

SPYB - STAGE DU 28/3/26

YOGA & TECHNIQUES SOMATIQUES: VOIES DE RÉSILIENCE

CAHIER DE STAGE



**Des exemples
concrets**

**Des éclairages issus
des neurosciences**

**Une exploration des
enseignements du
yoga**



**Des outils simples et
puissants pour
retrouver équilibre et
vitalité**

ULB - DOJO - BRUXELLES
[HTTPS://SENSETVITALITÉ.BE/](https://senvitalite.be/)

Yoga et techniques somatiques : voies de résilience

Atelier de yoga organisé par le SPYB. Le 28 mars 2026, dojo de l'ULB.
Animé par Claudio Fusini, professeur de viniyoga

Ce qui apparaît à la lecture des Yogasūtra-s de Patañjali, c'est qu'ils préfigurent une forme passionnante de la psychothérapie et se fondent complètement dans les thérapies somatiques en s'inscrivant dans une psychodynamique de la résilience.

Dans ce cahier qui constitue la charpente de mon atelier, je vous propose de lever le voile sur les techniques somatiques, d'établir des convergences avec le yoga classique, et d'analyser comment ils s'inscrivent dans une dynamique psychocorporelle de catharsis. Quels sont les apports des techniques somatiques sur la santé mentale ? Quel est le rôle de la théorie polyvagale ? Que propose le yoga sur la souffrance mentale ? Quel est le rôle de l'aṣṭāṅgayoga ? Celui des āsana-s, du prāṇāyāma, ou encore de dhāraṇā ? Autant de questions intéressantes à élucider.

Citations saillantes

- « Si nous avons été programmé pour un mal-être, c'est qu'il existe un algorithme de bien-être. Il nous appartient de télécharger ce nouveau logiciel ». Thich Nhat Hanh
- « Le corps est la mémoire vivante de notre histoire émotionnelle ». Dr Van Der Kolk
- « Pour refouler une vérité indésirable, le moyen le plus efficace est d'exécuter des contractions musculaires telles que la perception du danger est impossible ». S. Freud
(Ici « refouler » peut s'apparenter à avidyā la méconnaissance de la réalité (NDLA))
- « Nous sommes programmés pour retourner en mode ventral naturellement ». P. Levine
- « Les techniques somatiques sont tellement simples qu'elle ne plaisent pas à certains professionnels de la santé... ». Pr Dr Michel Schiettecatte
- « Cessons de nous identifier à nos pathologies et nos névroses. Notre vraie nature est beaucoup plus noble et vertueuse ; souvenons-nous de l'insouciance, la créativité et la curiosité de notre enfance ». Auteur inconnu.

Traumatisme, résilience et approches somatiques : comprendre et agir

Pour éclairer la notion de traumatisme au sens du Syndrome de Stress Post-Traumatique (SSPT), le professeur et docteur Michel Schiettecatte, neuropsychiatre, propose une définition particulièrement parlante :

« Le traumatisme est une réponse différée délétère de toute notre constitution à un événement très grave du passé auquel nous n'avons pas pu répondre....Il est soit ponctuel, par exemple un accident, soit développemental. Dans ce cas il est inhérent à un déficit relationnel dans l'enfance... Une combinaison des deux est possible... »

Le point essentiel réside dans l'impossibilité de répondre — fuir, combattre, se défendre ou s'exprimer — au moment de l'événement. L'organisme reste alors bloqué dans une réponse inachevée. Chez l'adulte, les symptômes sont identifiés depuis longtemps :

- Reviviscences et flashbacks paralysants
- Hyperexcitation

- Hypersensibilité
- Irritabilité
- Hypervigilance
- Insomnie
- Impression que « la scène est rejouée », etc.

Les symptômes des traumatismes sont notamment les flashbacks (la mémoire traumatique est réactivée) et l'hyper vigilance. En un sens, ne pourrait-on pas y voir des saṃskāra, c'est-à-dire des conditionnements ?

Les conséquences sont à la fois **psychologiques, physiologiques et somatiques**. Le traumatisme ne touche pas seulement l'esprit : il engage l'ensemble du système nerveux et du corps.

La stratégie de guérison passe **d'abord par l'évacuation du blocage énergétique dans nos structures myofasciales**. Tant que le cerveau ne reçoit pas une information rassurante du corps, la raison et l'analyse n'ont qu'un effet restreint. Darwin dit : Quand le

Surprenant : Les sūtra-s de Patañjali nous apprennent que la cessation de nos perturbations mentales est entachée d'obstacles de natures physiques et psychiques (I.30-31)



Lorsqu'il y a un danger extrême, tant la souris que l'humain se figent par sécurité (mode polyvagal dorsal). Si la souris en réchappe, l'énergie emmagasinée se libère et on observe un comportement très désordonné et rapide qui tient du combat et de la fuite, alors que le danger est disparu. C'est le défigement.

