Leischner et Walden, 2015). Selon l'auteur, la société actuelle est en crise notamment à cause des pratiques médicales occidentales non durables et de l'agriculture de masse contribuant à la pollution de l'environnement et conséquemment à la dégradation de notre santé. Leischner (2015) soutient que les solutions à ces problèmes doivent être abordées comme un tout et que la pratique holistique du yoga peut servir à favoriser des changements sociaux positifs relatifs à ces problématiques. La recherche démontre qu'un style de vie intégrant le yoga de manière holistique peut prévenir certaines maladies et être utilisé comme médecine douce, ce qui peut améliorer la santé et les conditions de vie de l'individu. Le yoga encourage un poids santé et des choix d'alimentation sains. En fait, la philosophie du yoga prône une alimentation *sattvic*, ce qui implique le végétarisme ou le végétalisme ainsi que la consommation d'aliments organiques, pas ou peu transformés, et avec un niveau bas en sucre raffiné et en gras saturé. Ce régime suggère également d'éviter le tabac, l'alcool et la caféine. Pour Leischner (2015), l'agriculture bovine est responsable d'une importante part des gaz à effet de serre. Une diète végétarienne aurait donc moins d'impact sur l'environnement qu'une diète à base de viande et est considérée comme plus saine et plus durable.

Deux des sept hypothèses élaborées sont particulièrement pertinentes dans la perspective de cette recherche.

H4 : Il existe une relation entre le style de yoga pratiqué et des choix de consommation plus sains et durables⁹. (Leischner 2015, traduction libre p.12)

Trois des quinze styles analysés, *général hatha*, *ashtanga vinyasa*, et *yoga thérapie*, sont positivement corrélés à l'adoption d'une alimentation et de comportements plus sains et plus durables. Les pratiquants de yoga de ces trois styles seraient donc plus susceptibles d'adopter des comportements sains et durables. Ces résultats peuvent servir à guider d'autres recherches. Par exemple, des recherches visant à étudier la relation entre la pratique du yoga et les habitudes de consommation pourraient se concentrer sur ces trois styles.

H7 : Il y a une relation entre la raison pour laquelle un individu commence et continue la pratique du yoga. (Leischner 2015, traduction libre p.12)

Il y a une différence statistiquement significative entre les raisons de commencer à pratiquer le yoga et les raisons de continuer cette pratique. Les raisons les plus communes pour le début et la continuation de la pratique du yoga sont l'amélioration de la santé et de la forme physique. La pratique du yoga en tant que développement personnel et/ou chemin spirituel sont des raisons motivant la poursuite de la pratique, mais sont rarement les raisons motivant le commencement de cette dernière.

Cette recherche montre qu'il y a une relation entre les comportements mentionnés dans H4, et la pratique du yoga. Plus expérimentés sont les pratiquants, plus les comportements, l'alimentation et les choix seront sains, durables et responsables envers l'environnement. Cela implique qu'il y a une différence entre les comportements et les attitudes entre les pratiquants débutants et les avancés. Cette corrélation est valide pour trois styles de yoga sur quinze. Cela implique potentiellement que la pratique du yoga, au fil du temps, modifie ou influence les décisions. Modifier son alimentation implique un changement dans les habitudes de consommation; un changement positif sur le plan écologique dans le cas d'un passage à un régime à base de viande vers un régime végétarien ou végétalien. La pratique du yoga peut être une manière de vivre qui guide certaines actions, et certains choix d'alimentation allant de pair

⁹ Les variables dépendantes suivantes sont étudiées: végétarien, végétalien, préférer les aliments biologiques, préférer des aliments à faible teneur en sucre raffiné, préférer des aliments à faible teneur en gras / faible en gras saturés, préférer des aliments naturels qui ont été traités de manière minimale, non-fumeur, buveur de boissons non alcoolisées, ne pas consommer de caféine (thé, café)

avec la durabilité de l'environnement. Une lacune de cette étude est que 90 % des répondantes sont des femmes.

2.4 Quelles relations entre la pratique du yoga et les comportements de consommation et de production?

Ces études soulignent donc l'existence d'une relation entre la pratique du yoga et certains comportements de consommation. Mais est-ce ultimement le yoga qui est en cause ici? Les trois études que je viens d'évoquer portent sur des échantillons constitués majoritairement de femmes, qui plus sont à l'aise financièrement et très scolarisées, ce qui représente le profil type du pratiquant. Or, comment ne pas voir que le fait de disposer d'un revenu élevé procure plus de moyens pour consommer des produits locaux et biologiques, pour avoir une meilleure santé et un plus grand capital social, et ce indépendamment de la pratique du yoga. Les pratiques alimentaires qui produisent l'obésité et d'autres formes de malnutrition sont contraintes par les revenus des personnes concernées et par notre système de production. Tout est fait pour que ces produits qui rendent obèse soient consommés (bas prix, publicité, absence de produits alternatifs dans certains quartiers ou villages). Dans cette perspective, il ne faut pas perdre de vue que nos comportements de consommation sont en grande partie contraints par notre système de production; il ne suffit pas de consommer de manière plus responsable, il faut d'abord produire moins et mieux. Bref, ce n'est pas seulement une question de conscience ou d'inconscience, c'est aussi une question de moyens. Le niveau de diplôme n'est sans doute pas sans lien non plus avec des formes de consommation plus « conscientes ». Dès lors, peut-on vraiment attribuer au yoga un impact spécifique sur le style de vie de ses pratiquants? N'est-ce pas le profil sociodémographique de ces derniers qui est déterminant en dernière analyse?

Toutefois, il est important de souligner que les trois études présentées ci-dessus montrent aussi que les pratiquants avancés ont des résultats différents des débutants. Certaines valeurs et attitudes semblent être davantage partagées par les pratiquants avancés, comme acheter local et biologique, réduire la consommation de viande et de produits transformés. Cela porte à croire que la pratique régulière du yoga peut potentiellement modifier les principes qui guident les comportements de consommation. D'après les trois études, il semble donc possible de considérer qu'une pratique prolongée du yoga conditionne ou favorise un changement de

mode de vie sur le plan matériel. C'est cette éventualité que j'aimerais explorer dans cette recherche, en partant de la question suivante : ***quelles sont les relations entre une pratique régulière du yoga et les comportements de consommation et de production des pratiquants?***

À la différence des études évoquées précédemment, ma question porte également sur le comportement productif, c'est-à-dire sur le rapport au travail (rémunéré) des pratiquants. En effet, notre consommation est étroitement dépendante de ce que nous produisons collectivement. S'il n'y a pas de réduction sur ce plan, on ne peut s'attendre à une amélioration de la situation écologique que nous connaissons actuellement (Delaunay et Meadows, 1972). D'où l'importance de ne pas se focaliser uniquement sur la consommation. Par ailleurs, la formulation de cette question est telle qu'elle permettra d'aborder la relation entre le yoga et le mode de vie des pratiquants dans une perspective large, intégrant les profils sociologiques de ces pratiquants. On l'a vu en effet, même si elle se diffuse à vive allure, la pratique du yoga n'a rien d'universel. Elle semble séduire certains milieux sociaux plutôt que d'autres. C'est ce qui m'a conduit à choisir comme cadre théorique de départ la sociologie du goût de Pierre Bourdieu. Enfin, pour étudier les modifications éventuelles du mode de vie des adeptes du yoga, j'ai décidé de m'appuyer sur le travail de Peter Berger et Thomas Luckman, dont la sociologie est attentive aux conditions de possibilité d'un tel changement sur le plan individuel, comme je vais tenter de le montrer dans le prochain chapitre.

Chapitre 3 : Comment change-t-on de style de vie?

Rappelons-le, ma question de recherche est : ***quelles sont les relations entre une pratique régulière du yoga et les comportements de consommation et de production des pratiquants?*** Deux théories seront utilisées pour tenter d’y répondre, soit la théorie du goût du sociologue Pierre Bourdieu et celle de la construction sociale de la réalité de Berger et Luckman. La première constitue un cadre pertinent pour penser les rapports entre le yoga et le style de vie dans lequel cette pratique s’inscrit. Elle permet de traiter au moins deux sous-questions essentielles : pourquoi pratique-t-on le yoga? À quels styles de vie est associée une pratique régulière du yoga? Le concept d’habitus développé par Bourdieu et le concept d’alternation de Berger et Luckmann m’aideront plutôt à penser la transformation individuelle qui pourrait être favorisée par le yoga.

Je vais d’abord présenter la théorie sociologique de Bourdieu en exposant notamment les concepts de capital et d’habitus. Je présenterai ensuite les concepts de socialisation secondaire et d’alternation de Berger et Luckmann. Je terminerai ce chapitre avec la formulation des hypothèses de recherche.

3.1 La Théorie sociologique de Pierre Bourdieu

À travers des concepts clefs tels le *champ*, le *capital*, et l’*habitus*, Bourdieu tente de montrer qu’une logique sociale conditionne nos pratiques individuelles. La théorie de Bourdieu permet ainsi d’envisager une pratique telle le yoga comme une pratique socialement située, c’est-à-dire comme une pratique que l’on choisit en partie à cause de la position sociale que l’on occupe et de la vision du monde associée à cette position. L’espace social étant selon Bourdieu un espace concurrentiel, un espace de lutte, choisir de pratiquer le yoga peut être envisagé comme un moyen de mener cette lutte avec davantage de succès ou d’y prendre part en limitant les risques de perte.

d'acquisition, mais bien de dispositions. La forme institutionnalisée du capital culturel comprend les diplômes. Le capital culturel se mesure le plus souvent par les titres scolaires obtenus par l'individu. (Bourdieu, 1979b)

Capital symbolique : « Le volume de reconnaissance, de légitimité et de consécration accumulé par un agent social au sein de son champ d'appartenance. » (Durand, 2017) Cette définition implique trois choses. Premièrement, cette forme de capital dépend de l'appréciation des autres acteurs du champ (pairs). Deuxièmement, c'est une ressource spécifique liée à un champ donné. Par exemple, le capital symbolique du champ juridique n'est généralement pas transférable au champ artistique. Troisièmement, ce capital est associé (par les pairs) à un ensemble de signes plus ou moins matériels.

Selon Bourdieu, la position que nous occupons dans l'espace social est fonction du volume de capital que nous pouvons mobiliser, mais aussi de la structure de ces capitaux. Nous évoluons donc dans un espace à deux dimensions. Au sommet de cet espace, on retrouve les agents qui disposent du plus fort volume de capitaux et, à la base, ceux qui en ont le moins. Dans la partie « gauche » de cet espace se retrouvent les agents dont le capital est à dominante culturelle. Dans la partie « droite », on trouve les agents dont le capital est principalement de type économique. Les positions sociales les plus avantageuses sont celles qui se situent en haut et au centre de cet espace, puisqu'elles s'appuient sur les deux formes de capitaux que Bourdieu considère comme les plus cruciales dans notre monde.

Mais au sein de cet espace social global se constituent des sous-ensembles, autour d'activités spécialisées et de luttes pour accumuler des capitaux spécifiques. Ces sous-ensembles sont appelés « champs » par Bourdieu. Il les définit comme autant de « microcosmes autonomes » à l'intérieur du « macrocosme social » (Bourdieu, 2000). Ce sont des milieux, des espaces de jeux, qui fonctionnent selon leurs propres règles et possèdent leurs propres enjeux; enjeux qui sont le produit de la compétition entre les joueurs (Bourdieu et Wacquant, 1992). Dans cette perspective, je propose de considérer le yoga, avec ses écoles, ses enseignants et leurs studios, et ses pratiquants, comme l'un de ces « champs ». Les enjeux de la « lutte » qui s'y déploie entre les spécialistes de cette pratique seraient de deux ordres : l'accumulation de capital spirituel, d'une part, l'accumulation de capital physique d'autre part. Il s'agit d'une hypothèse

théorique que je formule. Ces formes particulières de capitaux qui constitueraient l'enjeu principal de ce champ ont été identifiées par des chercheurs ayant travaillé dans une perspective bourdieusienne sur d'autres champs.

En s'appuyant sur le travail de Bourdieu sur la religion, Verter (2003) a proposé de recourir au concept de « capital spirituel ». Comme le capital culturel, le capital spirituel comprend trois formes. Dans sa forme incorporée (*embodied*), il est constitué des connaissances et des aptitudes qu'un individu a accumulées dans le domaine de la religion et il est le résultat de l'éducation et des processus inconscients de socialisation. « Like cultural capital, spiritual capital is embodied in the habitus. » (Verter, 2003 p.159) Dans sa forme objectivée, le capital spirituel prend à la fois la forme d'objets matériels comme des objets votifs, des textes religieux, des ornements rituels, et également une forme plus idéologique, par exemple avec des théologies. Le capital spirituel peut prendre enfin une forme institutionnalisée (ex. : église) ou pas. Selon l'auteur, il existe une forme de capital spirituel qui est valorisé précisément pour sa non-appartenance à une institution. Il donne l'exemple du mouvement « New Age » (Verter, 2003).

L'autre forme de capital qui pourrait faire l'objet de stratégies d'accumulation au sein de ce champ du yoga est selon moi le « capital physique ». Un concept proche a été utilisé par plusieurs auteurs déjà (Antoninetti et Garrett, 2012; Papin, Fournier et Raveneau, 2008; Shilling, 1991), celui de « capital corporel ». Il désigne les dispositions du corps comme l'agilité, la souplesse, la force, les muscles. C'est plutôt le capital physique défini comme relatif à la santé physique et mentale qui m'intéresse en l'occurrence.

Les stratégies de reproduction ou d'accumulation du capital dépendent du volume et de la structure du capital à reproduire et de l'état du champ dans lequel on est investi. Deux formes de déplacements sont possibles dans l'espace social : verticaux et transversaux. Les premiers sont ascendants ou descendants et s'effectuent dans un même champ (ex. : le champ scolaire). Ils impliquent une modification du volume total de capital dans un champ donné. Les deuxièmes types de déplacements se font horizontalement (ou sur d'autres plans). Ils impliquent un changement de champ et une reconversion d'une espèce de capital en une autre, c'est-à-dire une modification de la structure du capital disposé (Bourdieu, 1979a).

« La reconversion du capital détenu sous une espèce particulière en une autre espèce, plus accessible, plus rentable et/ou plus légitime dans un état donné du système des instruments de reproduction tend à déterminer une transformation de la structure patrimoniale. » (Bourdieu, 1979a p.145)

Par exemple, une stratégie de reconversion de capital peut consister à convertir du capital économique en capital scolaire. Cette stratégie a permis à la bourgeoisie de maintenir sa position au cours du siècle dernier, mais a aussi produit une dévaluation des titres scolaires. Cela dit, le monde social selon Bourdieu se caractérise plutôt par une tendance à la reproduction des positions sociales de chacun. Il semble intéressant de se demander quel rôle la pratique du yoga peut jouer dans le cadre des efforts que nous déployons toutes et tous pour tenter de préserver ou d'améliorer notre position sociale.

3.1b Goût, Classes et Distinction

Les agents qui occupent des positions semblables dans l'espace social constituent une classe sociale. Les membres d'une même classe auront tendance à avoir des styles de vie, des pratiques et des goûts similaires. C'est ainsi que l'espace social se divise, selon Bourdieu, en trois grandes classes comprenant chacune des fractions de classes, chacune de ces classes et fractions de classes étant associées à un style de vie caractéristique (Bourdieu, 1979a).

« Un style de vie est un ensemble de goûts, de croyances et de pratiques systématiques caractéristiques d'une classe ou d'une fraction de classe donnée. Il comprend donc, à titre d'exemple, les opinions politiques, les convictions morales, les préférences esthétiques, mais aussi les pratiques sexuelles, alimentaires, vestimentaires, culturelles, etc. » (Agostino et Montoussé, 1998)

La bourgeoisie

La classe dominante possède un fort volume de capital total. Elle cherche à maintenir sa position en adoptant une stratégie de distinction. Elle définit et impose le « bon goût », au reste de la société. Il existe au sein de la classe dominante, deux fractions de classes qui s'opposent de par la structure de capital possédée, à dominante économique ou culturelle. Ces deux fractions de classe sont en lutte pour la conservation de leur position et pour la définition de la culture légitime au sein de l'espace social.

« Le lieu par excellence des luttes symboliques est la classe dominante elle-même : les luttes pour la définition de la culture légitime qui opposent les intellectuels et les artistes ne sont qu'un aspect des luttes incessantes dans lesquelles les différentes fractions de la classe dominante s'affrontent pour l'imposition de la définition des enjeux et des armes légitimes des luttes sociales. » (Bourdieu, 1979a p.345)

La fraction dominée de la classe dominante possède plus de capital culturel que de capital économique. Cette classe comprend les professions plus intellectuelles : professeurs d'enseignement supérieurs, artistes, certaines professions libérales et les ingénieurs. La fraction dominante de la classe dominante possède davantage de capital économique que de culturel. L'opposition entre les styles de vie des individus appartenant à la fraction dominante et la fraction dominée se manifeste dans les formes de goûts qui les caractérisent : le fameux goût de luxe pour la première et l'aristocratie ascétique pour la seconde, souvent moins coûteux, moins matériel et plus riche culturellement et psychologiquement.

La fraction dominante de la bourgeoisie se divise elle-même en deux classes : la bourgeoisie ancienne, d'une part, qui comprend des individus plus âgés (patrons des grandes entreprises du commerce et de l'industrie) et la bourgeoisie nouvelle d'autre part, qui comprend des individus plus jeunes récemment arrivés dans la bourgeoisie (cadres supérieurs du secteur privé, certaines professions libérales). Les premiers ont un style de vie plus conservateur et les seconds plus modernistes. L'âge et le degré d'ancienneté dans la bourgeoisie sont des facteurs importants pour comprendre les différences éthiques et esthétiques entre les membres.

La nouvelle bourgeoisie initie de nouvelles normes éthiques et de nouveaux styles de vie :

« La nouvelle bourgeoisie est l'initiatrice de la conversion éthique exigée par la nouvelle économie dont elle tire sa puissance et ses profits. » (Bourdieu 1979a p.356) « La nouvelle bourgeoisie est à l'avant-garde de la transformation des dispositions éthiques et de la vision du monde qui s'accomplit au sein de la bourgeoisie, elle-même à l'avant-garde d'une transformation générale du style de vie (...). C'est elle qui invente ou importe (des États-Unis) le nouveau mode de domination fondé sur la *manière douce*, à l'école comme à l'église ou dans l'entreprise, et sur ce style de vie « décontracté » (...). » (Bourdieu 1979a P.357-358)

J'émet l'hypothèse que le yoga s'est diffusé en partie par l'intermédiaire de cette bourgeoisie nouvelle, qui correspond au moins en partie à cette catégorie de population que l'on a tournée en dérision en désignant ses membres par le terme « Bobo » (Brooks, 2001).

La petite bourgeoisie

La petite bourgeoisie occupe une position centrale dans l'espace social. Elle se subdivise en fractions de classes selon la structure de capital. Les petits bourgeois ont en commun le respect de l'ordre social établi par la classe dominante et font preuve de « bonne volonté culturelle ». Bourdieu établit trois fractions de classes de la petite bourgeoisie selon la pente de

la trajectoire sociale suivie par ces agents. Cette dernière est soit déclinante, interrompue ou ascendante.

La petite bourgeoisie en déclin est peu pourvue en capital scolaire. Elle se caractérise par des individus plus âgés et par un conservatisme religieux et politique. Les individus appartenant à cette sous-classe « apparaissent comme liés à un passé révolu. » (Bourdieu 1979a p.398) La petite bourgeoisie d'exécution se situe au centre de l'espace social avec une structure égale en capital culturel et économique. Elle rassemble des individus engagés sur une trajectoire ascendante. Les plus jeunes appartenant à cette classe ont une vision progressiste alors que les plus âgés se désillusionnent de leurs possibilités d'ascension et « tendent à glisser de l'ascétisme optimiste à un pessimisme répressif. » (Bourdieu 1979a p.406) La petite bourgeoisie nouvelle se caractérise par un volume de capital culturel plus élevé que l'économique. Elle comprend les diplômés des plus jeunes générations ayant une *trajectoire interrompue*. Cette trajectoire interrompue est causée en partie par un écart grandissant entre les diplômes obtenus et les possibilités d'emplois valorisant ces diplômes. Les individus victimes de cette dévaluation des titres et les individus n'ayant pas réussi à obtenir les diplômes leur garantissant un maintien ou une amélioration de leur position sociale d'origine iront, dans un effort pour prolonger ou rétablir leur trajectoire, vers des *professions nouvelles* et contribueront à leur création. Ils produisent des postes ajustés à leurs ambitions au lieu de se contenter des postes existants. Les risques associés à ces professions nouvelles sont plus importants pour ceux et celles qui ne sont pas issus de la petite bourgeoisie. Bourdieu ajoute que ces professions nouvelles seraient majoritairement occupées par des femmes (Bourdieu 1979a).

« Au lieu de plus grande indétermination d'une région d'indétermination, c'est-à-dire principalement du côté du pôle culturel de la classe moyenne, se situent des positions encore mal déterminées, tant pour le présent qu'elles proposent que pour l'avenir très incertain et du même coup très ouvert, c'est-à-dire à la fois très risqué et dispersé, qu'elles promettent. » (Bourdieu 1979a, p. 397)

N'étant pas satisfaits de leur position à la suite de leurs études et de la manière dont ils se sentent traités par les institutions, les membres de la petite bourgeoisie nouvelle ont un rapport à la culture qui se traduit en un refus de la culture, en une contre-culture. Ayant un dédain pour le classement, ces personnes se classent en se déclassant. Les membres de la petite bourgeoisie nouvelle souhaitent se distinguer de la petite bourgeoisie établie et des classes populaires. Ils veulent s'approprier les attributs du style de vie de la bourgeoisie nouvelle, mais n'en ont pas

les moyens. La petite bourgeoisie nouvelle ne s'approprié que des aspects facilement imitables du style de vie de la bourgeoisie, les plus visibles et les moins prestigieux, notamment dans le but de les entraîner dans la consommation de nouveaux produits et services.

« Cette petite bourgeoisie de consommateur qui s'entend s'approprier à crédit, c'est-à-dire avant l'heure, avant *son* heure, les attributs constitutifs du style de vie légitime, « résidences » aux noms à l'ancienne et studios à Merlin-Plage, voitures de faux luxe et fausses vacances de luxe, est toute désignée pour jouer le rôle de courroie d'entraînement et pour faire entrer dans la course de la consommation et de la concurrence ceux dont elle entend se distinguer, et dont elle se distingue, entre autres choses, en ce qu'elle se sent légitimé à leur enseigner le style de vie légitime. » (Bourdieu 1979a p.422)

Visant une alliance politique, économique et intellectuelle avec la bourgeoisie nouvelle, l'initiatrice de nouvelles normes éthiques, la petite bourgeoisie se donne pour mission d'enseigner le nouvel art de vivre inventé par la bourgeoisie nouvelle. Ce nouvel art de vivre se caractérise notamment par le refus des tabous, la valorisation de la liberté et du plaisir, ce qui se traduit notamment dans un nouveau rapport au corps et à la nature.

« Entendant substituer la relaxation à la tension, le plaisir à l'effort, la créativité et la liberté à la discipline, la communion à la solitude, elle traite le corps comme le psychanalyste traite l'âme, se mettant à l'écoute d'un corps qu'il s'agit de dénouer, libérer ou, plus simplement, de retrouver et d'assumer. » (Bourdieu 1979a p.426) « La peur ne de ne pas avoir assez de plaisir (...) se combine avec la recherche de l'expression de soi et de son corps et d'un désir de la communication avec les autres, pour substituer à une éthique personnelle un culte de la santé personnelle et une thérapeutique psychologiques. » (Bourdieu 1979a p.424) « La petite bourgeoisie nouvelle est prédisposée à jouer le rôle d'avant-garde dans les luttes qui ont pour enjeu tout ce qui touche à l'art de vivre et, plus précisément, à la vie domestique et à la consommation, au rapport entre les sexes et entre les générations, à la reproduction de la famille et de ses valeurs. » (Bourdieu 1979a p.423)

Ce nouvel art de vivre que tente de faire valoir cette petite bourgeoisie nouvelle est sans doute à l'origine de la création d'un marché avec des professions associées comme professeur de yoga, professeur de méditation, professeur de danse expressive, nutritionniste, herboriste, ostéopathe, propriétaire d'épicerie bio, de café éthique, de restaurant végétarien et végétalien, etc. On pourrait penser que la profession de professeur de yoga s'inscrit dans la création de « professions nouvelles » permettant au petit bourgeois nouveau de se positionner socialement. Cela permet de penser que l'industrie du yoga est une création de la petite bourgeoisie nouvelle résultant de son enseignement d'un nouvel art de vivre.

La classe populaire

La classe dominée, ou populaire, dispose d'un volume de capital total très bas. Les individus appartenant à cette classe sont condamnés au « choix du nécessaire ». Ils occupent des professions d'ouvriers, contremaître et de salarié agricole. Souvent, leur travail exige des

efforts physiques et est peu payant. Ils auront des préférences pour les nourritures riches et peu chères, mais ils n'ont pas vraiment le choix de ces préférences, d'où l'expression le choix du nécessaire. La classe populaire valorise la virilité et la force du corps plutôt que sa forme et sa santé.

« C'est ainsi que l'on peut déduire les goûts populaires pour les nourritures à la fois les plus nourrissantes et les plus économiques de la nécessité de reproduire au moindre coût la force de travail qui s'impose, comme sa définition même, au prolétariat. » (Bourdieu 1979a p.198)

Bien que les activités professionnelles, les goûts et les pratiques évoqués dans l'ouvrage de Bourdieu appartiennent à la France des années 1970, on peut penser que la logique de distinction entre les membres de différentes classes perdure et qu'elle s'observe aussi pour l'essentiel dans la société québécoise. Aujourd'hui, on peut penser que les membres de la petite bourgeoisie enseignent une « nouvelle santé » et un nouveau rapport au corps et au monde dans lequel s'inscrivent les pratiques corporelles comme le yoga.

3.1c Habitus et Champ

Au cours de son existence dans une société donnée, l'humain développe des manières de penser et d'agir conditionnées par ses origines et sa trajectoire sociale (son éducation, sa famille, etc.). Ces façons d'être en société forment ce que Bourdieu nomme l'habitus. L'habitus est un schème de perception et d'action, c'est-à-dire une manière de voir le monde et d'y agir reflétant l'historique d'un individu. Bourdieu insiste sur le terme habitus qu'il choisit « aussi et surtout pour ne pas dire « habitude » (Bourdieu et Wacquant, 1992). L'habitus est bien plus qu'une habitude, il est à la fois générateur de comportements et de perceptions et classificateur.

