PARCOURS PSYOGA

BLOC 1 - Se connaître, s'affirmer et communiquer

Première partie - Comprendre le mental : des conditionnements à la transformation intérieure

Cinq règles fondamentales de l'expérience PSYOGA

1) **Tout ce qui est perçu existe réellement (sat vâda)**

‘’Selon le yoga, tout ce qui est perçu existe réellement. Ce qui est perçu (vâda) peut être la réalité vraie concrète, évidente parce que reconnue comme telle, mais cela peut être aussi une image de cette réalité, peut-être même une fausse connaissance, un rêve, une illusion, une sensation, un sentiment ou n'importe quelle construction abstraite de l'esprit.

Selon le yoga, tout ceci doit être considéré comme bien réel (sat), le terme réel ici indiquant surtout que la chose perçue doit être attentivement prise en considération. Elle doit être appréciée comme intéressante, significative, et donc, selon le yoga, elle est bien réelle.’’ (formation viniyoga ETY)

Autrement dit, il faut distinguer deux choses :

- La réalité objective : ce qui existe ou se produit réellement dans les faits.
- La réalité subjective : ce qu'une personne ressent, imagine, croit ou interprète. Même si sa perception est erronée, son expérience est réelle pour elle.

Un exemple concret

Ce que je perçois n'est pas nécessairement la vérité, mais le fait que je le perçoive est une réalité qui mérite mon attention.

2026 Laurence Vanier- Parcours PSYOGA Tous droits réservés

2) **Yama : Ahimsa (non-violence) et Satya (vérité)**

Pour accéder à la vérité (Satya), il est essentiel de cultiver la non-violence (Ahimsa), autant envers soi-même qu'envers les autres. Lorsque nous nous sentons jugés, critiqués ou menacés, nos mécanismes de protection s'activent, rendant plus difficile l'accès à notre vérité intérieure.

La non-violence implique donc de porter attention à notre discours intérieur, de respecter notre rythme et celui des autres, et de favoriser une écoute bienveillante, sans jugement ni conseil non sollicité.

C'est dans un climat de sécurité, de respect et de confidentialité que la vérité peut émerger et que le dévoilement de soi devient possible.

3) **Accepter son passé**

Accepter son passé, c'est apprendre à regarder son histoire avec honnêteté, sans se juger avec les yeux et les connaissances d'aujourd'hui. C'est reconnaître que nous avons agi avec les ressources, la compréhension et la conscience dont nous disposions à ce moment-là.

Tant que certaines expériences du passé n'ont pas été accueillies, comprises et intégrées, elles risquent de se manifester à nouveau sous forme de schémas répétitifs ou de défis similaires.

Pour ouvrir un nouveau chapitre de sa vie, il est essentiel de faire la paix avec son histoire, non pas en cherchant à la changer, mais en transformant notre relation avec elle. (nécessaire pour passer à autre chose et à aller de l'avant)

4) **Chaque personne est unique : apprendre à observer sans juger**
(vini: à partir d'où je suis)

Reconnaître que chaque personne est unique, avec son histoire, ses forces, ses défis et son propre cheminement. Éviter de se comparer aux autres, puisque la comparaison nourrit l'ego, en nous amenant à nous sentir tantôt supérieurs, tantôt inférieurs ou particulièrement spéciaux.

Apprendre à faire la distinction entre une observation et un jugement. Observer, c'est reconnaître ce qui est, sans y ajouter d'interprétation, d'étiquette ou de valeur. Cette attitude favorise une meilleure connaissance de soi et une plus grande ouverture envers les autres.

2026 Laurence Vanier- Parcours PSYOGA Tous droits réservés

5) Croire en soi : ne jamais s'abandonner et garder confiance (shraddah: la foi)

Cultiver la confiance en soi et en sa capacité à traverser les épreuves, même lorsque le chemin devient difficile. Ne pas s'abandonner face aux difficultés. Garder foi en ses ressources intérieures, en sa capacité d'évoluer et en la possibilité de se transformer, même lorsque les résultats ne sont pas encore visibles.

C'est aussi ne jamais abandonner ses rêves et ses aspirations, même lorsqu'ils semblent lointains ou difficiles à atteindre. Peu importe notre âge, notre passé ou les épreuves traversées, nous avons toujours le droit de rêver, de nous fixer de nouveaux objectifs et d'aspirer à une vie qui nous ressemble.

L'aphorisme I.22 des Yoga Sūtra de Patañjali nous rappelle que l'intensité de notre engagement — faible, moyenne ou intense — influence notre progression et les résultats obtenus. Il nous invite à persévérer dans ce qui nous tient à cœur, tout en respectant notre rythme.

Moment de réflexion – 10 minutes

Relis chacune de ces règles et prends le temps d'observer où tu te situes actuellement par rapport à chacune d'elles.

Note simplement ce que tu observes dans ta vie aujourd'hui, sans jugement. L'objectif est de porter un regard neutre et honnête sur ta réalité actuelle et de l'écrire, telle qu'elle est, et non telle que tu voudrais qu'elle soit.