Les différentes formes d'adversité

Toutes les épreuves ne relèvent pas du SSPT. Il est utile de distinguer plusieurs niveaux d'adversité.

Les traumatismes aigus

Ils correspondent à des événements ponctuels et violents :

- Un deuil
- Un accident
- Une agression
- Une catastrophe naturelle

On est confronté à une menace vitale ou à une situation d'impuissance extrême.

L'adversité chronique

Elle s'installe dans la durée :

- Précarité
- Environnement professionnel toxique
- Maladie de longue durée

Ici, la résilience prend la forme d'une adaptation continue.

Les **maladies chroniques** comme la fibromyalgie ou la sclérose en plaques ne sont pas des traumatismes en elles-mêmes. Cependant, la douleur persistante, la fatigue et l'imprévisibilité de leur évolution peuvent user psychiquement et parfois **réactiver ou aggraver un terrain traumatique**.

Les micro-adversités du quotidien

- Échecs professionnels
- Ruptures affectives « ordinaires »
- Déceptions personnelles

Dans ces cas, on parle plutôt de **flexibilité psychologique**.

Le traumatisme développemental

Dans l'enfance, un entourage non sécurisant peut engendrer des troubles durables. La psychothérapie en a bien identifié les manifestations :

- Auto-dévalorisation (« c'est moi le coupable »), haine de soi
- Surproduction de cortisol et hyper agitation
- Troubles émotionnels
- TDA/H
- Problèmes relationnels
- Vulnérabilité aux troubles bipolaires
- Dissociation (mode sécurité : « je flotte au-dessus de mon corps »)
- Athymie (indifférence affective)
- Hyperexcitation chronique

*Les travaux des docteurs Bowlby, Winnicott et aussi G. Maté nous révèlent l'équation d'une enfance réussie : **Sécurité, Exploration, Autonomie et Authenticité**.*

Les lacunes en affection engendreront un manque de confiance ou une méfiance envers les autres car l'empreinte est « je suis indigne de l'amour de ma mère ». Les freins à l'autonomie et l'authenticité entraîneront de la colère refoulée et probablement des addictions car l'empreinte est « je dois me soumettre pour garder le lien », et le corps n'a pas eu l'opportunité de se satisfaire seul, donc il utilise un artifice qui libère la célèbre dopamine. Le Dr Maté insiste aussi sur le risque de maladies auto-immunes, conséquence de l'enkystement de la colère.

Les travaux sur les **Adverse Childhood Experiences (ACE)** — une grande étude menée sur plus de 17 000 personnes — montrent une relation forte entre traumatismes infantiles et problèmes de santé à l'âge adulte. Plus une personne a vécu d'expériences traumatiques dans l'enfance, plus le risque augmente de développer :

- addictions (alcool, drogues)
- dépression
- tentatives de suicide
- maladies cardiovasculaires
- maladies du foie
- certains cancers
- diabète
- troubles immunitaires

Dans sa section consacrée aux saṃskāra (les empreintes, II.12-14), les anciens nous enseignent qu'un traumatisme d'enfance peut être compris comme une empreinte qui continue d'influencer notre manière de percevoir et de vivre le monde. Le travail du yoga — par la conscience, l'observation et la pratique — consiste justement à reconnaître ces conditionnements afin de progressivement en diminuer l'influence.

La résilience : capacité d'adaptation et de transformation

La résilience est la capacité d'un système — humain, social ou écologique — à absorber un choc, s'y adapter **et continuer de se développer**. Il est cependant essentiel de clarifier certains malentendus. Ce que la résilience n'est pas :

- Ce n'est pas l'invulnérabilité : on peut souffrir.
- Ce n'est pas un trait inné : on ne « naît » pas résilient.
- Ce n'est pas un retour à l'état initial : on ne redevient jamais « comme avant ». On se reconstruit autrement.

Ce parcours passe inévitablement par l'élucidation et l'acceptation du drame. Il nécessite la capacité de (re)-découvrir qui nous sommes.

Pour le yoga, la résilience signifie élucider les causes de notre souffrance et se rapprocher de notre vraie nature- svābhava après avoir dissipé tous les voiles formés par les empreintes, les peurs, etc. Cette quête nécessite un processus qui permet de lever le voile sur nos comportements et nos croyances. La 2^{ème} section des aphorismes de Patañjali – sādhanā pada met en évidence la nécessité de se connaître (svādhya) grâce aux textes et la présence d'un maître.

