



# **A quelle sauce le yoga est-il mangé ?**

**Maude Risse**

Prof. Janine Dahinden et Dre Anna Neubauer

Assistant-e-s: Matthieu Bolay et Joanna Menet

**Méthodes et recherches qualitatives en sciences sociales**

**Juillet 2013**

# Table des matières

<b>1. INTRODUCTION</b>	<b>3</b>
<b>2. PROBLEMATIQUE ET QUESTION DE RECHERCHE</b>	<b>3</b>
<b>3. ANCRAGE THEORIQUE</b>	<b>4</b>
<b>4. METHODOLOGIE</b>	<b>6</b>
<b>4.1. METHODES DE RECOLTE DES DONNEES</b>	<b>6</b>
4.1.1. DESCRIPTION DU TERRAIN	6
4.1.2. OBSERVATION	7
4.1.3. ENTRETIEN	7
4.1.4. ENTRETIEN RESEAU	8
<b>4.2. METHODE D'ANALYSE DES DONNEES</b>	<b>9</b>
<b>5. RESULTATS</b>	<b>10</b>
5.1. L'ADAPTATION COMME RECHERCHE DE RESONNANCE ENTRE LES TRADITIONS	12
5.2. L'ADAPTATION COMME NEGOCIATION ENTRE SOI ET UN SYSTEME DE REGLES	14
5.3. L'ADAPTATION COMME TRADUCTION DE SOI VERS LES AUTRES	15
<b>6. CONCLUSION</b>	<b>16</b>
<b>7. BIBLIOGRAPHIE</b>	<b>18</b>

# A quelle sauce le yoga est-il mangé?

## 1. Introduction

Le travail qui suit est le résultat d'un séminaire annuel de méthodes qualitatives lors duquel nous avons eu l'occasion de nous familiariser avec différentes méthodes de récolte (observation, entretien, entretien réseau) et d'analyse de données (analyse globale, codage théorique, codage thématique, analyse de contenu, analyse séquentielle et reconstruction de cas). Dans ce cadre, le thème général « nourriture et boisson » nous a été proposé. J'ai choisi de m'intéresser à l'alimentation dans le yoga. Je suis des cours de yoga depuis plusieurs années et j'ai ainsi régulièrement été amenée à discuter avec d'autres élèves. La place centrale de l'alimentation lors de ces échanges m'a interpellée. En effet, je n'avais pour ma part pas l'impression que la pratique du yoga nécessitait un quelconque changement alimentaire. J'ai alors lu plusieurs textes sur le sujet. La multiplicité des discours m'a alors frappée : il m'est apparu que l'interprétation du yoga à travers l'alimentation pouvait être riche d'enseignements sur le contexte de sa réappropriation.

## 2. Problématique et question de recherche

Depuis sa sortie d'Inde à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle avec la publication du livre de Swami Vivekananda, *Râja Yoga*, en 1896 (Hoyez 2006 : 83), le yoga n'a cessé de voir sa pratique s'hybrider au gré des aspirations des groupes et des individus qui s'en sont emparés. D'une volonté de « retour à la pensée magique » (Hoyez 2006 : 84) face aux avancées techniques et scientifiques au XIX<sup>e</sup> siècle et au début du XX<sup>e</sup>, en passant par une « contre-culture » de résistance au matérialisme de la société consumériste dans les années 1960 – 1970 (Hoyez 2006 : 84-85) à une recherche de santé et de performance aujourd'hui (Hoyez 2006 : 86), la définition du yoga se modifie selon les contextes sociaux. Les pratiques particulières du yoga peuvent dès lors être perçues comme une manifestation de cette redéfinition et donc comme un reflet d'une certaine vision du monde. Dans ce cadre, je souhaite étudier l'alimentation de pratiquants occidentaux. En effet, le yoga repose entre autre sur de nombreux préceptes alimentaires. Comment ces règles sont-elles mises en pratique et interprétées par un

yogi<sup>1</sup> en Suisse aujourd'hui ? Telle est la question à laquelle j'aimerais apporter une réponse par une recherche réalisée avec des enseignants de yoga. Le yoga connaît une nouvelle vague d'adeptes depuis la fin des années 1990<sup>2</sup> (Hoyez 2006 ; Ruiz 2010). Dans ce contexte, le rapport à l'alimentation peut être vu comme une porte d'entrée sur la signification personnelle et sociale de cette nouvelle mode.

### 3. Ancrage théorique

Mon travail interroge la pratique et les représentations actuelles du yoga en Suisse. Elle se situe à un niveau individuel – comment une personne donnée intègre-t-elle le yoga dans son alimentation ? – mais à travers cette interprétation personnelle, c'est également une certaine vision de la société que je souhaite questionner. Le yoga, peut être considéré comme une nouvelle forme de spiritualité présente en Suisse depuis le début du XX<sup>ème</sup> siècle (Mayer 1993 : 195). Si l'institutionnalisation de cette nouvelle voie spirituelle ne se fait qu'en 1949 avec la création des premières écoles de yoga (Mayer 1993 : 196), l'intérêt que certains Suisses lui portent peut être observé dès le premier tiers du XX<sup>ème</sup> siècle à travers des publications sur le sujet, des traductions de gurus reconnus et des récits de visites de disciples en Suisse, en Allemagne, aux Etats-Unis et en Inde (Mayer 1993 : 195). Depuis lors, de nombreux mouvements yogiques se sont implantés en Suisse (Mayer 1993 : 213-219).

