

ENTRETIEN AVEC DANIEL ROUGIER

Ingénieur de formation, prof de math à ses débuts, Daniel Rougier découvre yoga par ses effets thérapeutiques en traversant une période dépressive. Il y consacre du temps et de l'énergie pour en faire sa profession. Il a travaillé entre autres avec Iyengar, Jean-Bernard Rishi, Viktor Van Kooten,...

Avec plus de 30 ans d'expérience d'enseignement du yoga et ses formations en thérapies (intégration posturale, rebirth, bioénergie, respiration holotropique,...), il propose un travail original. Il est l'un des membres fondateurs de l'institut Somapsy rassemblant des professionnels travaillant autour du corps, de l'esprit et de l'énergie.



Qu'est-ce qui t'a amené au yoga ?

Quand j'étais en math-élem¹, on avait trois heures de philosophie par semaine. Le prof nous faisait gratter deux heures et on discutait pendant la troisième heure. Il avait l'art de poser des questions qui m'ont non seulement troublé mais en plus déstabilisé. Du coup, je me suis posé plein de questions sur moi-même, sur le monde, sur la souffrance et ce questionnement a pris une telle ampleur que ça m'a fait déprimer. A partir de ce moment-là j'ai cherché des solutions. J'ai travaillé avec un psychanalyste lacanien avec qui des choses ont bougé. Et c'est à peu près à cette époque - je devais avoir 20-22 ans - que j'ai suivi un premier cours de yoga avec une prof de danse qui devait avoir 70 ans. Tantôt j'allais au cours, tantôt je n'y allais pas, selon l'énergie du jour. Mais elle ne faisait pas vraiment du yoga. Ensuite j'ai dû m'arrêter un an et je me suis dit : « Je vais en refaire ». Je suis allé au Centre d'Information et Documentation Jeunesse qui rensei-

1. Rhétorique.

gnait des listes de profs. J'ai trouvé un cours où on était cinq ou six. La prof ne montrait jamais les postures. Je me souviens qu'il y avait là un homme assez raide ; dès qu'il avait un problème, la prof lui disait : « Allongez-vous et respirez. » Je me disais : « Et bien, s'il respire comme ça toute la journée, il ne va pas beaucoup progresser dans les postures » (rires). En fait, la prof et son mari faisaient de l'acrobatie sur cheval et s'étaient recyclés dans le yoga. Je ne suis pas très sûr a posteriori qu'ils étaient vraiment dans la philosophie du yoga, même si apparemment ils avaient fait l'école de yoga de Paris. C'est comme ça que j'ai commencé. Puis après j'ai arrêté un moment. Et un jour, j'ai eu envie de faire un stage d'été. Je n'allais pas encore trop bien psychologiquement. Mais bon, je suis arrivé à faire des choses. On faisait 3 h de yoga le matin et l'après-midi on était libre. Dès le premier ou deuxième jour ça a été une révélation. J'ai franchi un seuil d'état de conscience, je me suis senti mieux que tous mes espoirs, que toutes mes projections,... Au terme de ces 15 jours j'allais beaucoup mieux à tous niveaux. Dans ce stage-là il y avait aussi un couple qui animait du psychodrame le soir. En les quittant, je leur ai demandé : « Est-ce que vous connaissez quelqu'un qui donne cours sur Paris ? ». Ils m'ont répondu : « Oui, il y a Jean-Bernard Rishi, il faut que tu ailles le voir ». C'est comme ça que j'ai commencé avec lui.

Tu es aussi allé en Inde. Pour quelle raison ?