« L'habitus est en effet à la fois principe générateur de pratiques objectivement classables et système de classement de ces pratiques. C'est dans la relation entre les deux capacités qui définissent l'habitus, capacité de produire des pratiques et des œuvres classables, capacité de différencier et d'apprécier ces pratiques et ces produits (goût), que se constitue le monde social représenté, c'est-à-dire l'espace des styles de vie. » (Bourdieu, 1979a p.190).

« Structure structurante, qui organise les pratiques et la perception des pratiques, l'habitus est aussi structure structurée : le principe de division en classes logiques qui organise la perception du monde social est lui-même le produit de l'incorporation de la division en classe sociale. » (Bourdieu, 1979a p.191).

De cette définition, on comprend que l'habitus traduit l'influence durable de notre milieu social passé sur nos manières de vivre et nos représentations. L'habitus d'une personne est le reflet du monde social dans lequel elle opère. Il guide ses actions de manière généralement adaptée à ce monde social sans qu'elle en soit consciente. « L'habitus étant le social incorporé, il est "chez lui" dans le champ qu'il habite, qu'il perçoit immédiatement comme doté de sens et d'intérêt » (Bourdieu et Wacquant, 1992 p.103). Cela implique que des personnes avec des socialisations similaires auront tendance à avoir un habitus semblable et à œuvrer dans le même champ (Bourdieu, 1979b). Des modifications d'un champ peuvent provoquer ce que Bourdieu appelle l'effet Don Quichotte, c'est-à-dire un décalage entre habitus et champ. On peut penser que bon nombre de modifications d'habitus sont la conséquence d'un tel effet. Car, comme le dit Bourdieu l'habitus « est durable, mais non immuable » (Bourdieu et Wacquant, 1992 p.109). Outre des modifications imposées par un changement dans le milieu social où l'on évolue, l'habitus peut se transformer aussi à la faveur d'un *retour sociologique sur soi* ou à travers la « socioanalyse » pour utiliser les mots de Bourdieu. Cette prise de conscience permet à l'individu d'avoir une certaine emprise sur ses choix et dispositions. Toutefois, l'efficacité de la socioanalyse est elle-même influencée par la structure originelle de l'habitus (Bourdieu et Wacquant, 1992 p.239). Dans cette logique, la majorité des gens sont prédisposés à rencontrer des situations qui sont en lien avec celles qui ont construit leurs habitus, et donc de toujours renforcer leurs dispositions à travers leurs expériences.

C'est notre habitus qui conditionne nos choix. Dans cette perspective, il faut envisager la pratique du yoga comme l'expression de l'habitus du pratiquant. A priori, on peut penser que le yoga est compatible avec un ou plusieurs habitus des sociétés occidentales. La première question qui m'intéresse est de savoir quels sont les habitus qui favorisent la pratique du yoga. Mais à cette question classique en sociologie, je veux en ajouter une autre : le yoga, pratiqué régulièrement, peut-il favoriser, voire provoquer un changement d'habitus? Le yoga, dans son fondement, est une pratique comprenant certains éléments qui pourraient être en dissonance avec les habitus de beaucoup de membres de nos sociétés. Cette pratique très introspective pourrait pousser certains individus à faire un retour sur eux-mêmes, à prendre une certaine distance par rapport à leurs pratiques et représentations et ainsi abandonner certains comportements qui ne vont plus de soi.

La théorie de Bourdieu me permettrait donc à la fois de mettre en relation la pratique du yoga avec la position et la trajectoire sociales de ses pratiquants et de me demander si le yoga peut être l'occasion, à la longue, d'une transformation des habitus de ses adeptes les plus assidus.

3.2 Berger et Luckmann et la question des changements individuels

Très sensible aux phénomènes de reproduction sociale, la théorie de Bourdieu manque toutefois d'outils pour penser la transformation des habitus. La sociologie de Berger et Luckmann, plus attentive aux fragilités des sociétés humaines, qui sont vues par eux comme des constructions contingentes, devrait pouvoir apporter des compléments utiles pour conceptualiser ce type de transformations individuelles. Je pense ici en particulier aux concepts de *socialisation secondaire* et *d'alternation*.

Selon Berger et Luckman, il existe pour chacun d'entre nous une multitude de réalités, mais une seule réalité « souveraine » qui domine notre psyché. C'est la réalité de la vie quotidienne. Elle apparaît comme une réalité objective. Elle acquiert un sens grâce au langage parlé au quotidien qui permet d'établir du sens et de l'ordre, ordre qui devient porteur de sens pour tous les individus appartenant à une même réalité objective, à une même « zone ». Elle est pour l'individu un monde intersubjectif, c'est-à-dire un monde partagé avec les autres. Le monde de la réalité quotidienne apparaît aussi réel aux autres qu'à soi-même, comparativement aux autres réalités, par exemple celle des rêves. La réalité de la vie quotidienne apparaît comme allant de soi et se maintient en étant incorporée dans des routines.

L'évidence de cette réalité et son objectivité sont le résultat du processus de socialisation. « La socialisation est l'installation consistante d'un individu à l'intérieur du monde objectif d'une société ou d'un secteur de celle-ci. » (Berger et al., 1986, p.179) La socialisation primaire est la première socialisation qu'un individu subit pendant son enfance. C'est la plus importante. Toute autre socialisation doit lui ressembler. L'enfant naît dans une structure sociale objective composée d'« autres significatifs » : ses parents ou autres individus s'occupant de lui pour qui il éprouve un fort attachement émotionnel. Il intériorise le monde tel qu'il est présenté par ces autres significatifs. Cela passe notamment par l'apprentissage d'un langage. « Le langage

constitue à la fois le contenu et l'instrument le plus important de la socialisation. » (Berger et al., 1986, p.183). Si ce processus d'intériorisation de la réalité sociale se déroule bien, ce monde contingent lui apparaît alors comme le seul monde possible. Plus tard, l'enfant agrandit son cercle et s'identifie à d'autres personnes moins proches de lui, puis avec la société dont il est membre. Il comprend finalement les exigences institutionnelles. Ce moment indique la fin de la socialisation primaire; l'humain est alors en possession d'une identité (un Soi) et d'une réalité (d'un monde).

La socialisation secondaire réfère à toute socialisation qui s'effectue après la socialisation primaire, et permet à l'individu de trouver place dans différents milieux spécifiques, comme le milieu du travail. Elle est l'intériorisation de « sous-mondes » institutionnels (Berger et al., 1986, p.189). Elle est l'acquisition de connaissances spécifiques associées à certains rôles. « C'est la distribution sociale de "connaissances spéciales" : connaissance qui apparaît comme un résultat de la division du travail et dont les porteurs sont institutionnellement définis. » (Berger et al., 1986, p.189) La socialisation secondaire agit sur une identité déjà formée, et tous les nouveaux « sous-mondes » intériorisés doivent se superposer au monde déjà intériorisé au cours de la socialisation primaire. Il peut se produire alors des problèmes de consistance entre les nouvelles intériorisations et la première, qui peuvent être réglés de manière plus ou moins difficile selon le cas.

Le simple fait d'exister en société entraîne des changements continus dans la réalité subjective. Il arrive qu'un phénomène de transformation quasi totale de la réalité subjective se produise. On dirait alors qu'un individu « change de monde ». Ce phénomène, Berger et Luckman le nomment *alternation*. La réalité subjective de l'individu est alors complètement transformée par des processus sociaux. Pour qu'une alternation ait lieu, l'individu doit passer par des processus de resocialisation ayant des similarités avec ceux évoqués dans la socialisation primaire. Il doit se défaire de cette socialisation primaire, car elle maintient la réalité subjective appartenant à son ancien monde. Pour y arriver, il faut des conditions sociales et conceptuelles particulières. Il faut une « structure de plausibilité » efficace. Cette structure doit comprendre des nouveaux « autres significatifs » avec lesquels l'individu s'identifiera à un haut degré émotionnel rappelant la dépendance émotionnelle vécue pendant l'enfance. Les nouveaux

« autres significatifs » sont les guides vers une autre réalité subjective et une forte identification à eux est absolument requise pour que l'alternation ait lieu. C'est principalement par la conversation que les individus maintiennent leurs réalités subjectives. Un exemple d'alternation est la conversion religieuse, qui souvent suppose que l'individu se sépare physiquement de son monde antérieur et de ceux qui l'habitaient, pour intégrer une communauté nouvelle qui va soutenir le processus de resocialisation, mais cette séparation nécessaire d'avec l'ancien monde peut être seulement psychologique.

L'alternation, qui correspond dans le fond à une transformation complète de l'habitus, est un cas extrême de transformation de la réalité subjective. Il existe des transformations qui sont moins intenses, des transformations partielles. Ces transformations sont fréquentes dans nos sociétés contemporaines à cause de la mobilité sociale et des formations professionnelles (Berger *et al.*, 1986). Ces dernières n'impliquent pas de resocialisation complète ni de discontinuité ou de coupure dans la vie de l'individu. Cependant, ces individus affrontent constamment un problème de consistance entre les éléments antérieurs et ultérieurs de la réalité subjective, problème qui est réglé en « rafistolant » le passé pour le rendre compatible avec le présent plutôt qu'en le réinterprétant entièrement comme dans le cas de l'alternation.

La question qui m'intéresse ici est de savoir dans quelle mesure une pratique assidue du yoga peut produire une telle alternation et si oui, à quelles conditions. On aurait ainsi une interprétation possible des éventuels changements de mode de vie associés à la pratique du yoga.

3.3 Retour sur la question de recherche, définitions et hypothèses

Ma question de recherche est donc la suivante : ***quelles sont les relations entre une pratique régulière du yoga et les comportements de consommation et de production des pratiquants?***

Avant d'aller plus loin dans la formulation des hypothèses, je vais définir les termes concernés : *style de vie, consommation et production.*

Style de vie

Le style de vie est un ensemble de pratiques incorporées (manières d'être, de penser et d'agir) déterminé par l'habitus et donc par les conditions d'existence. Puisqu'il existe différentes conditions d'existence produisant différents habitus, il y a, au sein de l'espace social (figure 3.1), une variété de style de vie. Les individus appartenant à une même classe ont des habitus similaires et donc des styles de vie similaires.

« Du fait que des conditions d'existence différentes produisent des habitus différents [...], les pratiques qu'engendrent les différents habitus se présentent comme des configurations systématiques de propriétés exprimant les différences objectivement inscrites dans les conditions d'existence sous la forme de systèmes d'écart différentiels qui, *perçus* par des agents dotés des schèmes de perception et d'appréciation nécessaires pour en repérer, en interpréter et en évaluer les traits pertinents, fonctionnent comme des styles de vie. » (Bourdieu, 1979a p.190)

Un style de vie est donc un système de pratiques à la fois classées (par différentes conditions d'existences (ex. : riche/pauvre) produisant différents habitus) et classantes (similarité entre les styles de vie des personnes se positionnant dans une même classe/différences entre les classes). Le style de vie agit comme l'expression symbolique de la position de classe, à travers le « goût ».

« Le goût, propension et aptitude à l'appropriation (matérielle et/ou symbolique) d'une classe déterminée d'objets ou de pratiques classés et classants, est la formule génératrice qui est au principe du style de vie, ensemble unitaire de préférences distinctives qui expriment, dans la logique spécifique de chacun des sous-espaces symboliques, mobilier, vêtement, langage ou hexis corporelle, la même intention expressive. Chaque dimension du style de vie "symbolise avec" les autres (...) et les symbolise. » (Bourdieu, 1979a p.193)

Un style de vie est donc un ensemble de goûts, d'idéologies et de comportements; caractéristiques systémiques d'une classe ou d'une fraction de classe donnée. Il comprend entre autres les opinions politiques, les croyances religieuses, les habitudes alimentaires, vestimentaires, culturelles, etc. Ainsi, les comportements qui m'intéressent, soit les manières de consommer et de travailler, sont constitutifs du style de vie.

Consommation

La consommation occupe une place importante parmi les pratiques des individus et est inhérente au style de vie. Nous l'avons vu, l'habitus conditionne nos choix et notre manière de consommer. Pour définir ce que j'entends par « comportement de consommation », je m'inspire de Dubois et Vanhuele (2017) :

« Par "comportement du consommateur", on entend l'ensemble des comportements qui se rapportent à l'acquisition de biens et services, pas seulement l'acte d'achat en lui-même, mais également les comportements qui précèdent l'acquisition, le choix même, l'utilisation des biens et services achetés et l'abandon éventuel de ces produits. » (Dubois et Vanhuele, 2017)

La présente étude se concentre principalement sur les comportements de consommation en matière d'aliments, de vêtements et de logement. Les comportements comprennent à la fois ce qui est consommé et les principes (préoccupation éthique et environnementale, souci de santé, valorisation de la qualité, convenance, etc.) et réflexions entourant l'acquisition (monétaire ou non, en commun ou individuel) et l'usage (garder longtemps, partager) des biens ou services.

Adopter des comportements plus « responsables » signifierait de se préoccuper davantage de la provenance des produits et services consommés, de se soucier de faire des choix plus éthiques (justice entre humains et non-humains), et plus sains pour l'environnement et pour sa santé personnelle (selon ses capacités budgétaires et cognitives). Par exemple, une diète végétarienne et une valorisation, dans la mesure du possible, de produits locaux, équitables et en saisons, à un moindre impact sur l'environnement et est considéré plus « responsable » qu'une diète élevée en viande et en produits provenant de loin. Notons toutefois qu'en plus des limites financières et intellectuelles, il existe plusieurs limites systémiques à la consommation « responsable » (obsolescence programmée, désinformation, etc.), ce qui nous amène à la prochaine définition.

Production

La théorie de la *décroissance* critique les fondements de la science économique voulant que la demande (de consommation) conditionne l'offre (de production). Les *décroissancistes* stipulent que c'est plutôt la production qui détermine en grande partie la consommation. La production serait, plus que la consommation, au cœur du problème écologique (Collectif, 2015) ce qui m'oblige à l'aborder.

Dans la présente étude, la production fait surtout référence au rapport (domaine, quantité, relations entre collègues) qu'une personne entretient avec son travail. Le terme travail réfère plus spécifiquement au travail salarié « l'activité fondamentale » de nos sociétés productivistes et consuméristes (Solé dans Collectif 2015). Pour les étudiants et étudiantes, la production réfère aux études, qui généralement servent à obtenir un travail salarié. Parmi l'ensemble des pratiques constitutives du style de vie, le travail est une dimension importante servant à « classer », à positionner, dans l'espace social. Rappelons que l'espace social (figure 3.1) de Bourdieu est construit à partir des professions.

Formulation des hypothèses

À la lumière des recherches discutées en revue de littérature et en m'appuyant sur le cadre théorique que je viens de présenter, je formule les hypothèses suivantes :

1. Une pratique régulière du yoga s'accompagne d'un changement de comportement en matière de consommation et de production : il y a généralement réduction de la consommation et de la production; il y a aussi évolution de ces comportements vers des comportements considérés comme plus « responsables. »
2. Mais le choix de pratiquer le yoga dépend lui-même dans une large mesure du milieu social d'origine et de la trajectoire sociale des personnes concernées. Le yoga est une façon de travailler à améliorer ou au moins préserver sa position sociale. C'est la petite bourgeoisie nouvelle qui est la plus prédisposée à pratiquer le yoga de manière intensive. Elle y voit un moyen d'accumuler du capital spirituel et du capital physique.
3. Toutefois, la pratique régulière du yoga peut venir modifier l'habitus du pratiquant, donc ses représentations et ses manières d'agir. Il est possible qu'elle favorise une *alternation* chez ses adeptes les plus anciens et les plus assidus. Ultimement, on pourrait s'attendre à ce qu'un pratiquant de longue date adopte peu à peu une cosmologie analogique et se défasse de son naturalisme.

Chapitre 4 : Quelle démarche d'enquête?

Afin de comprendre les relations entre la pratique régulière du yoga et les comportements de consommation et de production des individus qui la mettent en œuvre, j'ai adopté une stratégie générale de recherche, qui sera présentée au début de ce chapitre. Je présenterai ensuite les modalités d'échantillonnage, le déroulement de la collecte de données ainsi que les outils utilisés. Pour finir, j'expliquerai la procédure d'analyse des données.

4.1 Une enquête qualitative par entretiens semi-dirigés

Pour explorer les relations entre le yoga et le style de vie, la première exigence est de savoir ce qu'est réellement le yoga. Une partie du travail d'enquête a donc consisté à lire sur les fondements du yoga. Ce travail qui sera présenté en détail dans le prochain chapitre est essentiel pour mieux comprendre comment cette pratique pourrait contribuer à une transformation des habitus (et donc des comportements de consommation et de production) des pratiquants et/ou à une alternation. Pour ce faire, j'ai consulté une variété de sources¹⁰. Les recherches qui s'intéressent aux effets du yoga ne s'attardent généralement pas là-dessus et reposent sur une définition souvent assez sommaire du yoga.

Je l'ai souligné : il y a peu de littérature portant sur les effets d'une pratique régulière du yoga sur les comportements. Et cette littérature s'appuie sur des enquêtes quantitatives. Ce type de méthode présente l'avantage de pouvoir travailler sur un échantillon important. La recherche de Leischner (2015) porte sur 379 répondants, celle de Keeler (2014) 88, et celle de Ponder (2012) un total de 253. Bien que donnant un aperçu des effets du yoga sur le comportement, les données ne permettent pas de bien comprendre les liens entre la pratique du yoga et les styles de vie; les données restent superficielles. Aucune de ces recherches ne s'intéresse par ailleurs à l'effet du yoga sur la vision du monde des pratiquants. Étant donné mes objectifs, une recherche exploratoire de type qualitative s'avérait donc la meilleure stratégie.

La recherche qualitative est définie par Denzin et Lincoln comme « la récolte et l'analyse d'une variété de matériel empirique — étude de cas, expériences personnelles, introspection, récit de

¹⁰ Singleton Ph.D théologie; Feuerstein Ph.D indologie se spécialisant sur le yoga; B. K. S. Iyengar professeur de yoga influent; textes première main commentés ex. Yogas Sutras de Patanjali, Bhagavad-Gitâ.

vie, interview (...) — qui décrivent la routine, les faits marquants et le sens qu'un individu donne à sa vie. » (Denzin et Lincoln, 2008, p.4 traduction libre) Rappelons que la présente étude vise à mieux comprendre les relations entre une pratique régulière du yoga et les styles de vie. Pour ce faire, il est nécessaire d'explorer en profondeur le vécu des gens, leur parcours de vie et la manière dont le yoga s'y insère. C'est la méthode de l'entretien que j'ai retenue pour ce faire. Cette méthode offre une grande liberté quant à l'ordre des thèmes abordés ce qui permet une conversation assez fluide et naturelle. Cette méthode a l'avantage de permettre la manifestation de certains éléments d'explication inattendus. L'entretien, par rapport au questionnaire, offre une plus grande richesse et profondeur des données. Cette méthode permet aussi d'observer le langage non verbal qui laisse entrevoir les émotions, perceptions, opinions et expériences plus difficilement accessibles par méthode quantitative.

4.2 Échantillonnage

Selon les recherches déjà présentées, c'est chez les pratiquants les plus expérimentés que les effets de cette pratique sont les plus perceptibles. Ponder (2012) définit les pratiquants avancés comme étant des professeurs de yoga ayant reçu 500 heures de formation et qui enseignent un minimum de 100 heures. Cette définition est selon moi trop rigide, puisqu'elle écarte les pratiquants expérimentés qui n'enseignent pas le yoga. En gardant en tête que plus les pratiquants sont expérimentés, plus le yoga risque d'influencer leur mode de vie, j'ai choisi de m'intéresser aux individus pour qui la pratique du yoga fait partie intégrante de leur quotidien. Les participants sélectionnés devaient pratiquer le yoga depuis un minimum d'un an à fréquence minimale de deux fois par semaine. Ces critères de fréquence et de durée sont selon, mon expérience personnelle, le strict minimum pour pouvoir ressentir certains effets de la pratique. Avec un minimum d'un an de pratique, l'individu peut alors prendre du recul face aux changements (ou absence de) dans son style de vie depuis l'adoption de la pratique et ainsi être en mesure d'en discuter. Le terme « expérimenté » signifie une certaine habileté dans les postures, une respiration fluide dans ces dernières et aussi une certaine rigueur et régularité de la pratique. Le style de yoga pratiqué n'était pas un critère *a priori* par souci de diversification. Cela dit, je gardai en tête l'étude de Leischner (2015), qui montre une corrélation positive entre trois styles de yoga sur quinze (soit le hatha, l'*ashtanga vinyasa*, et le yoga thérapie) sur des comportements alimentaires sains et durables. J'ai opté pour une stratégie de diversification

des profils sociodémographiques afin d'observer les effets du yoga sur des individus issus de différents milieux. Cette stratégie est en cohérence avec mon hypothèse s'inscrivant dans la logique de Bourdieu : la relation au yoga varie peut-être selon le milieu social (ou la position sociale).

J'ai réalisé dix-huit entretiens dans trois pays différents soit six en Australie, cinq en Indonésie et sept au Canada. Malgré les efforts pour diversifier l'échantillon, il fut difficile de sélectionner des individus issus d'un milieu économique plus faible et plus élevé. Il fut également difficile d'avoir un échantillon équilibré en matière de genre. Ceci est dû au fait que la population pratiquant le yoga est, comme on l'a vu plus haut, majoritairement composée de femmes situées dans la classe moyenne supérieure. Cela dit, mon échantillon est plus diversifié que celui des études présentées en revue de littérature, en termes de genre, de revenu et de diplômes. Les autres études ont entre 80 à 94 % de répondantes alors que mon échantillon comporte deux tiers de femmes. Mon échantillon comprend davantage d'individus ayant un faible revenu (moins de 20 000 \$ par année) que les autres études. Seulement deux personnes ont un revenu de 100 000 \$ ou plus. Pour la recherche de Leischner (ayant un total de 382 répondants) 90 % des répondants se situent entre 50,000 \$ et 175,000 \$ et le même pourcentage possède un baccalauréat ou une maîtrise.

Tableau 4.1 : Profil sommaire des pratiquants interrogés

Noms	Sexe	Âge	Pays de naissance, Pays de résidence	Style de yoga	Nombre d'années de pratique	Fréquence par semaine
Lydia	F	46-55	É.-U., Bali	Ashtanga	plus de 10 ans	plus de 5 fois
Pax	H	56-65	É.-U., Bali	Ashtanga	plus de 10 ans	plus de 5 fois
Julien	H	26-35	É.-U., Bali	Ashtanga, Iyengar et VF	plus de 10 ans	plus de 5 fois
Ariel	F	36-45	É.-U., Australie	Ashtanga	plus de 10 ans	plus de 5 fois
David	H	66 ou plus	Angleterre, Canada	Ashtanga et Kriya Yoga	plus de 10 ans	plus de 5 fois
Asha	F	26-35	Bosnie, Canada	Iyengar et Hatah	entre 5 et 10 ans	3 à 4 fois
Constance	F	26-35	Australie, Australie	Ashtanga	entre 3 et 5 ans	3 à 4 fois
Elizabeth	F	26-35	Canada, Canada	Ashtanga	plus de 10 ans	plus de 5 fois
Mecca	F	26-35	Finlande, Finlande	Ashtanga	entre 5 et 10 ans	3 à 4 fois
Rachel	F	46-55	Australie, Australie	Ashtanga	entre 3 et 5 ans	plus de 5 fois
Emma	F	18-25	Canada, Canada	VF	entre 3 et 5 ans	3 à 4 fois
Anna	F	26-35	Afrique du Sud, Australie	VF et Ashtanga	entre 3 et 5 ans	plus de 5 fois
Gabriel	H	46-55	Canada, Canada	VF	entre 5 et 10 ans	plus de 5 fois
Pascale	F	26-35	Canada, Canada	Vf, Yin	entre 5 et 10 ans	3 à 4 fois
Andrew	H	26-35	Australie, Australie	VF et Iyengar	entre 3 et 5 ans	3 à 4 fois
Jacob	H	26-35	Inde, Australie	VF	entre 1 et 3 ans	plus de 5 fois
Miriam	F	18-25	Canada, Canada	Yin et Restaurateur	entre 5 et 10 ans	1 à 2 fois
Noémie	F	26-35	É.-U., É.-U.	Vf et Ashtanga	plus de 10 ans	3 à 4 fois

4.3 Collecte de données

4.3a Outils

Le principal outil utilisé était le guide d'entretien (annexe 1). Ce guide comprend trois volets, chacun d'eux débutant par une grande question thématique, puis des sous-questions, ce qui permet à la fois d'orienter la discussion et de laisser place à la libre expression. Le premier volet touche au contexte de découverte du yoga. Les raisons du commencement et de la continuité de la pratique y sont abordées de même que des questions concernant la fréquence et le nombre d'années d'expérience avec la pratique du yoga. Cette première partie d'une

durée d'environ quinze minutes permettait d'entrer facilement en relation avec le participant. Le deuxième volet aborde le changement (ou l'absence de changement) de mode de vie. Je leur demande premièrement, de manière large, si le yoga a changé quelque chose dans leur vie. En fonction de leur réponse, j'oriente la conversation vers des questions touchant la consommation et la production (habitude alimentaire, vestimentaire, travail, etc.). Ce volet était le cœur de l'entretien et d'une durée d'environ 30 minutes. Les participants étaient amenés à faire des retours dans le passé afin de saisir si les principes guidant la consommation et la production avaient changé depuis leur entrée en yoga, et d'explorer les relations entre la pratique du yoga et ces changements de comportements. Le troisième volet vise à connaître leurs positions par rapport à leur vie et au monde dans lequel ils vivent. Les participants sont amenés à se questionner sur des insatisfactions dans leur vie puis dans le monde et sur la manière de les surmonter. Ce volet était d'une durée moyenne de 20 minutes et visait une meilleure compréhension de la vision du monde des pratiquants et de leur implication sociale. Le temps d'entrevue total variait entre 50 et 90 minutes.

En complément à l'entretien semi-dirigé, un questionnaire de positionnement sociodémographique a été utilisé (annexe 2). Je demandais à ce que les participants remplissent ce questionnaire à la fin de l'entretien afin de recueillir des données qui m'avaient peut-être échappé au cours de la discussion.