Aujourd'hui, si le yoga est généralement pratiqué sans qu'aucune conversion n'ait eu lieu (Stolz 2007), l'héritage spirituel de ces mouvements est toujours présent. C'est ainsi que l'on parle de différents styles de yoga selon l'école ou l'approche considérée. Si la dimension de recherche de santé est prépondérante chez la majorité des pratiquants (Hoyez 2006 : 86 ; Stolz 2007 : 8), cette recherche n'est pas dénuée d'une connotation spirituelle. La spiritualité peut être définie comme « *un processus individuel reposant sur une recherche de transformation de soi en direction d'une transcendance et dont le mode opératoire est fondé sur l'expérience* » (Camus & Poulain 2009 : 9). La transcendance doit être comprise au sens large : il peut s'agir d'une déité, mais également d'un idéal de vie (Dyson, Cobb & Forman 1997). Ainsi, le yoga peut être considéré comme un chemin vers une vie saine sans qu'aucune référence ne soit faite à l'hindouisme ou à d'autres mouvements religieux. Si la

---

<sup>1</sup> Dans son acception la plus large : personne pratiquant le yoga.

<sup>2</sup> De plus en plus de monde le pratique en Suisse : 200'000 personnes en 2010 ; 3.8% de la population,

<sup>2</sup> De plus en plus de monde le pratique en Suisse : 200'000 personnes en 2010 ; 3.8% de la population, avec tai chi et qi gong, progression de 2.4 points entre 2000 et 2008 (Lamprecht, Fischer & Stamm 2008 : 16).

spiritualité se distingue de la religion<sup>3</sup> par sa dimension individuelle (Stolz 2007 : 9-10), elle n'en garde pas moins un aspect social fort : la recherche individuelle prend tout son sens dans la relation aux autres, « *having a common bond with others is a major part of the spiritual dimension and [...] this is achieved through one's relationships with others* » (Dyson et al. 1997 : 1185). L'interrogation de représentations personnelles – ici celles de l'alimentation dans le yoga – peut ainsi nous apporter un éclairage sur l'appréhension qu'un individu a de la société dans laquelle il évolue.

Si le yoga a toujours été marqué par une diversité d'interprétations (Hoyez 2012 : 15), nous pouvons le qualifier aujourd'hui de « *yoga mondialisé* » (Hoyez 2012 : 25). En effet, « [l]e yoga n'a jamais été issu d'une tradition unique, mais a été adapté en lien avec ses divers développements dans des contextes sociaux et culturels variés » (Hoyez 2012 : 15). Ainsi, les transformations du yoga à travers sa circulation dans différents contextes depuis la fin du XIX<sup>e</sup> siècle peuvent être riches d'enseignements sur les sociétés d'accueil de ce phénomène. Ma problématique se concentre sur l'alimentation dans le yoga aujourd'hui en Suisse. Comment s'opère le lien entre yoga, individu et société à travers l'alimentation ?

La pratique du yoga s'inscrit dans une expérience corporelle (Feuga & Michaël 2012 ; Hoyez 2012). Le corps peut y être compris comme « *un moyen de se connecter aux autres* » (Hoyez 2012 : 145) à travers un retour vers soi, comme « *un lieu où s'effectuent des connexions entre ce qu'un individu imagine et ce qu'il veut obtenir* » (Hoyez 2012 : 143). Le corps est ainsi à la fois porteur d'un idéal et outil de cet idéal. Dans ce cadre, l'alimentation joue un rôle central : l'individu pratiquant le yoga doit préparer son corps et cela passe entre autre par ce qu'il mange ou ne mange pas (Hoyez 2012 : 141). Il ne s'agit pas ici de dresser un inventaire des règles alimentaires du yoga<sup>4</sup>, mais bien d'interroger la perception et l'interprétation personnelle de ces règles à travers le régime alimentaire d'un yogi occidental, et surtout du sens donné à ce régime. Ainsi, si le yoga peut être défini comme une recherche spirituelle de santé et de bien-être (Hoyez 2012), cette recherche s'inscrit dans une certaine vision de la consommation alimentaire. Cette consommation comporte une dimension de « *transformation de soi* » (Camus & Poulain 2009 : 8) qui nous rapproche de la quête spirituelle d'un certain idéal. Les choix alimentaires d'une personne pratiquant le

---

<sup>3</sup> Je reprends une acception de la religion proposée par Steiger et Lipson : « *a social institution in which a group of people participate rather than an individual search of meaning* » (Steiger & Lipson 1985, cité par Dyson et al. 1997 : 1184).

<sup>4</sup> Un tel inventaire serait marqué par de fortes contradictions révélatrices de l'hétérogénéité du yoga.

yoga sont ainsi liés à sa propre définition de son idéal (rapport à soi) et à ce que cette définition nous dit de son positionnement social (rapport aux autres).

## 4. Méthodologie

### 4.1. Méthodes de récolte des données

Ce travail s'inscrit dans un cours de méthodes et de recherches qualitatives en sciences sociales lors duquel nous avons eu l'occasion de tester diverses techniques de récolte de données : une observation, un entretien et un entretien réseau. Je vais tout d'abord décrire mon terrain de recherche, après quoi je présenterai mon utilisation de ces méthodes.

#### 4.1.1. *Description du terrain*

Afin de réaliser mon terrain, j'ai choisi de m'adresser à des enseignants de yoga. Ce choix est motivé par les raisons suivantes : leur pratique n'étant pas accessoire, mais régulière, le yoga devrait avoir une place importante dans leur quotidien ; ils ont suivi une ou plusieurs formations où l'alimentation a potentiellement pu jouer un rôle ; lors de leurs formations ou de leurs stages, ils sont en relation avec d'autres pratiquants du yoga, et peut-être également avec d'autres principes alimentaires ; enfin, leur position d'enseignants peut les amener à avoir un discours sur le régime alimentaire qu'ils estiment approprié. Mon idée de départ était de m'adresser à trois enseignants différents, un par méthode, afin de confronter leurs représentations respectives de l'alimentation. J'ai par la suite jugé nécessaire de poursuivre avec la même personne. En effet, lors de l'observation de nombreuses questions se sont dessinées. Je les ai brièvement abordées avec l'enseignante à la fin de l'exercice, mais il est vite apparu que la richesse des données demandait un entretien complet. Puis, une fois l'entretien réalisé, aborder ma question de recherche – l'interprétation et la mise en pratique des préceptes du yoga en Suisse aujourd'hui – selon une perspective différente, c'est-à-dire à travers un entretien réseau, m'a semblé un très bon moyen d'obtenir des données encore plus riches et nuancées. C'est pourquoi, l'ensemble des exercices a été réalisé avec la même personne : Erika<sup>5</sup> enseigne le yoga depuis huit ans, elle a trente-trois ans, a suivi une formation universitaire (licence en lettres) et travaille comme collaboratrice scientifique.

