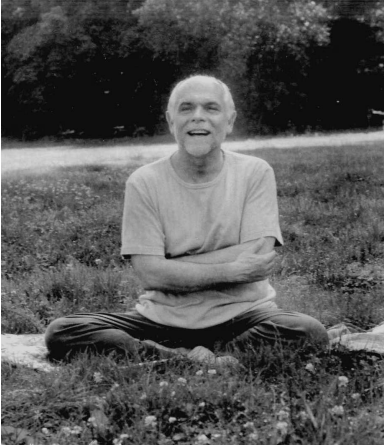


## Entretien avec Willy Van Lysebeth



*Ce vendredi d'octobre 2005 je me rends chez Willy Van Lysebeth. Enfant, il « jouait au yoga avec son papa ». Aujourd'hui, Willy Van Lysebeth est professeur de yoga et formateur d'enseignants mais aussi psychanalyste. Il me reçoit dans son cabinet, sur une chaise, en face à face...*

***Certains disent que la spiritualité commence une fois qu'on a dépassé le cadre de la thérapie. Est-ce que vous partagez le même point de vue ? Est-ce que l'une vient avant l'autre ? Est-ce que spiritualité et thérapie s'opposent ?***

Tout d'abord il y a la question de la thérapie. C'est quoi une thérapie ? Thérapie au sens littéral c'est soigner. L'idée de soigner est liée à celle du diagnostic. Par rapport à ce diagnostic, on propose un traitement, une thérapie. C'est le schéma thérapeutique. Mais je pense que dans le cadre de l'analyse, on est soignant même si on a posé un diagnostic, même si on a une réponse de thérapeute. Il n'empêche que quand des forces profondes et quand toute la personne s'engagent, on fait plus que soigner. Il y a une transformation de la personne. C'est ça l'enjeu principal. Il y a une évolution. C'est un système ouvert, un cheminement ouvert. Donc même dans le cas occidental, si une personne entreprend un travail thérapeutique avec un thérapeute digne de ce nom, on fait plus que juste soigner. Ca c'est une chose.

Ensuite, est-ce qu'il y a un ordre, est-ce qu'il y a une chronologie ? Je pense que tout mal-être, « mal »-« être », une souffrance d'être, peut être une remise en question de sa position existentielle et qu'on la médicalise ou non - qu'on se considère comme malade ou non - ou qu'on s'adresse ou non à un thérapeute, c'est beaucoup plus ouvert et

je pense que c'est simplement un incitant à évoluer.

Et enfin, me référant au schéma de Patanjali, que je ne considère pas comme une échelle unidimensionnelle strictement ordonnée dans le temps, ce n'est pas une étape puis une autre étape, ce sont des membres. On se sert conjointement de tous les membres et il y a des bouclages. Je ne vais pas d'abord faire *yama*, *niyama* et puis *asana* et *pranayama*. Ces derniers peuvent faciliter *yama*, *niyama*. L'aspect équilibre, l'aspect hygiène et l'aspect santé parcourent tout le yoga. Je les placerais en gros au niveau *yama*, *niyama* sachant que *yama*, *niyama* n'est jamais fini.

Donc, thérapeutique ou psychothérapeutique, ce n'est pas un préalable. La spiritualité va accroître la santé mentale. Et la méditation n'est pas une thérapie mais contribue à une évolution de la santé et de l'hygiène, à une évolution psychique ainsi qu'à cette dimension spirituelle. Il n'y a pas de chronologie unidimensionnelle stricte.

***Est-ce que la thérapie ne va pas vers le renforcement du moi, de l'ego alors que dans le yoga ou l'hindouisme on va vers une dissolution de l'ego ?***

Non, non, pas du tout. D'abord il faut se mettre d'accord sur ce qu'est l'ego. Primo. Ca pose une question plus vaste qui est celle du narcissisme. C'est une très belle question : est-ce que le yoga est narcissique ? Est-ce que l'intériorisation m'ombilicalise ? C'est la question du narcissisme, du relationnel à l'autre. Même l'autre en moi, le tout autre en moi. On peut éventuellement mettre une majuscule : ce qui va au-delà de moi dans mon monde interne. Mais disons que l'ego, au sens étroit du terme, existe et peut être un piège aussi bien en yoga que dans certaines thérapies. On peut mettre en place des techniques de maîtrise de soi, purement défensives et qui renforcent un ego, c'est-à-dire qui renforcent une instance, qui renforcent une partie contrôlante défendue vis-à-vis du vrai, du monde interne plus ouvert. C'est un autre argument que celui du narcissisme. De la même manière, dans une thérapie ou dans une analyse, il est évident que la première chose que l'on fait c'est s'ouvrir, c'est lâcher le contrôle. Par exemple, la règle de l'association libre,

c'est justement ne pas contrôler les pensées et c'est bien entendu s'ouvrir à ce qui est tout autre que moi, à ce qui m'étonne, à ce qui m'inquiète, à ce que je ne connais pas et cela ne sert pas du tout à renforcer l'ego au sens restreint du terme mais à développer un potentiel d'être. Donc l'argument de l'ego au sens restreint et péjoratif du terme s'applique aussi bien au yoga qu'aux thérapies.