4.3b Déroulement

La cueillette a commencé en Australie au début du mois de mars 2016. Je m'y trouvais pendant deux mois pour des raisons familiales. Le fait d'être en terrain totalement inconnu m'a amené un défi supplémentaire pour contacter des gens pratiquant le yoga. Pendant le mois de février, j'ai choisi de me familiariser avec quelques studios de yoga dans le but de sélectionner des répondants. Je me suis d'abord intéressée à l'académie australienne de yoga (Australian yoga académie) qui possédait trois studios situés dans trois quartiers au caractère socioéconomique différents (Prahlan, Northcote, Seddon). Malheureusement, les propriétaires ne furent pas très accommodants. J'ai eu davantage de succès auprès du studio *Ashtanga yoga Melbourne*. Après quelques visites au studio et discussions avec la propriétaire, cette dernière m'a proposé de publier ma quête de participants dans son infolettre mensuelle. Suite à cela,

trois personnes m'ont contactée pour participer à la recherche. J'ai assisté à un cours de yoga gratuit « yoga in the park » afin de cibler une clientèle moins nantie. Après le cours, j'ai discuté de mon sujet de recherche avec la professeure. Elle a accepté un entretien et m'a proposé de m'aider à trouver des gens issus d'un milieu moins aisé, sans succès.

J'ai poursuivi la cueillette en Indonésie, plus spécifiquement à Bali, au mois de mai. Ubud est internationalement reconnue comme un pôle du yoga. Elle porte parfois l'appellation de « capitale mondiale du yoga » comme la ville de Rishikesh en Inde. J'ai adopté une stratégie similaire à celle utilisée en Australie, consistant d'abord me familiariser avec certains studios de yoga pour pouvoir y rencontrer des personnes. J'ai visité deux studios de yoga importants soit Yoga Barn et le centre de recherche *en ashtanga* yoga. J'ai obtenu un seul entretien avec un individu fréquentant le yoga Barn puis cinq entretiens avec des personnes fréquentant le studio de *ashtanga*. En juin j'ai terminé la cueillette à Montréal avec sept entretiens. J'ai d'abord conduit un entretien avec le propriétaire d'un studio axé sur le style *vinyasa flow* et avec le propriétaire du studio *ashtanga yoga shala*. J'ai ensuite poursuivi la cueillette avec des connaissances éloignées.

4.4 Analyse des données

J'ai procédé à la transcription des entretiens au fur et à mesure. Ceci a permis une certaine amélioration continue du déroulement des entretiens. Le guide d'entretien fut modifié de manière plutôt superficielle à quelques reprises. Le questionnaire de positionnement démographique n'étant pas suffisant pour bien saisir l'origine sociale des répondants, j'ai dû prendre un moment en début d'entretien pour aborder l'origine sociale des répondants en leur demandant de me parler de leur enfance.

Les données recueillies avec le questionnaire de positionnement sociodémographique ont été compilées dans un tableau. Ce regroupement permit de repérer certains liens entre les origines sociales et la trajectoire sociale des *yogis* et *yoginis*.

Tableau 4.2 : Récapitulatif présentant le profil de chaque pratiquant de yoga interrogé

Caractéristiques sociologiques	Constance
Âge	
Sexe	
Nationalité; Pays de résidence	
Style de yoga	
Années d'expérience	
Fréquence hebdomadaire	
Éducation	
Profession	
Statut d'emploi (Ex. : salarié, employeur, etc.)	
Profession de la mère	
Profession du père	
Revenu personnel moyen actuel	
Revenu personnel moyen avant la pratique du yoga	
Revenu familial	

4.4a Codage des données

Une analyse thématique détaillée des entretiens a été effectuée, ce qui m'a conduit à produire une typologie des pratiquants du yoga. Pour soutenir l'analyse des données, j'ai utilisé le logiciel NVivo. Selon Miller et Salkind (2002), ce logiciel facilite le codage et l'organisation par thèmes préétablis et émergents (Miller et Salkind, 2002). J'ai principalement utilisé Nvivo à des fins d'organisation du matériel brut.

Selon Dumez (2013), le codage « pur » consiste à faire émerger des thèmes du matériel brut indépendamment de la théorie. Cette méthode est fastidieuse et exigeante en termes de temps. Dans un codage théorique, le matériel est codé à partir de la théorie ou des thèmes préalablement établis. Selon Dumez (2013), le problème de circularité est inhérent à cette deuxième méthode. Le problème de circularité consiste à ne voir dans le matériau brut que des éléments qui confirment une théorie ou une hypothèse, en laissant de côté ce qui pourrait la

mettre en cause ou la nuancer (Dumez, 2013). Dumez cite Popper : « la découverte d'exemple qui confirme une théorie a très peu de signification, si nous n'avons pas essayé, sans succès, de découvrir des réfutations. Car si nous ne prenons pas une attitude critique, nous trouverons des confirmations; nous éviterons, et nous ne verrons pas ce qui pourrait être dangereux pour nos théories favorites. » (Dumez, 2013 p.17)


























Pour contrer le problème de circularité, Dumez (2013) propose la technique de l'attention flottante développée par Freud. Il l'a décrit en citant Erikson comme :

« Une attention qui se tourne à l'intérieur vers les ruminations de l'observateur tout en restant tournée à l'extérieur vers le champ d'observation et qui, bien loin de se fixer sur chaque élément intentionnellement, attend plutôt d'être marquée par des thèmes récurrents. » (Dumez, 2013 p.70)

Vu ma position de chercheuse et étant moi-même passionnée du yoga, il fallait redoubler d'efforts afin d'éviter de chercher dans le matériel ce que je souhaitais trouver. En m'inspirant de la technique de l'attention flottante, j'ai lu plusieurs fois le matériel brut dans sa totalité sans y imposer mes thèmes préalablement établis et en m'efforçant de me détacher de mes idées préconçues. Ceci a permis de faire émerger certains thèmes qui étaient inattendus. Par exemple, j'avais d'abord négligé l'importance du thème de la spiritualité. Suivant son émergence récurrente dans les premiers entretiens, j'ai choisi d'ajouter une question relative à la spiritualité dans mon guide pour la suite des interviews.

J'ai choisi une méthode de codage qui se situe entre le codage théorique et le codage « pur ». C'est-à-dire qu'une partie du codage se construit sur des thèmes préétablis alors qu'une autre provient de thèmes émergeant du matériau brut. En d'autres mots, j'ai opté pour une méthode à la fois inductive et déductive. Des thèmes ont pu émerger notamment grâce à la technique de l'attention flottante. Le logiciel Nvivo a facilité l'organisation des thèmes (nœuds) sous forme d'arbre thématique. Les nœuds de couleur verte représentent des passages relatifs aux thèmes préalablement établis du guide d'entretien. Les nœuds de couleur orange représentent les thèmes émergents. Les nœuds de couleur jaune représentent des thèmes qui ont d'abord émergé du matériel brut puis été ajoutés au guide d'entretien.

Tableau 4.3 : Arbre thématique

Thème	Couleur	Sources	Références	Description
Consommation		5	7	
Consommer moins (ou pas)		12	21	Passage référant à la consommation de produits et de services qui touche à la quantité.
Consommer mieux (ou pas)		16	31	Passages référant à une consommation de produits et services qui abordent le fait de consommer mieux (res
Nourriture		16	45	Les répondants abordent leur manière de se nourrir en général avant et après leur pratique du yoga.
Végétarisme		16	32	Passages dans lesquels les répondants parlent de comment et pourquoi ils sont devenus végétarien ou végé
Principes qui guident		10	13	Quels aspects considèrent ils avant d'acheter quelque chose ou de se procurer quelque chose (bien ou servi
Art		5	5	Consommation qui touche aux biens et services culturels
Voyages et vacances		9	17	En quoi leur manière de voyager a-t-elle changé?
Mode de transport		5	5	
Production		8	18	Relatif au travail des participantes, à leur manière de gagner leur vie. Relatifs à leur manière d'agir avec les au
Produire mieux (ou pas)		14	31	Les répondants abordent des changements positifs à leurs yeux vis à vis leur travail ou leurs études (ex: meil
Gestion de conflits		3	6	
Concentration		5	8	Établissement de liens entre le yoga et une meilleure concentration au travail ou dans les études
Transitions		7	9	Les répondants tentent d'expliquer comment la pratique du yoga agit comme support pendant les transition
Valeur		6	9	Les répondants abordent leur valeur, souvent en lien avec leur choix de travail
Produire moins (ou pas)		8	15	Passages où les répondants abordent une diminution ou une augmentation du temps de travail.
Vision du monde		11	38	Comment les répondants perçoivent le monde dans lequel il vivent. Passages référant à certaines croyances.
Spiritualité		10	32	
Plaine conscience		17	68	Passages dans lesquels les répondants font référence à des aspects de la pleine conscience (accent sur le cor
Yoga comme support		3	3	Passages dans lesquels le yoga agit comme support psychologique dans la vie des répondants.
Emprise sur disposition		10	17	Passage dans lesquelles répondants abordent des sujets comme être maître d'eux même, faire preuve de ré
Philosophie		13	35	Passages relatifs à la philosophie du yoga
Alternée		3	14	Passages montrant des croyances s'éloignant de la cosmologie naturaliste et s'apparentant à l'analogisme
Argent		6	7	Rôle de l'argent dans la vie des participantes, avant et après le yoga
Équilibre et priorité		12	22	Équilibre de vie, conciliation travaille famille et priorités de vie

Pour Dumez, le point essentiel du codage repose sur les ressemblances et les différences. « Le codage n'est qu'un outil pour permettre un travail rigoureux de constitution de ressemblances et un travail sur les différences, double travail qui constitue le cœur de la démarche. » (Dumez, 2013 P. 75) En procédant par l'exploration des ressemblances et des différences, une typologie a pu émerger. Par exemple, en plaçant plusieurs passages sous le thème « vision du monde », j'ai pu voir de fortes ressemblances dans la manière dont certains répondants se représentaient le monde. Les données sont présentées sous forme de typologie dans le chapitre cinq.

Chapitre 5 : Une typologie des pratiquants de yoga

Dans ce chapitre je fais une présentation des données pertinentes que j'ai recueillies au cours de dix-huit entretiens menés auprès des pratiquants du yoga. À partir de l'analyse thématique de ces entretiens, j'ai pu identifier quatre rapports au yoga différents, associés à des comportements de consommation et de production eux-mêmes distincts. Je présenterai d'abord certaines caractéristiques communes à tous les répondants.

5.1 Caractéristiques communes

Parmi tous les répondants, les points communs sont moins nombreux que les points de divergence sur les questions concernant la consommation et la production. Les répondants sont tous, à divers degrés, animés par l'idée d'avoir un mode de vie sain. Cela se reflète dans leur effort plus ou moins grand pour bien se nourrir et pour être actif.

« J'ai toujours eu une conscience du corps. J'ai toujours fait du sport. J'étais un athlète donc j'ai toujours bien mangé. » (Gabriel)

« Je trouve que c'est une continuité du projet santé et bien-être. C'est vraiment cohérent avec le yoga. C'est ça que je veux amener moi dans le fond la santé et le bien-être physique et mental. Soit par le yoga ou par une autre médecine. Le yoga, je le vois vraiment comme une médecine. » (Pascale)

« I definitely pay a lot of attention to food. I am a firm believer that what I am eating is going to affect me, so my attitude, my health and my ability to do things. » (Noémie)

« Je ne mange pas de gluten, pas de produit laitier et j'essaie de manger bio le plus possible. Ce n'est pas encore possible pour tout, mais c'est quelque chose qui m'importe. Si jamais je mange de la viande, j'essaie de manger de la viande qui a été bien élevée. Pas nécessairement bio, mais un animal qui a été à l'extérieur qui a bien vécu. Pour les poissons, on évite ceux en voie de disparition. C'est très important pour moi. » (Emma)

La pratique du yoga a été utilisée par tous les répondants comme « support psychique » dans des moments difficiles de leur vie. Pour certains, ce support a pris la forme minimale d'une béquille alors que pour d'autres ce fut l'occasion de modifier certains aspects importants de leur vie, comme leur carrière professionnelle. La découverte du yoga, pour la plupart des répondants, correspond à un moment où ils étaient dans un état plus « vulnérable », c'est-à-dire que leur santé physique et/ou psychologique semblait plus fragile.

« J'ai été hospitalisé pour l'anorexie quand j'étais adolescence. J'ai commencé à faire du yoga à 16 ans. J'étais encore à l'hôpital pis c'est ça qui m'a aidé. C'est ça qui m'aide à continuer, qui me garde en équilibre pis qui ne me fait pas retomber dans le cercle vicieux des troubles alimentaires. » (Elizabeth)

« When I first tried yoga in India it was at a time in my life that I was very depressed actually. When I came back to Australia, I enrolled in this yoga course in Hobart and at the same time I started seeing a psychologist. He practiced mindfulness meditation and that was the first thing I tried that made any difference with my depression. » (Constance)

« I was thinking back to when I first began and it was about three and a half years ago three and a half four years ago and I was going through a really hard time. I was going through a divorce and I was heart broken and my whole life had been turned upside down. A friend said to me “let’s go to yoga”. I said “Are you crazy? I don’t want to go sit in a room and stretch”. She convinced me and I went. » (Anna)

« I felt really unhealthy. At the age of 48, I felt like I really needed to do something to get fit. It was really a physical issue. I was not feeling very well and I had been unwell for a long time. I thought I would give it (yoga) a go. So I did ashtanga. I felt there was a real turning point when I started doing it four times per week. I really noticed the difference then. I always felt like I had the flu, really quite sick, and that all changed, that just lifted, it just went away. It was quite revolutionary for me because I had not felt like that since my twenties. » (Rachel)

Bien que tous les répondants ne pratiquent pas le yoga pour les mêmes raisons, ils continuent tous de pratiquer le yoga pour des raisons qui diffèrent de celles motivant leur commencement.

« Il y a un côté mental. Je me sens plus centré. Je ne peux pas dire calme, mais plus centré, aware, mindful, je pense que c’est pour ça que je continue. » (Asha)

« The thing that keeps me going to yoga is probably more the mental benefit of it. I know that if I start my day by doing yoga, I feel a lot more at peace with myself and with the world and I go about my day in a better way. » (Constance)

« Back then, it was more because I needed a space to be ok when I was not. Now, it is like everything is yoga. » (Anna)

Un autre point commun à ces personnes concerne leur désintéressement face aux actions politiques classiques comme l’adhésion à un parti, la syndicalisation, la participation dans des mouvements sociaux et l’activisme plus classique. Notons que les répondants, bien qu’ayant parfois des visions du monde s’écarter de la vision du monde naturaliste, sont tous plutôt bien intégrés dans leur société. Nous verrons que la grande majorité des répondants appartient à des fractions de classe de la petite bourgeoisie, soit la petite bourgeoisie nouvelle et la petite bourgeoisie exécutive.

Bien que tous les pratiquants de yoga interviewés partagent certaines similitudes, il est possible de dégager quatre types de pratiquants se distinguant largement les uns des autres. Ces quatre types de pratiquants ont un rapport au yoga unique qui influence leur style de vie et leur comportement de production et de consommation, de manières distinctes. J’ai nommé ces types, les Purs, les Idéalistes, les Impurs et les Pragmatiques.

5.2 Quatre manières d'envisager le yoga

Les Purs

Plus âgés généralement que les autres personnes que j'ai rencontrées, Les Purs sont ceux qui pratiquent le yoga depuis le plus longtemps (plus de 10 ans) à la fréquence la plus élevée (plus de 5 fois par semaine). L'enseignement du yoga est leur seul moyen de gagner de l'argent pour vivre, ce qui les distingue des autres types. Ils sont généralement propriétaires du studio où ils enseignent. Notons que ce type contient la plus grande proportion d'hommes, soit 3 hommes sur 5 pratiquants.

Ce qui distingue à première vue ces personnes des autres est leur forte adhésion à la philosophie du yoga ainsi que leurs croyances. À leurs yeux, le yoga est loin de se limiter à la pratique physique et à l'enseignement; c'est une manière de vivre et de penser le monde. Ils fréquentent majoritairement d'autres yogis ce qui les différencie des autres types qui ont un cercle social comprenant des personnes ne pratiquant pas le yoga. Les Purs sont tous issus de la même tradition de yoga, soit *l'ashtanga vinyasa yoga*. Ils pratiquent le yoga dans le plus grand respect pour cette tradition et adhèrent fortement aux règles morales (*yamas*) prescrites par Patanjali dans les *Yoga Sutras*. C'est ce qui m'a conduit à les appeler les « Purs ». Mais c'est aussi parce qu'ils peuvent se montrer assez critiques vis-à-vis d'autres approches du yoga, comme on le verra plus loin.

Caractéristiques sociologiques des Purs

Les Purs sont plutôt moins scolarisés que les autres types. Aucun d'entre eux n'a fait des études de deuxième cycle. Ils ont un généralement un niveau de vie assez élevé. Pax et Lydia gagnent environ 60 000 \$ US par année avec leur studio de yoga. Puisqu'ils vivent à Ubud, ils font partie de la bourgeoisie à Bali, mais de la classe moyenne ou petite bourgeoisie au Canada. David est resté très mystérieux concernant son revenu qui pourrait se situer autour du même montant. Son revenu est l'unique revenu familial puisqu'il enseigne avec sa femme. David est devenu récemment propriétaire d'un terrain au Costa Rica, avec l'un de ses trois fils, où il y a construit son studio de yoga. La famille possède un chalet dans les Laurentides et un appartement à Montréal. Ariel, qui vit à Melbourne, gagne environ 40 000 AUD par année avec

son studio de yoga. Son revenu familial s'élève à environ 90 000 AUD par année. Elle a un jeune fils. Notons qu'Ariel a hérité d'une somme importante de son père, un médecin cardiologue très reconnu. Cette somme lui a servi à s'acheter une maison confortable dans un quartier huppé/branché de Melbourne. Julien est le plus jeune des cinq Purs et semble encore en définition de carrière. Il qualifie son parcours d'atypique puisqu'il ne possède aucun diplôme et a déjà occupé plusieurs emplois différents au cours de sa vie entre autres comme souffleur de verre et danseur. Julien est actuellement professeur d'Hatha yoga et astrologue à Ubud. Son revenu lui permet de vivre au-dessus du niveau de vie moyen à Ubud. Notons que la plupart ne savaient pas trop combien ils gagnaient par année. Le revenu semble varier d'une année à l'autre. Garder le fils des finances ne semble pas être leur tasse de thé.

Généralement, les Purs proviennent de la petite bourgeoisie, à l'exception d'Ariel dont le père était un médecin reconnu. Les parents de Julien étaient hygiéniste dentaire (mère) et chimiste (père). Le père de Lydia « travaillait avec des ordinateurs » et sa mère était femme au foyer. La mère de Pax était aussi femme au foyer et son père était agent immobilier. David n'a jamais connu son père et sa mère était infirmière. David vient d'un milieu familial religieux (chrétien), mais a perdu la foi en Dieu à l'adolescence. Il dit avoir reconnecté avec une spiritualité (qui n'est pas une religion à ses yeux) en voyageant en Inde et avec la pratique du yoga. Le tableau 5.1 résume bien les caractéristiques sociologiques des personnes appartenant à ce type.

Tableau 5.1 : Tableau récapitulatif des caractéristiques sociologiques du type « Pur »

Nom	Âge	Pays de naissance, pays de résidence	Éducation	Revenu personnel moyen	Profession de la mère	Profession du père
Lydia	46-55	É-U, Bali	Baccalauréat	50,000 à 64,999 \$ US	Femme au foyer	Technicien informatique
Pax	56-65	É-U, Bali	Baccalauréat (sociologie)	50,000 à 64,999 \$ US	Femme au foyer	Agent d'immeuble
Julien	26-35	É-U, Bali	Aucun diplôme	35,000 à 49,999 \$ US	Hygiéniste dentaire	Chimiste et entrepreneur
Ariel	36-45	É-U, Australie	Baccalauréat (art)	35,000 à 49,999 AUD	Aucune mention	Médecin (père absent)
David	66 ou plus	Angleterre, Canada	Aucune mention	Aucune mention	Infirmière	Ne connais pas son père

Découverte du yoga

Généralement, les Purs ont découvert le yoga et s'y sont immergés de manière intense ou « sérieuse » dès le début, sur les plans physique et philosophique. Aussitôt, ces personnes ont démontré une grande curiosité envers la philosophie. Ils ont d'ailleurs effectué de longs séjours en Inde et développé un fort attachement à leur premier professeur de yoga.

« I took it on quickly and with a seriousness as opposed to just thinking of it as an acrobatic thing I mean definitely when I was younger the physical aspect was of course important but I was also very interested in studying yoga and the sutras and I was just curious about information where you know again maybe if other people were just interested in the acrobatic element, I was curious to know more I was not satisfied just with the asana. » (Lydia)

« So we did two years in India, one year in Australia and two years in India until we ran out of money and then we came back to Canada so it was a very intense beginning to practice six days a week under the guidance of the teacher (Pattabhi Jois). We had no idea what we were getting into. We had no idea what yoga was going to become. In those days, in 1979, there were very few people in Mysore. At the time there was only about 8 people at most sometimes just me and my wife Joanne for many months at a time. Now there are 300 or 400 hundreds at a time. So we were very blessed to have that privilege to practice. » (David)

« He said you come tomorrow and you have to come for three month every day. I was like what? I just want to try for a little bit! He (Pattabhi Jois) stayed for six months and every day we were doing like practice practice practice. And then I went to India. That is where I met David and Joanne. That was in 1979 so I went to India and every year I kept going back. » (Pax)

« My first teacher was Chuck Miller (...) I was really blessed to have a really great teacher from the beginning. That was a blessing for me. » (Lydia)

Les Purs ont tous passé un temps de plus ou moins longue durée à Mysore, en Inde, où l'*ashtanga* vinyasa yoga a été conçu et enseigné par Pattabhi Jois (1915-2009). David et Pax furent parmi la première génération d'Occidentaux à pratiquer le *ashtanga* yoga avec le fondateur de ce style. Les Purs attachent une grande importance à ces périodes d'immersion en Inde avec leur ancien professeur commun. Pour plusieurs, l'Inde représente encore aujourd'hui un lieu de ressourcement spirituel.

Vision du monde

Ces individus réfléchissent grandement à leur place dans l'univers et au sens de l'existence humaine. La philosophie et la métaphysique hindoues nourrissent leurs réflexions. Leur pratique du yoga semble être un outil pour comprendre le monde et lui donner un sens. Certains explicitent leur croyance en la réincarnation. Leur pratique quotidienne serait aussi une méthode pour assurer que la suite des choses se passe bien au moment de la mort.

« The *samsara hala hala* means when you get caught in the samsara, the wheel of reincarnation and getting recycled back in, depending of what your desires are. Whatever it is, you will get recycle back so you will fulfill that desire. So that is why you have to be conscious in your life of watching what you're doing and what your desires are because towards the end of your life, if you have not sorted that out, it is going to be scary. » (Pax)

« After death is really interesting. That is a long subject. How to put is simple? Put it this way, we never die. We have a soul, the energy, how big or small that is it is not going to disappear. The body is going to disappear, the mind is going to disappear but the consciousness, the energy, is still going to be there and it is just going to be transformed. It is as simple as that. » (David)

La pratique du yoga est à leurs yeux une pratique essentiellement spirituelle. La spiritualité est généralement définie comme étant un sentiment de connexion avec quelque chose de plus grand qu'eux. Leurs récits montrent que leur vision de la vie et de la mort est grandement influencée par la philosophie du yoga.

« The reason why you want to calm the mind is that when your mind is not disturbed, when your mind can stay steady, that it is much easier to understand ourselves, our purpose, and our greater purpose. I can start to talk about god but that can get challenging for people but for me it is this connection with something bigger than me. When my mind is steady I can connect, but when it is not, it is more difficult. » (Ariel)

« It is the connection to the self and then connecting that self to the sense of all, that everything is one so there is oneness between your individual everyday self and the greater sense of all. » (Julien)

« There is violence in the Bagavagita so I don't know if there is ever going to be a time without that energy because for there to be light there has to be dark we can't just only have good things and only have lightness so maybe there has to be that just for balance. » (Lydia)

Mode de vie

Leur immersion dans la pratique du yoga semble avoir représenté un moment décisif dans leur vie; elle a été l'occasion de donner une nouvelle direction à cette dernière. Malgré les critiques de leur entourage, les Purs ont laissé tomber leur plan de vie et de carrière initial pour se dédier entièrement à la pratique du yoga. Leur exploration du yoga a eu une influence importante sur leurs activités professionnelles.

« I was working in the fashion business until about 24 years old. I was already doing yoga for about 4 years but then I quit. I quit a very good job with insurance and good money and I quit it completely. I just decided I was going to go to India and then become a yoga teacher. So it was quite a scary jump and people thought well you are quite crazy to do that but I followed my intuition. I use the word intuition...maybe that is the main thing; it helped me to get in touch with that. Then I knew I was following the right path even though it was quite scary for me. I started so young, being in the yoga practice formed my life as opposed to the other way around. I went this way with it, the yoga formed my life as opposed to my life and then I found yoga so I think it had a big influence about how I went about my twenties. » (Lydia)

« I wanted to become an Airline steward but to apply it was good to have worked in the hotel industry so I got a job in a bar in a hotel for a few years. I became the manager of the hotel until I went to India the second time. Once I got into yoga I could not work in the hotel anymore. I could not work in bars because I was not drinking. I did not want to get involved in that lifestyle so in Australia I started to teach yoga a little bit. » (David)

« I love kids so I was going to teach kids but I did not like the school system. So when I graduated from college I was considering teaching kids but this is when I started yoga. Someone said come to this yoga class and then my life went in a complete different way. And my family was like what are you doing, going to India? » (Pax)

Les Purs pratiquent et enseignent le yoga presque tous les jours. Leur pratique quotidienne du yoga est intimement liée à leur enseignement du yoga. Pour plusieurs Purs, cette vocation a été motivée par une demande de leur professeur, qui a souhaité qu'ils enseignent à leur tour. Ainsi, leur choix de carrière est motivé par la relation avec leur professeur de yoga.

« I was practicing yoga and I needed to make a living. That was one reason. The other reason is Patabhi Jois, that is what he was doing and he actually asked me to teach. » (David)

« I have started to teach for different reasons that I do now. Now I am teaching because my teacher is asking me to teach. For me this is an honour and she is investing time in me and wanting me to teach. » (Ariel)

Les Purs possèdent presque tous leur propre studio de yoga. Cette façon de faire de l'argent est née progressivement du désir de partager leurs connaissances. Ils affirment que l'on ne doit pas chercher à gagner trop d'argent en enseignant le yoga. Ce souci n'est pas sans lien avec le principe *Aparigraha* ou absence d'avidité.