---

<sup>5</sup> Prénom d'emprunt.

#### **4.1.2. Observation**

Je m'intéresse à l'alimentation d'une catégorie de personnes donnée, les enseignants de yoga. Observer une pratique quotidienne, et qui ici est individuelle (il ne s'agit pas de l'alimentation dans un espace clos comme un pensionnat par exemple, ce qui aurait pu circonscrire le terrain), m'a semblé poser certains défis. Comment en effet observer les pratiques alimentaires de quelqu'un sans vivre avec lui pendant un laps de temps assez long ? Plus que simplement cohabiter, il s'agirait de partager le quotidien d'une personne (ce que je pouvais difficilement faire pour cette recherche). J'ai donc réfléchi à une pratique qui pourrait me donner un aperçu des habitudes alimentaires. J'ai eu l'idée d'observer un enseignant lors de ses achats de nourriture. Cela m'a permis d'observer non seulement ce que la personne achetait, mais aussi le ou les lieux choisis, sa manière de se comporter dans le magasin (trajet, temps passé dans les rayons), etc. J'ai donc accompagné Erika lors de ses courses hebdomadaires, sans directement y participer, mais plutôt comme si je me promenais avec elle. On pourrait qualifier cette observation d'ouverte (la personne observée savait que je l'observais et pourquoi je le faisais), on ne peut pas dire qu'elle soit complètement non-participante, je la qualifierais plutôt d'accompagnante, et enfin, elle a eu lieu dans une situation naturelle. Lors de ses achats, Erika m'a expliqué les raisons de ses choix (choix du magasin, des produits) et nous en avons brièvement discuté à la fin de l'observation. Comme je l'ai noté plus haut, cette observation a soulevé de nombreuses questions et une discussion informelle ne pouvait y répondre de manière satisfaisante. C'est pourquoi, sur la base de ses interrogations, j'ai développé une grille d'entretien et ai proposé à Erika de répondre à mes questions lors d'une seconde rencontre.

#### **4.1.3. Entretien**

Mon travail portant sur le vécu alimentaire individuel de personnes dans la vie desquelles le yoga tient une place importante, j'ai choisi de réaliser un entretien centré sur un problème. Cet entretien me permet de laisser une place centrale à la narration de la personne interrogée tout en déterminant une thématique de base, l'alimentation et le yoga. Il est composé de cinq parties. Tout d'abord, une question d'ouverture lors de laquelle l'interviewé est libre de constituer son propre récit en réponse à la thématique abordée. Ma question d'ouverture était la suivante : « Pourriez-vous me raconter votre parcours dans le yoga ? ». Le récit proposé est ensuite développé (détails, éléments concrets) grâce à des questions spécifiques à ce qui a été raconté. Dans une troisième phase, j'ai paraphrasé et tenté des interprétations de ce qu'Erika

m'avait raconté dans le but d'obtenir plus de précision et de pouvoir observer ses réactions à une certaine perception de son discours. Lors d'une quatrième phase, je lui ai posé une série de questions préparées avant l'entretien sur la base de l'observation précédente et de mes lectures. Ces questions abordaient entre autre la régularité de sa pratique, les règles alimentaires du yoga et son alimentation. Enfin, l'entretien s'est terminé par la récoltes de quelques données sociodémographiques (âge, situation civile, formation, profession).

#### **4.1.4. Entretien réseau**

Lors de l'entretien, Erika m'a parlé de nombreuses personnes. Par exemple, lorsque je lui ai demandé de me raconter son entrée dans le yoga, elle l'a expliquée à travers ses différentes rencontres (un professeur d'université indien, un pratiquant du yoga dont elle était amoureuse, etc.). Ces rencontres jouaient un rôle central dans son récit. Cela m'a semblé confirmer mon intuition de départ qui liait alimentation et société. Cet exercice – tout comme l'écriture de la problématique, l'observation et l'entretien – a été effectué de manière individuelle au sein d'un groupe : nous avons chacune un thème, une question de recherche et un terrain différents, mais nous avons à chaque fois, avant et après la réalisation de l'exercice, discuté des éventuelles questions qui se sont posées à nous. J'ai donc eu l'occasion de comparer mon entretien avec celui des deux autres membres de mon groupe et pu constater que les autres discours n'étaient pas aussi marqués par les relations interindividuelles. Cela m'amène à considérer le récit d'Erika comme une manière de se raconter parmi d'autres. Cet accent mis sur la relation aux autres dans l'explication de soi m'a semblé être une très bonne base pour un entretien réseau.

J'ai reformulé ma question de recherche de manière à pouvoir saisir ce que j'ai appelé le réseau spirituel d'Erika : quels rôles jouent les différentes relations de ce réseau dans les choix alimentaires de pratiquants du yoga occidentaux ? Cette nouvelle porte d'entrée s'inscrit dans ma problématique. En effet, je souhaite interroger une certaine vision du monde à travers l'interprétation personnelle de règles alimentaires. Je postule que les pratiques sont constituées au sein de réseaux sociaux qui influenceraient les différentes réinterprétations et réappropriations du yoga. L'analyse du rapport individuel d'une personne à son alimentation nous en dirait ainsi autant sur elle que sur la société dans laquelle elle vit. Nous retrouvons ici la dimension sociale de la spiritualité : la spiritualité se réaliserait dans la relation aux autres (Dyson et al. 1997 : 1185). J'ai défini la spiritualité comme « *un processus individuel reposant sur une recherche de transformation de soi en direction d'une transcendance et dont le mode opératoire est fondé sur l'expérience* » (Camus & Poulain 2009 : 9). J'ai par la