En fait, pour compléter ma forma-

tion de prof j'ai suivi des stages avec notamment François Laurin, Claude Maréchal, Roger Clerc, Viktor Van Kooten,... et plus je faisais des stages, plus j'étais paumé. Pour certains, le yoga c'était doux et il fallait se relaxer, pour d'autres il fallait transpirer sang et eau. J'étais quand même un peu interrogatif. Je suis donc allé en Inde pour retourner aux sources du yoga. J'ai commencé avec Desikachar. Lorsque je l'ai rencontré pour la première fois, il m'a dit : « Vous pouvez avoir 1 heure par jour mais tous les 2 jours. » Je trouvais ça dur vu le voyage depuis l'occident et malgré ma recommandation par François Lorin et Claude Maréchal. Et en plus c'était un assistant de Desikachar qui donnait cours. J'ai été un peu dérangé par un certain aspect commercial, par le marchandage du prix des cours... Alors j'ai cherché une autre adresse et j'ai trouvé Sat-chidananda de Madras. Il ne donnait pas bcp d'instructions puisqu'il ne parlait pas. Mais il communiquait par le sourire, par les yeux, par les gestes. De temps en temps lui ou un assistant principal venait me montrer une posture. J'y allais tous les matins à 5 h et repartais vers 7h30-8h. Tous les vendredis il venait me chercher pour la *puja*. Et le samedi, il m'offrait soit à manger soit à boire et on avait un petit échange dans l'intimité. Ça m'a beaucoup étonné. D'après moi il m'invitait parce qu'il avait l'intuition que le samedi je n'avais pas le temps de rentrer là où je résidais avec ma famille avant d'aller chez Desikachar. Après ça, durant ce même voyage, j'ai travaillé avec Iyengar. Et j'ai eu beaucoup de chance car j'ai pu rejoindre

un stage en cours de route.

Tu pratiques un yoga très respectueux du corps, sans forcer dans l'ouverture. Comment en es-tu arrivé à pratiquer de cette manière ?

Au début de ma pratique de yoga j'ai eu des problèmes de genou. Lors du premier problème de genou, le professeur m'a dit d'attendre et de ne pas faire de postures qui me font mal et que ça allait passer. J'ai attendu deux ans. Sans résultat. Alors j'ai commencé à m'intéresser à l'anatomie, notamment avec les cours de la fédération. En tant qu'ingénieur, ça m'intéressait de voir comment ça fonctionne. J'ai aussi demandé à des profs de yoga s'il n'y avait pas des exercices qui pouvaient aider. Et petit à petit j'ai fait un travail méziériste et je me suis formé aux chaînes musculaires. Du coup, je me suis posé des questions par rapport à l'anatomie et aux inconvénients des postures de yoga. Et j'ai construit une petite liste des inconvénients des techniques douces et des techniques dures. Ça m'a permis de tempérer un peu le travail et de voir qu'ouvrir c'était bien mais qu'à un moment donné on pouvait être trop ouvert et qu'on pouvait bloquer tout autant un certain nombre de choses ailleurs.

Est-ce que tu peux donner quelques inconvénients des techniques dures et douces ?

Tout d'abord, un inconvénient du *hatha yoga* - qu'il soit dur ou doux - c'est d'hyper développer l'ego. D'ailleurs chaque yoga a un inconvénient. Ensuite, un inconvénient des techni-

ques dures et des techniques comme Iyengar, c'est qu'on est dans l'excès de corps, dans l'excès de précision, etc... Un autre inconvénient majeur, c'est que, comme tu focalises l'attention sur la tonicité et le positionnement du corps, tu peux facilement faire un évitement des blocages au niveau des émotions et même au niveau du mental puisque la technique entraîne une rigidité mentale liée à la posture, c'est-à-dire la croyance que la technique qui était vraiment performante au niveau énergétique peut résoudre tous les problèmes. Et éventuellement ça peut amener des gens qui sont tellement dans l'ouverture, tellement dans la sécurité de la technique à ne plus voir les autres. J'ai envoyé des personnes travailler avec des professeurs qui sont tellement dans l'imitation d'Iyengar et dans la rigidité qu'ils engueulent les gens et leur tapent dessus. Alors ils reviennent me dire : « Mais qu'est-ce que c'est que ces fachos ? ». Voilà les principaux inconvénients des techniques dures. Mais il y a aussi des inconvénients aux techniques douces. Un inconvénient majeur c'est que les gens qui vont dans les techniques douces sont souvent dans la fluidité et dans le manque de structure. Mais comme la technique douce est en train de travailler constamment le lâcher-prise, ça va dans le sens de ces personnes qui en fait auraient besoin d'une structure. Il se trouve que la plupart d'entre nous choisissons dans un premier temps une technique qui va avec notre pathologie. Il faudrait peut-être choisir au contraire la technique opposée. Autrement dit, les gens qui sont laxés,

