

« Le yoga, comme développement du soi, est un contresens total »

Dans « Le yoga, nouvel esprit du capitalisme », la Française Zineb Fahsi, elle-même professeure de yoga, décode le caractère politique d'une pratique pas si innocemment « positive ».

ENTRETIEN
LORRAINE KIHLL

Des salles de fitness aux cours en ligne en passant par le bureau, le yoga est partout, avec une pratique qui a explosé à la faveur du covid. Pour garder la ligne, gérer son stress, ses angoisses, un burn-out, un deuil, « vous avez pensé au yoga ? ». Une solution miracle servie à toutes les sauces.

Le yoga a changé la vie de Zineb Fahsi, à tel point qu'elle a plaqué son job de consultante pour en faire son métier. Mais si elle juge la pratique « merveilleuse », l'ancienne étudiante en sciences politiques a sérieusement tiqué face au discours faussement anodin qui entoure cette pratique. Dans un essai mordant, la professeure de yoga pointe le message qui se cache derrière les promesses de réalisation de soi. Une plongée dans l'histoire de la discipline, des ascètes indiens convaincus de pouvoir couper court au cycle infernal des réincarnations aux gourous tech de la Silicon Valley qui ont peu à peu intégré la culture yoga et son vernis de sagesse orientale aux techniques managériales. Pour booster la productivité, pardon... le bien-être de ses employés.

L'image cliché du yoga, c'est une femme en leggings qui paie un abonnement exorbitant pour sa salle de sport et sirote une boisson verte prébiotique. Et puis, en fait, on lit votre livre et on découvre qu'à la base, le yoga, ça n'a rien à voir...

Cette image-là, c'est celle qui est communiquée par les réseaux sociaux et la presse féminine et lifestyle. Quand on s'intéresse à l'histoire du yoga, on se rend compte que les yogas prémodernes cherchent le salut de l'âme, en l'occurrence, une libération du cycle des réincarnations. Il ne s'agit pas du tout de trouver le bonheur ici-bas, mais de chercher un moyen de sortir de cette vie, considérée comme étant, par essence, source de souffrance. Ma démarche a été de comprendre ce qui avait rendu ce dévoiement, cette instrumentalisation possible.

Pour moi, le yoga est une pratique merveilleuse, mais pas miraculeuse. Cela permet à plein de personnes de trouver un espace de recentrement, de s'ouvrir à plein de choses, mais ne prêtons pas au yoga les bénéfices qu'il n'a pas. Quand j'ai commencé, la pratique me faisait du bien, mais je tiquais sur le discours, notamment sa dimension politique. J'ai dû beaucoup chercher pour trouver de la littérature scientifique sur le sujet.

Vous pointez la responsabilité de la contre-culture et d'une critique de la société qui se gardait bien d'interroger le système...

Le titre du livre fait référence au *Nouvel Esprit du capitalisme* de Luc Boltanski et Eve Chiapello. Ils y expliquent comment une frange de la contre-culture, dans les années 1960, a développé une critique artistique qui portait sur l'aliénation de la modernité, l'étouffement de la créativité, le côté métro-boulot-dodo. Cette critique, dite « artiste », était por-



tée par les classes supérieures créatives ou intellectuelles qui ne vont pas s'attacher à interroger le système économique et social. Ce discours va être récupéré dans les techniques de management : on installe la créativité et l'idéal de réalisation de soi au sein de l'entreprise. Des pratiques supposées émancipatrices sont alors utilisées au service d'une plus grande performance, pour mieux produire.

Le New Age va aussi apporter une dimension ésotérique et mystique à cette critique : l'idée de l'avènement d'une nouvelle ère cosmique sous le signe de l'harmonie, de la paix et de la compassion. Super, *peace and love*, on change le monde. Sauf que l'avènement de cette nouvelle ère ne dépend pas d'un changement social ou politique, mais bien individuel. La révolution est intérieure. On espère qu'en travaillant tous sur soi, chacun se transforme et le monde devient un endroit meilleur. Cela évince toute référence politique et sociale.

Mon entreprise a récemment proposé un cours de yoga sur le temps de midi : je dois m'inquiéter ?