suite confronté cette définition au récit récolté lors du premier entretien avec Erika. Après l'analyse globale de mon premier entretien (cf. 4.2), j'ai pu mettre en avant trois dimensions de son appréhension de la spiritualité. Tout d'abord, le rapport au spirituel à proprement parler, c'est-à-dire une recherche personnelle d'autoréalisation orientée vers certaines valeurs. Ensuite, le rapport au corps : cette recherche se fait à travers l'expérience et cette expérience se traduit bien souvent de manière corporelle chez Erika. Enfin, le rapport à l'alimentation : tout comme le rapport au corps, cette dimension est certainement induite par ma question de recherche, il sera dès lors important d'apporter une attention particulière aux liens qu'Erika fait entre ces trois dimensions, aux sens qu'elle leur donne, afin de rester au plus près de sa propre interprétation de la spiritualité. Pour chaque dimension, je lui ai demandé dans un premier temps de choisir cinq personnes au plus qui ont (eu) une influence sur sa spiritualité dans chacune des trois dimensions. Pour ce faire, j'ai noté le nom des vingt-cinq personnes dont elle m'avait parlé lors du premier entretien sur des cartes. J'ai tracé les trois dimensions sur une feuille au centre de la table et nous avons disposé ces cartes selon les dimensions auxquelles Erika les rattachait. Des cartes vierges étaient à sa disposition au cas où une personne importante ne se trouvait pas dans les noms cités précédemment. Je l'ai également interrogée sur sa relation avec ces personnes et les rapports éventuels qu'elles pouvaient entretenir entre elles. Dans un second temps, je lui ai demandé si elle voulait ajouter des noms à ceux qu'elle avait déjà choisis. J'ai procédé ainsi (d'abord cinq noms maximum, puis possibilité d'ajouts) afin d'avoir une certaine idée de la hiérarchie de ces relations pour Erika. En l'occurrence, cela n'aurait peut-être pas été nécessaire, car lors de son premier choix, elle a toujours désigné moins de cinq personnes. Nous avons donc placé les cartes choisies sur la feuille et j'ai noté quelques mots clés sur la nature de ses relations avec ces personnes, nous avons ainsi réalisé un schéma de son réseau spirituel.

## 4.2. Méthode d'analyse des données

Après avoir procédé à une analyse globale (lecture des transcriptions, mots clés, concepts centraux, élaboration d'une table des matières avec liste des thématiques, et enfin résumé du texte) des données récoltées, je vais poursuivre l'analyse en m'inspirant du codage thématique. Originellement développée par Uwe Flick pour l'analyse de cas dont les données ont été récoltées selon des groupes prédéfinis, cette méthode présente l'avantage de préserver la logique propre à chaque cas individuel (Flick 2006 : 297-312). Le codage thématique se déroule selon la procédure suivante : tout d'abord, une brève description du cas est formulée sur la base de l'entretien et en relation avec la question de recherche (« *motto of the case* » (phrase emblématique du cas), description de la personne, points centraux mentionnés par l'interviewé (Flick

2006 : 307)). Puis l'on procède à un « *open coding* » (Flick 2006 : 308), où l'on dégagne des unités de sens afin d'approfondir notre compréhension du récit de l'interviewé (Flick 2006 : 297-298). Pour ce faire, des codes sont donnés à ces unités de sens. Il peut s'agir de codes construits (tirés de la littérature) ou de code *in vivo* (tirés des paroles de l'interviewé) (Flick 2006 : 299). Ces codes sont ensuite regroupés en catégories (Flick 2006 : 299). Après ce premier codage, on procède à un codage sélectif (« *selective coding* »), ceci afin de « *generat[e] thematic domains and categories for the single case* » (Flick 2006 : 308). Ainsi, la structure thématique de l'entretien est dégagée.

Chez Flick, cette procédure a pour but de désenclaver les données et de les rendre comparables entre chaque cas d'un groupe donné afin de former une image de chaque groupe que l'on pourra à leur tour comparer (Flick 2006 : 307). Pour ce travail, je n'ai pas défini de groupe *a priori*<sup>6</sup>, et vais donc retenir de cette méthode uniquement la marche à suivre pour l'analyse d'un cas individuel. Cette analyse débouchera sur la mise en relief des structures thématiques des deux entretiens réalisés avec Erika. M'intéressant à une certaine vision personnelle du monde à travers l'alimentation de pratiquants du yoga, l'emploi de cette méthode est justifié par le fait qu'elle préserve les données individuelles. Le but serait de procéder ainsi avec d'autres enseignants de yoga en Suisse afin de comparer les différentes structures thématiques ressortant des entretiens et de donner ainsi une image à plusieurs facettes de leur interprétation du monde dans lequel ils vivent.

## 5. Résultats

Comme je l'ai souligné plus haut (paragraphe 4.1.3), l'analyse globale de mon premier entretien a fait émerger trois thématiques importantes : la spiritualité, le corps et l'alimentation. Dans un deuxième temps, le codage thématique m'a permis d'affiner l'analyse. J'ai ainsi identifié des sous-thématiques : conscience de soi (corps), regard extérieur (corps), rapport aux autres (corps, spiritualité, alimentation), changement alimentaire (alimentation), règles (alimentation), religion (spiritualité), traditions yogiques (spiritualité), etc. Ces thématiques ont joué le rôle de boîtes que j'ai remplies à l'aide de codes (p. ex. conscience de soi : méconnaissance, inconfort, approfondissement, etc.). J'ai procédé de la même manière avec le second entretien (entretien réseau), que j'ai modélisé afin d'offrir une vue d'ensemble de ce que j'ai