« We could very easily go down a certain road and make a lot of money but we have chosen not to because we have such strong principles around the practice itself we do teach we do earn money we do workshops but we also keep it very much about integrity. » (Lydia)

« We did not intend to have a successful studio. It just happened because we teach yoga and we love what we do. It was not like "oh we are going to build a school and it is going to be in Bali" it was like "ok let's put a nice floor let's do it". I don't think of it as work I guess it is in a sense of course because there is a business that comes around it but it is not a job the same way another thing might be a job. » (Lydia)

« I teach yoga because there is a natural sharing, like I say I did not really plan on teaching. The more and more I learn yoga the more I am motivated to share. » (Julien)

Ces professeurs prétendent avant tout vouloir soutenir leurs étudiants dans leurs activités quotidiennes pour les accompagner dans leur exploration d'eux-mêmes. Les Purs disent vouloir contribuer au bien-être de leurs étudiants.

« I have really felt a lot of benefits in my life practicing yoga that motivates me teaching people. I see right in front of me these great benefits that people have in their life and hearing it as well. I can see that having practice in their life can really help them to better fulfill their responsibilities and many of my students do really wonderful honourable things. They work with refugees I mean all amazing things. So with this piece of it, I practice so that that I can support all of these other people as well, and it feels like a really rewarding good thing to do. It is a bit like being fertile soils for everything to grow, it means a lot to me I am getting emotional. » (Ariel)

« It is something that is so transformative for me and so helpful into finding myself that I like to assist and facilitate others finding that for themselves and you know their purpose in life. » (Julien)

Les Purs affirment ne pas vivre dans l'excès (voitures luxueuses, surconsommation) et se satisfaire de ce qu'ils possèdent. Ils prétendent ne pas vouloir en avoir plus :

« If it (money) comes it comes. I can say that because money is coming. I live a very comfortable life. I have a house, I have a country house and I have a property in Costa Rica and as far as food goes I have everything I want. I don't have to worry about it I mean I don't want that much. I have a good car. I don't have a Mercedes Bens. I have what I want and I don't want more. What is happening is coming and it is plenty. » (David)

Toutefois, les Purs ne vivent pas de manière minimaliste ou selon les principes de la simplicité volontaire. Ce sont tous des voyageurs. Leurs voyages sont généralement liés au yoga, à leur travail, et parfois au fait de visiter la famille vivant dans un autre pays. Leurs logements témoignent à la fois d'une certaine aisance matérielle et d'un grand souci de sobriété : Ariel, par exemple, vit dans une assez grande maison avec un minimum de meubles dans un quartier plutôt aisé d'Australie. Sa maison se situe à moins de deux kilomètres de son lieu de travail. Le logement de Pax et Lydia montre leur désir de vivre près de la nature. Ils possèdent une petite maison construite sur deux étages, l'étage du haut comportant uniquement la chambre. L'arrière de la maison est complètement ouvert (sans mur ni fenêtre) donnant sur la jungle. Les insectes et autres bestioles sont libres d'entrer. Ils possèdent une petite piscine balinaise et une table basse; ils vivent leur utopie balinaise. À côté de leur maison se trouve leur spacieux studio de yoga simplement fait d'un plancher et d'un toit. Leur lieu de travail est donc à deux pas de leur maison. Pax et Lydia se situent largement au-dessus du niveau de vie moyen à Ubud, mais selon nos standards occidentaux, leur habitation est très sobre.

« We built it so it is special it is like a temple for us and it took energy and money to build it. It is not like we are living in a cardboard box. I don't want to be one of these people that say I don't need anything. I want to be truthful I want to live a comfortable life. I don't want to live an extravagant life. I don't want things that I don't need. » (Lydia)

Pratique du yoga

Les Purs pratiquent le yoga de manière traditionnelle ou « pure », c'est-à-dire conforme à la pratique établie par le fondateur du *ashtanga* vinyasa yoga, Pattahbhi Jois. Ils sont très rigoureux et pratiquent presque tous les jours. La pratique physique du yoga agit comme routine ou rituel structurant leur quotidien. Les Purs se lèvent tous très tôt les matins (vers 3-4 heures du matin) pour pratiquer avant d'enseigner dès 6 : 00 tous les matins. On l'a dit, le yoga est pour eux une philosophie de vie et une spiritualité, c'est-à-dire que le yoga est quelque chose qui donne un sens et une direction à leur vie.

« I guess it has become so much my life now; I started practicing when I was 19 years old and I am 38 now. I have been living all my adult life as a yoga practitioner. I practice and I teach every day. But for me yoga goes far beyond that, it does not stay reserved to the teaching and practice time. It is also very much how I am in my parenting and in my family and hopefully with every interaction I have with another being, it is part of my practice. In some way yoga is about being able to digest and understand realities and figure out what to do about them. » (Ariel)

« Yoga is not just about *asana*. People get confused; they are just doing the asana. They don't know the philosophy they don't know the other limbs, *pranayama*, the *yamas* and the *nyamas*. Everyone in the West and even in the East they are confused about it too like the younger generation they don't know what yoga is. » (Pax)

Ils établissent des liens entre leur « manière correcte » de pratiquer le yoga et leur manière d'agir dans le monde. Leur pratique du yoga s'étend bien au-delà des heures passées sur leur tapis de yoga. Selon eux, entretenir la conscience de soi quotidiennement devrait naturellement se traduire en une plus grande conscience du monde extérieur et en un désir d'en prendre soin.

« Being more conscious about yourself makes you more conscious about the world. You know it is like microcosm (pointing at herself) macrocosm (pointing outside). If you are going to take care of your own self you are going to care of the things around you. I mean if you are going to take care of your body every day and do yoga and breath and eat good food why would you throw trash on the ground. Again it is just like an intuition, a common sense if you are living yoga then you have to be living it not just doing exercise on the mat, it has to come outside. So it is a natural evolution if you are practicing correctly if you are working to become more diligent and conscious through your practice or your *sadhana* then I think that it is only natural that you carry some of that in the external world. » (Lydia)

« It affects every choice that I make. If I am not fully in it, operating from the inside out, if I am operating from outside in then I am screwed. If I am operating from the place yoga takes you to which I feel I am, I can see it I can feel it, that is how we got this (the yoga studio), this is how we make money and how we do our things. We provide a service and we buy things we want to support organic we recycle we do things that are appropriate, otherwise if I eat a hamburger and I throw plastic on the ground it is bullshit. It has to be congruent. It has to be something that you actually live. When you don't do that, you will feel it in your gut. You have a conscience and when you do something that is off you will go like ouch! » (Pax)

Alimentation

Les Purs sont tous végétariens pour des raisons éthiques et de santé, mais c'est aussi leur adhésion à la philosophie hindoue qui influence leur alimentation. La plupart sont devenus végétariens après avoir entrepris la pratique du yoga. Pour certains, le végétarisme semble être davantage un choix influencé par la philosophie, alors que pour d'autres c'est la communauté yogi qui a été le facteur décisif. Le tableau 5.2 montre bien l'influence de ces deux thèmes sur leur changement de régime alimentaire. Bien que n'étant pas très précis en ce qui concerne les principes guidant leurs achats, on comprend que les Purs préfèrent acheter des aliments biologiques et locaux dans la mesure du possible.

« As much as we can we try to get organic we look where it is produce. We keep away from American food as much as we can. We see American we leave it, it says Québec we buy it. » (David)

Tableau 5.2 : Tableau montrant différents thèmes motivants une diète végétarienne chez le type « Pur »

Thèmes	Citations relatives au végétarisme
Philosophie du yoga, non-violence (<i>ahimsa</i>)	<p>« I became vegetarian at about the same time as I started my yoga practice which is in 1979 and I have been vegetarian ever since. But that's part of the yoga practice, if you are serious about your yoga practice you become a vegetarian. The Hindu way is <i>ahimsa</i>, which means non-violence, so you are just avoiding cruelty to other beings to animals. That's what it start with it is the ethical but the health reason is there as well. » (David)</p> <p>« As part of my practice, I do the best that I can to choose organic food or food that has not been made in a way that was harmful to other beings to the best of my ability. This actually sort of existed in me before I started yoga but it is part of my life as a yoga practitioner as well, awareness and kindness also. » (Ariel)</p>
Communauté du yoga	<p>« People start to do yoga and in the community a lot of those fish (people) are vegetarians. All of a sudden "I am eating meat." "Oh you are eating meat?" So they become aware of it and then it is up to them. If they practice yoga enough then they will change. » (David)</p> <p>« I would say I did not really start to investigate food until about nine years into the practice actually. I mean I soon became a vegetarian because people told me it is better but you are not necessarily a healthy vegetarian. » (Lydia)</p>

Certains Purs tentent d'expliquer des changements dans leurs habitudes alimentaires par la manière dont ils pratiquent le yoga. Cette manière de pratiquer le yoga les conduirait à faire des choix plus sains pour leur corps, mais aussi pour l'environnement (autres animaux, autres êtres).

« My eating habits have definitely changed and evolved but to me it is part of yoga practice as well because it is learning to really be with the present time and the present moment and what the body needs is different in different times. It is different in different seasons, in different places that I have

lived. As I age, I find I have different needs than when I was 25. Yoga does influence my eating habits for sure. But I think this is because I have a practice that has a lot of awareness, a lot of self-awareness. I am constantly paying attention. I might have something to eat and then I am very aware of these effects on that. I feel the effect on me and so I might choose differently next time or choose the same because it was the right effect. » (Ariel)

Habillement

Les Purs se préoccupent moins de la provenance de leur vêtement que de leur nourriture. Selon eux, il serait plus difficile de trouver des vêtements fabriqués de manière éthique et/ou avec du matériel biologique. Cela dit, les Purs affirment ne pas être des consommateurs impulsifs, mais plutôt des consommateurs réfléchis.

« I am not an impulse buyer. I buy something because I want it or because on some level I need it for research or because I feel it is going to help me or my husband or benefit our lives in any ways I don't buy things just to buy, I am not that kind of consumer, I buy with an intention for sure. » (Lydia)

Les Purs se présentent comme des adeptes d'une certaine sobriété, voire frugalité :

« In my life I am a pretty frugal person. I tend to be motivated by clothing but not spending a lot. That said I feel very good about it if I can buy clothes that is not made of chemicals or things like this, or made in a shop where someone has not been suffering. I feel a bit more self-critical around that, you know clothes are expensive in Australia. » (Ariel)

Engagement sociopolitique

Les Purs affichent un désintérêt pour l'engagement politique. On sent presque une aversion de leur part. Néanmoins, ils conçoivent leur mode de vie comme une contribution à la transformation de nos sociétés. Pour eux, il faut commencer par se changer soi-même pour changer le monde.

« Just change yourself. Like Yogananda said: Self-realization before God realization. If you realise who you really are, then you will change the world. That is the way you have to do it. It can't be done from the outside in. Those things are great saving the whales and recycling and all that but unless you become a better human being by connecting and going inside, you will still be angry, you will still be fighting with your wife etc. » (Pax)

« In every cell of my body I try to do it. I try to be peaceful loving caring being as best I can. That is not easy work to do. So one of the ways that I try to send that into the world is through parenting. I do my very best to share with my child. You know in parenting you get tired and say the wrong things and I try to share that with him, my process as a human being. I am raising him in a different way than I was raised and this is extremely challenging because I have to work against my patterning but it feels like very good powerful important work. Another way I try to extend my own work of being a peaceful being inside here is through my teaching. I spend time every day, not just in the asana, I do my best to maintain equanimity and love and being loving of these people and caring for these people, whoever they are every day I make an effort to be loving and caring an open to them. » (Ariel)

Les Idéalistes

L'analyse thématique de mes données m'a conduit à identifier un autre type de pratiquant que je propose d'appeler les « Idéalistes ». Ces personnes, toutes des femmes, ont pour principales caractéristiques communes de voir en la pratique du yoga une méthode d'introspection. Leur pratique est un espace pour réfléchir sur elles-mêmes, pour ressentir certaines émotions et certaines choses qui semblent difficiles à mettre en mots. Les Idéalistes se distinguent des Purs en ce sens qu'elles n'adhèrent pas fortement à la philosophie du yoga. Elles en connaissent très peu sur *les huit branches du yoga* de Patanjali et ne font aucune référence à des concepts comme la réincarnation. En revanche, elles se soucient bien davantage que les Purs des impacts de leur action dans le monde. Elles s'efforcent notamment d'être des consommatrices critiques et « responsables », dans le respect des humains et des non-humains.

Les Idéalistes pratiquent le yoga plusieurs fois par semaine depuis un minimum de trois ans. Elles sont dévouées à leur pratique, mais s'y adonnent depuis moins longtemps que les Purs et à une fréquence moindre. Les idéalistes ont eu une relation moins forte que les Purs avec leurs professeurs du yoga. À la différence des Purs, les Idéalistes ne sont pas professeuses de yoga et ne prévoient pas en faire une carrière. Les Idéalistes sont essentiellement des jeunes femmes fortement scolarisées. Elles n'ont pas de projet de carrière bien établi, y compris pour celles qui ont une activité professionnelle. Elles veulent participer, à leur manière, à rendre le monde meilleur. Elles aspirent à une carrière qui leur permettra d'agir en lien avec leurs valeurs et leurs idéaux, c'est pourquoi j'ai nommé ce type « Idéalistes. »

Caractéristiques sociologiques du type Idéaliste

Les Idéalistes, à la différence des Purs, sont hautement scolarisées. Minna est Chimiste et possède un doctorat en chimie. Elle est actuellement sans emploi et en redéfinition de carrière. Constance est étudiante à la maîtrise en enseignement de l'anglais et possède un Baccalauréat en philosophie et en français. Asha vient tout juste de terminer une maîtrise en gestion en contexte d'innovation sociale et est actuellement en recherche d'emploi. Elizabeth possède un DEC, une technique en santé animale et est actuellement étudiante en design, elle travaille chez un vétérinaire et elle est une artiste se spécialisant en photo et en design. Rachel est plus âgée (dans la quarantaine). Elle est professeure en histoire de l'art et détient une

maîtrise. Au moment de l'entretien, elle était incertaine de la continuité de sa carrière dans son poste actuel à cause d'une situation de travail difficile. La moitié des Idéalistes a un revenu annuel plutôt bas (moins de 20 000 \$ CAN) étant donné qu'elles sont généralement encore aux études. L'autre moitié est plus fortunée, avec un revenu d'environ 55 000 \$ US (plus bas que celui des Purs et des Pragmatiques, et équivalent à celui des Impurs).

Les Idéalistes sont généralement plus scolarisées que leurs parents, mais leur carrière reste incertaine. Elles sont issues de la petite bourgeoisie le plus souvent. Le tableau 5.3 résume bien les caractéristiques sociologiques des personnes appartenant au type Idéaliste.

**Tableau 5.3 : Tableau récapitulatif des caractéristiques sociologiques
du type « Idéaliste »**

Nom	Âge	Pays de naissance, pays de résidence	Éducation	Revenu personnel/Familial	Profession de la mère	Profession du père
Asha	26-35	Bosnie, Canada	Baccalauréat, Gestion	Moins de 20,000 \$ CAN/NA	Administration (Caissière au Canada)	Gestion (chauffeur de camion au Canada)
Constance	26-35	Australie, Australie	Baccalauréat en philosophie et en français	Moins de 20,000 AUD/NA	Femme au foyer	Formation en infirmier travail dans un verger et en tant qu'homme à tout faire (<i>handyman</i>)
Elizabeth	26-35	Canada, Canada	DEC, Étudiante en Design	Moins de 20,000 \$ CAN/Moins de 40,000 \$ CAN	Directrice de Chorale, Pianiste, Caissière au Mc Donald	Ébéniste
Mecca	26-35	Finlande, Finlande	Doctorat en chimie, Maîtrise en chimie	35,000 à 49,999 \$ US/100,000 à 199,999 \$ US	Infirmière	Professeur en formation professionnelle
Rachel	46-55	Australie, Australie	Maîtrise	50,000 à 64,999 \$ US/NA	Infirmière avant le mariage puis Femme au foyer et artiste	Médecin oncologiste et chercheur
Emma	18-25	Canada, Canada	Baccalauréat, HEC, logistique	50,000 à 64,999 \$ US/NA	Restauration, Professeure de golf	Restauration, Agent d'immeuble

Découverte du yoga

À la différence des Purs qui ont découvert le yoga un peu par hasard, les Idéalistes s'y sont intéressées lors d'un moment difficile de leur vie. La pratique du yoga a d'abord agi comme support pendant la situation éprouvante. Elles se sont intéressées au yoga de manière moins intense que les Purs, leur « entrée en yoga » s'est faite de manière plus graduelle. Elles n'ont pas développé un attachement aussi fort que les Purs envers un professeur en particulier. Ce qui caractérise ce type est que leur pratique est devenue une méthode d'observation de soi.

« I found a deeper level a lot, like first is was the calming down and grounding but now I can sometimes do the practice like it really goes more to the meditative direction and the breathing is a really good part of it. It has really put me toward the direction less of the exercise and more to the self-study and kind of curiosity. It is difficult to say. So it has got kind of a depth and also like self-understanding. You are just noticing the points when you are aware of something of yourself and it kind of melts during the practice and I like those moments because it kind of gently goes away and then you don't even need to put those into words, it is just a feeling that, okay I think this is time to move on with these things. » (Mecca)

Vision du monde

La pratique du yoga est à leurs yeux un outil de découverte de soi. Leur spiritualité n'est pas en lien avec la philosophie du yoga (huit branches de Patanjali) alors que pour les Purs, elle est fortement entremêlée à ces idéologies. Par exemple, similairement au Purs, elles se disent en connexion avec quelque chose de plus grand qu'elles. Mais à la différence des Purs, elles ne cultivent pas l'idée de « sortir du cycle de réincarnation », pour exister sous une autre forme, dans d'autres « niveaux d'existence ». La spiritualité des Idéalistes est plutôt liée à une forme d'introspection.

« Je pense qu'il y a comme une dimension de nous qui croit à quelque chose qui va au-delà de notre vie quotidienne. Certaines personnes ont besoin de to feel connected to something higher than ok I come to this earth I am sort of here but I don't really know why I am going to go work, have a family, have fun be happy and then this is it. For me spirituality is that I feel we are connected to something higher and I think there is sort of a higher purpose of us than just fulfilling our basic needs. Spirituality to me is also being connected to that essence of who we are and I think that the only way you can get connected to your self is through spirituality because in your everyday life you are on this constant machine and you are just doing stuff and you don't have time to just connect within which I think spirituality allows you to do. » (Asha)

« I have started lately to feel more about the spiritualistic side of the practice. I am not really reading the literature of that because it has the same problem with the terminology but I am just observing and feeling it and I am really happy to find those kinds of things but I have difficulties to put it in forms of words what I feel or experience. I sometimes feel quite a strong feeling or I experience something really strong and it feels kind of, yes, I am in my place but still I have reached something deeper and deeper

like a layer, stuff like that. It is something that I am actually really curious in my yoga practice and meditation at the moment and I want to practice it and I don't need science proof for it. I can explore it and observe it. Also in science I explore and I observe but I don't make quick conclusions. I just observe how things are and then see what it brings. » (Mecca)

Les Idéalistes sont beaucoup moins immergées dans la philosophie du yoga que les Purs. Elles disent ne pas en connaître beaucoup à ce sujet; soit parce qu'elles n'ont pas encore pu consacrer de temps à l'étude cette philosophie ou qu'elles ont de la difficulté à lire, à comprendre ou à interpréter les ouvrages philosophiques importants comme les *Yoga Sutras de Patanjali* et la *Bagavagita*. La philosophie du yoga, les *huit branches de Patanjali*, risque donc d'avoir moins d'influence sur leurs comportements de production et de consommation que pour les Purs. Les Idéalistes ont un rapport critique au monde occidental moderne. Ceci se reflète dans leur manière de consommer et de produire et dans la manière dont elles parlent du système dans lequel elles vivent. Nous le verrons dans les prochaines sections.

Pratique du yoga

La manière de pratiquer le yoga des Idéalistes comprend plusieurs ressemblances avec la pratique de la pleine conscience. Elles sont beaucoup plus explicites et détaillées que les Purs à ce sujet. Minna décrit bien l'exploration fine et subtile de ses émotions dans sa pratique du yoga. Elle explique comment sa pratique reflète des aspects de sa « vie extérieure ». Elle reconnaît certaines émotions qui surviennent lors de sa pratique et prend une distance pour les observer ce qui lui permet de laisser aller certaines émotions qui lui apparaissent indésirables; elle peut alors passer à autre chose. Ceci s'apparente grandement aux techniques promues dans la méditation de la pleine conscience.

« I think I can see the same elements that how I do some asana, how I react to some asana or the attitude, how to say my reactions are many times similar than in the outside life. The other things that now day by day I am more noticing I am doing more observing. It has got kind of a depth and also like self-understanding you just notice the points when you are aware of something of yourself and it kind of melts during the practice and I like those moments because it kind of gently goes away and then you don't even need to put those into words, it is just a feeling that okay I think this is time to move on with these things. » (Mecca)

Nous avons vu que cultiver la pleine conscience aide à la régulation des émotions, de la concentration, de la gestion du stress, etc. Elizabeth semble être davantage en mesure de réguler ses émotions et son humeur grâce à sa pratique du yoga, ce qui pourrait être associé au fait de cultiver quotidiennement la pleine conscience, selon André (2010).

« Je vois une évolution tout le temps pis c'est vraiment ça (le yoga) qui garde mon équilibre pis aussi mon humeur avant j'étais beaucoup plus déprimée plus négative maintenant je suis vraiment positive, j'essaie de voir les choses une chose à la fois. C'est vraiment le yoga qui m'apporte ça vraiment. » (Elizabeth)

« It just helps as well in terms of dealing with emotions and interactions with other people yeah and family. There was one of my nieces I always use to have a lot of friction with because she is a really volatile kid, lot of tantrum and full on and that has become really fantastic like dealing with tantrum (haha). » (Rachel)

Les Idéalistes sont dans l'expérimentation de la pratique du yoga et de ses effets. Leur pratique du yoga est aussi un outil pour constamment vérifier si elles agissent en cohérence avec leurs valeurs et leurs priorités. Les Idéalistes établissent des liens entre leur pratique du yoga et leur vie extérieure, ce qu'elles produisent dans le monde, les deux sont intimement liées. Leur manière de pratiquer avec introspection est en lien avec leur comportement de production et de consommation.

Mode de vie

À la différence des Purs, les Idéalistes ont un travail qui n'est pas en lien avec le yoga. En ce sens, la place que prend le yoga dans leur vie, notamment en termes de temps, est moins grande. Elles sont occupées à faire leurs études ou à travailler. Ainsi, elles ont un cercle social qui ne contient pas que des yogis. On sent une plus grande conformité avec la vision du monde et le style de vie dominant en Occident que chez les Purs, mais il y a quand même un écart avec la vision du monde dominante (métro, boulot, dodo). Elles n'aspirent pas qu'à avoir un travail bien rémunéré pour pouvoir s'acheter une maison, une voiture, avoir des enfants, faire des voyages, etc. L'exploration de leur « monde intérieur » prend davantage d'importance que chez la majorité des personnes. Elles sont en constant « travail » sur elles-mêmes.

Minna, Asha et Rachel mentionnent le rôle de leur pratique de yoga dans la prise de décisions relatives à leur travail, et à leur manière de travailler. Asha a décidé de quitter son travail en consultation et de retourner aux études pour faire quelque chose de plus centré sur le social, ce qui correspond davantage à ses valeurs. Elle décrit le rôle du yoga dans son processus de transition. Selon elle, la pratique du yoga aurait agi comme support dans ce changement important et peut-être comme catalyseur de ce dernier.

« I think yoga helped me realise that I am maybe something else than what I am currently living. And to me that has been sort of a path that I perhaps follow like I left my job, I decided I wanted to back to school. I want to do more social work that I was always interested in but I never knew how to go about it. I think I am learning more to perhaps trust myself and sort of tuning into hearing what is my essence is telling me versus what is my mind telling me and what is society telling me. I question what are these things that I think are normal or why I think they are normal. Feeling grounded and feeling centered is what the practice brings me and I think that especially when we are making certain decisions, the practice helps. I have something that will support me in the decision that I am making sort of giving me confidence and making me trusts myself more. I think the changes happened as a process of something that was coming through yoga, a transformation that I was going through and the practice was there to support that transformation or to fuel that transformation or to allow even that transformation to happen on its own. » (Asha)

Mecca a vécu une expérience similaire. Alors qu'elle travaillait trop, qu'elle n'avait plus le temps pour faire autre chose, que ses loisirs, ses amies et sa famille étaient mis de côté, sa pratique du yoga l'a aidée à modifier son rythme de vie et de travail.

« When I started doing *ashtanga* yoga I was working a lot. My life was a little bit on the side. It sounds horrible when you say it aloud. Then I had two months of unemployment and at that time I said ok I can work but I worked only little and I go with my rules and I started doing long morning practices again and I cut the working hours. During that period because it was few months practicing the work life and which started always with the morning yoga practice, it really influence or helped me to get to the point that ok, the work is enough that there are other this in the life. I realise how much the practice of yoga can bring to the everyday life, especially the morning practice. I realised I have learned a lot you know because I have sharpen my skills in the research field but now it could be time to use those technique and everything that I have learned in other fields of life. I think that came from the yoga self-process and study. It changed my attitude towards my work. I really want to do this work and I found out that yes I would really like to do it but because it always take so much, it is never enough, if it is so then I am also ready to go to another other field because the life is so much important. » (Mecca)

Pour Rachel, c'est sa manière de travailler qui a changé et sa manière de faire face aux conflits et relations interpersonnelles.

Alimentation

Les Idéalistes se préoccupent plus que les autres de leur manière de consommer et semblent y réfléchir davantage. Ces personnes veulent consommer dans le respect de l'environnement. Les Idéalistes démontrent un grand intérêt envers la provenance de la nourriture, elles valorisent les aliments biologiques et locaux, mais elles poussent leurs réflexions plus loin que les Purs. Certaines sont sceptiques concernant le label biologique.