***Est-ce que vous pensez que les profs de yoga formés dans nos écoles en occident sont capables de faire face à ce yoga défensif ?***

Oui, oui. Un yoga bien fait exige des lâcher-prises. Quand on fait de la relaxation, quand on travaille le souffle ou qu'on apprend la gestuelle du yoga, il y a tout un apprentissage au départ très concret, sensori-moteur. On ne peut pas en faire un système clos de renforcement de l'ego. Mais il existe des enseignements trop frileux et qui parfois ont de bonnes motivations... Je peux faire une technique, annoncer de l'antistress par exemple et puis proposer des techniques de contrôle respiratoire rigides, défensives contre toute émotion, contre toute sensibilité, contre toute spontanéité. Mais toute personne qui explore un peu ses pulsations respiratoires et qui vit le souffle va vite se rendre compte que ce n'est pas réductible à de l'antistress défensif. Le yoga a sa place dans les approches antistress par rapport à une réévaluation globale de sa façon d'être, incluant sommeil, souffle, alimentation et prenant le risque d'un changement véritable et pas juste maîtriser.

***Est-ce que vous voyez une évolution du yoga en Belgique depuis les années 60-70 jusqu'aujourd'hui ?***

Oui, il y a plusieurs phases. Le phénomène sociologique est intéressant. Les années 50... c'est un petit groupe, ce n'était pas encore médicalisé. C'était dans des milieux artistico-mystico-orientalisants. Je signale en passant que la reine Elisabeth a eu un rôle là dedans. Elle était proche aussi de l'approche zen...

Dans les années 60, toute la corporéité moderne a changé : le corps nu, le corps plus érotique, s'habillant autrement, c'est-à-dire le corps d'après guerre. C'est très important. Il y a eu le phénomène

sociologique : les bronzés et le club med ! N'oublions pas que Gérard Blitz, ami de papa, était avec papa cofondateur de l'Union Européenne, qui a contribué à donner les outils institutionnels de coordination des fédérations. Les fédérations nationales ont mis en place des diplômes. Au club med, l'été, les gens faisaient un peu de yoga, puis en septembre ils débarquaient dans nos salles. Et du coup il fallait des enseignants, des salles et des écoles. Les types qui avaient été moniteurs l'été ont entrepris des formations de prof de yoga l'hiver pour ouvrir leur salle après et ne pas rester moniteur au club med. Du coup ce n'était plus du tout la même chose que dans les années 40-50. C'était un phénomène de masse.

Il y avait à ce moment-là aussi un intérêt pour les voyages et pour l'orient. Ainsi se sont greffés sur le yoga le mouvement hippie, les *beatles* et leur *guru*. Ça fait beaucoup une pochette de disque avec les *beatles*, leur *guru* et puis Katmandu, etc... Tout ça a fait un énorme phénomène sociologique qu'il a fallu canaliser. C'est dans les années 60 que la Fédération Belge de Yoga est née, l'Union Européenne de Yoga en 71. La notion de prof s'est petit à petit précisée.

Puis il y a eu d'autres techniques orientales qui sont venues comme le *tai chi*, etc... Le yoga lui-même a influencé la *gestalt*, la gymnastique douce, les techniques du corps,... Et donc il y a eu des variantes de yoga, des gens se sont mis à faire yoga et massage, yoga et thérapie,... C'est apparu fin 60-début 70.

On note momentanément un certain reflux du yoga début 80.

Et puis maintenant on a de nouveau un boom, probablement lié à la fois aux gymnastiques, à la réévaluation de la santé, à la psychosomatique. Ce n'est plus le phénomène des bronzés. Ce n'est plus du tout le phénomène club med. C'est une nouvelle conception de la santé, holistique, écologique. Le yoga a contribué à une écologie. On voit le contenu de la revue « Yoga » de papa dans les années 70. Il était rare de parler diététique comme lui en parlait. On s'en préoccupait depuis un siècle, mais dans une perspective holistique, écologique, c'était un des premiers. Le yoga a donc pris d'autres dimensions et a ainsi pénétré toutes sortes de milieux.