---

<sup>6</sup> Hormis le groupe des enseignants de yoga qui constitue mon sujet de terrain. Nous pourrions très bien imaginer transformer la problématique et la question de recherche et orienter l'étude vers une comparaison intergroupe (p. ex. enseignants de yoga, patients utilisant cette méthode pour des raisons thérapeutiques, personnes le pratiquant dans un fitness conventionnel, etc.).

appelé le « réseau spirituel d'Erika » (Figure 1). Ce réseau spirituel est composé de trois pôles : le rapport au corps, le rapport à l'alimentation et le rapport au spirituel proprement dit. Il s'agit d'un système de relations entre Erika et neuf personnes qu'elle juge importantes pour un ou plusieurs de ces rapports. Il peut s'agir de personnes qui ont eu un rôle dans la formation de son lien au spirituel (comme sa mère), qui ont rendu possible un déclic (p. ex. l'enseignante de méditation zen grâce à qui elle a pu expérimenter pour la première fois une position assise sans douleurs) ou qui l'ont aiguillée vers le chemin à suivre (p. ex. le frère franciscain qui lui a permis de faire des liens entre sa foi catholique et sa pratique du yoga).

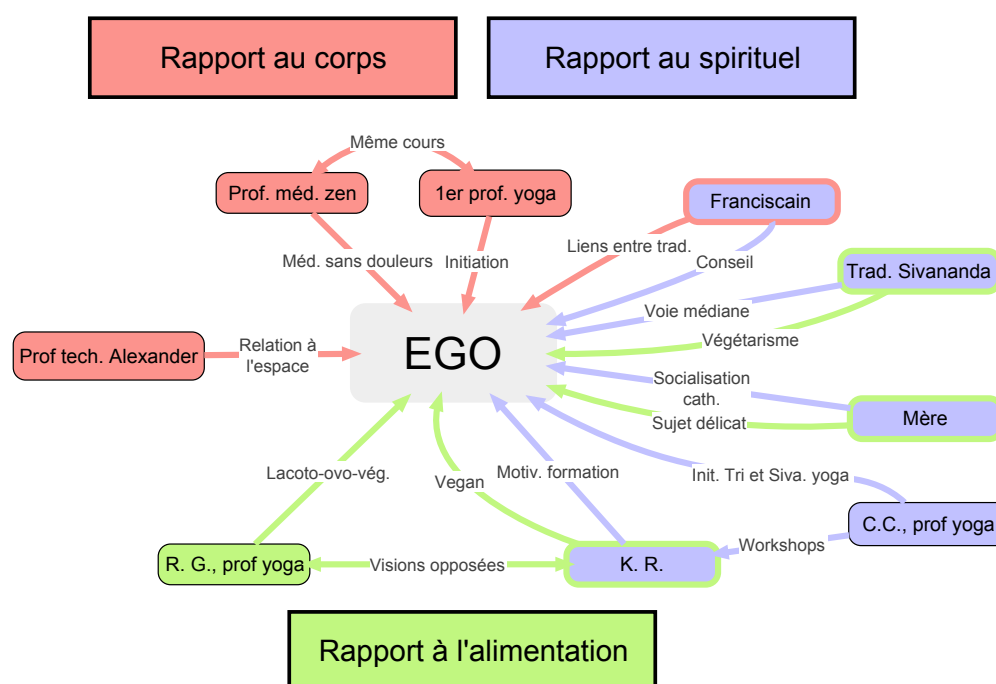


Figure 1 : Réseau spirituel d'Erika

J'ai ensuite établi les structures thématiques des entretiens. Cela m'a permis d'identifier un concept central en relation avec ma question de recherche : l'adaptation. Ainsi, si la spiritualité, le corps et l'alimentation représentent trois grands axes thématiques, le concept d'adaptation traverse cette structure et lui donne une certaine cohérence. Cela ne veut pas dire que les propos d'Erika sont exempts de toute contradiction ou qu'ils sont homogènes, mais bien qu'une compréhension approfondie de son récit est rendue possible par le fait de le lire à travers ces lunettes conceptuelles. Chez Erika, l'adaptation se définit à trois niveaux : celui des traditions (chrétiennes, hindouistes<sup>7</sup>, yogiques), celui des autres et celui des règles (religieuses,

<sup>7</sup> Traditions religieuses en ce sens qu'elles renvoient à une religion institutionnalisée.

alimentaires, éthiques). Afin d'étayer ces propos, je vais maintenant présenter une analyse reprenant ces trois acceptions de l'adaptation.

### 5.1. L'adaptation comme recherche de résonance entre les traditions

Afin de comprendre comment Erika interprète les règles alimentaires du yoga, il est important de s'intéresser à la place qu'occupe le yoga dans sa vie. Est-ce une pratique sportive comme une autre ou cela va-t-il plus loin ? J'ai choisi de m'adresser à Erika car elle enseigne le yoga et le pratique depuis de nombreuses années. J'ai donc présupposé que cette discipline occupait une place conséquente dans sa vie, ne serait-ce qu'en terme de temps. Lors de notre premier entretien, elle m'a parlé d'enseignants de yoga qui ne s'intéressaient pas du tout à l'aspect spirituel du yoga, et qui, selon elle, se rapprochaient plus d'instructeurs de fitness, lieu où d'ailleurs leurs cours sont parfois donnés. Pour illustrer cette réalité, Erika m'a dit que ces enseignants ne modifiaient absolument pas leur alimentation, faisant ainsi le parallèle entre spiritualité et manière de se nourrir. Qu'en est-il d'Erika ?

