Québec YOGA MANDIRAM

PARCOURS PSYOGA

BLOC 1 - Se connaître, s'affirmer et communiquer

Troisième partie - Les fondements d'une relation solide et comment en évaluer la force

LES HUIT MEMBRES DU YOGA

LES MEMBRES EXTERNES (5)

YAMA (Attitudes relationnelles)

- Ahimsa (non-violence)
- Satya (vérité)
- Asteya (ne pas voler)
- Brahmacharya (maîtrise des sens / modération)
- Aparigraha (non-possessivité / non-attachement)

NYAMA (Attitudes personnelles)

- Śaucha (pureté)
- Santoṣa (contentement)
- Tapas (discipline, ardeur, feu intérieur)
- Svādhyāya (étude de soi et des textes sacrés)
- Īśvarapraṇidhāna (abandon au divin / détachement)

ASANA Relation au corps - postures
PRANAYAMA Relation au souffle - conscient et paisible
PRATYAHARA Maîtrise des organes sensoriels - tournés vers l'intérieur

LES MEMBRES INTERNES (3)

DHARANA Concentration (demande un effort)
DHYANA Méditation (effort moindre)
SAMADHI Intégration (absence d'effort, fusion et unité)

2026 Laurence Vanier- Parcours PSYOGA Tous droits réservés

Québec YOGA MANDIRAM

DEUX COMPOSANTES SUR LE CHEMIN DU YOGA

Patanjali, dans le livre 1, aphorismes 12 à 16, va aborder deux composantes importantes dans le chemin de celui qui pratique le yoga : soit la pratique et le détachement.

La pratique : Elle fait référence à tout ce que je mets en place, avec un certain effort, qui me permet de me rapprocher de qui je suis et qui m'aide à nettoyer le mental pour éviter que les traces viennent brouiller les perceptions de la réalité. Ma zone d'action et de pouvoir.

Le détachement : Il fait référence à la capacité de laisser aller ce qui ne nous appartient pas, la capacité à faire des deuils, à ne pas s'attacher aux fruits de nos actions. Le résultat importe peu, c'est la démarche qui compte. Ma zone hors de mon contrôle et de mon pouvoir d'action.

En relation, il y a deux parties. Deux personnes = deux responsabilités

_____

_____

_____

Comment prendre soin de sa zone de contrôle. De son 50%
Je suis responsable de ce que je suis, ce que je vis et ce que je ressens.
Ceci s'applique aussi à l'interlocuteur.

Mes émotions, mon citta	
Mon attention	
Ce que je dévoile à l'autre, quand je le fais et pourquoi je le fais	
Ma posture et ma respiration	

2026 Laurence Vanier- Parcours PSYOGA Tous droits réservés

Qu'est-ce qui arrive si je ne respecte pas mon 50 % et que je l'augmente ?

Je vole le pouvoir de l'autre personne, je lui prends.	
Je nourris mon égo.	
J'augmente ma dépendance à l'environnement.	
Je diminue le niveau d'énergie disponible dans la relation.	

Les trois piliers d'une relation

La théorie triangulaire de Robert Sternberg

Trois composantes qui contribuent à la force et à la qualité d'une relation.

- **L'intimité –**

  se développe par l'écoute, le partage, la vulnérabilité, (le dévoilement de soi), la conscience individuelle des deux personnes.

- **L'engagement –**

  Le respect de nos engagements, la décision de s'investir dans la relation et de la faire durer. Il se manifeste par la loyauté, la constance, les efforts réciproques et la volonté de traverser les difficultés ensemble.

- **L'attraction –**

  Le désir de rapprochement, c'est l'élan qui nous attire vers l'autre. Elle comprend l'attirance physique, le désir, l'enthousiasme et l'énergie qui nourrissent la relation.

2026 Laurence Vanier- Parcours PSYOGA Tous droits réservés

Québec YOGA MANDIRAM

À retenir

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Comment évaluer la solidité d'une relation ?

1. Évaluer les trois piliers de la relation.

2. Évaluer la force de la relation dans l'instant présent (MAINTENANT).

3. Comparer la force de la relation au poids du sujet à aborder.

FIN

2026 Laurence Vanier- Parcours PSYOGA Tous droits réservés