« J'essaye d'acheter le plus local et bio et j'essaye aussi récemment de manger, plus en saison, en saison et local, je pense, que je commence à être plus critique j'essaye vraiment de me contrôler. Même si c'est bio et ça vient du Mexique j'essaye de voir si je peux manger localement et en saison. There is something about being excited to wait for a seasonal watermelon or wait for seasonal cherries, there is something about that process of cycle that is actually nice and I think I want to go more into that now. » (Asha)

« I have to say that in Finland or in a small city or town, maybe now days you can find organic food and better and better, but you really maybe have to drive there like how organic is that if you can walk to your next supermarket and buy not organic from there. But fish for example I don't buy the fish from the Norway they transport it to china to cut some parts and then they bring it to the market in Finland and I think this is a non-sense and those kinds of things I really try to cut. » (Mecca)

« When I buy food I do think about the nutrient value of it so like whether it is organic or not, obviously I want to buy organic but I don't always because it is so expensive. The other thing I do certainly think about is where the products comes from and how far its travel so locally grown food I certainly choose over others although it is a bit more expensive as well. » (Constance)

Les Idéalistes sont végétariennes. À la différence des Purs, elles n'abordent pas la philosophie du yoga (*yamas* et *niyamas*) pour expliquer leur choix. Certaines étaient végétariennes avant de débiter le yoga. Leur végétarisme semble parfois en lien avec leur rapport spirituel au yoga.

« I became vegetarian before practicing yoga. I stopped eating meat first and then I stopped eating fish and seafood. I stopped just because I was physically disgusted by it. There is something about eating something that lived and got killed, disgusting. When I first stopped eating meat I think I was searching for a certain purification of mind and body even more and I think with that practice I feel more pure in the sense that I am tapping into something that it is pure, that is inside of me, that I don't have access to on an everyday life. I think the diet happened as a way of just feeling purified. There is definitely an ethical aspect that came after. It was not in the beginning, it was just more a physical reaction. Now that I am doing it there is definitely an ethical part to it and a lot of other things but somewhere it is also just I don't feel certain disgustedness that I can't explain, this is just how I feel. » (Asha)

« I have been vegetarian for quite a while. Yoga definitely makes me a lot more aware of what I am eating. I suppose it happens with many types of exercise. The more you exercise the more aware you are of what you put in your body. I certainly become even more careful of what I put in my body. Even like having a glass of wine or a beer in the evening I think twice about it because I know in the morning I have yoga and it will make me feel a bit sluggish in the morning. So yeah it certainly does affect my eating. » (Constance)

« Beaucoup éthique. Pour la santé aussi là. Je n'ai jamais été une fille qui a vraiment aimé la viande. Avant mes troubles alimentaires, j'en mangeais un peu, mère en faisait, mais ça toujours été la chose que je n'aimais pas. Mais les trucs végé y'avais pas grand-chose. C'était du tofu pis c'est pas mal ça. Maintenant il y a beaucoup d'options. J'aime beaucoup les animaux et tout, mais c'est surtout parce que je trouve que l'industrie n'a aucun respect envers les animaux. Ils les voient vraiment comme un appât, une tête. » (Elizabeth)

« I don't know if that comes from yoga I think I have always wanted to be a vegetarian but then I find it quite easy after I started yoga to do it. » (Rachel)

Habillement

On observe une réduction de la consommation générale chez les Idéalistes. Ces personnes souhaitent connaître la provenance de leurs vêtements. Elles critiquent le manque d'information en ce qui concerne l'achat de vêtements éthique. En ce qui concerne l'habillement, les Idéalistes fréquentent des magasins seconde main, achètent local également,

mais affirment surtout avoir diminué leurs achats. Elles préfèrent consommer peu de choses de bonne qualité qu'elles utiliseront le plus longtemps possible. Elles mentionnent toutes le fait que leur consommation a diminué avec la pratique du yoga.

« Where can you buy ethically made clothes? That's the question! And often I just buy second hand clothes. I guess for myself one way of combatting how to buy things ethically made, is just really not to buy so much and not be a massive consumer in this consumerist society. Buy something and use it until it wears out and look after it and yeah I stop looking at material things as just throw away disposable things. » (Constance)

« I have found that I have so many good stuff that I can reuse and find pretty again so lately I have been buying very little stuff. I am aware that you can buy more organic cotton and this and that but lately I don't really buy stuff. I am learning to be more reasoning and not just like a primitive "Oh Lovely color I want that!" I am more restricting myself and trying to make good choices. I am not sure if the yoga is influencing that or is it my age. » (Mecca)

« There is a whole concept of being free that I think came with yoga and being free is such a broad concept because you can be free in many ways but for me a way to become more free is to reduce my spending. Just reducing my purchasing freed me a lot. Ça m'a comme libéré. Ça m'a libéré du temps que je passe dans les magasins, ça libéré le fait que j'ai plus d'argent dans mon compte. Spending less has liberated me in so many ways that I think it is also related to the fact that yeah the yoga practice is also something liberating on its own perhaps. Reducing my spending allows me to have a bit more money and knowing the fact that I have a bit of savings is liberating because I am not living pay check by pay check like when I used to work. » (Asha)

Engagement sociopolitique

Les Idéalistes démontrent une plus grande insatisfaction face au système dans lequel elles vivent que les autres types.

« How the western society is such a consumer society I hate it because I also feel myself being dragged into it. And I find it is quite easy to get stuck into it but it is horrible. Society wants to tell you that you need this and that you need so many things and it is just horrible crap, the more you have the more you want and it is not satisfying at all and on the other hand you look on the other sides of the world at people who have nothing. » (Constance)

« What hurts me the most is that we are destroying the planet, the habitat, we are for the sake of profit or some type of development that is making us unhappy and polluted. The food industry is part of that. Food for me is more than that we need to stop killing the earth. » (Asha)

« La déforestation ça tue des espèces on est en train de tuer la planète! Les ours polaires ne peuvent plus chasser, à cause de nous ils ne peuvent plus manger! C'est dégueulasse ce qu'on est en train de faire. L'industrie de la viande c'est inhumain. » (Elizabeth)

À la différence des Purs, qui croient que changer le monde passe essentiellement par le changement de soi, les Idéalistes pensent qu'il faut agir plus concrètement dans le monde pour répondre aux problèmes. Les Idéalistes sont toutes engagées socialement à leur manière. Mecca est davantage impliquée auprès des personnes âgées, Rachel avec les réfugiés, Elizabeth

s'intéresse aux animaux et Asha au système alimentaire global. Elles ne sont pas activistes en ce sens qu'elles n'iront pas s'attaquer directement à une cause en manifestant. Mais plusieurs se disent « activistes » dans leur choix de consommation.

« Those personal decisions in my own life; It is almost “do I make those decisions because I want to avoid feeling guilty”. Like if that is on my consciousness then I try to make more ethical decision because I don't want to feel guilty but I am probably not actively going about changing that but at the same time it is such a big problem it is like where do you start? » (Constance)

« Let's not talk about the big crisis that has been going in Syria and this is now a huge thing but like the old people everyone could just help in the neighbourhood. Everyone can do that, start helping surrounding these people. » (Mecca)

Les Impurs

Les Impurs ont « accroché » au yoga principalement parce que la pratique des *asanas* constituait avant tout un bon entraînement physique. Leur rapport au yoga est beaucoup moins introspectif que celui des Idéalistes. C'est d'abord un outil pour être en bonne santé. Le désintéret pour le spirituel les distingue donc des Purs et des Idéalistes.

Les Impurs sont tous professeurs de yoga et la majorité a également un autre emploi. La découverte du yoga a joué un rôle important dans la réorientation de carrière des Impurs. Les Impurs en connaissent davantage sur la philosophie du yoga que les Idéalistes car ils y ont été exposés lors de leur formation de professeurs. Ces personnes avaient une courte expérience personnelle de la pratique du yoga avant de choisir de l'enseigner essentiellement pour faire de l'argent. Pour les Purs, ce rapport au yoga n'est guère acceptable. C'est pourquoi j'ai choisi de nommer ce type « Impurs ». Pour les « Purs » et les « Idéalistes », ces personnes participent au business du yoga ou à son « entreprisation ». Elles sont une menace pour le yoga, d'une part en enseignant une pratique qu'ils ne connaissent pas profondément et d'autre part en cherchant avant tout à faire de l'argent, en vendant entre autres des produits dérivés comme ceux de la compagnie Lululemon. Inversement, les Impurs critiquent les Purs et même les Idéalistes dont le rapport au yoga leur semble trop contraignant. Ce type s'auto proclame en quelque sorte « Impur » en se distanciant de ce qu'il nomme le « parfait yogi », en référence aux Purs.

Caractéristiques sociologiques du type Impurs

On trouve des Impurs de tous âges. L'idéal type de l'Impur est de sexe masculin. Ils possèdent tous, au minimum, un diplôme de premier cycle universitaire. Ils sont donc eux aussi fortement scolarisés. Pascale possède un baccalauréat en communication, Anna un BAC en enseignement et Gabriel un BAC en gestion du HEC ainsi qu'une maîtrise en analyse financière CFA. Leurs diplômes laissent croire qu'ils entameront une trajectoire sociale financièrement avantageuse. Pourtant, en enseignant le yoga, ils semblent se diriger vers une profession beaucoup moins rémunératrice.

Les Impurs sont issus de milieux socialement et économiquement plus favorisés que les autres types. Leurs pères ont fait carrière dans des professions libérales (médecins et juge) alors que les mères sont femmes au foyer dans deux cas sur trois. On pourrait situer leurs parents dans la classe dominante ou dans la fraction supérieure de la petite bourgeoisie. Le tableau 5.4 résume bien les caractéristiques sociologiques des personnes appartenant au type Impurs.

Tableau 5.4 : Tableau récapitulatif des caractéristiques sociologiques du type « Impur »

Nom	Âge	Pays de naissance, Pays de résidence	Éducation	Revenu personnel moyen	Profession de la mère	Profession du père
Anna	26-35	Afrique du Sud, Canadienne, vit en Australie	Baccalauréat en enseignement	50,000 à 64,999 \$ US	Professeure au secondaire en Afrique du Sud, Femme au foyer au Canada	Médecin généraliste
Gabriel	46-55	Canada, Canada	Baccalauréat au HEC, Maîtrise CFA	moins de 20,000 \$ CAN	Femme au foyer	Médecin
Pascale	26-35	Canada, Canada	Baccalauréat, Communication	moins de 20,000 \$ CAN	Avocate	Juge

Découverte du yoga

C'est donc le côté physique de la pratique du yoga qui a d'abord capté l'intérêt de ces « Impurs », dont la découverte de cette pratique s'est produite à un moment difficile de leur vie. Gabriel et Pascale étant de grands sportifs, c'est l'endurance et la difficulté des postures qui les ont motivés à explorer la pratique.

« En 2008 j'ai perdu mon travail. Je travaillais en finance depuis plusieurs années. J'étais en quête d'identité sociale pour trouver un rôle. C'est impossible de retrouver une job en finance parce que y'a 500 000 personnes en même temps qui ont perdu sa job. Une façon d'exister c'était de refaire Ironman. C'est un rôle social, c'est une identité sociale, c'est une façon d'exister. Poils rasés pi toute! Je suis obsédé aussi de garder mon corps en forme parce que mon corps aussi c'est une identité sociale. Je pense que je suis ce corps-là. Fait que je m'en vais en Californie pour faire un Ironman quand je suis là-bas je me blesse alors je vais faire une classe de yoga. Finalement je trouve que c'est un bon entraînement, je trouve ça intéressant. Je reviens à Montréal, je me trouve un studio et je commence à faire ça comme un hyper performant tous les jours, plusieurs classes par jours, les classes les plus dures. Puis je ne me trouve pas de job. Je dilapide mes économies. Je n'ai pas de façon d'exister socialement puis je tombe en dépression. Je suis déprimé toute la journée, suicidaire, je vais au yoga et je sors de la classe et je me sens bien. » (Gabriel)

« C'était un style de yoga athlétique, du hot yoga, et moi je suis quelqu'un d'intense alors c'est ça qui m'a accroché, le fait que ça soit intense. Après une semaine matinale intensive de yoga, j'ai vraiment aimé ça et je me cherchais un peu à savoir ce que j'allais faire dans la vie. Je disais souvent ça en blague que je voulais être prof de yoga, mais ce n'était pas sérieux. J'étais à l'université et j'allais être une professionnelle et j'allais faire de quoi de gros, bien de gros dans ma tête. Un moment donné je me cherchais, je me cherchais et mon ex, qui avait été *bodybuilder* et qui avait vécu la vie un peu hors du commun, il m'a dit, mais pourquoi tu ne serais pas prof de yoga. Cette soirée-là, on avait cherché des formations sur le yoga. Il y avait comme quelque chose qui se passait. Le yoga m'appelait pour une raison que j'ignore. » (Pascale)

Les Impurs continuent de pratiquer le yoga pour les bienfaits physiques, mais aussi psychologiques. Le yoga les a aidés au départ à surmonter une étape difficile de leur existence. Maintenant, ils utilisent la pratique pour « se recentrer » chaque jour, se calmer et se découvrir en tant que personnes.

« La différence d'aujourd'hui et dans le passé, c'est que ça m'a tellement fait me développer en tant qu'être humain. Surtout le fait d'enseigner et d'être dans le yoga chaque jour. On dirait que les mots ne viennent pas. C'est comme un genre de voyage oui corporel. Moi ça passe vraiment beaucoup par le corps. Tout ce que je découvre sur moi faut comme que je commence par rentrer dans la peau genre et après je vais en profondeur. Physiquement ça me procure un bien incroyable. Au niveau de mon énergie, de mon humeur, je vois des fois que je suis vraiment calme dans des situations. Je me surprends d'être calme et moi j'associe ça au yoga. Après ça, le fait d'étudier le yoga, tu découvres un monde tellement grand et tellement intrigant. » (Pascale)

« Back then it was more because I needed a space to be ok when I was not. Now it is like everything is yoga. It is now a way of hanging out with friends because there is acro yoga and partner yoga and we just kind of play together. And there is also going to the studio to nourish, to find that calm and that space. » (Anna)

Le yoga leur a procuré un tel bien-être, un tel soulagement qu'ils ont décidé de se tourner vers l'enseignement de cette pratique. Ils y ont vu aussi le moyen de gagner leur vie autrement, comme Gabriel, un ancien financier, qui a perdu son emploi après la crise de 2008 :

Dialogue avec Gabriel, le copropriétaire d'un studio de yoga à Montréal

— Pourquoi as-tu décidé de t'ouvrir un studio?

Je voulais trouver quelque chose dans laquelle je me sentais bien. Quand j'étais en finance, j'ai vu que c'était un business en croissance avec des belles marges; 20-25 % de croissance par année.

— Quand tu dis que le yoga c'est un business en croissance c'est quoi exactement?

C'est toute la business du yoga. J'allais dans un studio ça coûte 50 \$ par personne tu comptes le monde, c'est une belle business. Je voulais investir dans un studio, mais pour être proprio il fallait être professeur. Je ne voulais pas être professeur, c'était le rôle du loser. Il n'y a aucune autre opportunité qui s'est offerte à moi. J'ai décidé de faire la formation de professeur et là il y a quelque chose qui s'est passé. J'ai compris que je ne voulais pas juste être copropriétaire, mais que j'avais quelque chose à offrir. J'ai compris que ce que j'avais vécu même si c'était spécifique avec la finance avec des gros chiffres je pense que mon histoire est universelle. Je m'aperçois qu'il y avait une demande, un besoin, et que j'avais quelque chose à communiquer. Je voulais un style de studio de yoga pas *stuckup*, pas chaud, avec du monde normal, pas stigmatisé parfait yogi, où tout le monde peut venir faire du yoga sans jugement. Quand les gens viennent, on leur parle on les regarde, ce n'est pas des numéros. Ce n'est pas des clients. C'est des personnes qui viennent faire du travail sur eux autres. Ce n'est pas payant financièrement, mais ça me nourrit ça me permet de continuer à faire du travail sur moi. Le coaching est arrivé après et mon livre aussi.

— Avec le business du yoga, tu ne trouves pas qu'il y a un genre de claquer avec l'essence même du yoga?

Pas pantoute! Pour moi, c'est l'équilibre entre la tête et le cœur, c'est l'équilibre entre la business et le yoga. Si y'a pas de business, y'a pas de yoga. Y'a pas de yoga si t'as pas de business. Si tu n'as pas une tête de business, si tu ne gères pas tes affaires, si tu ne mets pas du monde dehors, si tu ne dis pas à des gens de ne plus venir, si tu ne dis pas aux gens qui puent de se laver, poliment, tu leur donnes du linge, bien il n'y aura plus de yoga.

Les Impurs ont commencé à enseigner le yoga très tôt après avoir découvert la pratique et donc sans nécessairement avoir une pratique personnelle solide et sans avoir eu un parcours formatif adéquat aux yeux des Purs.

« Nowadays the whole teacher training thing as become ridiculous. People are teaching people to be teacher that don't even have a personal practice. People are charging thousands of dollars when they don't actually know what to teach. So that is the part of yoga and business that I don't like that we don't even subscribe to it. (...) In the yoga journal many magazine they have advertisement; if you need a second job, teach yoga! So it is not coming from that call, from a sharing, it is coming oh shit I got to make money maybe I will teach yoga. Very different of how I started and how Pax started. We did not start from that angle at all. It is a very important peace to integrate. » (Lydia, une Pure)

Le rapport au yoga des Impurs a grandement influencé leur orientation de carrière. Pascale, après son baccalauréat en communication, ne souhaitait pas continuer dans son domaine d'étude. Elle a enseigné le yoga pendant deux ans pour gagner sa vie pendant cette période de

transition. Selon elle, cette expérience en yoga lui a permis de découvrir une nouvelle passion pour l'acupuncture.

« Je n'aurais j'aimais pu savoir que je voulais être acupuncteur quand j'étais à l'université et avant d'être prof de yoga. C'est mon passage là qui m'a fait réaliser ah, mais tu aimes vraiment ça la santé et c'est ce que tu as envie de donner au monde. C'est mon passage dans ce monde-là du yoga qui m'a fait me rendre compte de ce que j'avais vraiment envie de donner sur la terre et ce n'était vraiment pas de travailler en publicité! J'aurais pu être heureuse dans cette vie-là aussi, mais là je pense que je suis à l'écoute de mon vrai chemin. Le chemin dans lequel je me sens vraiment bien. » (Pascale)

Gabriel raconte son passage du monde de la finance au yoga. Il dit ne pas travailler moins qu'avant, mais ce qu'il produit a bien changé :

« Je travaille à peu près le même nombre d'heures. Avant j'étais passionné à comprendre la macroéconomie et à l'interpréter dans les portefeuilles de *trading* pis faire de l'argent. Maintenant, je suis invitée à comprendre tout ce qui se passe dans notre esprit, dans notre corps, dans la conscience, l'équilibre entre la tête et le cœur, comment ça s'interprète dans nos émotions, dans l'intention, dans nos actions. Je fais beaucoup de travail spirituel, je fais beaucoup de travail de recherche et j'ai le studio. J'enseigne, je fais des conférences et j'écris un livre. Je travaille autant. Je fais quelque chose de différent, mais je le fais, ça arrive à travers moi j'aime ça tsé ça me vide pas. Ce que tu fais, tu le fais, parce que ça répond à ton code d'éthique à ton code de valeur avec bienveillance et avec *ahimsa* pas faire de mal pis vouloir du bien aux autres. Tu le fais pour toi. Tu ne le fais plus dans le but d'appartenir à la société ou d'appartenir à un groupe et de recevoir des reconnaissances pis te faire aimer pis te faire dire que tu es bon pis être un hyper performant pis gagner de l'argent. Je n'ai pas changé au contraire j'ai juste reconnecté avec mon essence pis là je suis en action avec ce que j'ai. » (Gabriel)

Alimentation

L'alimentation des Impurs diffère des Purs et des Idéalistes. Les Impurs mangent de la viande, bien qu'ayant été initiés à la philosophie du yoga en raison de leur formation de professeur. Ce sont des besoins corporels qui guident la consommation des Impurs. Ils consomment moins de viande qu'avant, mais en mangent encore, car leur corps en a besoin, disent-ils.

« J'aime bien manger pis je mange parce que ça va bien dans mon corps. Avec le travail que je fais, j'enseigne, je pratique, je mange mon jus vert, je le mange parce que je suis bien. J'aime manger du poisson pis je me sens bien. La viande peut-être que je digère un peu moins bien, mais j'aime le goût. J'en mange moins qu'avant. Je fais des choix par goûts et par qu'est-ce que je sens dans mon corps et non parce que j'ai été conditionné toutes ces années-là pour le faire. Pour moi le yoga c'est s'écouter. Faut pas que ça devienne une prison. » (Gabriel)

« Lately I have just made the switch to being a vegetarian. It is so yoga cliché, gluten free and vegetarian, but it is honestly what my body as asked for. Like I eat meat about 3 weeks ago and same thing, I had a swollen tummy and felt really tired. » (Anna)

« Je ne suis pas encore végétarienne pis je ne suis pas sûre que je vais jamais l'être. Je ne pense pas que si j'étais végétarienne, je m'imposerais cette étiquette-là. Si un jour j'ai envie de manger de la viande, j'en mangerais. Je mange ce que j'ai envie de manger dans le moment le plus possible. Il y a des bonnes alternatives pour ne pas manger de viande, mais ça reste que si j'ai envie de manger un steak un jour bien je vais le manger, car mon corps me dit qu'il a envie de manger un steak. Mais je suis vraiment *meat*

conscious là ça m'énerve, car il y a de la viande dans mon croissant. Pi de la viande j'en mange vraiment moins. » (Pascale)

Le souci d'un corps sain semble être davantage un facteur motivant une consommation biologique et locale que des considérations éthiques. L'aspect éthique entourant la consommation de nourriture est bien moins présent que chez les Purs et les Idéalistes. Les Impurs consomment moins de produits biologiques et locaux qu'ils aimeraient, et ce pour des raisons financières. Pourtant, ils jouissent d'un niveau de vie matériel similaire à celui des Idéalistes.

« I try to buy a least like 80% organic. I feel like 80% is something that I can commit to without feeling guilty. And then, of course, if I am buying animal products like eggs and stuff, it has to be free range organic and all that stuff, especially with animal product fresh and local. I don't want that stuff in my body, hormones and antibiotics and all these things that they add to things. » (Anna)

« Le plus possible, j'essaie d'acheter local. Mais encore une fois c'est souvent une question d'argent. » (Pascale)

Les Impurs interprètent à leurs convenances les « règles de conduite » proscrites dans les *yamas*. On sent que ces personnes ont perçu quelque chose de potentiellement contraignant dans leur parcours en yoga et ont voulu s'en distancier. Les Impurs se réfèrent à une image de « perfection » ou de « pureté » qu'ils nomment « le parfait yogi ». Ce rapport au yoga, typique de celui des Purs, constitue à leurs yeux une sorte d'entrave à la liberté.

Gabriel par exemple fait une interprétation radicale d'*ahimsa*, la non-violence. Il choisit de ne pas suivre cette règle des *yamas* pour sa nourriture, car cela limiterait trop sa diète.

« Bien *ahimsa* tu fais mal à rien là fait que la diète est mince. Tu bois de l'eau, je pense, tsé! Mais j'aime les animaux, c'est des êtres vivant la tsé les insectes. J'ai une conscience d'*ahimsa* dans cette perspective-là. Ça ne m'empêche malheureusement pas de manger de la viande. On dirait que je fais juste le bloquer pis ne pas y penser fait que cette partie-là je suis comme inconscient si tu veux. Je ne veux pas y penser. Je le bloque. Je ne veux pas penser à la vache tuée quand je mange du steak là tsé. J'aime un steak avec du vin rouge. Mais une fois par deux semaines. » (Gabriel)

« J'adore ça boire de l'alcool. Et je n'arrêtera pas tsé. Je ne me sens pas coupable de ça dans le milieu du yoga. Ça m'est arrivé d'enseigner *hungover* pis ce n'est pas grave. Ça fait partie de la vie. Ce n'est pas parce que tu fais du yoga que tu es un ouddha qui mange du gazon. J'aime ça me faire inspirer et j'aime ça inspirer en restant dans la réalité de la société. Je suis inspirée par des gens qui ont un style de vie pas si loin du mien et je n'aime pas ça me sentir coupable parce que tu bois de l'alcool et tu manges de la viande. Ce n'est pas parce que tu fais du yoga que tu es obligé de changer toutes les autres facettes de ta vie. Tu peux être un bon prof de yoga ou un bon yogi même si tu as des habitudes, des vices (...) après une grosse soirée, un burger chez Mc Do. Ce que je n'aime pas c'est cette image du bon yogi et moi je ne correspond pas à cette image-là. » (Pascale)

« Moi je n'ai pas de prison. Le yoga ce n'est pas une prison. J'ai été vegan sans alcool pis tout là un bout de temps. Là, je suis vegan 5 jours par semaine jusqu'à 6 h le soir du lundi au vendredi. Je me nourris de deux shakes par jour, au déjeuner et au dîner, pis le soir je mange normalement, pis la fin de semaine je mange normalement. J'ai été un parfait yogi, mais c'est une prison. » (Gabriel)

Gabriel se donne en quelque sorte une limite temporelle pendant laquelle il suit certaines règles éthiques véhiculées par la philosophie du yoga, notamment en ce qui concerne *ahimsa* (non-violence qui encourage un régime alimentaire végétalien). Il relâche ce code d'éthique pour le soir et les fins de semaine.

Habillement

Contrairement aux Idéalistes, les Impurs ne mettent pas de temps et d'efforts pour connaître la provenance de leurs biens. Ils ne s'intéressent pas ou peu à la provenance de leurs vêtements. S'ils n'ont pas la certitude que les biens ont été produits de manière non éthique, ils les consomment. Ils semblent préférer rester dans le doute et continuer d'acheter que de faire des recherches. Cela dit, les Impurs disent avoir diminué leur consommation de vêtements durant leur parcours en yoga. Les Impurs font référence à des noms de grosses compagnies comme *American Eagle*, *Lululemon*, *Starbucks*, *Mc Donald*, alors que ce n'était pas le cas pour les Purs et les Idéalistes. On peut penser que ces personnes sont assez bien intégrées dans le système actuel. Bien qu'adhérant à certains principes philosophiques issus du yoga et ayant observé un grand changement dans leur mode de vie en lien avec la pratique du yoga, les Impurs continuent d'exister dans la logique sociale dominante.