Il est ressorti de nos entretiens qu'Erika est catholique pratiquante. Pourtant, si elle participe activement à la vie de sa paroisse, elle différencie bien le catholicisme en tant que religion de sa propre manière de le vivre. Lorsque je lui ai posé une question sur son rapport au catholicisme, elle a très nettement fait la différence : « *Pas au catholicisme, mais à ma spiritualité* ». Comment définit-elle sa spiritualité ? Nous retrouvons tout d'abord la notion de transcendance : « *j'ai toujours l'impression que, oui, il y a quelque chose* », ensuite, celle de calme qui est corporellement expérimenté : « *c'est aussi avec le corps qu'on pratique sa spiritualité* ». Comment s'inscrivent le catholicisme et le yoga dans cette spiritualité ? A de nombreuses reprises, Erika a fait ressortir l'importance pour elle de trouver des liens entre yoga et tradition catholique. Par exemple, lors d'une formation de yoga, elle a appris à chanter des mantras. La réaction d'une de ses amies catholiques a été très forte : « *Elle m'a dit : « Les mantras ! Mais c'est dangereux ! Toi tu es catholique, tu ne peux pas ! Ça ne va pas, c'est vraiment l'hindouisme ! »* ». Erika voit les choses autrement, lorsque par exemple qu'elle chante un mantra faisant référence à Krishna, elle ne pense pas au dieu hindou, mais à un « *aspect de l'éternel, la joie [...] c'est pas Krishna Krishna, mais c'est son aspect de la joie. Et c'est ça qui compte pour moi* », « *on chante ça comme un alléluia, ça ouvre le cœur* ». Elle en discute avec un frère franciscain qui lui parle d'une forme de prière qui pour elle se rapproche des mantras : « *Il m'a dit que ça existe aussi dans la tradition catholique, qu'on répète avec la respiration par exemple : « Jesus Christus », ça va la même chose, j'ai vu qu'il y avait des liens* ». Ce lien entre yoga et prière est très fort pour Erika : « *Quand j'ai commencé à faire du*

*yoga, ce qui changeait c'était aussi ma façon de prier, ma façon extérieure de prier », « c'est aussi avec le corps qu'on fait une prière d'une certaine façon si on pratique le yoga ». Par « façon extérieure de prier » elle entend sa position lors de la prière qui se répercute sur son ressenti : « avant j'étais aussi une personne qui croisait les mains devant... et tout à coup, je me suis dit, je le fais [ouvrir les bras, paumes vers le haut lorsque l'on récite le Notre Père à l'église] et j'ai senti une différence. Et ça a intensifié ma spiritualité, ma croyance ».*

C'est à travers cette recherche de liens, de résonnance entre les traditions qu'elle interprète les règles alimentaires du yoga. Le respect de règles yogiques telles que ne pas manger de chocolat, ne pas boire de café est pour elle « *une pratique un peu sâdhana*<sup>8</sup> : *se contrôler, décider. [...] Il y a des phases où je l'ai vraiment fait, mais pas ces derniers temps. Je le ferai peut-être pendant le Carême* ». Ce qu'elle recherche à travers son alimentation, c'est une certaine mise en cohérence de sa façon de vivre avec ses valeurs. Une valeur centrale pour elle est la compassion. Elle la retrouve dans le catholicisme, surtout dans la tradition franciscaine, et les styles de yoga qu'elle pratique (Tri yoga, yoga Sivananda). Elle a choisi ces styles de yoga par rapport à une autre valeur importante à ses yeux : la tempérance. Ce qui lui a plu par exemple dans la tradition Sivananda était le fait que c'était « *un chemin moyen* », « *j'ai mieux connu cette tradition et ça m'a plu parce qu'ils disent : « eat a little, drink a little, practice a little » ». Son interprétation de la tempérance peut être rattachée à une autre valeur essentielle pour elle : l'ouverture. Cette valeur est très présente selon elle dans la tradition Sivananda : « Dans les centres de yoga de la tradition Sivananda, il y a souvent des images de François d'Assise. Ça m'a toujours plu, c'est un lien. Ça m'a convaincue que ça doit être quelque chose de bon parce que c'est pas opposé à ça ». Cette citation met en avant le fait que son référent axiologique reste la religion catholique : c'est parce que le yoga Sivananda est ouvert au franciscanisme qu'il est pour elle « *quelque chose de bon* ». Nous retrouvons cette valorisation de l'ouverture, ainsi que les valeurs de compassion et de tempérance, dans le rapport qu'entretient Erika avec les règles alimentaires du yoga.*

---

<sup>8</sup> Pratique yogique en lien avec le bouddhisme : chemin spirituel vers un accomplissement (Feuga & Michaël 2012).

## 5.2. L'adaptation comme négociation entre soi et un système de règles

Si Erika ne suit pas toujours certaines règles – comme éviter le chocolat et le café – elle en suit de nombreuses autres : elle est végétarienne, ne mange pas d'oignon (aliment rajasique : « *qui excite* ») et évite les œufs (aliment tamasique : « *lourd* »)<sup>9</sup>. Elle situe son changement de régime alimentaire au début de sa première formation de yoga et le qualifie de « *prise de conscience* ». Pour elle, ce changement s'est opéré naturellement : « *je me rendais compte de différentes choses. Même si l'animal est élevé biologiquement, que tout est bien fait, on doit tout de même le tuer. Il y a cette peur de l'animal qui reste dans la viande, et après tu manges cette peur. C'est un aspect que j'ai vu, pour moi c'était logique* », « [...] *vivre de façon végétarienne. Je me mettais en relation, je lisais les textes et je me disais : « oui pour moi ça joue », et pour moi c'était un pas logique et naturel* ». Elle a ressenti sa décision d'arrêter de manger de la viande comme « *un soulagement* » : « *cette pression de devoir manger de la viande, que c'est sain, elle est tombée* ». Pourtant, elle continue à manger du poisson : « *je sais, le poisson c'est aussi un animal, on le tue... mais j'aime trop le poisson* ». Tout se passe comme si elle opérait une négociation entre ses valeurs profondes (la compassion, la tempérance) et un système de règles qu'elle trouve juste, mais qui peut parfois lui sembler trop rigide. Nous retrouvons ici la valeur d'ouverture : quand je lui ai demandé quelles étaient les règles alimentaires du yoga, elle m'a tout de suite dit qu'il y avait de multiples courants et qu'au sein de ces courants, les degrés de formalisme étaient eux aussi divers et que ce qui lui semblait essentiel était de ne pas tomber dans le dogmatisme. Dans ce cadre, elle m'a rapporté une discussion qui avait eu lieu entre des participants à une formation de yoga. Des élèves végétaliens parlaient d'injections de vitamine B12 qu'ils prenaient afin de palier leurs carences. Ce à quoi Erika aurait aimé réagir en disant « *mais écoutez, si vous avez besoin d'une piqure, mais commencez de nouveau à manger du fromage, à boire du lait, après vous n'en aurez plus besoin* ». Pour elle, « *on doit définir soi-même où on se situe par rapport à ces règles* ». Elle prend donc en compte ce qu'elle a lu dans des ouvrages consacrés au yoga, ce que ses formateurs lui ont enseigné, mais l'adapte à sa façon et revendique cette adaptation.