Il y a bien entendu des caricatures sectaires qui affaiblissent un peu le yoga. Quand on lit dans *Le Soir* le mot « *guru* », ça peut être très

péjoratif. Vous dites : « J'ai mon *guru* », on vous regarde, on sourcille. Même dans certains milieux, si vous dites : « Je fais du yoga », on pense : « Attention, est-ce que c'est le *Mandarom*, la secte *Om* au Japon qui fait X morts avec le sarin dans le métro et qui s'appelle *Om* ? ». Et pourtant Dieu sait si c'est un vocable sacré pour nous yogis. Donc il y a des petites réticences, des petites réserves et un certain syncrétisme religieux contre lequel en ce qui me concerne je lutte en y opposant le comparatisme et la rencontre interculturelle.

Maintenant le yoga se trouve dans une autre phase sociologico-historique en pleine expansion. Les cours de formation d'enseignants débordent. De nouvelles générations apparaissent que ce soit à Paris où nous venons de commencer une école, que ce soit à l'école ici à Bruxelles, on a un gros paquet de gens de 30-35 ans : le kiné qui ajoute une corde à son arc ou la personne qui est intéressée par de la diététique, par du massage et du yoga et qui ne fait pas sa petite soupe, qui respecte chacune de ces disciplines. Donc on est à l'aube d'un nouveau phénomène sociologique qui est bien différent du phénomène sixties, bronzés et hippies. Ce n'est plus ça.

Il y a aussi le vieillissement de la population, les plus de 60-70. Le *baby boom* devient un *papy boom*. Certaines de ces gens-là ont connu le yoga quand ils avaient 20 ans dans les années 60. Mais c'est une marge... Le yoga devient une gymnastique douce, une gymnastique psychosomatique intéressante. Et quand on voit les activités « sportives » ou « physiques » auxquelles s'adonnent les diverses couches d'âges - Le Soir avait fait une enquête à ce sujet il y a quelques années - on voit que dans les tranches d'âge des plus de 60 le yoga commence à représenter une fraction significative des activités de la population.

Et enfin, il y a envers le yoga une grande acceptabilité dans toutes sortes de milieux, encore plus qu'autrefois. Il est banal maintenant de trouver des hôpitaux dans lesquels on fait du yoga. J'ai une amie cardiologue qui elle-même donne des cours de yoga dans un hôpital alors qu'on pourrait se dire : elle est cardiologue, elle a son statut dans un hôpital...

Et tout ça ne fait que commencer.

**Comment abordez-vous la relation yoga-spiritualité-argent ?**

L'argent c'est simple. Disons que dans la tradition indienne, on offre. Si c'est à un *guru*, dans ce cas on offre des fleurs (rires). Mais tout le monde est pauvre et tout le monde donne et reçoit. Dans la tradition indienne, comme dans la tradition chrétienne, il y a toujours une place à table pour le pauvre. Théoriquement dans ce schéma, ça doit être comme ça.

**Et ici ?**

Je trouve tout à fait normal qu'exerçant une fonction, l'enseignant soit rétribué pour cette fonction. Il n'y a pas de problème. Il y a une transaction. Et ça clarifie la relation. A la limite, je pourrais rendre mauvais service à certains élèves en disant : « C'est gratuit ». En qualité d'enseignant et dans l'exercice d'une profession, il serait aberrant qu'on ne soit pas rémunéré. Ceci dit, il est évident qu'on peut toujours faire du *karma* yoga et donner de son temps ou faire ce qu'on veut de cet argent ou d'une fraction de cette recette. Rien n'empêche un prof qui vit du yoga de donner une fraction à l'Inde ou au Pakistan. Un jour un élève enseignant de notre école de Paris me dit : « Oui, m'enfin, j'ai des grands idéaux et je veux faire du *karma* yoga et je veux donner des cours gratuits. ». Je lui réponds : « Ecoute, c'est ton choix mais réfléchis. Est-ce que ce ne serait pas tout autant de faire du *karma* yoga que de ne pas donner des cours gratuits, de demander le tarif que tout le monde demande et de donner l'intégralité de ta recette sans même le dire ? Tes élèves ne sauraient pas que tu travailles gratuitement. ». Il n'avait pas pensé à ça. Et il est sûr de ne même pas avoir le petit bonus ego de l'image de celui qui donne des cours gratuits. Donc qui vous dit que tel prof qui demande autant ne donne pas une fraction de sa recette à une institution ou à une action ?

Propos recueillis par Vincent Destoop