Le docteur Gabor Maté insiste sur notre besoin d'Authenticité : c'est la capacité à ressentir nos propres émotions et à agir selon sa vérité intérieure, sans le filtre de la peur ou du besoin de plaire. C'est être "raccord" avec ses tripes. Le Vrai Soi, l'âtman c'est l'essence pure qui réside sous les couches de l'ego, de l'histoire personnelle et des conditionnements sociaux. Son opinion rejoint la théorie du besoin d'autodétermination de Ryan et Deci.

Socrate et le yoga se rejoignent : ils nous murmurent : « Connais-toi, toi toi-même ». Le monde de la santé mentale a adopté la philosophie de la connaissance de soi à travers des thérapies comme la psychothérapie analytique ou la thérapie cognitive et comportementale (TCC).

Les trois piliers de la réponse à l'adversité

Avant toute chose, l'**auto compassion** envers soi-même est indispensable. La recherche montre que la résilience repose généralement sur trois piliers :

1. **Le sens** : donner une signification à ce qui arrive.
2. **Le lien** : s'appuyer sur des « tuteurs de résilience », ne pas rester isolé. Ici le rôle d'une sangha, ou une communauté à toute son importance.
3. **L'action** : retrouver un sentiment de contrôle par de petits actes concrets.

Un exemple de processus thérapeutique est la **thérapie ACT** (Thérapie d'Acceptation et d'Engagement) Accepter ce que vous ne pouvez pas contrôler et s'Engager dans une Action qui améliore et enrichit votre vie. Elle vise à soulager la souffrance et progresser dans le bien-être humain collectif en se basant sur l'expérience.

Dans la célèbre épopée du Bhagavadgītā, le guerrier Arjuna élucide sa vraie nature svābhava grâce au

discernement et la parole de Kṛṣṇa. En effet le guerrier subit un choc à l'idée de combattre contre sa famille. Pour surmonter ce fracas il bénéficie des conseils d'un maître (Kṛṣṇa, son « thérapeute ») qui lui fait comprendre qu'il possède un Soi pur et vertueux. Ainsi le guerrier reprend confiance et embrasse une vie active fondée sur ce qui est juste.

Les limites des thérapies exclusivement verbales

Guérir un trauma en le revivant n'est peut-être pas LA solution, puisque vous replongez le patient dans le même événement. Seule une réexposition progressive, en renégociant l'évènement permet de l'intégrer.

Lors d'un traumatisme ou d'un flashback, les zones cérébrales responsables de la parole et de l'analyse — notamment le cortex préfrontal et l'aire de Broca — sont fortement inhibées. Les couches nobles du cerveau **comme la mémoire épisodique** ne parviennent pas à ranger le souvenir dans le temps. « Le livre de l'accident » est toujours ouvert à la page du trauma. Le patient est obligé de le lire !

C'est plutôt la mémoire implicite (inconsciente) qui a imprimé non seulement des réflexes mais aussi des **associations multimodales** ou boucles sensorielles (quand j'entends un son , je vois une image, par exemple). Cette fonctionnalité explique les flashbacks déclenchés par des bruits anodins. Le patient replonge dans le figement, donc sa mémoire épisodique est inopérante.

Le système d'alarme domine (l'amygdale). C'est comme si le 112 était débordé d'appels pour la Police ou les Pompiers.

Dans ces conditions, une thérapie centrée uniquement sur la parole peut être prématurée. Cela ne signifie pas qu'elle soit inutile, mais qu'elle doit être phasée.

Il est souvent nécessaire de commencer par :

1. Sécuriser le corps par des mouvements, de la respiration lente, de la visualisation agréable afin d'avertir le tronc cérébral que tout est sécurisé, ici et maintenant
2. Engager ensuite un travail cognitif (TCC, psychanalyse, etc.) si nécessaire



Le trauma est un livre qu'on arrive pas à ranger dans notre bibliothèque de vie. On est obligé de lire constamment l'évènement fracassant. C'est le figement

Comment voulez-vous mener vos loisirs si votre maison est inondée? D'un point de vue neurophysiologique, si mon système nerveux central ne me dit pas « c'est ok ici, je me sens cool », le système nerveux parasympathique ordonne la fuite ou le figement. Un torrent de cortisol se déverse...

L'émergence des approches somatiques dites "Bottom-Up" (Du bas vers le haut)

Les TCC (Thérapies Cognitivo-Comportementales) sont généralement de type "Top-Down" (Du haut vers le bas). En TCC : On travaille sur les pensées et les schémas mentaux pour influencer le corps et les comportements. On utilise la logique et la réflexion pour changer sa réaction. Comme on l'a vu, les zones du cerveau qui exercent ces compétences sont affaiblies.