qui sont dans le lâcher-prise, qui manquent d'affirmation d'eux-mêmes, vont faire du yoga doux où justement on fait des postures sans forcer, où on passe 5 min après la posture à lâcher-prise, à sentir,... et s'ils continuent à faire du yoga de cette manière ils risquent d'aller dans le « tout le monde il est beau, tout le monde il est gentil », dans une certaine sensibilité aux émotions et éventuellement aux énergies négatives. Parce qu'à force de lâcher-prise ils finissent par absorber tout ce qui se passe autour d'eux. Ça peut aussi les amener dans un endroit beaucoup plus dangereux pour eux, à savoir le clivage de leur personnalité et de leurs perceptions corporelles. Parce qu'en général à force de lâcher prise sans avoir fait de travail sur eux très profond, et si l'enseignant de yoga n'est pas très éveillé, ils risquent de lâcher de plus en plus les endroits qui sont déjà dans le lâcher-prise et dans l'excès de fluidité mais pas les zones de refoulement et de tensions excessives. Un autre inconvénient des techniques douces comme le yoga de l'énergie par exemple c'est l'excès de développement de la visualisation, du mental, de la projection, de l'illusion puisque dans le yoga de l'énergie on utilise beaucoup l'ambiance frontale, la sensation, quelque chose qui est limite suggestion. Tous les gens qui font du yoga de l'énergie ne font pas forcément ça mais beaucoup quand même.

Quel est ton point de vue sur la formation d'enseignant de yoga en France ?

Je trouve qu'il y a des carences dans la formation classique et qu'au terme

des quatre années les élèves devraient s'appeler moniteurs et non enseignants. D'après moi il y a des lacunes à plusieurs niveaux. Tout d'abord, je trouve que les profs de yoga ne possèdent pas assez de bases psychologiques. On ne leur apprend pas à avoir un rôle qui soit suffisamment clair par rapport aux projections que les élèves font sur eux. Parce que les élèves projettent beaucoup - et les femmes peut-être encore plus, particulièrement si c'est un homme qui donne cours. Ils projettent sur le prof, le *guru*, le psychothérapeute, le médecin, etc... Le prof de yoga en question peut facilement utiliser ces projections en question à son profit, notamment au niveau de l'argent ou de la sexualité. De plus, un prof devrait avoir un minimum de grille de lecture pour savoir si une personne est *border line* et s'il faut faire attention avec certaines postures qui pourraient « l'aider » à décompenser. Si le prof n'a pas cette formation il peut demander l'avis d'un psychiatre ou d'un médecin. Au niveau pédagogique, je trouve que les profs de yoga sont très peu formés et ont une pédagogie qui voit à court terme ; il n'y a pas forcément de cours progressifs. Je trouve également que les profs de yoga manquent d'expérience d'eux-mêmes. Par exemple, je me souviens avoir organisé dans les années 85-86 un stage sur différentes choses dont les *kriya* (nettoyages internes) et je propose qu'ils soient facultatifs. A ce stage-là, 19 personnes disent oui aux *kriya* et 7 ou 8 disent non. En fait, ces 7 ou 8 personnes étaient toutes des profs de yoga qui ne voulaient pas faire les *kriya*. Ça m'a un peu choqué.

Je trouvais qu'un prof de yoga était quand même quelqu'un qui se mettait sur la brèche, qui expérimentait sur lui-même avant de devenir prof, qui était prêt à mettre son ego en jeu un peu partout. Du coup, l'année suivante j'ai refait le même thème mais obligatoire. Alors là j'ai eu la surprise que certains parmi ceux qui n'avaient pas fait les *kriya* avaient pratiqué le nettoyage des intestins tout seuls chez eux avant de revenir l'année suivante. Alors là je me suis dit que l'ego était logé jusque dans l'intestin (rires). Je trouve aussi que dans les formations de yoga on parle beaucoup de postures et très peu du *pranayama* (souffle) et des *yama-niyama* (éthique). Or ce sont des aspects du yoga qui m'ont beaucoup motivé au début. Et puis je trouvais qu'on parlait encore moins de *prathyahara* (intérieurisation), *dharana* (concentration), *dhyana* (méditation). Du coup j'ai développé toutes ces choses-là pour les proposer en post-formation à la fédération mais c'est resté sans réponse.

Donc tu te positionnes par rapport au programme minimum européen² ?

