

# YOGA ET PSYCHANALYSE

Le Yoga est un terme masculin. La Psychanalyse est un terme féminin.

A la fin de cette lecture, aurez-vous peut-être la réponse à ces questions :

- Sont-ils complémentaires ?
- Sont-ils compatibles ?
- Sont-ils antinomiques ?

## **Qu' est-ce-que le YOGA ?**

C'est l'un des six systèmes philosophiques de la pensée indienne datant de 2000 ans. C'est une discipline, qui utilise, en lien permanent, le corps, la respiration et le mental par la pratique de techniques diverses.

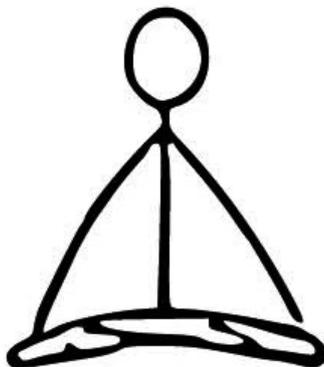
C'est un moyen pour parvenir à un point qui n'a pas encore été atteint.

On peut dire, aussi, que c'est un exercice de l'esprit qui utilise le corps et le souffle.

- C'est une discipline orientale qu'il faut adapter à notre culture occidentale -

*Exemple :*

On ne s'assied pas ainsi, naturellement, à même le sol



## Qu'est-ce-que la PSYCHANALYSE ?

C'est une méthode d'investigation psychologique ayant pour but de ramener à la conscience ce qui a été refoulé afin de se soigner ou d'acquérir un mieux être.

C'est un travail sur l'INCONSCIENT soit, ce dont on n'a pas conscience, dont on ne se souvient pas et qui génère des douleurs inexplicables, des échecs, des erreurs répétées, des conflits intérieurs.

On va tenter de régler ces MAUX par des MOTS car la Psychanalyse est une activité de la parole.

*Exemple :*

« Lectrices, lecteurs, si je vous demande quel est votre souvenir le plus douloureux jusqu'à l'âge de quinze ans ? » Vous allez répondre « Le jour où j'ai failli me noyer ».

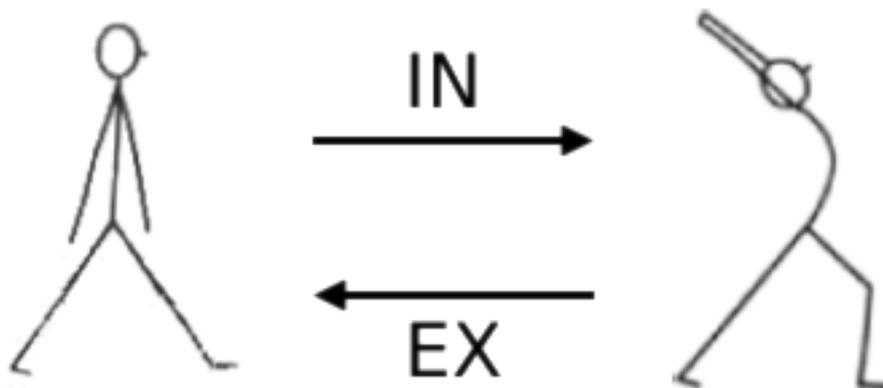
Ce n'est pas ça car vous vous en rappelez, donc, vous en avez conscience.

## VOLET YOGA

Cette comparaison peut s'expliquer par les yoga-sûtra de patanjali (philosophie du yoga) du Chapitre II aphorisme 1 selon les 3 éléments du kriyâ-yoga en se référant aux 3 derniers niyamas (attitude par rapport à soi-même) le 3ème, le 4ème, le 5ème selon le chapitre II aphorisme 29.

Le 3ème tapas = purifier l'organisme par des postures corporelles associées à la respiration - respiration isolée - sons - relaxation physique - alimentation saine -

Signifie : faire ce qu'il faut pour être en forme, c'est un peu comme si on chauffait le corps pour le purifier



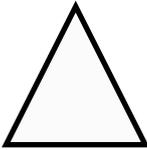
*Exemple* : pour des personnes déprimées, anxieuses, faire des flexions debout vers l'arrière avec des variantes de bras car le travail avec les bras permet de ventiler le mental comme avec la respiration *bhastrikâ* (respiration rapide avec le ventre) qui est identique au fait d'aérer une pièce

Le 4ème svâdhyâya = étude de soi

Se pratique par l'écoute, la compréhension, l'observation, notamment, si la personne est agitée et incapable de pratiquer. Le professeur doit avoir un mental vierge de son histoire vécue.