Lorsque nous avons constitué son réseau spirituel lors du second entretien, elle a choisi deux de ses formateurs de yoga ayant une vision opposée de l'alimentation : « *le clash, c'est à cause de ça que je les ai choisis. Pour l'instant, je ne peux pas dire*

---

<sup>9</sup> Rajas et tamas : notions tirées de l'ayurvéda, discipline à laquelle Erika a été familiarisée lors de ses formations et de ses lectures.

*si la tradition de R.G. a raison, ou si c'est celle de K.R. qui a raison* ». D'après elle, elle est actuellement plus proche de l'interprétation de R.G. selon laquelle il est important de consommer des produits laitiers par exemple, car ils contiendraient une énergie vitale essentielle au bien-être, contrairement à celle de K.R. qui prône un régime exempt de produit animal. Cependant, pour elle c'est surtout une question de goût : *« j'aime trop les produits laitiers, j'aime trop le fromage, je ne pourrais pas arrêter de manger ces produits-là »*. Elle retrouve une certaine congruence entre ses valeurs et sa consommation alimentaire en choisissant des *« produits bio, de la région »*.

### **5.3. L'adaptation comme traduction de soi vers les autres**

Malgré une certaine souplesse dans le suivi des règles, pour Erika, le fait d'être végétarienne est quelque chose d'essentiel. Elle m'a dit qu'elle renoncerait peut-être à certaines choses, comme un voyage, si elle devait manger de la viande. Pourtant, elle n'essaie pas de convaincre les autres du bien-fondé de son choix. Au contraire, elle adapte son discours. Si elle pense par exemple être en face de personnes qui ne comprendraient pas la notion d'énergie négative contenue dans la viande, elle va mettre l'accent sur la dimension éthique et écologique du végétarisme : *« ce que je leur dit c'est aussi un aspect, c'est aussi vrai pour moi, mais l'aspect énergétique ça, ça reste chez moi »*.

Comme je l'ai noté plus haut, Erika vit une spiritualité enracinée dans le corps. Pourtant, son rapport au corps n'a pas toujours été si serein : *« Je crois que je ne connaissais pas mon corps »*. Elle m'a raconté qu'un événement au tout début de sa scolarité avait fortement marqué l'image qu'elle avait d'elle-même : sa maîtresse avait écrit dans son carnet qu'Erika était : *« unbeweglich, unsportlich und unkoordiniert »*. Elle a par la suite fait sienne cette vision extérieure : *« Pendant toute ma scolarité, j'ai eu l'impression que je ne pouvais pas me bouger, que je n'étais pas flexible »*. Son entrée dans le yoga est d'ailleurs tout à fait révélatrice de cela. Elle n'a pas commencé le yoga pour améliorer son ressenti corporel – elle ne pensait pas cela possible – mais par amour pour un jeune homme qui pratiquait le yoga et dont elle voulait se rapprocher. Elle avait déjà eu un premier aperçu du yoga lors d'un voyage d'études en Inde organisé par un de ses professeurs à l'université et n'était pas ressortie de l'expérience très convaincue : *« le yoga, c'était rien pour moi », « ces étirements, je me suis dit que je pouvais aussi les faire en sortant du lit »*. Lorsqu'elle accompagne son ami au cours la première fois, elle a la même impression : *« Je n'avais pas de force, rien ne marchait »*, mais cette fois, elle constate un changement en elle : *« après ce cours, je pouvais être assise cinq minutes sans avoir de douleurs »*.

*au dos. [...] Et j'étais là, non c'est incroyable ! Je peux être assise, je n'ai pas mal au dos* ». Pour elle le yoga lui a permis de mieux se connaître : « *j'ai vu que j'avais de la flexibilité, mais que je devais la travailler* ». Cette prise de conscience s'est traduite dans son rapport aux autres : elle est devenue plus expressive dans sa vie de tous les jours, et à l'église, s'est ressentie reliée aux autres croyants lors des prières.

S'il ne s'agit pas là exclusivement de l'interprétation de préceptes alimentaires, mais du vécu corporel en général, il n'en reste pas moins que l'alimentation joue un rôle central dans cette traduction de soi vers les autres. Par la prise de conscience qui accompagne son changement de régime, Erika s'est ressentie reliée à elle-même et ainsi aux autres : « *c'est la façon dont tu es ouvert avec les gens* ». Ainsi, si elle adapte son discours sur ses choix alimentaires, sa nouvelle vision d'elle-même – qui est passée entre autre par la médiation du respect de certaines règles alimentaires – se traduit par un rapport aux autres plus incorporé et plus ouvert.

Avant de rendre ce travail, il m'a semblé important de partager mon analyse avec Erika. Ceci afin de m'assurer que je n'avais pas surinterprété ses propos et, le cas échéant, d'enrichir mes données. Selon Erika, nos entretiens et mon analyse ont été pour elle l'occasion d'une « *redécouverte de [s]on parcours yogique* » dans laquelle elle s'est retrouvée.