Tout dépend de l'intention. S'il s'agit d'apporter une pause salutaire pour les collaborateurs, pourquoi pas. Mais si c'est là pour cacher une pression supplémentaire ou être un pansement à l'organisation du travail, il y a un problème. Dans le livre, je cite l'exemple d'Amazon, connu pour la pénibilité du travail de ses employés, qui a installé des cabines « Amazen » pour donner des pauses pour respirer, méditer, répéter des messages positifs ; bref, de quoi se recharger pour mieux repartir dans des cadences infernales. Une collègue a un jour été très mal reçue par les employés dans une entreprise où elle intervenait, ce qui est plutôt rare. Les

gens sont généralement contents de pouvoir souffler. Elle a fini par comprendre qu'un de leur collègue s'était suicidé. La direction s'était dit qu'une séance de yoga serait une réponse appropriée. Cela a suscité une colère immense, mais l'entreprise ne voyait pas le problème.



Les yogas prémodernes cherchent le salut de l'âme, en l'occurrence une libération du cycle des réincarnations. Il ne s'agit pas du tout de trouver le bonheur ici-bas

”

Suppression de l'esprit critique, effacement des émotions négatives : la culture yoga lobotomise ? Disons que dans certains milieux du yoga, il y a une caisse de résonance importante. Historiquement, cela s'explique par l'influence de la « nouvelle pensée », dont découle la pensée positive qui dit, en gros, que par le pouvoir du mental, on peut créer notre réalité. Donc, on est responsable de notre bonheur... et, par extension, de notre malheur. C'est extrêmement culpabilisant. Cette pensée positive trouve un écho particulier avec l'avènement du néolibéralisme. C'est le fameux « there is no such thing as society » de Margaret Thatcher : la société n'existe pas, il n'y a que des individus. C'est le mythe de la méritocratie où chacun peut accéder au bonheur et au succès, ce n'est qu'une question de volonté. C'est commode comme vision car si on échoue, on ne peut s'en prendre qu'à soi, pas aux causes structurelles des injustices. Là où c'est plus sournois dans la culture du yoga, c'est qu'on va avoir une critique à l'égard de la société de consommation, de la destruction des écosystèmes, mais au lieu de se dire qu'il faut agir collectivement, on parle de développer des stratégies individuelles en consommant de façon respectable. On laisse tout reposer sur des décisions individuelles qui cachent que tout le monde ne peut pas faire ces choix, qu'il y a des entraves plus structurelles.

On est sur des considérations de classes aisées...

Oui, ça paraît complètement lunaire de tenir ce genre de discours, « le bonheur, on le crée soi-même », face à des gens qui n'ont pas été épargnés. C'est martien. Et pourtant, le développement personnel est diffusé dans toutes les classes sociales, y compris les plus précarisées.

Un des aspects de ce dévoiement du yoga, c'est aussi le fait d'être devenu un énorme business. Pourtant, vous en parlez assez peu dans le livre.

Il y a effectivement un boom de l'industrie du bien-être qui est, en fait, une industrie qui capitalise sur le mal-être global lié à nos organisations économiques et sociales. Ce n'est pas pour rien si le yoga a connu un essor particulier pendant le covid. Quand on a de grandes crises économiques et sociales, on observe des résurgences de technique de développement personnel. On vient répondre au mal-être des gens avec des solutions miracles qui sont souvent des techniques assez anecdotiques : suivre un coaching, ranger sa maison, méditer, faire du yoga... sauf que le problème, il n'est pas psychologique. On ne doit pas changer la vision des gens pour qu'ils aiment leur vie, mais leur donner les moyens de vivre correctement. Ce n'est pas en faisant des salutations au soleil qu'on va améliorer le sort du monde. Le yoga, c'est un espace de respiration qui invite à se relier à une dimension très incarnée de son existence, à faire preuve d'empathie en dépassant son individualité, prendre conscience qu'on est interdépendants. Pas à s'enfermer dans son petit moi. Le yoga, comme développement du soi, c'est un contresens total.

« On ne doit pas changer la vision des gens pour qu'ils aiment leur vie, mais leur donner les moyens de vivre correctement. »

© OLEKSANDR LATKUN/IMAGE BROKER.

Zineb Fahsi

Après des études en sciences politiques, Zineb Fahsi a travaillé comme consultante dans l'aide au développement et l'environnement. Elle se reconvertisse comme professeure de yoga après plusieurs années de pratique. Et « tique » sur le discours ambiant. A force de recherche, elle trouve les travaux de l'historienne des religions Ysé Tardan-Masquelier, qui dirigera son diplôme universitaire « Cultures et spiritualités d'Asie ». Zineb Fahsi est aussi chroniqueuse pour le magazine *Esprit Yoga*, où elle essaie d'apporter un discours « dissonnant ». L.K.



Le yoga, nouvel esprit du capitalisme
ZINEB FAHSI
Ed. Textuel
208 pages
18,90 euros