« Écoute j'aimerais ça, mais malheureusement non. J'ai été ambassadeur Lululemon¹¹ pendant deux ans. Ça fait une grande partie de ma garde-robe. C'est tout ce que je porte. J'ai reçu 1 700 \$ de linge pendant deux ans et je porte encore tout ça, mais non je n'ai pas de principes. Mais si c'était clair là que les vêtements étaient faits au Bangladesh par des enfants abusés, j'aurais de la misère à en acheter. Si c'était clair. Je ne vais pas investiguer pour ça. » Gabriel

« Bien Lululemon fait partie intégrante de ma vie là c'est sûr. Je suis souvent habillée en mou, des robes louses. Je suis souvent habillée en Lululemon, car c'était mon habit de travail avant et encore ça ne me dérange pas de passer une journée habillée comme ça je trouve ça beau. Avant je mettais des talons hauts. Maintenant, à moins que j'aie dans un mariage, on oublie ça. Avant je portais des jeans serrés, maintenant je ne suis plus capable. Sur le naturel des tissus je sais que Lululemon ne le sont pas vraiment, mais non je ne magasine pas vraiment en fonction des tissus naturels. Des tissus doux oui, mais des vêtements en lin la non. — Regardes-tu la provenance? Non. Pour être honnête, non. J'aimerais ça, mais non. Mais tsé, je suis étudiante là je n'ai pas d'argent pour m'acheter des vêtements. » (Pascale)

« When I started yoga, I had a sign in my closet that said "I like my money where I can see it" hanging in my closet. And I had so many clothes. Every pay check I would just go shopping and I would be like *wouhou* 200\$, let's go shopping! I still love clothe. But now I would buy 1/8 of what I would buy before. And it would be because I really needed it. Not just because it is in fashion or something like that. I would rather spend my money on a yoga training or a retreat or a book or something else. » (Anna)

¹¹ Lululemon est une entreprise par action canadienne spécialisée dans la vente de vêtements sportifs plus spécifiquement destinés à la pratique du yoga. Elle comprend quelque 363 magasins à travers le monde et avait un revenu annuel net de 2.1 milliards en fin d'année fiscale 2015 (*Lululemon Athletica, Inc. - Annual Report, 2017*).

Engagement politique et social

Les Impurs ne sentent pas le poids d'une insatisfaction du système actuel peser sur leurs épaules comme pour les Idéalistes. Ils s'entendent pour dire que le système comporte des défauts. Les Impurs ne semblent pas croire non plus, à la manière des Purs, qu'un changement personnel peut amener des changements dans le monde. Les Impurs constituent le seul type qui évoque à titre d'engagement des actions intangibles comme envoyer de l'énergie et de l'amour. Concrètement, les Impurs ne sont pas très engagés sur le plan social et politique. Ils semblent croire que de se concentrer sur le positif, « envoyer de l'énergie » et « partager l'amour » est suffisant pour que le monde imparfait à leurs yeux aille mieux éventuellement.

« Je vais te dire honnêtement là, il n'y a rien qui me déplaît parce que ça c'est la danse tsé. Pi ton travail c'est d'accepter ça. Pis si ça te déplaît pi tu te tortures, t'acceptes le mouvement, tu te reconnectes avec ce que tu as à offrir, tu agis avec une intention positive de te réaliser de contribuer. Pas parce que ça te déplaît. » (Gabriel)

« This whole Donald Trump thing is a bit concerning. I don't follow it too closely because it is just a bit upsetting. But yeah, like I don't know. Sometimes I wonder if it is me just being a bit naïve that I don't follow any of the politics and stuff. I think it is because it kinda brack my hearth. I just don't follow it. I just do my own things and I focus on sharing love and being happy and light and all those things and I just kind of let it sort itself out because what else. It feels like we are ants and they are lions. » (Anna)

« La pollution, le gaspillage, la grosse consommation excessive, ça me fait vraiment chier. Le racisme, les attentats, pis en même temps, je trouve vraiment que le monde est beau. Je ne me concentre pas vraiment sur ces choses-là. Ça me fait rire quand je suis avec des gens qui sont comme oh mon dieu le monde est rendu fou. Je ne sais pas si c'est pire qu'avant. Il y a plein de choses qui évoluent dans le bon sens et d'autres dans le moins bon sens, mais j'ai envie de mettre mon énergie dans les choses qui évoluent dans le bon sens plutôt que de me dire que y'a telles telles affaires qui ne fonctionnent pas et je focus la dessus. À la place, j'envoie mon énergie aux gens qui font des choses vraiment *nice*. » (Pascale)

« I would not go and do an angry march or something like that because that is just who I am. And it is not how you make things better. You can raise awareness in other ways. So definitely I am aware of that stuff and if I find a way to do something that is going to matter then I will do something. » (Anna)

« Pour le gaspillage, j'essaie de faire du mieux que je peux là. C'est sûr que c'est personnel. Ça ne va peut-être pas influencer tant que ça ce qui se passe, mais je m'en fou je le fais. Sinon bien à part envoyer de l'énergie des fois je ne fais pas grand-chose. » (Pascale)

Les Pragmatiques

L'analyse thématique de mes données m'a permis d'identifier un dernier type que je nomme Pragmatiques. Comme les Impurs, ce type a un rapport plutôt instrumental au yoga. Ce qui les distingue des Impurs et des autres types est leur complet désintéressement face à la philosophie et la spiritualité du yoga. Les Pragmatiques utilisent le yoga comme une béquille pour se tenir debout dans leur vie quotidienne. Il les aide à fonctionner dans un monde très centré sur le travail et source de stress. Le yoga prend beaucoup moins de place dans leur vie que pour les autres types de pratiquants. Ce n'est pas à leurs yeux une pratique qui se poursuit à l'extérieure des classes de yoga. Le yoga est utilisé pour pouvoir continuer à travailler sainement. C'est une activité qui permet de rester en santé physique et mentale et d'être efficace au travail. Elle ne vise pas a priori l'état de pleine conscience. C'est fondamentalement pour eux un exercice physique.

Bien que pratiquants plusieurs fois par semaine le yoga depuis un minimum d'un an, le style de vie des Pragmatiques et leur vision du monde n'ont pas beaucoup changé suite à l'adoption de la pratique du yoga. Leur vision du monde correspond à une certaine réussite sociale plus conventionnelle. Ils affirment toutefois que le yoga influence positivement certains aspects relatifs à leur travail, comme la gestion de conflits et la créativité dans la résolution de problème. Les Pragmatiques pratiquent en moyenne depuis un peu moins longtemps que les autres et à fréquence un peu moins élevée, ce qui pourrait être des facteurs influençant l'effet du yoga sur leur comportement.

Caractéristiques sociologiques du type Pragmatique

Les Pragmatiques possèdent au moins un diplôme universitaire de premier cycle. Ils sont donc, comme pour les autres types, très scolarités par rapport à la moyenne des personnes vivant en Occident. Jacob détient une maîtrise en énergies renouvelables, Miriam un baccalauréat en communication et Andrew un baccalauréat en ingénierie. Ils se dirigent vers des positions sociales promettant un revenu élevé.

Les Pragmatiques proviennent de milieux familiaux aisés, plus riches économiquement que culturellement. Ces personnes semblent orienter leur carrière dans le même sens que le

suggèrent leurs diplômes c'est-à-dire qu'il y a moins d'écart entre leur diplôme et leur profession que pour les Impurs et même les Idéalistes. Il n'y a pas de différence majeure entre leur position sociale et celle de leurs parents, sinon une augmentation possible de leur niveau de vie. Le tableau 5.5 résume bien les caractéristiques sociologiques des personnes appartenant au type Pragmatiques.

**Tableau 5.5 : Tableau récapitulatif des caractéristiques sociologiques
du type « Pragmatique »**

Nom	Âge	Pays de naissance, Pays de résidence	Éducation	Revenu personnel moyen actuel	Profession de la mère	Profession du père
Andrew	26-35	Australie, Australie	Baccalauréat	100,000 AUD ou plus	Administration	Électricien et opérateur
Jacob	26-35	Inde, Australie	Maîtrise (énergie renouvelable)	entre 20,000 et 34,999	Femme au foyer	Officiel administratif
Miriam	18-25	Canada, Canada	Baccalauréat, (Communication)	35,000 à 49,999 \$ CAN	Représentante et Entrepreneur	Entrepreneur général en immobilier
Noémie	26-35	É-U, É-U	Baccalauréat (ingénierie chimique)	100,000 \$ US ou plus	Directrice d'un OSBL	Fondateur et CEO d'une entreprise de génie-conseil

Découverte du yoga

Comme les Idéalistes et les Impurs, les pragmatiques ont généralement découvert le yoga dans un moment difficile de leur vie. Plus spécifiquement, la découverte du yoga a eu lieu dans un contexte de stress au travail.

« It was offered at the gym I was going to and at the same time I was managing a big project at work and it was very stressful and my wife suggested we give it a try, because it was at the gym, we started going once and we went every week from then, yeah it was really good! » (Andrew)

« I did not like my job so it was six day a week more than ten hours per day and it occupied my whole life and I was also in a very bad place emotionally so one day I was like I don't want to go to work come home sleep, go to work come back home sleep, I want to do something else. I just wanted to do something other than work and home so I thought yoga. » (Jacob)

Les Pragmatiques continuent aujourd'hui à pratiquer le yoga, car cela soulage leur stress lié à leur rythme de vie. Le yoga leur apporte un bien-être physique et mental et est parfois un moyen d'avoir une perspective différente sur les choses.

« Ça me déstresse vraiment vraiment. J'ai souvent mal au ventre dû au stress, mais aussi me recentrer sur mes vraies priorités les bonnes choses moins partir dans des peurs ou angoisses me *regrounder*. Je vais au Bhavana yoga chaque mardi soir au cours yin et restaurateur le plus relaxe des cours. Mon mode de vie est vraiment actif je suis beaucoup dans le sport de compétition, escalader, monter des montagnes toujours dans la performance et c'est l'activité ou c'est la non-performance qui compte. C'est comme un repère dans ma semaine une fois de ne pas être dans ma performance. » (Miriam)

« Au début c'était plus comme un travail physique maintenant c'est tout le contraire je veux juste être en relation avec mon corps c'est tellement facile d'entrer dans sa tête et de ne pas habiter son corps. » (Miriam)

« I guess yeah not just physical being but as far as managing stress sometimes you feel quite anxious so it helps with that other times you just feel good. So yeah it helps with the mind and the body. » (Andrew)

« It helps me calm down. I have been less angry and negative emotionally. So there were times like on the way to yoga I was filled with so much negative emotion then when I come back I was like oh why I was like that. To just let go and focus on something positive. It just helped me see things from you know like a bigger picture. It is not like I don't feel negative emotions anymore but now I know I can just take a step back and do what is right or not making decisions while being in a negative place so yoga has thought me that. » (Jacob)

Mode de vie

Les Pragmatiques travaillent beaucoup. Ils sont donc bien insérés dans le monde professionnel. Andrew et Jacob sont ingénieurs, Miriam est directrice générale d'un festival culturel. Le yoga est utilisé pour grader un équilibre psychologique sain ce qui influence positivement leurs relations entre collègues, en permettant notamment une meilleure gestion des conflits.

« Work I guess to start with. So it is easy to manage stress in difficult situation because you just take a big breath and feel a little bit more calm instead of being angry maybe so it is good for difficult situation. Just my general wellbeing is calmer so that helps dealing with people that are not so calm that have anger and more conflicts. Working full time while studying part time I know that I will be very busy with yoga and work and I won't get much sleep as well but I still make time to go to yoga 2 to 3 times per week early in the morning, even if I lose some sleep, because I know it will benefits overall, it will make me manage my week better it helps with difficult time, when it is busy. » (Andrew)

« J'ai décidé de prendre le poste de DG pour l'expérience et surtout, car c'est plus rempli de défis pour moi, mais c'est aussi plus stressant, mais j'ai comme tendance à aller vers ces défis-là. Ça (le yoga) m'aide personnellement à passer à travers. Ça me fait passer au travers, ce n'est pas la fin du monde il y a la vie aussi. Le yoga, ça me permet de prendre une pause. Ça me permet de me concentrer sur mes vraies priorités. Comme OK j'existe juste de vivre ce n'est bon pas juste de penser au travail. » (Miriam)

Le yoga peut amener une perspective différente et permettre de résoudre des problèmes de manière unique.

« So yeah if I go back from work and do yoga then maybe I can figure out a solution or maybe resolve an argument at work or something. Like I suppose like if I did not do yoga maybe I would find that same thing but maybe I would have less change because I am not in this very calm place. » (Jacob)

Les Pragmatiques souhaitent faire assez d'argent pour « bien vivre ». Leur niveau de confort semble plus élevé que celui des Purs.

« J'aspire à faire des sous là. Ce n'est pas sous = pas bons. Je ne dis pas ah ce n'est pas bon faire de l'argent, vraiment pas. J'ai envie d'être bien. De pouvoir se payer des bons produits et des voyages. J'ai envie d'avoir plein d'enfants de pouvoir travailler et me payer une femme de ménage. On veut s'acheter un duplex dans les deux prochaines années. On aimerait ça avoir un mini chalet. » (Miriam)

Changer leur mode de vie pour le rendre moins stressant ne semble pas être une option.

Alimentation

Les Pragmatiques mangent de la viande et abordent peu ou pas le végétarisme. De manière générale, en matière d'alimentation, c'est la qualité (belle forme, couleur, goût, etc.) qui prime comme critère de choix par rapport au local et au biologique.

« I guess yeah evidence based things. There is certain oil that is bad for you, less processed food those kinds of things. It is more evidenced based I guess. When we go to Gipysland, where my family is, we always come back with a lot of local meat. So that is definitely a good thing from our point of view. I guess it is just ethically well treated animals and the quality is better. You are going to the people who make the actual product as opposed to supermarkets so that is also part of it. » (Andrew)

« I try to take a lot of protein and a lot of things with fibre so I don't like feel hungry. Cost also come into consideration but I kind of have a routine now I buy chicken, sweet potatoes, spinach, oats so that is like my whole meals for the day. If the local quality is bad, then it does not make sense to buy something that is bad. If the local quality is good then yeah. I was actually considering a local protein powder but I got the international one. Quality comes first. » (Jacob)

« Je ne pourrais pas dire que j'achète tout bio. Des fois je prends une canne de tomates bio et je paye 1 \$ de plus, des fois non. Les céréales que je mange chaque matin c'est bio. Je mange de la viande, admettons 2 à 4 fois semaine. C'est souvent mon chum (qui l'achète) ou on va manger quelque part, on mange des hamburgers, bien je mange des hamburgers. » (Miriam)

Les Pragmatiques n'associent pas directement des changements concernant leur manière de consommer à leur pratique du yoga.

« Yoga got me into fitness. I wanted to become more fit, so fitness and also nutrition. I eat properly right now. So not directly, but indirectly, yoga as influenced because I started with yoga, then fitness, then nutrition. » (Jacob)

Habillement

L'apparence et la qualité semblent les critères prioritaires pour la consommation de vêtements. La quantité de vêtements achetés n'a pas changé suite à la pratique du yoga. Les Pragmatiques ne suivent généralement pas de principe éthique dans l'achat de vêtements.

« Price, quality, esthetic, it has to look good! Probably more on the look than on the price. I earn some yoga pants because I got flexible and I use them in the class but that is all. I don't think I have changed fashion or the way I buy things but I am not a very kind of fashion person. » (Andrew)

« Le tiers friperie, le tiers compagnie genre Zara, H&M et d'autres compagnies américaines pas cool, et l'autre tiers c'est comme des designers québécois. » (Miriam)

Engagement sociopolitique

Les Pragmatiques éprouvent certaines insatisfactions face au monde dans lequel ils vivent. Comme les autres types, ils ne se disent pas engagés socialement et politiquement. Leur manière de s'engager est principalement par la conversation. Jacob intervient dans des conversations s'il entend des fausses informations. Andrew aborde les gens qui ont des propos sexistes à son travail. Miriam se dit non-engagée socialement et engagée politiquement par défaut. Les pragmatiques ne perçoivent pas leur choix de consommation et de production comme une manière de s'engager socialement. Le tableau 5.6 met en évidence les propos des Pragmatiques concernant leur insatisfaction du système et les actions qu'ils entreprennent.

Tableaux 5.6 : Engagement sociopolitique du type « Pragmatique »

Insatisfactions	Actions
« Les inégalités. Juste le fait d'être né au Québec en Amérique du Nord on est tellement choyé. Nos possibilités d'être éduqué de bien se nourrir de tsé je dirais ça les inégalités des chances. » (Miriam)	« La seule chose c'est au cégep, j'ai été en Équateur dans une famille pour les aider. Mais tsé, on s'entend que c'était plus un échange culturel. Ça m'énervait ceux qui disaient on va aider. J'étais comme non. C'est autant intéressant pour nous que pour eux. » « On a des amis très engagés en politique, mais c'est vraiment par défaut. » (Miriam)
« There is stuff that happens in the world that saddens me. Terrorist, hunger, poverty, destruction of the environment, but like it does not affect me on a personal level. What affect me on the personal level are the people that I meet. » (Jacob)	« I do it with my friends. Suppose we are in a group and controversial topic come about Muslim and terrorist if there is any false information, I will talk. Otherwise, I don't want to be forceful. Forcing I just find that wrong. » (Jacob)
« Globally gender equality I guess is the most touching issue. The fact that 50% of the population are generally not working in some countries or not being part of society in some country is a big issue to me. » (Andrew)	« I think that the biggest is just conversation. I find that just confronting people that are saying sexist things particularly at work and instead of just letting them go away with it. I like to stop people and ask them questions so that they actually think about what they are saying. » (Andrew)

Les Pragmatiques ne font peu ou pas de lien entre leur pratique de yoga et leur action dans le monde extérieur. Ils n'établissent pas vraiment de lien entre leur comportement individuel et les systèmes plus globaux.

« Yoga was much more of a personal thing. I did not connect it to anything else, like social or political aspects, more individual things concerning me and how I am to other people. I don't want to call myself the best environmentalist but I do think about why we waste things, how we can be more efficient. I had that before yoga. Yoga did not really improve or changed anything. » (Jacob)

Les voyages semblent avoir davantage joué un rôle dans un changement de perception que le yoga.

« -Dirais-tu que ta pratique du yoga t'a aidé à reconnaître ces problèmes-là? - Non je dirais plus le fait de voyager. » (Miriam)

« We have tried to simplify our house. We had lost of clutter collect and collect stuff at one point we were doing one room or one cobber a week. I am not sure what sparked it. Ah actually, when we lived in japan we had an almost empty apartment. Very simple and it was quite relaxing to come home to a house full of stuff we wanted that simple basic less stress less clutter. » (Andrew)

Chapitre 6 : Le yoga peut-il changer notre mode de vie?

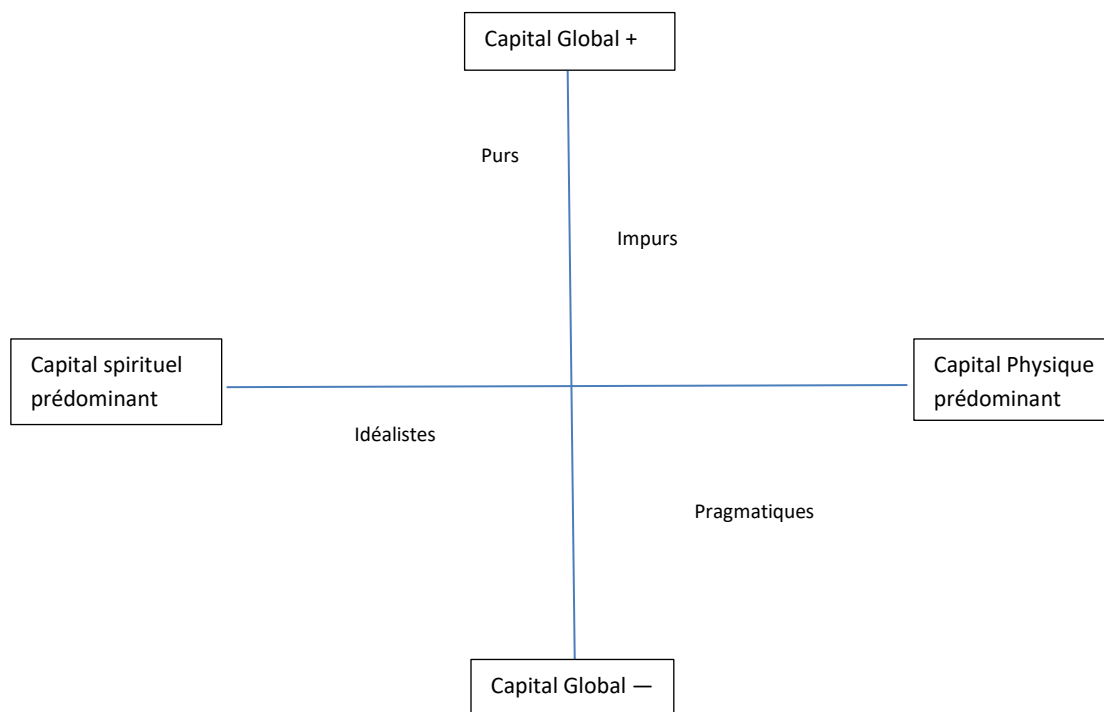
Rappelons tout d'abord ma question de recherche : quelles sont les relations entre une pratique régulière du yoga et les comportements de consommation et de production des pratiquants? Avant d'entamer mon enquête de terrain, j'avais formulé l'hypothèse principale suivante : une pratique régulière du yoga s'accompagne d'un changement de comportement en matière de consommation et de production (activité professionnelle); il y a généralement réduction de la consommation et de la production personnelle; il y a aussi évolution de ces comportements vers des comportements considérés comme plus « responsables ». Quels sont donc les principaux résultats de mon enquête? Les idées présentées dans ce chapitre d'analyse demeurent hypothétiques et restent à tester, explorer et consolider.

Nous avons pu constater qu'il y a bien une relation entre la pratique régulière du yoga et les manières de consommer et de produire des pratiquants. Cette relation est toutefois moins simple que ne le suggèrent mes hypothèses de départ. Nous avons vu que cette relation dépend du rapport que chaque personne entretient avec la pratique du yoga, et ce rapport est assez variable selon les personnes rencontrées. En d'autres mots, les pratiquants ne viennent pas tous chercher la même chose dans le yoga; il y a différents usages de cette pratique. De manière schématique, nous avons observé en fait deux grands types de rapport au yoga, soit un rapport essentiellement spiritualiste et un rapport plus matérialiste. Il ne s'agit que de tendances bien sûr, car chez bien des adeptes, les aspects spirituels et matériels s'entremêlent. Il reste que certains – les Purs et les Idéalistes – ont une approche plus spirituelle de cette pratique et d'autres, les Impurs et les Pragmatiques, une approche plus physique.

6.1 Esquisse du champ du yoga

Tel qu'esquissé dans la présentation du cadre d'analyse, je peux suggérer que le champ du yoga se structure en partie sur la base de cette opposition spirituelle/physique, ou esprit/corps pour reprendre le schéma conceptuel de Descola. Les personnes œuvrant dans ce champ tentent d'y accumuler du capital spirituel et/ou du capital corporel.

Figure 6.1 : Champ du yoga



Pour les Purs et les Idéalistes, le yoga est d'abord un moyen d'acquérir du capital spirituel alors que pour les Impurs et les Pragmatiques, le yoga est un moyen d'acquérir du capital physique. Pour le dire dans des termes plus communs, les premiers sont surtout en « quête de sens » et aspirent à un « esprit sain ». Les seconds se préoccupent d'abord de se donner un « corps sain » et sont en quête d'une bonne santé physique et mentale. Cela dit, les Purs ont aussi accumulé beaucoup de capital physique, en plus d'un capital spirituel qu'ils sont allés chercher le plus souvent en Inde. Ils jouissent ainsi d'un fort capital symbolique.

Cela leur permet d'occuper une position relativement dominante dans le champ du yoga, en termes de volume global de capital. La structure de leur capital étant somme toute plutôt équilibrée, ils se positionnent donc près du centre de ce microcosme social.

Les Impurs ne disposent pas d'autant de capital global que les Purs dans le champ du yoga. Ils détiennent une formation de quelque 250 heures en enseignement du yoga et pratiquent le yoga depuis moins longtemps de manière moins rigoureuse que les Purs, ce qui leur confère un capital symbolique moindre que celui du type Pur. Autrement dit, ils ont une moins grande

légitimité et reconnaissance sociale aux yeux de certains yogis, notamment aux yeux des Idéalistes et des Purs. Soucieux avant tout d'avoir un corps en bon état, les Impurs, qui sont souvent de grands sportifs, ont donc acquis une structure de capital plus physique que spirituel. Ils occupent, dans le champ, une position dominée par rapport aux Purs et située du côté droit de cet espace social.

Professeurs de yoga, Purs et Impurs ont accumulé un volume de capital spirituel/corporel qui les place dans une position dominante dans le champ du yoga par rapport aux Idéalistes et aux Pragmatiques. Ces deux types « dominés » ont en commun le fait de pratiquer le yoga en amateurs. Il ne s'agit pas pour eux d'en faire une activité professionnelle, au moins pour l'instant. On peut penser que les Idéalistes sont les élèves des Purs alors que les Pragmatiques sont ceux des Impurs. Comme pour les Purs, la pratique du yoga est une pratique spirituelle aux yeux des Idéalistes. C'est aussi une manière d'entrer en contact avec soi, de s'observer, mais aussi de trouver un certain « sens » à leur vie. Aux yeux des Pragmatiques, bien que n'étant pas qu'un exercice physique, la pratique n'a aucune connotation spirituelle. Similairement aux Impurs, ils ont un rapport essentiellement instrumental au yoga. Ils utilisent la pratique pour garder une bonne santé physique et mentale, et non pour se questionner sur le sens de la vie. Le rapport au yoga des Pragmatiques est donc un moyen d'acquérir uniquement un capital physique (santé psychologique et physique). Ils se situent ainsi dans la partie inférieure du champ du yoga, et comme les Impurs, plutôt du côté droit de cet espace. Les Idéalistes sont positionnés quant à eux du côté gauche, et généralement au-dessus des positions des Pragmatiques.

Cette esquisse du champ du yoga reste néanmoins une hypothèse. Certains diront que j'aurais pu considérer un champ plus large que celui du yoga comme celui des « activités physiques introspectives » (ex. : danse, art martial, méditation). Je pense que le microsystème social du yoga comporte ses enjeux et « luttes » propres en raison des caractéristiques uniques du yoga; une activité à connotation spirituelle, issue de l'Inde et gagnant en popularité en Occident, qui unit mouvement du corps et respiration.