Mais avec les techniques « Bottom-Up » comme en Somatic Experiencing -SE, (mise au point par le neuropsychiatre Peter Levine), on considère que si le système nerveux autonome est en mode « survie » (figé ou en alerte), la logique ne suffit plus. On court-circuite le mental pour s'adresser au tronc cérébral et lui fournir des données rassurantes comme l'ancrage au présent, une respiration calme et un entourage bienveillant.

C'est la base des techniques somatiques. On part du corps (le « bas ») pour apaiser le cerveau (le « haut »). L'idée : Au lieu de parler de ce qui ne va pas, on observe les sensations physiques (nœud à l'estomac, tension, respiration). En aidant le corps à relâcher ces tensions physiques de manière sécurisée, on finit par calmer les émotions et les pensées.

Les travaux de Peter Levine et Bessel van der Kolk ont largement contribué à montrer que le traumatisme est d'abord inscrit dans le corps. Comme emprisonné dans nos tissus fascia musculaires.

Le corps devient une centrale d'alarme qui s'emballe. Le 112 est débordé.

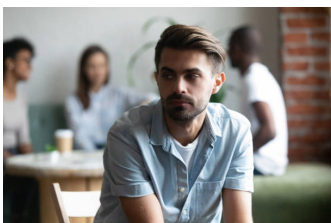
Lors d'un événement traumatique (accident, inondation, maladie grave...), l'organisme est confronté à une menace de mort ou à une impuissance intolérable. L'énergie de survie mobilisée (fuite, combat) peut rester bloquée si elle n'a pas pu s'exprimer. C'est un figement.



L'impossibilité de fuir à un danger intense imprime dans notre chair un besoin de fuir emprisonné

Cette énergie « enkystée » modifie les structures myo-fasciales et reprogramme le système nerveux vers des états de figement ou d'hyper vigilance.

Wilhelm Reich parlait de « cuirasse caractérielle » pour désigner ces protections somatisées. Une personne abusée ou rabaissée peut, par exemple, adopter une posture recroquevillée. Thierry Janssen évoque également l'impact du passé sur la posture. (voir la section « pour aller plus loin »).



Selon certains somaticiens l'allure du corps en dit long sur le passé de l'individu (photo libre de droit)

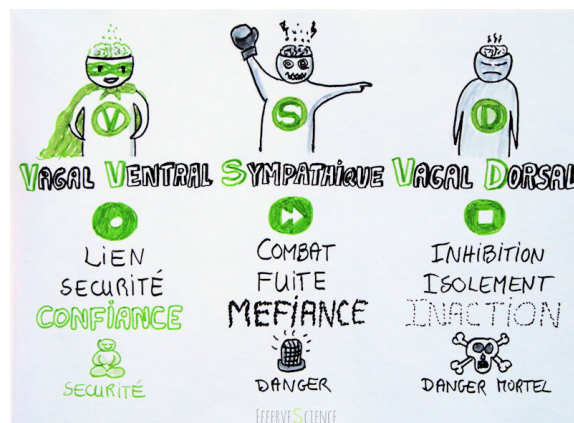
Dans ces situations, il devient pertinent de reprogrammer le mouvement, c'est-à-dire de réactiver le sensori-moteur.

Le corps a voulu s'échapper mais n'a pas pu. Il faut lui redonner cette chance.

En résumé : Là où la TCC dit « Je vais penser autrement pour me sentir mieux », l'approche somatique dit « Je vais détendre mon corps pour que mon esprit puisse enfin s'apaiser ».

La théorie polyvagale : restaurer la sécurité

La théorie polyvagale - TPV (Stephen Porges) propose une lecture précise du SNA - **système nerveux autonome**, donc le système nerveux qui est en charge de toutes les fonctions automatiques de notre physiologie (respiration, rythme cardiaque, transpiration, digestion,...)



Le mode ventral (sécurité)

C'est l'état optimal :

- Connexion sociale
- Créativité
- Rire
- Partage
- Bien-être relationnel

Notre cerveau est programmé pour que cet état soit dominant lorsque l'environnement est sûr. C'est notre mode dominant. Le but des thérapies somatiques est de mettre le patient dans les conditions optimales. Le corps fera automatiquement le reste.

Le mode sympathique (alerte)

Activation, production de cortisol, hyper vigilance.

Des états prolongés favorisent des **pathologies en « hyper »** : hypertension, agitation chronique. Le corps se prépare à l'action. En cas de fuite/combat, le rythme cardiaque explose, la respiration devient courte (le "poids sur la poitrine"). L'Insula (qui cartographie en temps réel l'état de vos viscères, votre rythme cardiaque et vos tensions via le thalamus) capte ce chaos interne et le cortex cingulaire antérieur, CCA, le traduit en détresse ou en panique. C'est là que "le cœur se déchire".