Oui, je trouve que le programme minimum fait des profs minimum (rires).

Le lien entre spiritualité, développement personnel, yoga et l'argent n'est pas évident. Comment tu te positionnes par rapport à ça ?

C'est vrai. Pour moi, c'est très simple. Je considère qu'il y a trois niveaux différents en fonction de l'intérêt que les gens portent au yoga et donc de l'intérêt et de l'argent qu'ils peuvent

2 Maintenant appelé Programme de Base Européen

y mettre. Le niveau 1 est un niveau qui répond à la demande des gens. Il y a des gens qui viennent au yoga pour se soigner physiquement mais le plus souvent pour soigner l'aspect psychologique : tensions relationnelles, stress, etc... Autrement dit, ils viennent pour des choses psycho-physiques et je réponds à cette demande sachant que quand ils viennent à ce niveau-là ils ne sont pas prêts à mettre le prix puisqu'ils ne considèrent pas ça comme une discipline à part entière ou quelque chose qui est de l'ordre du soin ou de la spiritualité mais quelque chose de l'ordre du loisir. Au niveau 2 je respecte l'éthique du yoga, c'est-à-dire que je parle des *yama-niyama*, on travaille les *yoga-sutra*, je donne des thèmes à faire à la maison sur les *yoga-sutra*, qu'on travaille 2-3 fois dans le trimestre. Donc dans l'année, on fait entre 6 à 9 sutras mais liés aux *yama-niyama*. Et je dis aux gens : « Si vous ne voulez pas vous poser de questions et entrer dans la partie pratique quotidienne du yoga, il ne faut pas venir au niveau 2 ». Et donc là je sais que les gens sont motivés et prêts à travailler plus intensément, parce que j'augmente aussi considérablement le cran de la pratique. On pourrait dire que le niveau 1 c'est du Desikachar, c'est du Feldenkreis, c'est du Gerda Alexander puisque je me suis beaucoup servi de toutes ces techniques pour aider à mieux sentir son corps et le positionner plus facilement dans les postures. Au niveau 2, on travaille plus quelque chose qui ressemble à du Iyengar même si ce n'est pas forcément encore la même intensité. Au niveau 3, je me respecte moi. C'est-à-dire je fais

le yoga en fonction de mes sensations, en fonction de ce que je perçois entre mon groupe et moi, éventuellement je propose aux élèves les nouvelles techniques que j'apprends pour savoir ce qu'ils en pensent, etc. Je sais que ces gens-là sont prêts à me suivre. Si j'allais me jeter dans le Gange peut-être qu'ils seraient prêts à sauter avec moi. Ce n'est pas ce que je souhaite. Justement j'essaie de faire en sorte que les gens ne soient pas dans la fusion ou dans une sorte d'aliénation mais je sais que ce sont des gens sur qui je peux compter quoi que je leur demande. Si je leur demande de signer des pétitions contre le nucléaire ils le font - ils l'ont fait il y a 15 jours -, si je leur demande d'aider quelqu'un financièrement, ils le font. Ils sont prêts à s'engager concrètement dans des tas de causes connexes au yoga et qui me tiennent à coeur.

Concrètement, tu demandes combien ?

J'ai un prix fixe de 35 € pour 4 séances

ces d'une heure trente. C'est le prix normal des cours de yoga. Et j'ai un tarif réduit de 25% pour les étudiants, chômeurs, etc... En début d'année, quand je donne les consignes générales, je dis aux gens : « Si jamais vous connaissez des personnes qui peuvent bénéficier du yoga mais qui n'ont pas l'argent du tout, elles peuvent toujours venir et discuter de leurs difficultés et on fixera un prix. ». Donc le prix a pu aller de 0 € jusqu'à un prix normal en passant par moitié prix. Je leur demande néanmoins de payer la cotisation de l'association de 13 € pour acheter des livres pour la bibliothèque. Et pour terminer, une petite anecdote. Nil Haoutoff, qui était si cher, avait rédigé avant sa mort un code de déontologie du yoga dans lequel il disait que le prof de yoga, étant un maître et en même temps plus ou moins l'équivalent d'un psychanalyste, devait être extrêmement cher, plus cher qu'un psychanalyste (rires).

Propos recueillis par Vincent Destoop