6.2 Yoga et transformations personnelles

On observe davantage « d'effets du yoga » sur les comportements des types à mesure que l'on s'éloigne du pôle « physique » de ce champ. Autrement dit, la pratique régulière du yoga semble avoir une plus grande influence sur le mode de vie des pratiquants qui possèdent davantage de capital spirituel. Ce sont les spiritualistes (Purs et Idéalistes) qui adoptent une manière de consommer et de produire plus « décroissanciste », c'est-à-dire une réduction de la consommation et de la production, des comportements plus « responsables » sur le plan écologique et une plus grande valorisation de la coopération. Ce sont eux dont le style de vie semble avoir été le plus profondément modifié par la pratique régulière du yoga. En revanche, on l'a vu, les Impurs et les Pragmatiques, qui envisagent le yoga essentiellement comme un ensemble de techniques du corps, n'ont pas vraiment changé de style de vie depuis qu'ils pratiquent cette discipline. Leurs habitudes de consommation et de production sont restées les mêmes pour l'essentiel. Le yoga ne semble pas les avoir incités à changer dans ce domaine. Mon hypothèse principale est donc en partie invalidée par notre enquête de terrain.

Il reste que le cas des Purs et des Idéalistes semble montrer que la pratique régulière du yoga peut s'accompagner d'une modification au moins partielle des *habitus*, donc des styles de vie (Bourdieu, 1979a), tel qu'émis en hypothèse n° 3 au terme de l'élaboration de mon cadre théorique. Il est intéressant de souligner que ces transformations sont justement le fait de pratiquants qui, plus que les autres, visent l'état de « pleine conscience », comme je l'avais anticipé. Ce sont en effet, rappelons-le, les Idéalistes qui utilisent le plus de techniques s'apparentant à la méditation pleine conscience dans leur pratique quotidienne de yoga. Ces personnes affirment cultiver l'attention du moment présent, observer leurs émotions et leur pensée sans attachement, c'est-à-dire sans s'identifier à elles. Elles font souvent référence, avec leurs mots, à ce qu'André (2013) nomme « espace mental ». L'état de pleine conscience vise à « intensifier sa conscience et son recul envers ses expériences intimes » (André 2013) ce qui s'apparente grandement à l'introspection reportée par le type Idéaliste et à la découverte du « monde intérieur » des Purs. Iyengar (2002) rappelle que l'introspection, l'observation de soi, est un élément fondamental de la philosophie du yoga.

« The effect of yoga is to reflect the thoughts and actions of the aspirant as in a mirror. The practitioner observes the reflections of his thoughts mind consciousness and actions, and corrects himself. The process guides him towards the observation of the inner self. » (Iyengar 2002, p.2)

On pourrait penser que c'est à travers ce processus d'observation distancié de ses pensées et émotions (qui sont elles-mêmes le reflet de notre habitus) et de « correction » que l'habitus pourrait être transformé. Les personnes appartenant au type Idéaliste sont également celles qui font preuve d'une plus grande réflexivité dans leur processus de consommation. Les membres du type Pur cultivent également la pleine conscience dans leur pratique du yoga. Ils font référence à des termes plus vagues que ceux des Idéalistes, comme la conscience des « mondes » intérieurs et extérieurs. Mais ils présentent la bonne façon de pratiquer le yoga d'une manière qui le rapproche des techniques de pleine conscience.

Le cas des Purs montre que la pratique régulière du yoga peut s'accompagner non seulement d'une modification des habitus, mais même d'un processus d'alternation de l'identité des adeptes (Berger et Luckman, 1986). Les Purs en effet semblent avoir subi un tel processus. Leur réalité subjective internalisée lors de leur première socialisation a presque totalement été transformée au cours de leur parcours en yoga. On pourrait dire que les Purs ont « changé de monde ». Il est possible de voir, à travers le récit de leur parcours en yoga, l'établissement d'une nouvelle « structure de plausibilité » rendant possible ce processus d'alternation. Cette structure comprend entre autres des nouveaux « autres significatifs », une séparation physique des anciens « autres significatifs », l'appartenance à une communauté de yogis et le dialogue avec les membres de la communauté. Tous ont vécu un fort attachement émotionnel avec un professeur de yoga, ce qui constitue un premier élément important de la structure de plausibilité. À un moment dans leur parcours, tous les Purs ont rencontré Pattabhis Jois, le fondateur du style *ashtanga* yoga, ce qui a été une grande source d'inspiration motivant leur enseignement. Ces professeurs représentent des importants « autres significatifs ». Ils ont servi de guides vers la réalité subjective propre au yoga. Qui plus est, tous les Purs ont vécu une séparation physique des « autres significatifs » appartenant à leur ancien monde (famille, amis, collègues, etc.). Ces Purs se sont entourés pendant une période assez importante d'une communauté ne comprenant que des yogis. Ubud, où j'ai rencontré quelques-uns d'entre eux, est reconnue internationalement comme un pôle du yoga. Mais la communauté du yoga est

présente partout où ils voyagent. Discuter régulièrement avec les membres de la communauté permet d'éliminer les « doutes » associés à cette nouvelle réalité.

« If you have a community that is there it supports everybody. The doubts you have can be spoken to with other people. You hear about their lifestyle how their lifestyle is affected by the yoga so you don't feel out of place. You know when I first came to Canada and even in Australia I was an odd ball doing yoga. "You are vegetarian? Eat some meat!" They thought you were weird. » (David)

Par ailleurs, la pratique physique du yoga agit comme un rituel quotidien légitimant lui aussi la nouvelle réalité subjective. Une particularité de la pratique *ashtanga* est la rigueur de la pratique. La série de mouvements est performée presque tous les jours de la semaine. Les postures peuvent provoquer une certaine fatigue physique. Passer à travers ces exigences physiques tous les jours avec les autres yogis crée des liens forts contribuant au soutien d'une communauté solide supportant la nouvelle réalité internalisée.

Enfin, le langage des Purs laisse aussi entrevoir une modification profonde de leur vision du monde. Ils utilisent plusieurs termes en sanskrit et font référence à des concepts comme celui de réincarnation. Le récit de Pax entourant l'évènement de la mort de sa fille témoigne de ce changement de vision du monde :

« I have the Tibetan book of the dead and I took it and I started reading it. And I started communicating to her. On the 13 day you do this. I did a ceremony of the water temple. -On the 13th day of being dead? Yeah yeah! of being dead of being dead! Especially when someone dies of an accident because they left their body so quickly, they are floating around and seeing you and they are like what the heck! And they want to talk to you but they can't because they are in another body they are not in a physical body. And they are enjoying it but they are like holy shit. All these people are crying what do I do they want to communicate but they can't. I was still very sad and I had a really hard time getting over it. Just a couple months ago this guy, this beautiful enlighten being came into my life and just blessed me. He just looked at me and everything went away. He just loved me. And everything went away. I was just like thank you so much and he said enjoy your life she is ok everything is all right. He said I am you cover, I am with you. » (Pax)

Il faut peut-être toutefois nuancer ce diagnostic. Bien que guidés par des principes relatifs à l'éthique du yoga (*yamas et niyamas*), les Purs vivent de manière très confortable financièrement et sont somme toute plutôt bien insérés dans notre monde. S'il y a eu une alternation, elle ne les empêche pas de vivre harmonieusement dans leur « ancien monde »! Leurs parcours « en yoga » n'en reste pas moins très différent de celui des Impurs qui, pour des raisons diverses, semblent s'être arrêtés en chemin sur la voie de l'alternation. Conscients des contradictions entre la philosophie du yoga, à laquelle ils ont été initiés, et leur mode vie à

« l'occidentale », les Impurs développent toutes sortes de stratégies pour atténuer ces contradictions et ne pas avoir à changer de mode de vie. Pour faire face à ces problèmes de « consistance », comme diraient Berger et Luckman, plusieurs Impurs choisissent « d'en prendre et d'en laisser », c'est-à-dire d'intérioriser les aspects du « sous-monde » du yoga qui sont le plus facilement superposable à leur première réalité subjective intériorisée. Ils peuvent aussi choisir d'interpréter à leur convenance certains concepts pour en faciliter l'internalisation. Ne voulant pas se sentir coupables de faire certaines choses « interdites » selon leur interprétation de l'éthique du yoga, les Impurs ont créé l'image à connotation péjorative du « parfait yogi », à laquelle ils refusent explicitement de s'identifier, pour lui préférer celle du « yogi imparfait ». Cela leur permet de continuer à vivre sans rien changer d'essentiel à leur style de vie.

De tout cela, je peux conclure que la pratique régulière du yoga n'induit pas forcément une modification significative de l'habitus des pratiquants, donc de leur style de vie, et encore moins un processus d'alternation. En revanche, nous avons à présent de bonnes raisons de penser que de telles transformations peuvent se produire dans les cas où le pratiquant entretient un rapport principalement spiritualiste avec le yoga – cas des Purs et des Idéalistes – et cela en partie grâce à une pratique qui intègre des dimensions proches de la méditation pleine conscience. Rappelons-le, ces résultats ne permettent pas d'établir de lien direct entre une pratique régulière du yoga et les changements de comportements, mais mettent en lumière les manières dont le yoga s'articule dans ces derniers. Ces résultats viennent conforter ceux de l'étude de Piedmont et al. (2013) montrant que les motivations spirituelles et religieuses influencent plusieurs types de comportements, entre autres relatifs à la production et à la consommation. Les traits spirituels et religieux sont négativement corrélés au consumérisme et au matérialisme. De plus, l'accumulation de possessions et de richesse et une envie du succès des autres sont à l'opposé des valeurs spirituelles (Piedmont, Wilkins et Hollowitz, 2013). Selon Piedmont et al. (2013), l'intérêt pour des valeurs non-matérielles inclut une valorisation des relations sociales et la compassion. Les individus « spirituels » ou religieux préfèrent une carrière dans le domaine des services (santé, éducation, service au consommateur), entre autres par souci de prendre soin des autres et de les aider (Piedmont, Wilkins et Hollowitz, 2013). Piedmont et al. (2013) définissent la spiritualité d'une manière qui recoupe les propos des types Purs et Idéalistes. C'est selon eux « la capacité de comprendre sa vie dans un sens plus

large qui va au-delà du sens immédiat du temps et du lieu. » (Piedmont, Wilkins et Hollowitz, 2013 p.61 traduction libre)

6.4 Les fondements sociaux de la pratique du yoga

Pour les Purs et les Impurs, l'investissement dans le champ du yoga s'apparente assez clairement à une stratégie de repositionnement dans l'espace social. Ce microcosme en pleine croissance leur a permis au minimum de préserver leur position sociale d'origine et dans bien des cas de l'améliorer, par une sorte de transfert d'investissement.

Les Purs ont tous abandonné leur plan de carrière initial à la suite de leur découverte du yoga. Ils se sont dédiés entièrement à la pratique du yoga sans penser à un jour l'enseigner. Les Purs font partie de la première génération à passer de nombreuses années à étudier la philosophie et la spiritualité de cette pratique (*ashtanga vinyasa yoga*). Ils ont acquis une grande connaissance des textes importants (*Bhagavad Gita, Yoga Sutra*, etc.). Avant de considérer l'enseignement du yoga, ils se sont lancés dans la pratique physique quotidienne par pur intérêt personnel. C'était du temps (et de l'argent) investi dans l'apprentissage de la pratique sur les plans physiques et philosophiques. Tel fut dans leur cas le processus d'« accumulation primitive ». Pendant leur parcours en yoga, ils ont dû passer par les exigences physiques et mentales rigoureuses qu'implique cette pratique. Le fait que ces pratiquants aient pu, avant même que le yoga soit populaire, accomplir une série de postures très difficiles et qu'ils aient assimilé la spiritualité du yoga leur procura une légitimité aux yeux des autres *yogis* et *yoginis*, principalement aux yeux des *ashtangis*. Cette légitimité, ou capital symbolique, leur a permis d'enseigner le yoga, alors que la pratique du yoga n'était pas encore très populaire en Occident. Cette reconnaissance est aujourd'hui augmentée par le fait qu'ils sont âgés et en excellente forme. À plus de 65 ans, David et Pax sont dans une forme physique et psychologique assez impressionnante¹². En enseignant le yoga et en étant propriétaires de studio de yoga, les Purs mobilisent leurs capitaux spirituels, physiques et symboliques pour générer un capital économique qui les place généralement dans une position sociale supérieure à leur position d'origine.

¹² Voir vidéo de David 68 ans <https://www.youtube.com/watch?v=S7s3HOnCCrQ>

Pour les Impurs, le yoga a été bien souvent une porte de sortie permettant une reconversion professionnelle ou un changement de projet professionnel relativement rapide. En devenant professeur de yoga, tout se passe comme s'ils avaient tenté un déplacement horizontal dans l'espace social, dans l'espoir de passer outre des obstacles réels ou anticipés sur le plan professionnel. Le résultat de ce transfert d'investissement ne leur a pas forcément permis d'occuper une position sociale supérieure à celle que leur offraient leur milieu d'origine et leurs études. Mais rien ne dit qu'avec le temps et le succès croissant du yoga dans nos sociétés, ils ne puissent améliorer sensiblement leur position. Il reste que leur stratégie n'a pas été aussi radicale que celle des Purs. Ils ne se sont pas investis pleinement dans le monde du yoga, choisissant de commencer à enseigner très vite, sans avoir effectué tous les apprentissages et les voyages initiatiques accomplis par les Purs. Ils n'ont pu accumuler ce capital de départ qui fait aujourd'hui la force des Purs. Surtout, en visant avant tout une accumulation de capital corporel, sans trop se préoccuper d'accumuler du capital spirituel, ils se condamnent à occuper une position dominée dans un champ où l'on accorde aussi beaucoup d'importance aux dimensions spirituelles.

Reste une question : pourquoi certains de ces professionnels ont-ils accordé de l'importance à l'accumulation de capital spirituel et pas les autres? C'est une question essentielle pour mon travail puisque, nous l'avons vu, ce sont les stratégies « spiritualistes » qui s'accompagnent généralement d'une transformation des styles de vie. Qu'est-ce qui donc peut bien favoriser l'adoption d'une stratégie « spiritualiste » ou d'une stratégie « matérialiste »? Cette question vaut aussi bien sûr pour les deux autres catégories de pratiquants que j'ai rencontrés, les Idéalistes et les Pragmatiques, même si leur investissement dans le champ du yoga est plus limité que celui des Purs et des Impurs.

Je suggère que c'est l'origine sociale du pratiquant qui conditionne principalement la forme que prend son investissement dans le yoga, soit plutôt spirituelle ou plutôt corporelle. D'une façon générale, on peut considérer que les personnes les plus investies dans le champ du yoga appartiennent à ce que Bourdieu appelait la « petite bourgeoisie nouvelle », porteuse selon lui d'un nouvel art de vivre, fondé sur un nouveau rapport au corps et au monde. Ce nouveau rapport au corps se caractérise par une « libération » et une « écoute » de ce dernier et le rapport au monde est lié à une « recherche de plaisir » (Bourdieu, 1979). Mais cette catégorie

rassemble des personnes d'origines sociales différentes. On remarque que les Purs et surtout les Idéalistes viennent généralement d'une petite bourgeoisie dont la structure du capital contient une bonne part de capital culturel. Les Impurs et les Pragmatiques sont issus en revanche de milieux (bourgeois pour les Impurs, petit bourgeois pour les Pragmatiques) dont la structure du capital est plus nettement à dominante économique. Dès lors, il n'y a peut-être pas à s'étonner que les premiers valorisent davantage l'accumulation de capital spirituel, qui n'est jamais qu'une forme spécialisée de capital culturel, et que les seconds valorisent surtout l'accumulation de capital corporel, que l'on peut envisager comme la forme la plus élémentaire du capital économique.

Tout cela étant dit, ne peut-on aussi envisager cette typologie des rapports au yoga de manière dynamique, comme autant d'étapes d'une « carrière en yoga »? La notion d'âge et d'années de pratiques qui différencie entre autres les « Purs » des « Impurs » porte à croire qu'il existe une sorte de cheminement constitué de passages obligés en matière d'apprentissage du yoga. Chaque type de pratiquant ou chaque rapport au yoga pourrait être vu comme un moment dans cette « carrière » qui culminerait avec le rapport au yoga caractéristique des Purs. On pourrait penser que certains des Idéalistes ou des Impurs, avec plus d'années d'expérience en yoga, pourraient aboutir à un rapport au yoga similaire à celui des Purs. Il faudrait qu'une structure de plausibilité efficace soit à leur disposition et qu'ils l'internalisent. Cependant, ces deux types de pratiquants ont entamé leur entrée dans le sous-monde du yoga de manière bien différente. Les Impurs sont des rejetons des fameuses formations rapides en enseignement du yoga critiqué par les Purs qui se sont dévoués à la pratique pendant plusieurs années avant de l'enseigner. Peut-être que les Idéalistes, pratiquants le yoga depuis plusieurs années et développant peu à peu un intérêt pour la philosophie du yoga, pourraient, en rencontrant un certain professeur ou en allant en Inde, créer des conditions favorisant une transformation de leur réalité subjective vers celle du yoga (analogisme). Cela dit, les Idéalistes sont beaucoup plus éduquées que les Purs et proviennent d'une toute autre génération. Il est peu probable donc qu'elles fassent le saut en devenant professeures de yoga, sauf peut-être si elles connaissent des désillusions professionnelles. Quant aux Pragmatiques, des difficultés dans leur parcours personnel ou professionnel pourraient les inciter à envisager d'enseigner le yoga sur un mode proche de celui des Impurs.

Il est intéressant de souligner le fait que tous les Purs, et une majorité des Idéalistes, pratiquent le style de yoga *ashtanga vinyasa* et que tous les Impurs, et une majorité des Pragmatiques, pratique le style *vinyasa flow*, dérivé de la méthode *ashtanga* (annexe 3 b). La recherche de Leischner (2015), présentée en revue de littérature, conclut que tous les styles de yoga n'ont pas le même effet sur la santé et les comportements des pratiquants. Ce sont les styles *hatha*, *ashtanga vinyasa*, et *yoga thérapie*, qui sont positivement corrélés à l'adoption d'une alimentation et de comportements plus sains et plus durables. Ceci pourrait en partie expliquer les effets moindres du yoga sur le comportement des Impurs et des Pragmatiques, pratiquants généralement le style de yoga *vinyasa flow*. La méthode *ashtanga* est perçue comme plus « traditionnelle », car elle fut élaborée par l'un des « disciples » de la personne reconnue comme étant le père du yoga moderne : T. Krishnamacharya. Y a-t-il certains styles de yoga qui favoriseraient une approche plus spirituelle que d'autres? Et donc qui influencerait davantage les comportements pour les rendre plus « responsables »?

Conclusion

Ce mémoire visait à mieux comprendre la relation entre une pratique régulière du yoga et le mode de vie des pratiquants, en particulier leurs manières de consommer et de travailler. Nous avons remarqué qu'il existait bien une relation, mais que cette dernière était plus complexe que ne le laissaient entendre mes hypothèses. Cette relation dépend du rapport au yoga qui, lui-même est en partie fonction du milieu et de la trajectoire sociale des pratiquants. L'analyse thématique de mes données m'a permis d'identifier quatre types de pratiquants – les Purs, les Idéalistes, les Impurs et les Pragmatiques – ainsi que deux grands types de rapport au yoga. Les Purs et les Idéalistes, nous l'avons vu, ont un rapport au yoga essentiellement spirituel alors que les Impurs et les Pragmatiques ont un rapport au yoga plus physique ou instrumental. Une pratique régulière du yoga ne s'accompagne pas nécessairement d'une réduction de la consommation et de la production et d'une évolution vers des comportements considérés comme plus « responsables », tel qu'anticipé dans mon hypothèse principale. Ce sont les types Purs et Idéalistes, les spiritualistes, qui ont davantage réduit leur consommation et leur production, et adopté des comportements plus « responsables » sur le plan écologique – notamment le végétarisme. Ces personnes sont également celles pratiquant le yoga plus souvent que les autres, avec des techniques visant l'état de pleine conscience.

Nous avons également pu constater que les adeptes du yoga ne font pas tous le même « usage » de cette pratique. Dans le champ du yoga esquissé, les types Purs et Impurs sont dans des positions « dominantes » ayant un volume de capital plus élevé que les deux autres types. La structure de capital, plus spirituelle que physique, acquise par les Purs dans leur parcours en yoga, aurait favorisé leur ascension sociale. Le yoga aurait plutôt servi aux Impurs comme manière de se repositionner socialement. Cette pratique leur aurait permis de faire un changement rapide de carrière professionnelle, sans toutefois améliorer leur position sociale. Les Idéalistes – élèves des Purs – et les Pragmatiques – élèves des Impurs – n'ont pas clairement fait « usage » du yoga à des fins de repositionnement social.

Ainsi, la pratique régulière du yoga ne conduit pas forcément à une modification importante de l'habitus des pratiquants, donc de leur style de vie et représentation. Elle conduit encore moins

à un processus d'alternation. La pratique du yoga semble avoir favorisé une alternation chez seulement un type sur quatre : les Purs. C'est en partie leurs longs voyages en Inde, visant à développer leur pratique de yoga, et leur relation avec leur professeur qui pourraient avoir enclenché ce processus.

Nous avons vu que la pleine conscience pourrait être un remède au consumérisme, en permettant entre autres une prise de conscience des mécanismes et stratégies incitant à la consommation. Cela dit, l'industrie du yoga fait elle-même usage de ces mécanismes. L'expansion importante de l'industrie du yoga dans les dernières années porte à croire que plusieurs des techniques de publicité et de marketing sont utilisées afin de cibler et créer des « besoins » pour le champ du yoga. Les *yogis* sont donc la cible de stratégies et d'astuces incitant à la consommation de produits dérivés du yoga. Le yoga est maintenant associé à une certaine mode – jeunes femmes au corps mince et tonifié en leggings fluorescents, effectuant des postures compliquées ou buvant des chai lattés biologiques. Le *sex-appeal* est maintenant un moyen de promouvoir le yoga, ce qui va dans le sens contraire de la philosophie de cette pratique. Une grande partie de la philosophie traditionnelle du yoga s'est dissipée avec la rencontre de cette pratique en Occident (Singleton, 2010). En Occident comme en Orient, plusieurs pratiquent le yoga sous une forme plus physique que spirituelle. Pourtant, nous avons vu que ce sont les personnes envisageant le yoga comme une forme de spiritualité qui ont davantage vu leurs comportements changer pour devenir plus « responsables ». Il semble que de cultiver une forme spiritualité au sens de Piedmont, Wilkins et Hollowitz « la capacité de comprendre sa vie dans un sens plus large qui va au-delà du sens immédiat du temps et du lieu (...) la capacité de créer un espace personnel qui permet de sentir une connexion positive à un sens de la réalité plus large (...) le sentiment d'appartenance et la responsabilité d'une plus grande réalité sociale humaine qui va à travers des générations et des groupes » (Piedmont, Wilkins et Hollowitz, 2013 p.61 traduction libre) nous permettrait de mieux faire face aux énormes défis sociaux et environnementaux à venir, en tant qu'individu, mais surtout en tant que collectivité.

Apports de la recherche

Un premier apport important de cette recherche est d'avoir exploré cet univers du yoga encore très méconnu, pour faire découvrir de plus près ces gens de plus en plus nombreux qui se promènent avec un tapis de yoga dans nos villes.

Les quelques recherches ayant exploré le potentiel transformateur du yoga sur l'individu, établissent des liens entre l'expérience en yoga, c'est-à-dire le nombre d'années de pratique, et les effets du yoga. La typologie élaborée dans la présente recherche permet d'apporter certaines nuances aux recherches s'intéressant aux effets de la pratique du yoga sur l'individu. La présente recherche constate qu'il n'y a pas que l'expérience et le style de yoga qui influencent le comportement des pratiquants. La recherche de Keeler (2014), présentée en revue de littérature, observe que les pratiquants de yoga plus expérimentés sont plus portés à adopter une diète végétarienne. Or, nous avons vu que cette corrélation est valide uniquement chez les types Purs et Idéalistes, soit chez les individus pratiquants avec pleine conscience et spiritualité. Les types Impurs et Pragmatiques, bien que pratiquant le yoga depuis un nombre d'années similaire aux Idéalistes, n'ont pas adopté une diète végétarienne. Ceci suggère qu'il n'y a pas que l'expérience en yoga qui influence les effets du yoga sur les comportements. La manière d'envisager le yoga qui rappelons-le, dépend en partie des origines sociales, influence les effets sur le comportement.

Un autre des apports cruciaux de cette recherche est d'avoir esquissé une approche sociologique de la pratique du yoga, en se basant sur Bourdieu et sur Berger Luckmann. Cette recherche m'a permis de mieux établir que le yoga est une pratique qui semble séduire une certaine fraction des membres de nos sociétés, soit la petite bourgeoisie nouvelle. L'esquisse du champ du yoga est un apport majeur de cette recherche. Elle permet de mettre en lumière certaines relations que l'on pourrait croire absentes de ce « microcosme » du yoga. Cet univers social n'est pas exempt de relations de « luttes » sociales et de stratégies de distinction. Le champ du yoga permet de suggérer des idées intéressantes sur les « usages » possibles du yoga dans le positionnement social des personnes le pratiquant. Par ailleurs, la vision très « économiste » de Bourdieu est intéressante pour aborder un champ comme celui du yoga où

l'on prétend souvent s'abstraire de la chose économique. Ces concepts permettent de jeter une lumière, un peu crue, mais éclairante sur ce petit monde du yoga.

Limites de la recherche

Une première limite non-négligeable concerne l'utilisation de la théorie de Berger et Luckmann, afin de mieux conceptualiser les mécanismes entourant la transformation individuelle des habitus. Il est important de rappeler que les données recueillies ne permettent pas d'établir qu'une pratique régulière du yoga entraînerait un processus d'alternation chez certains types. Mes données ne permettent pas non plus de démontrer que l'alternation prendrait la forme d'un glissement de cosmologie du naturalisme vers l'analogisme. Mon esquisse d'interprétation voulant qu'une pratique régulière du yoga puisse, chez le type Pur, engendrer un processus d'alternation vers l'analogisme reste donc très imparfaite et constitue une piste à explorer plus complètement dans des recherches ultérieures.