- 1ère étape : on se sert du prânâyâma (respiration) pour nettoyer le mental  
Comparez le mental à une tasse de café. Si vous ne la nettoyez pas pour boire de l'eau, l'eau aura goût au café
- 2ème étape : tel un jardin nettoyé qui développe des graines plantées, notre mental développera des idées choisies, des pensées qui nous appartiennent et se traduiront par des changements, des évènements souhaités.

Dans un jardin, non entretenu, ce sont les mauvaises herbes, les ronces qui le recouvrent, et, non, les belles fleurs qui s'y trouvent

		
puruṣa	prakṛti	objet
Vous-même	Mental	Capacités
	éducation enseignements (avec de bonnes et de mauvaises choses)	aptitudes, vie affective, professionnelle, sociale

La situation est, qu'on voit nos aptitudes, notre vie affective, professionnelle, sociale, à travers un prisme prakṛti (mental) qui n'a pas été rempli par nous-même mais par

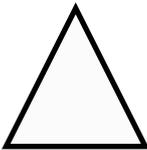
d'autres : parents, enseignants, tuteurs...qui ont pu se tromper ou nous juger à travers leur vécu.

C'est ainsi qu'on peut avoir été négligé, comparé, ignoré, dévalorisé ; ce qui résonne comme un écho permanent.

*Exemple* : si vous parlez français, ce n'est pas parce-que vous êtes français, mais parce-que vous avez entendu parler français.

Le concept est très simple à comprendre avec des exemples matériels :

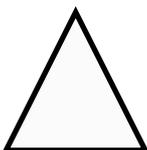
*1er exemple*

		
Capitaine d'un navire	Gouvernail	Navire

Le capitaine donne les ordres au gouvernail pour diriger le navire.

Si les ordres sont mauvais, le navire partira à la dérive ou s'échouera.

*2ème exemple*

		
Caméraman	Film	Images

Si le cameraman place un film d'aventures, les images ne seront pas celles de bande dessinée

- En ceci, le concept du logiciel n'est pas nouveau -

### Le cinquième Īsvara pranidhânâ

Cette attitude implique que nous avons fait de notre mieux et que nous abandonnons le fruit de nos actes entre les mains de quelque-chose de plus élevé que nous-mêmes les êtres humains : une entité supérieure.

Ceci se réalise par des mantras, des prières, pratiqués avec conviction, concentration et persévérance et surtout une attitude d'acceptation.

## VOLET PSYCHANALYSE

C'est la confrontation avec l'INCONSCIENT - Le concept de l'étude de soi est de ramener à la conscience ce qui a été enfoui, refoulé, soit le faire resurgir pour s'en débarrasser. Nous devenons, alors, spectateur tandis que nous étions acteur.

*Exemple* : en séance, ou en dehors dans notre vie quotidienne, on revit brusquement un souvenir douloureux oublié mais il peut arriver que l'on reste dans ce souvenir sans s'en défaire : c'est ce que j'appelle « patauger dans l'inconscient ».

La Psychanalyse peut nous permettre de comprendre ce qui nous est arrivé par le savoir sans pouvoir se débarrasser de l'émotion

*Exemple* : je sais que si je mange trop de mille-feuilles, je vais avoir un excès de sucre, de cholestérol, de poids, néfastes pour ma santé mais je ne peux pas m'empêcher de trouver des prétextes d'itinéraires afin de me rendre dans ma pâtisserie préférée.

*Autre exemple* : celui de l'amour

On peut savoir, comprendre, qu'un compagnon, une relation amoureuse, ne nous conviennent pas, nous rendent malheureux, mais on ne sait pas s'en détacher, on n'arrive pas à quitter ce compagnon.

En Psychanalyse freudienne : le concept incontournable est LE TRANSFERT : c'est une projection de contenus inconscients qui consistent à la mise en scène, dans cette relation nouée avec le psychanalyste, d'éléments du passé avec père, tuteur, personne ayant eu une autorité, ou amoureux. On déplace les affects vécus et ressentis durant l'adolescence, l'enfance et même la périnatalité : les désirs ou rejets s'actualisent et se transforment en érotisme, haine.

Ceci peut être vécu comme une folie en raison de cette croyance psychanalytique imposée.

*Exemple* : en arrivant, une dame était incommodée par une odeur forte de parfum capiteux et demande au psychanalyste d'aérer la pièce; c'est ainsi qu'il rebondit en affirmant qu'elle était jalouse - FREUD dit que c'est une résistance à l'analyse -

En Psychanalyse lacanienne : le concept est LA FRUSTRATION : séance très courte qui est stoppée par le thérapeute dès que l'on touche un point névralgique. Il fait venir, souvent, trois fois par semaine ou propose trois fois dans la même journée, pour nous arranger, en jouant d'un comportement ambigu.