Le mode dorsal (figement, shutdown) : le silence protecteur

Repli, épuisement, ralentissement digestif et cardiaque.

Des états prolongés favorisent des **pathologies en « hypo »** : épuisement, digestion paresseuse (Le système digestif n'est plus prioritaire pour le SNA). L'aire du cerveau qui s'occupe du sentiment de soi est altérée (le cortex cingulaire antérieur) ; une dissociation peut apparaître.

L'objectif des techniques somatiques est simple : prévenir le tronc cérébral que tout va bien.

Comment informer le système nerveux que le danger est passé ?

C'est le cœur de certaines techniques somatiques. Le principe est simple.

En recevant des informations rassurantes du système nerveux somatiques et du parasympathique via des capteurs :

- La proprioception,
- La neuroception,
- L'intéroception,
- Par le mouvement car il libère l'énergie enkystée (en thérapie, c'est la réponse sensori motrice qui défie une partie du trauma en permettant au patient de projeter un mouvement de libération)
- Le chant, le lien rassurant, etc.

Le système nerveux central peut alors ordonner au système nerveux autonome -SNA de revenir en mode ventral.

Le cœur ralentit, les muscles du visage favorisent l'expression empathique, l'oreille moyenne filtre les fréquences de la voix humaine (la voix prosodique) pour faciliter la communication, la vision s'élargit. Le nerf vague interagit étroitement avec les nerfs du visage. C'est un « mode par défaut » ou optimal de l'espèce humaine.

Les techniques somatiques sont souvent simples et accessibles. En voici quelques exemples :

- Yoga
- Méditation
- Qi Gong
- Danse
- TRE (tremblements neurogéniques)
- EFT (Accu pression)
- Somatic Experiencing (SE) de P. Levine,
- Techniques somatique de Thomas Hana,...

Cependant, ces pratiques ne sont efficaces que si elles s'inscrivent dans un environnement **sécurisant et aimant au quotidien**. Le sport peut libérer des endorphines, mais il ne suffit pas à compenser un environnement relationnel insécure.

Un traumatisé cherche tout moyen comme exécutoire pour rester en équilibre. Le sport intense est un exemple classique. En réalité, il libère des endorphines pendant quelques heures ; ce qui procure un sentiment de bien-être au pratiquant. On ne résout pas le trauma ; on applique un sparadrap sur une jambe de bois.

Le yoga compilé par Patañjali propose, comme on le verra des outils de stabilisation, d'ancrage et d'intériorisation qui constituent à plus d'un titre l'amorce d'un défigement.

Neuroception et corégulation

Stephen Porges et Deb Dana insistent sur la notion de **neurcoception** : la capacité inconsciente à détecter sécurité ou danger.

La guérison implique souvent la corégulation, c'est-à-dire la co-construction de la sécurité dans la relation. L'être humain est biologiquement programmé pour vivre en lien.

Si je me sens mal, je demande le soutien

Les sūtra-s de Patañjali nous invitent à développer de la compassion envers notre prochain :

- I.33 : Karuṇā (Compassion) : Ressentir de la compassion pour ceux qui souffrent, éliminant le désir de faire le mal. C'est un aphorisme capital qui rejoint les thérapies modernes :

D'abord, accepter le traumatisme et l'accueillir avec empathie (aphorisme I.33)

Techniques somatiques selon Peter Levine (la *Somatic Experiencing*, SE)

*« Les techniques somatiques sont tellement simples qu'elles déplaisent à certains professionnels ... »
Professeur, docteur M. Schittecatte*

Non. Il ne s'agit pas de re-traumatiser, mais de permettre au système nerveux de finaliser, en sécurité, la réponse -le figement. Il s'agit d'une thérapie humaniste basée sur **le présent et les ressources** de l'Homme. Si il n'avait pas de ressources, il n'aurait pas survécu. On utilise d'emblée des recadrages positifs : « J'entends ce que vous dites. Et est-ce dangereux ou désagréable » ? Le travail thérapeutique gagne à être progressif et phasé : sécuriser d'abord.

« Le figement est un blocage inadapté par peur d'un danger du passé dont il est impossible de fuir ou de combattre...La nuque est la première région à se bloquer par sécurité (voyez cela comme un blindage). Cela nous prive de notre capacité de bien communiquer. Donc un patient qui commence à mouvoir cette région va mieux. »

- Professeur, docteur M. Schittecatte



La réponse somatique du trauma est un figement de la nuque par protection du système nerveux. C'est une entrave à la communication avec les autres. A tenir en compte pour tout début de séance de thérapie, ou de yoga dans le cadre d'une prise en charge (photo libre de droit)

Si nous n'avions pas des ressources internes (nos « victoires » sur la vie), on n'aurait pas survécu. La thérapie somatique consiste à renégocier le trauma en convoquant nos ressources. Cela nous fait immédiatement penser au sūtra II.33 :

vitarkabādhane pratipakṣabhāvanam

Après avoir exposé l'éthique, Patañjali nous propose de cultiver l'opposé de la pensée traumatisante en convoquant nos victoires sur les aléas. C'est un recadrage positif ; on convoque une de nos ressources afin de renégocier une pensée, une image ou une sensation limitante.