2026 Laurence Vanier- Parcours PSYOGA Tous droits réservés

LE YOGA DÉFINITION SELON PATANJALI LIVRE 1. 1 à 4

1. **Atha yogānuśāsanam (I.1)**

Maintenant commence l'enseignement du yoga.

Le mot Atha signifie « maintenant ». Il marque le début d'un enseignement, mais aussi une disposition intérieure : être prêt à s'engager dans une démarche de connaissance et de transformation de soi.

L'essentiel : Le yoga commence lorsque nous sommes prêts à porter un regard conscient sur nous-mêmes et à nous engager dans un processus de transformation.

2. Yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ (I.2)

Le yoga est l'apaisement des fluctuations du mental.

Notre mental est constamment en mouvement : pensées, souvenirs, émotions, jugements, anticipations et interprétations. Ces activités influencent notre manière de percevoir la réalité. Le yoga nous apprend progressivement à apaiser ces mouvements afin de développer davantage de clarté intérieure.

L'essentiel : Le yoga ne cherche pas à supprimer nos pensées, mais à faire en sorte qu'elles ne dirigent plus constamment notre manière d'être et d'agir.

3. Tadā draṣṭuḥ svarūpe'vasthānam (I.3)

Alors, l'observateur s'établit dans sa véritable nature.

Lorsque le mental s'apaise, nous pouvons accéder à une perception plus juste de nous-mêmes. Nous découvrons que nous ne sommes pas uniquement nos pensées, nos émotions, nos peurs ou notre histoire. Nous développons la capacité d'observer notre expérience intérieure sans nous identifier entièrement à celle-ci.

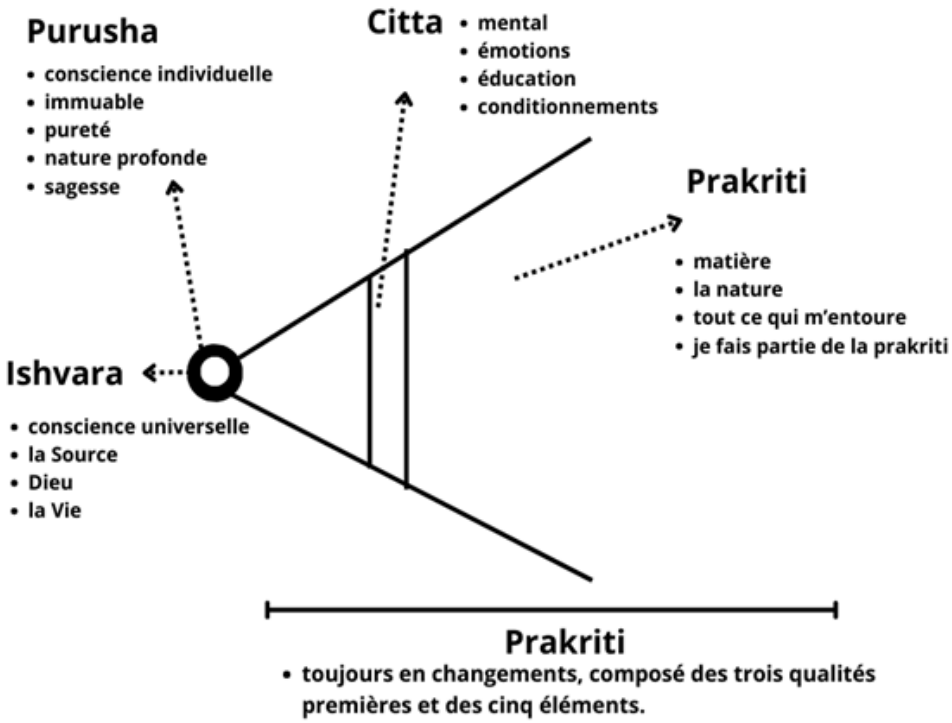
L'essentiel : Lorsque le mental devient plus calme, nous pouvons nous rapprocher de notre véritable nature et développer une meilleure connaissance de soi.

2026 Laurence Vanier- Parcours PSYOGA Tous droits réservés

4. Vṛtti-sārūpyam itaratra (I.4)

Lorsque le mental est agité, nous avons tendance à nous identifier à nos pensées, nos émotions et nos perceptions. Source de souffrance.

L'essentiel : Nos pensées et nos émotions sont des expériences que nous vivons, mais elles ne définissent pas nécessairement qui nous sommes.



Les trois Guṇa (qualités premières): Sattva, Rajas et Tamas

Dans la philosophie du yoga, les trois Guṇa représentent les trois qualités fondamentales de la nature (Prakṛti). Ils sont présents en toute chose, y compris dans notre corps, notre mental et nos comportements. Ils sont constamment en interaction et influencent notre façon de percevoir, de ressentir et d'agir.

2026 Laurence Vanier- Parcours PSYOGA Tous droits réservés

1. Sattva – Clarté, équilibre et harmonie

Sattva représente la lumière, la lucidité, la paix et le discernement. Lorsque Sattva prédomine, notre mental est plus calme et nous sommes davantage capables d'observer les situations avec justesse, sans être emportés par nos émotions ou nos réactions automatiques.

Exemples : Clarté mentale, sérénité, compréhension, écoute, discernement.