Cette étude de type exploratoire a été menée auprès de dix-huit personnes ayant intégré le yoga dans leur mode de vie. Bien que de taille conséquente pour une recherche menée dans le cadre d'un mémoire de maîtrise, cet échantillon ne nous permet pas de garantir que nos résultats soient représentatifs de tous les pratiquants du yoga ayant intégré cette pratique dans leur mode de vie. Autrement dit, il existe sans doute d'autres types de pratiquants et d'autres rapports au yoga. Cette étude ne nous permet pas non plus de savoir quel serait le type de rapport au yoga le plus important, c'est-à-dire comprenant le plus grand nombre de personnes.

Le guide d'entretien, outil principal utilisé, reste un outil imparfait. Il laisse place à l'interprétation du chercheur et des répondants. Le fait que les participants aient dû faire des retours dans le passé pour se remémorer leur style de vie avant-yoga pourrait nuire à la validité des données. Aussi, étant donné que les répondants devaient parler d'eux-mêmes et de leurs pratiques, ils ont peut-être (volontairement ou non) montré ces dernières sur un jour meilleur.

Les profils des répondants n'étaient pas assez diversifiés pour bien saisir l'incidence d'une pratique régulière du yoga chez les individus provenant de milieux sociaux variés. Cela dit, c'est peut-être un indice de la relative homogénéité sociale des pratiquants du yoga. N'ayant pas

beaucoup d'information concernant l'origine sociale (milieu familial) et caractéristiques sociologiques de certains répondants, les positionnements sociaux de ces derniers restent très approximatifs. J'aurais dû, dès le début de la collecte des données, interroger davantage les participants à ce sujet.

Soulignons, pour finir, ma maîtrise limitée de la théorie de Bourdieu et Berger et Luckmann et le fait que je ne suis pas sociologue.

Avenues de recherche

Le monde du yoga étant encore un univers peu étudié, les avenues de recherches sont nombreuses. Tout d'abord, pour valider mes résultats de recherches, il serait intéressant d'élaborer une enquête quantitative afin de tester la typologie élaborée et mesurer l'importance relative des différents rapports au yoga. J'ai volontairement choisi de ne pas interroger les personnes faisant du yoga une fois ici et là, ce qui correspond peut-être à la majorité des pratiquants du yoga, tel que défini par le Yoga Journal. Ma recherche n'est donc pas représentative des rapports au yoga dominant en Occident. Il serait intéressant d'en connaître davantage sur les types de rapport au yoga dominant en Occident.

Le phénomène « d'entreprisation du yoga » mériterait aussi d'être étudié. Est-il possible de « gérer » le yoga autrement? Tous les propriétaires de studio de yoga rencontrés avaient un modèle d'entreprise traditionnel (privé). Cela m'étonne de ne pas voir plus de modèles du genre coopératif dans le monde du yoga, structure d'organisation qui m'apparaît une manière plus appropriée de « gérer » le yoga tout en respectant les fondements éthiques de cette pratique.

Étant donné la popularité grandissante du yoga en Occident, plus de recherches sont recommandées sur le yoga en général; sur les effets de cette pratique sur la consommation et le rapport au travail et sur la « vision du monde » des pratiquants. L'effet de styles spécifiques de yoga dans ces domaines ainsi que sur la santé psychologique et physique mériterait aussi d'être étudié. Nous en savons trop peu sur les effets des différents types de yoga ou types de méditation sur les pratiquants. Des recherches étudiant l'ampleur du yoga en Occident, et surtout s'intéressant aux causes de ce succès, sont recommandées.

En terminant, sur un plan plus pratique, j'inviterais les professeurs de yoga à insister sur des éléments relatifs aux techniques de pleine conscience dans leur enseignement du yoga. J'inviterais également les pratiquants du yoga à cultiver l'état de pleine conscience dans leur pratique du yoga puisque, nous l'avons vu, cet état psychologique pourrait être responsable de l'adoption de comportements plus respectueux envers tous les habitants de la terre.

Annexes

Annexe 1 : Guide d'entretien

Thème 1 : Le yoga

Question de départ :

Je m'intéresse donc à la place du yoga dans votre vie. Je voudrais que l'on commence par discuter de votre pratique du yoga et sur ce que cela vous apporte. Tout d'abord, comment avez-vous découvert la pratique du yoga?

Relances :

- Depuis combien de temps le pratiquez-vous? À quelle fréquence ?
- Quel type de yoga ?
- Qu'est-ce qui vous a décidé à essayer ?
- Et pourquoi continuez-vous aujourd'hui ?
- Qu'est-ce que cela vous apporte ?
- Sur quel plan ?
- Qu'est-ce que le yoga signifie pour vous? (pratique, philosophie, communauté)
- Comment expliquez-vous ces changements ? Pourquoi se sont-ils produits?
- (...)
- Parlez-moi un peu de votre style de vie avant la pratique du yoga? Et maintenant?
- Et dans votre enfance, c'était quoi votre style de vie ? De quel milieu venez-vous ? Que faisaient vos parents dans la vie ?

Thème 2 : Yoga et changement de mode de vie

Question de départ :

Est-ce que le yoga a changé quelque chose dans votre vie?

Relances :

- Sur votre façon de vivre ?
Parlez-moi un peu de votre style de vie avant la pratique du yoga? Et maintenant?
- Sur vos habitudes alimentaires? Comment mangiez-vous avant ? Et maintenant?
Quels sont les principes (s'il y en a) qui guident vos achats de nourritures?
- Sur la manière de vous habiller ? Avant? Maintenant?
Nous venons d'aborder certains principes guidant vos achats de nourritures
Avez-vous des principes qui guident vos achats de vêtements?
- Sur la manière de vous loger ? Avant? Maintenant?
- De vous déplacer ? Avant? Maintenant?
- Comment vous rendez-vous à vos cours de yoga? Quel était votre moyen de transport principal avant? (Ex. : voiture, vélo, marche, transport en commun, etc.) Et maintenant?

- Nous avons abordé les principes guidant votre consommation. Maintenant, en terme de quantité de choses achetées, observez-vous une différence entre avant et maintenant?
- Utilisez-vous des modes d'échanges alternatifs? (échange non monétaire (service contre service/bien contre service), troc, banque de temps, dons, bénévolat etc.) Et avant?
- De travailler ? Avant? Maintenant?
Quelles étaient vos priorités (travail, famille, voyage, etc.) avant? Maintenant?
Pourquoi avez-vous choisi ce travail? Que valorisez-vous dans ce travail?
- De prendre des vacances ? Avant? Maintenant?
- De vous reposer ? Avant? Maintenant?
- Sur vos goûts artistiques ? (musique, peinture, cinéma, théâtre, etc.) Avant? Maintenant? -
Observez-vous certains changements au niveau de votre créativité personnelle entre avant et maintenant?
- Sur vos idées politiques? Avant? Maintenant?
- Comment expliquez-vous ces changements ? Pourquoi se sont-ils produits?

Thème 3 : Insatisfactions et yoga

Question de départ :

Est-ce qu'il y a des choses/situations dans votre vie actuelle qui ne vous plaisent pas ? Si oui, pouvez-vous en partager une avec moi?

Relances :

- Pourquoi cela vous déplaît-il?
- Avez-vous l'intention de changer cela ?
- Si oui, comment voulez-vous vous y prendre ?
- Est-ce que le yoga vous aide par rapport à cela?
- De quelle manière ?
- Le yoga est-il une manière de supporter ce qui vous déplaît?

Et en dehors de votre vie quotidienne, dans le monde en général, est-ce qu'il y a des choses/situations/problèmes qui vous déplaisent ?

- Lesquelles ? Pour quelles raisons ?
- Est-ce que vous faites quelque chose pour que cela change ?
- Si oui, quoi?
- Sinon, pourquoi ?
- Votre pratique du yoga vous aide-t-elle à reconnaître et à adresser ces problèmes?
- Ne vaudrait-il pas mieux vous engager politiquement? Militer ?

Annexe 2 : Questionnaire de positionnement socio démographique

DIRECTIVES ACCOMPAGNANT UN QUESTIONNAIRE

Yoga et Styles de vie

Vous trouverez dans les prochaines pages un questionnaire auquel nous vous invitons à répondre. Ce questionnaire a été développé dans le cadre d'un mémoire à HEC Montréal.

Répondez sans hésitation aux questions incluses dans ce questionnaire, car ce sont vos premières impressions qui reflètent généralement le mieux votre pensée. Il n'y a pas de limite de temps pour répondre au questionnaire, bien que nous ayons estimé que cela devrait vous prendre environ 15 minutes.

Les renseignements recueillis sont strictement confidentiels; ils ne seront utilisés que pour l'avancement des connaissances et la diffusion des résultats globaux dans des forums savants ou professionnels.

Le fournisseur de collecte de données en ligne s'engage à ne révéler aucune information personnelle (ou toute autre information relative aux participants de cette étude) à d'autres utilisateurs ou à tout autre tiers, à moins que le répondant consente expressément à une telle divulgation ou que celle-ci soit exigée par la loi.

Vous êtes complètement libre de refuser de participer à ce projet et vous pouvez décider en tout temps d'arrêter de répondre aux questions. Le fait de remplir ce questionnaire sera considéré comme votre consentement à participer à notre recherche et à l'utilisation des données recueillies dans ce questionnaire pour d'éventuelles recherches.

Si vous avez des questions concernant cette recherche, vous pouvez contacter le chercheur principal, Audrey Girard, au numéro de téléphone ou à l'adresse de courriel indiqués ci-dessous.

Le comité d'éthique de la recherche de HEC Montréal a statué que la collecte de données liée à la présente étude satisfait aux normes éthiques en recherche auprès des êtres humains. Pour toute question en matière d'éthique, vous pouvez communiquer avec le secrétariat de ce comité au (514) 340-6051.

Merci de votre précieuse collaboration!

Audrey Girard
Étudiante à la maîtrise
HEC Montréal
audrey.girard@hec.ca

Yves-Marie Abraham
Professeur agrégé,
514-340-6104
yves-marie.abraham@hec.ca

Questionnaire

1. Êtes-vous un homme __, une femme __, ne s'identifie pas à l'une ou l'autre de ces catégories __?

2. Dans quelle catégorie d'âge vous situez-vous?

- 18-25
- 26-35
- 36-45
- 46-55
- 56-65
- 66 ans et plus

3. Dans quel pays êtes-vous né? _____

4. Quel est le plus haut niveau d'éducation complété?

- Aucun diplôme
- Diplôme d'études secondaires ou l'équivalent
- Diplôme d'études collégiales
- Baccalauréat Précisez le domaine d'étude :
- Maîtrise Précisez le domaine d'étude :
- Doctorat Précisez le domaine d'étude :

5. Laquelle de ces catégories correspond le mieux à votre statut d'emploi?

- Salarié
- Employeur
- Étudiant(e)
- Travailleur (se) autonome
- Sans emploi, en recherche d'un travail
- Sans emploi, pas en recherche de travail
- Homme/femme au foyer
- Retraité

Précisez le domaine de votre emploi : _____

6. Quelle était la profession de votre mère? _____

7. Quelle était la profession de votre père? _____

8. Dans laquelle de ces catégories se situe votre revenu annuel personnel?

- Moins de \$20,000
- \$20,000 à \$34,999
- \$35,000 à \$49,999
- \$50,000 à \$64,999
- \$75,000 à \$99,999
- \$100,000 ou plus

9. Dans laquelle de ces catégories se situait votre revenu annuel personnel avant de pratiquer le yoga?

- Moins de \$20,000
- \$20,000 à \$34,999
- \$35,000 à \$49,999
- \$50,000 à \$64,999
- \$75,000 à \$99,999
- \$100,000 ou plus

10. Si vous vivez en famille, quelle catégorie correspond le mieux au revenu annuel de la famille ?

- Moins de \$40,000
- \$40,000 à 59,999
- \$60,000 à 79,999
- \$80,000 à \$99,999
- \$100,000 à \$199,999
- \$200,000 ou plus

11. Depuis combien de temps pratiquez-vous le yoga?

- Moins de 3 mois
- Entre 3 mois et 1 an
- Entre 1 et 3 ans
- Entre 3 et 5 ans
- Entre 5 et 10 ans
- Plus de 10 ans

12. À quelle fréquence pratiquez-vous le yoga?

- Moins d'une fois par semaine
- 1 à 2 fois par semaine
- 3 à 4 fois par semaine
- Plus de 5 fois par semaine

13. Quel style de yoga pratiquez-vous principalement?

- Iyengar
- Ashtanga
- Yin
- Restaurateur
- Vinyasa Flow (VF)
- Hatha

Autre :

14. Quels aspects du yoga pratiquez-vous? (possibilité de cocher plus d'une case. Veuillez inclure la proportion approximative en % à côté de chacun des aspects pratiqués)

- Les postures (asana)
- Les techniques de respiration (pranayama)
- La méditation

Annexe 3a: Profil sociologique des répondants

Noms	Éducation	Profession	Profession de la mère	Profession du père	Revenu personnel moyen actuel	Revenu familiale
Lydia	Baccalauréat	Professeure yoga	Femme au foyer	Technicien Informatique	50,000 à 64,999 \$US	idem
Pax	Baccalauréat (sociologie)	Professeur yoga	Femme au foyer	Agent d'immeuble	50,000 à 64,999 \$US	idem
Julien	Aucun diplôme complété	professeure yoga et astrologue	Hygiéniste dentaire	Chimiste et entrepreneur	35,000 à 49,999 \$US	non applicable
Ariel	Baccalauréat (art); 1 an de maîtrise (architecte paysagiste)	Professeure yoga	Aucune mention	Médecin (Père absent)	35,000 à 49,999 \$AUD	80,000 à 99,999
David	Aucune mention	Professeur yoga	Infirmière	Ne connaît pas son père	Aucune mention	aucune mention
Asha	Baccalauréat (Gestion)	Étudiante en GIS au HEC	Administration (Caissière au canada)	Travail en gestion dans son pays d'origine et chauffeur de camion au canada.	moins de 20,000\$ CAN	non applicable
Constance	Baccalauréat (philosophie et français)	Étudiante (Maîtrise en enseignement de l'anglais)	Femme au foyer	Infirmier, travail dans un verger et en tant qu' <i>handyman</i>	moins de 20,000 \$AUD	non applicable
Elizabeth	DEC, Étudiante en Design	Accompagne un vétérinaire à domicile, artiste en photo, travail en design,	Directrice de Chorale, Pianiste, Caissière au Mc Donald	Ébéniste	moins de 20,000 \$CAN	Moins de 40,000 \$ Can
Mecca	Maîtrise (chimie) Doctorat (chimie)	Chimiste	Infirmière	Professeur en formation professionnelle	35,000 à 49,999 \$US	100,000 à 199,999 \$US
Rachel	Maîtrise	Professeure (histoire du design au collège)	Infirmière, Femme au foyer et artiste	Médecin, oncologiste et chercheur	50,000 à 64,999 \$US	non applicable
Emma	Baccalauréat (HEC, logistique)	Travail chez Hydro-Québec	Restauration, Femme au foyer, prof. de golf	Restauration et aujourd'hui agent d'immeuble	50,000 à 64,999 \$US	non applicable
Anna	Baccalauréat (enseignement)	Professeure de yoga et professeure en art au primaire	Professeure au secondaire en Afrique du sud. Femme au foyer au Canada.	Médecin Généraliste	50,000 à 64,999 \$US	non applicable
Gabriel	Baccalauréat (administration au HEC) Maîtrise (CFA)	Professeur de yoga et copropriétaire d'un studio de yoga	Femme au foyer	Médecin	moins de 20,000 \$CAN	100,000 à 199,999 \$Can
Pascale	Baccalauréat (communication)	Étudiante en acuponcture, Agente promotionnelle	Avocate	Juge	moins de 20,000\$ CAN	non applicable
Andrew	Baccalauréat	Ingénieur	Administration	Électricien et opérateur	100,000 \$AUD ou plus	200,000 ou plus
Jacob	Maîtrise (Ingénierie, énergie renouvelable)	Étudiant en Ingénierie; énergie durable	Femme au foyer	Officiel administratif	entre 20,000 et 34,999	non applicable
Miriam	Baccalauréat	Gestion d'évènements	Représentante et Entrepreneur	Entrepreneur général en immobilier	35,000 à 49,999 \$ CAN	non applicable
Noémie	Baccalauréat	Pilote d'avion	Directrice d'un OSBL	Fondateur et CEO d'une entreprise de génie-conseil	100,000 \$US ou plus	non applicable

Annexe 3b: Profil sociologique des répondants

Types	Noms	Genre	Âge	Pays de naissance, Pays de résidence	Style de yoga	NB d'années de pratique	Fréquence par semaine
Purs	Lydia	F	46-55	É-U, Bali	Ashtanga	plus de 10 ans	plus de 5 fois
	Pax	H	56-65	É-U, Bali	Ashtanga	plus de 10 ans	plus de 5 fois
	Julien	H	26-35	É-U, Bali	Ashtanga, Iyengar et VF	plus de 10 ans	plus de 5 fois
	Ariel	F	36-45	É-U, Australie	Ashtanga	plus de 10 ans	plus de 5 fois
	David	H	66 ou plus	Angleterre, Canada	Ashtanga et Kriya Yoga	plus de 10 ans	plus de 5 fois
Idéalistes	Asha	F	26-35	Bosnie, Canada	Iyengar et Hatah	entre 5 et 10 ans	3 à 4 fois
	Constance	F	26-35	Australie, Australie	Ashtanga	entre 3 et 5 ans	3 à 4 fois
	Elizabeth	F	26-35	Canada, Canada	Ashtanga	plus de 10 ans	plus de 5 fois
	Mecca	F	26-35	Finlande, Finlande	Ashtanga	entre 5 et 10 ans	3 à 4 fois
	Rachel	F	46-55	Australie, Australie	Ashtanga	entre 3 et 5 ans	plus de 5 fois
	Emma	F	18-25	Canada, Canada	VF	entre 3 et 5 ans	3 à 4 fois
Impurs	Anna	F	26-35	Afrique du Sud, Canadienne, vit en Australie	VF et Ashtanga	entre 3 et 5 ans	plus de 5 fois
	Gabriel	H	46-55	Canada, Canada	VF	entre 5 et 10 ans	plus de 5 fois
	Pascale Asselin	F	26-35	Canada, Canada	Vf, Yin	entre 5 et 10 ans	3 à 4 fois
Pragmatiques	Andrew	H	26-35	Australie, Australie	VF et Iyengar	entre 3 et 5 ans	3 à 4 fois
	Jacob	H	26-35	Inde, Australie	VF	entre 1 et 3 ans	plus de 5 fois
	Miriam	F	18-25	Canada, Canada	Yin et Restaurateur	entre 5 et 10 ans	1 à 2 fois
	Noémie	F	26-35	É-U, U É-U	VF et Ashtanga	plus de 10 ans	3 à 4 fois

*VF réfère au style de yoga *vinyasa flow*

Bibliographie

- Agostino, S. et M. Montoussé (1998). *100 fiches de lecture: les livres qui ont marqué le XXe siècle en économie, sociologie, histoire et géographie économiques*, Bréal.
- Antoninetti, Maurizio et Mario Garrett (2012). « Body capital and the geography of aging », *Area*, vol. 44, no 3, p. 364-370.
- Berger, Peter, Thomas Luckmann, Pierre Taminioux et Michel Maffesoli (1986). *La Construction sociale de la réalité*, Paris, Méridiens Klincksieck.
- Bourdieu, Pierre (1979a). *La distinction critique sociale du jugement*, Paris, Éd. de Minuit.
- Bourdieu, Pierre (1979b). « Les trois états du capital culturel », *Actes de la recherche en sciences sociales*, p. 3-6.
- Bourdieu, Pierre (2000). *Propos sur le champ politique*, Lyon, Presses Universitaires de Lyon.
- Bourdieu, Pierre et Loïc J. D. Wacquant (1992). *Réponses : pour une anthropologie réflexive*, Paris, Seuil.
- Brooks, David (2001). *Bobos in paradise : the new upper class and how they got there*, New York, Simon & Schuster.
- Brown, Kirk Warren, Richard M. Ryan et J. David Creswell (2007). « Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects », *Psychological Inquiry*, vol. 18, no 4, p. 211-237.
- Bryant, Edwin (2017). *Yoga Sutras of Patanjali | Internet Encyclopedia of Philosophy*. Récupéré le 4 avril 2017 <http://www.iep.utm.edu/yoga/>
- Collectif (2015). *La décroissance pour la suite du monde*, vol. 14, Montreal, Nouveau cahiers du socialisme.
- Cushman, Philip (1990). « Why the self is empty: Toward a historically situated psychology », *American Psychologist*, vol. 45, no 5, p. 599-611.
- Delaunay, Janine et Donella H. Meadows (1972). *Halte à la croissance?*, Paris, Fayard.
- Denzin, Norman K. et Yvonna S. Lincoln (2008). *The landscape of qualitative research*, Los Angeles, Sage Publications
- Descola, Philippe (2005). *Par-delà nature et culture*, [Paris], Gallimard.
- Descola, Philippe (2007). « À propos de Par-delà nature et culture » [JournalArticle], *Tracés. Revue de Sciences humaines*, no 12, p. 231-252.
- Dubois et Vanhuele (2017). *CONSOMMATION - Comportement du consommateur*, Encyclopaedia Universalis. Récupéré le 2017 20 mai de <http://www.universalis.fr/encyclopedie/consommation-comportement-du-consommateur/>

- Dumez, Hervé (2013). *Méthodologie de la recherche qualitative : les 10 questions clés de la démarche compréhensive*, Paris, Vuibert.
- Durand, Pascal (2017). « Capital symbolique », *Le lexique socius*.
- Feuerstein, Georg (1998). *The yoga tradition : its history, literature, philosophy, and practice*, Prescott, Ariz., Hohm Press.
- Iyengar, B. K. S. (2001). *Light on yoga : the classic guide to yoga from the world's foremost authority*, London, Thorsons.
- Kasser, Tim et Allen D. Kanner (2004). *Psychology and consumer culture : the struggle for a good life in a materialistic world*, Washington, D.C., American Psychological Association.
- Keeler, Shauna E. et University Syracuse (2014). *Specific Yoga Practices and Mindful Eating Habits among New and Experienced Yoga Practitioners* [mémoire de maîtrise], Syracuse University.
- Laugrand, Frédéric (2015). « Entretien avec le professeur Philippe Descola (Collège de France) », *Anthropologie et Sociétés*, vol. 39, no 1-2, p. 269-294.
- Leischner, Julia A. et University Walden (2015). *Exploring Yoga as a Holistic Lifestyle for Sustainable Human and Environmental Health* [thèse de doctorat], Walden University.
- Lululemon Athletica, Inc. - Annual Report (2017). Récupéré le 5 avril 2017
<http://investor.lululemon.com/secfiling.cfm?filingid=1397187-16-89&cik=>
- Luu, Kimberley et Peter A. Hall (2016). « Hatha Yoga and Executive Function: A Systematic Review » [Article], *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, vol. 22, no 2, p. 125-133.
- Maehle, Gregor (2007). *Ashtanga yoga : practice and philosophy : a comprehensive description of the primary series of ashtanga yoga and an authentic explanation of the Yoga sutra of Patanjali*, Novato, Calif., New World Library.
- Miller, Delbert Charles et Neil J. Salkind (2002). *Handbook of research design & social measurement*, California, Sage Publications.
- NCCIH (2013). *Yoga: In Depth*, @NIH_NCCIH. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>
- Nicholson, Andrew J. (2010). « Unifying Hinduism philosophy and identity in Indian intellectual history ».
- Papin, Bruno, Laurent Sébastien Fournier et Gilles Raveneau (2008). « Capital corporel et accès à l'excellence en gymnastique artistique et sportive » [journalArticle], *Journal des anthropologues*, no 112-113, p. 323-343.
- Piedmont, Ralph L., Teresa A. Wilkins et John Hollowitz (2013). « The Relevance of Spiritual Transcendence in a Consumer Economy: The Dollars and Sense of It - ProQuest », *Journal of Social Research & Policy*, vol. 4, no 2, p. 59-77.

- Ranganathan, Shyam (2017). *Hindu Philosophy | Internet Encyclopedia of Philosophy*. Récupéré le 4 avril 2017 <http://www.iep.utm.edu/hindu-ph/>
- Ruzsa, Ferenc (2017). *Sankhya | Internet Encyclopedia of Philosophy*. Récupéré le 5 avril 2017 <http://www.iep.utm.edu/sankhya/>
- Salmon, Paul, Elizabeth Lush, Megan Jablonski et Sandra E. Sephton (2009). « Yoga and Mindfulness: Clinical Aspects of an Ancient Mind/Body Practice », *Cognitive and Behavioral Practice*, vol. 16, no 1, p. 59-72.
- Shelov, Danielle V., Sonia Suchday et Jennifer P. Friedberg (2009). « A Pilot Study Measuring the Impact of Yoga on the Trait of Mindfulness », *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, vol. 37, no 5, p. 595-598.
- Shilling, Chris (1991). « Educating the Body: Physical Capital and the Production of Social Inequalities », *Sociology*, vol. 25, no 4, p. 653-672.
- Verter, Bradford (2003). « Spiritual Capital: Theorizing Religion with Bourdieu against Bourdieu », *Sociological Theory*, vol. 21, no 2, p. 150-174.
- Violatti, Cristian (2014). *Upanishads*, @ahencyclopedia. Récupéré le 4 avril 2017 2017 de <http://www.ancient.eu/Upanishads/>
- Yoga Journal (2003). Yoga Journal Releases First Comprehensive Study of the Yoga Market. Récupéré le 2 février 2017 de <http://www.prnewswire.com/news-releases/yoga-journal-releases-first-comprehensive-study-of-the-yoga-market-71322397.html>
- Yoga Journal (2005). Yoga Journal Releases 'Yoga in America' Market Study. Récupéré le 2 février 2017 de <http://www.prnewswire.com/news-releases/yoga-journal-releases-yoga-in-america-market-study-53994602.html>
- Yoga Journal (2008). Yoga Journal Releases 2008 'Yoga in America' Market Study. Récupéré le 2 février 2017 de <http://www.prnewswire.com/news-releases/yoga-journal-releases-2008-yoga-in-america-market-study-57146512.html>
- Yoga Journal (2012). Yoga Journal Releases 2012 Yoga in 'Yoga in America' Study. Récupéré le 2 février 2017 de <http://www.prnewswire.com/news-releases/yoga-journal-releases-2012-yoga-in-america-market-study-182263901.html>
- Yoga Journal (2016). Yoga In America Study. Récupéré le 2 février 2017 de <http://www.yogajournal.com/yogainamericastudy/>