Comment retrouver sens et vitalité dans nos vies par les approches somatiques -Principes de base de la *Somatic Experiencing* (SE)

Le principe est simple et parfois déconcertant pour les professionnels :

1. Orientation vers la sécurité
2. Titration = morceler le trauma selon ce que le patient rapporte au thérapeute
3. Ressources : Le patient se focalise sur une ressource qui contre le symptôme

La superposition d'une ressource présente chez le patient au « morceau de trauma » pour l'atténuer nous rappelle l'aphorisme II.33 qui nous invite à cultiver une pensée opposée.

La physiologie du danger est le figement donc un blocage délétère, par contre ce qui est désagréable demande une action qui nous permet d'agir. Un trauma est un blocage énergétique- figement - à 5 dimensions (SIBAM - Sensation, Image, Behaviour, Affect et Meaning) qui sont reliés ensemble comme une ligne de pêche à 5 hameçons.

Le meilleur moyen de mettre un éléphant dans le frigo est de le découper !

Exemple : Après une expérience fracassante, j'ai la boule au ventre (S), mon corps est dans un étau (I), Je ne peux m'échapper de son emprise (B), j'ai du dégoût (A) et, c'est de ma faute (M)

A chaque évocation d'un aspect du trauma, le praticien demande au patient de se focaliser sur une **ressource** afin de libérer cette énergie. Cette ressource vient déclencher :

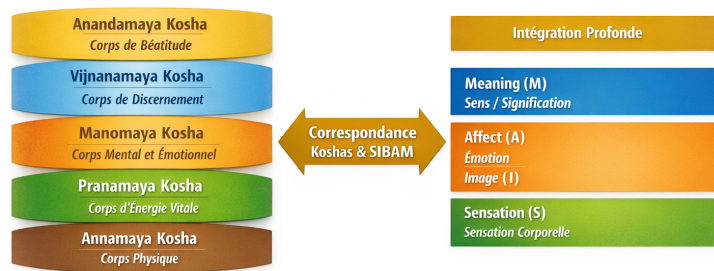
- ⇒ **un mouvement au niveau sensori moteur pour libérer la fuite qui n'a pu s'opérer**
- ⇒ **et/ ou une émotion** pour libérer la charge émotionnelle

Faudra-t-il travailler sur les croyances ? Cela dépend de l'individu. Accède-t-on à la résilience totale? A cela Le Dr Schiettecatte répond : « *Jésus a ressuscité les morts mais la bible ne dit pas si ils ont repris le boulot !* ».



Libérer la possibilité de fuir ; c'est l'enjeu des techniques somatiques comme la SE

L'approche est progressive et il ne s'agit pas de plonger dans le trauma corps et âme ! C'est le patient qui évoque une image, une sensation, une émotion. Le praticien demande au client de se focaliser sur une ressource qu'il possède ce qui vient compenser le figement. Le potentiel de figement peut alors se libérer.



© Sens et Vitalité

Voici une mise en correspondance possible entre le modèle SIBAM de Somatic Experiencing – SE (développé par Peter A. Levine) et les cinq koshas décrits dans la Taïttiriya Upanishad et ceci éclaire énormément la vision holistique du yoga.

Dans Somatic Experiencing, on revient aux sensations et au mouvement puis les émotions et significations se réorganisent. Dans le yoga : on stabilise corps et prāṇā (annamaya kośa et prāṇāyāma kośa) puis le mental devient clair.

Logique commune : régulation physiologique → clarté mentale

Le processus SE suit ce canevas :

1. Sécurité du corps et ancrage dans un environnement sécurisé
2. Entourage bienveillant
3. Orientation présent
4. Titration (plus petit morceau du trauma) - Modèle SIBAM (voir ci-avant)
5. Ressource présente
et renégociation du morceau du trauma
6. Laisser s'exprimer le mouvement ou l'émotion. C'est le défigement

Que proposent les sūtra-s et les textes anciens ?

Certes, développer de l'auto compassion n'est pas suffisant pour guérir d'un trauma ponctuel ou développemental, mais c'est un préalable indispensable. C'est aussi un thème cher à la pensée sud asiatique.

Beaucoup de thérapies rejoignent la pensée indienne : d'abord de la compassion !