2. Rajas – Mouvement, action et agitation

Rajas représente l'énergie, le mouvement, le désir et l'activité. Il nous pousse à agir, à entreprendre et à transformer les choses. Lorsqu'il est excessif, il peut entraîner de l'agitation, de l'impatience, de l'anxiété et une difficulté à ralentir.

Exemples : Hyperactivité, agitation mentale, impulsivité, besoin de contrôle, impatience.

3. Tamas – Inertie, lourdeur et stabilité

Tamas représente l'immobilité, la densité, la stabilité et l'inertie. Il est nécessaire au repos et à la récupération, mais lorsqu'il prédomine excessivement, il peut entraîner de la passivité, de la confusion, un manque de motivation ou une résistance au changement.

Exemples : Fatigue, procrastination, évitement, confusion, difficulté à passer à l'action.

Les trois Guṇa sont nécessaires et présents en chacun de nous. Aucun n'est à éliminer. L'objectif du yoga est de favoriser Sattva, afin de développer davantage de clarté et de discernement.

Apprendre à reconnaître quel Guṇa prédomine en nous, sans jugement, nous aide à mieux comprendre nos états intérieurs et nos réactions.

Par exemple, devant une difficulté :

- Tamas : « Je n'y arriverai pas, je préfère ne rien faire. »
- Rajas : « Il faut absolument que je règle cela immédiatement ! »
- Sattva : « Je prends le temps d'observer la situation avant de choisir comment agir. »

2026 Laurence Vanier- Parcours PSYOGA Tous droits réservés

L’effet Matthieu

L’effet Matthieu tire son nom d’un passage de la Bible, dans l’Évangile selon Matthieu (25, 29).

> « Car on donnera à celui qui a, et il sera dans l’abondance, mais à celui qui n’a pas, on ôtera même ce qu’il a. »

C’est le sociologue Robert K. Merton qui a popularisé l’expression « effet Matthieu » en 1968, pour décrire un phénomène d'accumulation des avantages : ceux qui bénéficient déjà de certains avantages ont tendance à en obtenir davantage.

En 1986, le psychologue Keith Stanovich a appliqué ce principe à l’apprentissage de la lecture.

L’effet Matthieu et les quatre premiers aphorismes de Patañjali

L’effet Matthieu : ce que nous entretenons tend à se renforcer.

Les quatre premiers aphorismes nous invitent à comprendre que notre mental est constamment traversé par des pensées, des émotions, des perceptions et des interprétations (*vṛtti*).

Lorsque nous nous identifions à ces mouvements du mental (Yoga Sūtra I.4), nous risquons d'entretenir et de renforcer certaines façons de penser et de réagir.

Par exemple :

- Je pense que je ne suis pas capable.
- Je doute de moi et j'évite certaines expériences.
- Je développe moins mes compétences.
- Mes difficultés viennent confirmer ma croyance initiale.
- Je renforce ainsi l'idée que je ne suis pas capable.

À l'inverse, lorsque nous apprenons à observer nos pensées sans nous identifier entièrement à elles, nous créons un espace pour agir autrement.

Le yoga nous invite à apaiser les mouvements du mental (I.2), afin de retrouver davantage de clarté et de ne plus être constamment définis par nos pensées (I.3).

À retenir

2026 Laurence Vanier- Parcours PSYOGA Tous droits réservés

Ce que nous répétons tend à se renforcer, que ce soit dans nos pensées, nos comportements ou nos habitudes. En prenant conscience de nos mécanismes automatiques, nous pouvons progressivement cesser d'alimenter certaines boucles négatives et développer des façons de penser et d'agir plus constructives.

Yoga Sūtra de Patañjali – Livre I, aphorisme 50 Taj-jaḥ saṃskāro'nya-saṃskāra-pratibandhī

Traduction : « Là naissance d'une purification contraire aux conditionnements. »

Cet aphorisme nous enseigne que nous pouvons progressivement créer de nouveaux conditionnements (saṃskāra) qui viennent faire obstacle à nos anciens conditionnements.

Dans la pratique du yoga et dans le quotidien, le temps d'observation est essentiel. Il nous permet de prendre conscience de nos habitudes, de nos réactions automatiques et de nos schémas de pensée, sans chercher immédiatement à les modifier.

Avec la répétition de cette observation consciente, nous pouvons développer de nouvelles empreintes intérieures qui, progressivement, diminuent l'influence de nos anciens conditionnements. Dans le contexte original de l'aphorisme I.50, Patañjali parle plus précisément des empreintes issues d'une connaissance profonde obtenue dans le samādhi. Le lien avec l'observation de soi et la transformation des habitudes est une application pédagogique de ce principe.

Exercice – 10 minutes

Reprenez les règles écrites et identifiez un schéma qui se répète ou une tendance que vous observez chez vous.

Réfléchissez à la manière dont vous pourriez, dès maintenant, agir différemment dans votre quotidien au cours des deux prochaines semaines, afin de développer de nouveaux comportements plus favorables, souhaitables et en accord avec vos aspirations.

Séance de yoga - fin de la rencontre

2026 Laurence Vanier- Parcours PSYOGA Tous droits réservés