## 6. Conclusion

Dans ce travail, je me suis intéressée à l'interprétation des règles alimentaires du yoga dans un contexte occidental. Pour ce faire, j'ai testé différentes méthodes de récolte de données auprès d'Erika, enseignante de yoga : une observation accompagnante, un entretien centré sur un problème et un entretien réseau. Afin d'analyser le matériel récolté, je me suis inspirée du codage thématique. Cette méthode permet de mettre en relief la structure thématique d'un entretien. A partir des transcriptions codées, j'ai ainsi construit une structure à différents niveaux thématiques. Tout d'abord celui du spirituel, du corps et de l'alimentation. Après quoi, à travers des sous-thématiques et une série de codes, j'ai cherché le concept central du récit d'Erika que j'ai identifié comme étant l'adaptation. J'ai alors proposé une définition de ce concept ancrée dans les propos d'Erika. L'adaptation chez elle se situe à trois niveaux : celui des traditions, celui des règles et celui du rapport aux autres. Cette structure m'a permis de mettre en relief une partie de son système de valeurs : compassion, tempérance et ouverture apparaissent comme des éléments clés de son rapport au monde.



Tout l'intérêt du codage thématique se révélerait si d'autres entretiens étaient réalisés avec d'autres pratiquants du yoga : les différentes structures thématiques ainsi obtenues pourraient être comparées et nous donner une image à plusieurs facettes d'une certaine vision du monde à travers l'alimentation de ces personnes. L'avantage de ne m'être adressée qu'à une seule personne pour tous les exercices est que cela m'a permis récolter des données plus nuancées. En effet, lors de l'écriture du compte rendu d'observation, puis de la transcription du premier entretien, je me suis rendue compte que certains éléments qui m'étaient apparus clairs lorsque nous discutions, n'étaient en réalité pas dénués d'ambiguïté. L'inconvénient est que je n'ai récolté qu'un seul discours, qu'une seule interprétation des préceptes alimentaires du yoga. La confrontation à d'autres récits aurait pu me permettre de mettre en relief certaines thématiques qui ne se sont pas révélées chez Erika et apporter une réponse différente à ma question de recherche. Lors d'autres travaux, ceci s'est souvent révélé très utile : plus qu'un éclairage varié d'une même problématique, les différents récits m'ont poussée à remettre en question certains *a priori* qui étaient jusqu'alors passés inaperçus.

## 7. Bibliographie

- Arborio, A.-M. (2010). *L'observation directe* (3e éd. refondue.). Paris: Armand Colin.
- Camus, S., & Poulain, M. (2009). La place de la spiritualité dans la consommation: exploration et mesures dans les magasins d'alimentation biologique. In *Actes du Colloque Etienne Thil* (Vol. 8). Consulté à l'adresse [http://institut-gestion.univ-larochelle.fr/IMG/pdf/Camus\\_Poulain.pdf](http://institut-gestion.univ-larochelle.fr/IMG/pdf/Camus_Poulain.pdf)
- Déchanet, J.-M. (1984). *Yoga chrétien en 10 leçons* (9e éd.). Paris: Desclée de Brouwer.
- Dyson, J., Cobb, M., & Forman, D. (1997). The meaning of spirituality: a literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 26(6), 1183–1188. doi:10.1046/j.1365-2648.1997.00446.x
- Feuga, P., & Michaël, T. (2012). *Le yoga* (3e éd. mise à jour.). Paris: Presses universitaires de France.
- Flick, U. (2006). *An introduction to qualitative research* (3rd ed.). London: Sage.
- Flick, U. (2011). *Introducing research methodology: a beginner's guide to doing a research project*. Thousand Oaks: Sage.
- Gardner, G. T. (2002). *Invoking the spirit: religion and spirituality in the quest for a sustainable world*. Washington, DC: Worldwatch Institute.
- Hoyez, A.-C. (2006). *L'espace-Monde du Yoga. Une géographie sociale et culturelle de la mondialisation des paysages thérapeutiques*. Université de Rouen. Consulté à l'adresse <http://tel.archives-ouvertes.fr/tel-00011237>
- Hoyez, A.-C. (2012). *L'espace-Monde du yoga: de la santé aux paysages thérapeutiques mondialisés*. Rennes: Presses universitaires de Rennes.
- Lamprecht, M., Ficher, A., & Stamm, H.-P. (2008). *Sport suisse 2008. Activité et consommation sportives de la population suisse*. Macolin: Office fédéral du sport.
- Maupilier, M. (1974). *Le yoga et l'homme d'occident*. Paris: Seuil.
- Mayer, J.-F. (1993). *Les nouvelles voies spirituelles: Enquête sur la religiosité parallèle en Suisse*. Lausanne : L'âge d'homme.
- Olivier de Sardan, J.-P. (1996). « La violence faite aux données : de quelques figures de la surinterprétation en anthropologie » In *Enquête*, 3, 31-59.
- Ruiz, G. (2010, 20 octobre). Le yoga, un business en lévitation. Consulté le 16 octobre 2012, à l'adresse <http://www.largeur.com/?p=3275>
- Smet, M. de. (Éd.). (1985). *L'Orient intérieur: la sagesse importée*. Paris: Autrement.

- Stolz, J. (2007). *Vers un retour du religieux? Le paysage religieux suisse en pleine mutation*. Université de Lausanne: Observatoire des religions en Suisse.  
Working paper. Consulté à l'adresse  
[http://www.unil.ch/webdav/site/issrc/shared/Publications/WP\\_WorkingPapers/WP\\_05-2007.pdf](http://www.unil.ch/webdav/site/issrc/shared/Publications/WP_WorkingPapers/WP_05-2007.pdf)
- Strauss, S. (2002). « Adapt, adjust, accommodate »: The production of yoga in a transnational World. *History and Anthropology*, 13(3), 231-251.  
doi:10.1080/0275720022000025556
- Vernette, J. (2001). *Dictionnaire des groupes religieux aujourd'hui: religions, églises, sectes, nouveaux mouvements religieux, mouvements spiritualistes*. Paris: Presses universitaires de France.