- Le bouddhisme et les sūtra-s de Patañjali nous invitent à la compassion -kāruna - et au discernement. J'en veux pour preuve le sūtra I.33 qui nous invite à développer de la compassion pour les souffrants
- la médiation Metta invite à la bienveillance envers les êtres chers ou encore la méditation Tonglen (j'inspire la souffrance, j'expire la paix)
- Dans le bouddhisme il n'y a pas de moi fixe, pas d'Ātman ; seulement des constructions mentales et elles nous font souffrir ! Déconstruire ces formations est une pratique courante
- Taoïsme : Le Tao Te Ching évoque l'idéal de l'être qui retrouve la simplicité de l'enfant, spontanéité et la douceur

La méditation de l'« enfant intérieur » n'est pas présente dans les textes spirituels classiques. Il s'agit d'un narratif moderne, probablement influencé par la psychologie analytique de C. G. Jung puis développé par les courants de psychologie humaniste et positive.

Comme l'explique très justement le philosophe Fabrice Midal, l'enjeu n'est pas de « redevenir enfant » ni de revivre la souffrance du passé. Il s'agit au contraire de rester adulte, ancré dans le présent, et d'embrasser avec lucidité les blessures de notre enfance.

La démarche consiste à développer de la compassion envers l'enfant que nous avons été — cet enfant qui, pour survivre psychiquement et préserver le lien avec ses figures d'attachement, a parfois intégré un sentiment de culpabilité face aux traumatismes vécus.

En effet, pour un enfant, maintenir le lien est vital. Lorsqu'un événement douloureux survient, il lui est souvent psychiquement plus supportable de se penser coupable que d'envisager que l'adulte protecteur puisse être défaillant. Se croire fautif permet de préserver l'attachement, même au prix d'une atteinte à l'estime de soi.

L'adulte est invité à constater que sa part d'enfant possède bien d'autres facettes intactes comme la curiosité ou la créativité, et qu'il possède des ressources vitales qui lui permettent d'exister. Le travail intérieur ne consiste donc pas à s'identifier à cet enfant blessé, ni à le changer, mais à lui offrir, depuis notre maturité actuelle, **optimisme, compréhension, sécurité et bienveillance.**

Ne pas sombrer dans le « Spiritual Bypassing »

Le bouddhisme, le Vedanta non dualiste et le yoga considèrent que les souffrances sont des constructions psychologiques, des formations mentales - vṛtti. Est-ce rassurant lorsqu'on a perdu un enfant ?

Les érudits contemporains qui font le pont entre ces traditions et la psychologie moderne (comme Mark Epstein ou Gabor Maté) proposent une vision où le trauma n'est pas "nié", mais utilisé comme un outil de réveil, un point de départ du processus de résilience ou de renaissance qui est inévitable et programmé dans notre ADN : un l'élan de vie, comme en parlent les philosophes Spinoza ou Nietzsche.

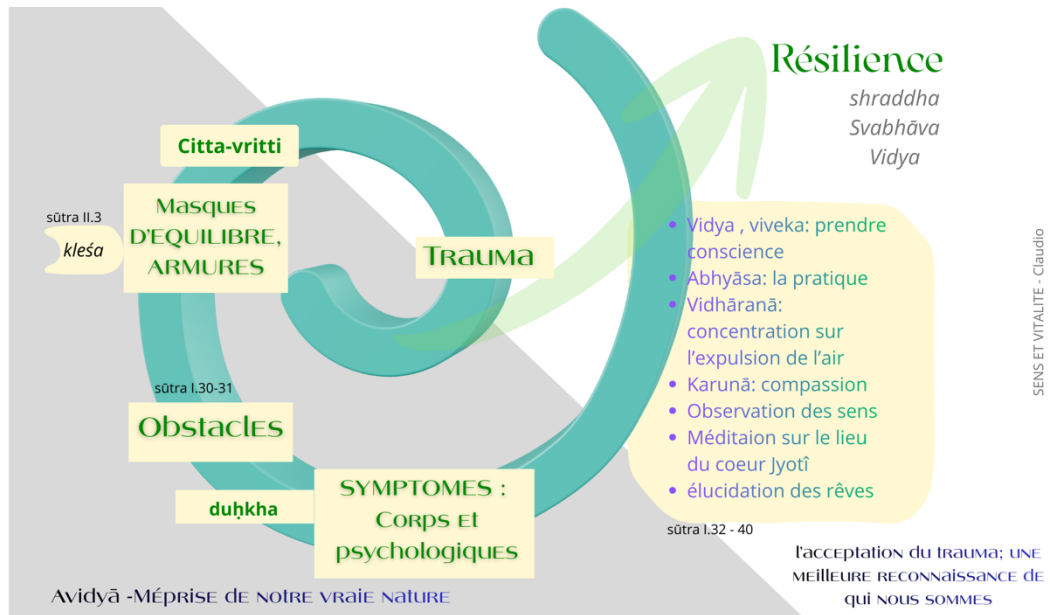
Les psychologues humanistes le précisent : Notre espèce est programmée pour persister dans la vie. Nous avons accumulé des ressources, des compétences et des stratégies mais souvent, nous nourrissons des scénarios pourris, et en plus nous y jouons le premier rôle.