En Psychanalyse freudienne et lacanienne, nous sommes concernés par l'INCONSCIENT PERSONNEL, individuel, qui nous concerne à nous seul.

En Psychanalyse jungienne : le cadre est rassurant.

Par une discussion apparemment laconique, nous remontons jusqu'à la problématique inconnue qui permet de déceler, rapidement, les nœuds.

Toutefois, le travail sur les rêves peut révéler un échec, au regard des rêves prémonitoires qui font interférence et dont nous n'avons pas la capacité de différencier.

JUNG innove l'INCONSCIENT COLLECTIF qui est constitué d'une forme de mémoire accumulée, au fil des générations, de croyances et d'idéologies ancrées.

Il est détaché des sphères personnelles et possède un caractère tout à fait général

- Ceci peut ressembler à la Psychogénéalogie dont nous sommes toujours héritiers -

*Exemple des Cadets de Gascogne :*

Dans l'Ancien Régime, le cadet n'avait pas droit à l'héritage familial. Le garçon était envoyé à l'Armée, la fille dans les Ordres.

Observez près de vous : l'aîné, le dernier, ont parfois des diminutifs, pas le cadet. Il est souvent délaissé, oublié, on n'en parle pas beaucoup, pas souvent.

Ne dit-on pas « c'est le cadet de mes soucis » !

### RECAPITULATIF COMPARATIF

<b>YOGA</b>	<b>PSYCHANALYSE</b>
ADAPTE au pratiquant	APPLIQUE le concept de son école
Le professeur guide de face et observe par le côté gauche	L'analysant est toujours allongé et le thérapeute se place derrière
Le corps est en action par des séances diversifiées ou thématiques.	Le corps ne travaille pas et peut réagir de façon inattendue
Fréquence choisie par le pratiquant en cours collectif ou particulier, en accord avec le professeur	Rigidité de la fréquence fixée par le thérapeute et rémunération de la séance lorsqu'il y a absence de l'analysant
La pathologie précisée par le pratiquant n'est pas retenue par le professeur	La pathologie est nommée et apporte des symptômes manquants
L'étude de soi va au-delà du mental	Le psychisme seul est sollicité
Le Conscient monte vers l'Inconscient	L'Inconscient descend vers le Conscient
	Le travail est davantage fouillé
Référence à une entité suprême	N'est pas abordée
Points communs : l'étude de soi et l'objectif de se sentir mieux	

Moi qui ai été bouleversée dans ce voyage qu'est la Psychanalyse ; à ce jour, je dispense mes cours de yoga à PARIS, dans un centre qui jouxte un café nommé « Le Divan »

Je crois bien que je suis suivie Docteur !

---

## **Geneviève DUVERGER**

Professeur de Yoga et Yoga-thérapie

Diplômée de The Viniyoga Healing Foundation of India (Chennai) - <https://yogavaidyasala.net/>

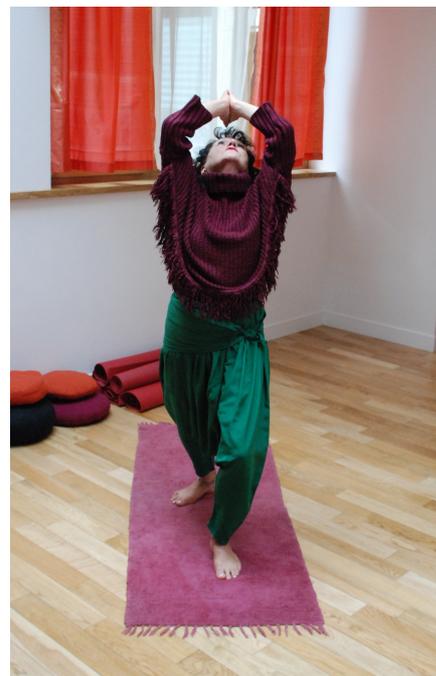
### Contact :

**Mobile** 06 11 81 68 85

**E-mail** [duverger.genevieve@orange.fr](mailto:duverger.genevieve@orange.fr)

[seanceyoga@gmail.com](mailto:seanceyoga@gmail.com)

**Site** <https://www.yoga-chennai.fr>



### Lieux des cours :

#### **Cours à domicile**

Semi-collectifs et particuliers

#### **Interventions dans l'évènementiel**

Journées portes ouvertes, anniversaires, etc.

#### **Particuliers**

Centre JIVAMUKTI YOGA

92, quai de Jemmapes

75010 Paris

M° Jacques Bonsergent

Sur rendez-vous