Le yoga peut nous aider à opérer la pente de renaissance ; c'est un « enabler » (catalyser) au niveau physique, tout au moins.

Se contenter de dire "ce n'est qu'une formation mentale" à quelqu'un qui souffre est considéré par beaucoup de professeurs modernes (comme Swami Sarvapriyananda) comme du "spiritual bypassing" (évitement spirituel). Ils s'accordent à dire que pour réaliser que le trauma est une illusion, il faut d'abord avoir un mental suffisamment apaisé et fonctionnel.

Et c'est bien ici que le yoga ou d'autres techniques corporelles sont pertinentes.

Yoga et résilience



La résilience par la voie du yoga n'est pas un retour à l'état "d'avant", mais la réalisation que le Soi profond est resté intact malgré les tempêtes. La quête est parfois épique.

C'est l'association de notre couche extérieure (ego- **ahaṃkāra**) et de notre essence propre (**Puruṣa** assimilable à «notre enfant intérieur») qui provoque des souffrances par attachement.

Dans le système de Patanjali, **avidyā** (l'ignorance) est le "terrain" où germent toutes les autres affections. Après un trauma, avidyā se manifeste par une méprise sur la réalité : l'individu identifie son être tout entier à l'événement passé. On ne voit plus le monde "tel qu'il est", mais à travers le filtre déformant du **danger permanent** (on peut rapprocher cet état au figement). Le trauma active violemment les cinq **kleśa-s** (afflictions). Pourquoi ?



- **Asmitā** (Ego/Fausse identité, je de tutelle) : Après un choc, la conscience se cristallise autour d'une identité blessée ou d'une identité "performante" pour masquer la blessure. On se dit : "Je suis quelqu'un de fort qui ne ressent rien" ou "Je suis une victime impuissante". C'est le masque qui maintient un équilibre précaire.
Le masque d'équilibre : Pour ne pas s'effondrer devant l'horreur de ce qu'il ressent, le sujet construit une armure égotique. C'est un mécanisme de défense indispensable à un moment donné, mais qui finit par devenir une prison.
L'erreur de perception réside dans l'identification au symptôme : je suis ce cancer, je suis ce monstre qui bats ma femme ou qui maltraite mes enfants.

Le Dr Van der Kolk explique que le traumatisé perd la capacité de se sentir "soi" sans le trauma. L'erreur d'Asmita : C'est de croire que le "Moi" se résume aux réactions du système nerveux (le cœur qui bat, la panique, le figement).

- **Rāga** (Attachement) : On s'attache désespérément à des mécanismes de survie ou à une quête de sécurité illusoire.

- Dveṣa (Aversion) : Une répulsion viscérale envers tout ce qui rappelle le trauma (lieux, sons, émotions), créant une vie de fuite et d'évitement.
- Abhiniveśaḥ en lien direct avec Asmitā (Peur de la mort/Instinct de survie) : C'est le cœur du trauma. L'organisme reste en état d'alerte maximale, dominé par une peur existentielle constante de l'anéantissement.
-

Les obstacles

Selon le Vedanta

Dans la physiologie subtile indienne, ces obstacles (Granthi, Antarāya, Āvaraṇa) ne sont pas isolés : ils se manifestent à travers **les cinq kośa-s** (enveloppes de l'être), du plus dense au plus subtil.

Concept	Traduction	Siège principal	Effet majeur
Granthi	Nœud Corps	énergétique (Nāḍī)	Blocage de l'évolution de la conscience.
antarāya	Obstacle	Mental et corps physique	frein à la pratique.
Āvaraṇa	Voile	Conscience (Buddhi)	Incapacité à percevoir sa vraie nature.

En pratique, Annamaya kośas (Corps physique) , C'est le siège des antarāya physiques, principalement la maladie (vyādhī) comme par exemple une fibromyalgie ou un cancer.

Prāṇāyāma kośa (Corps énergétique) : C'est ici que les Granthi-s (nœuds) sont les plus actifs, car ils bloquent la circulation du Prāṇa (énergie vitale) dans les canaux (nāḍī-s). La fatigue ou la léthargie (Alasya) se manifestent ici comme une stagnation d'énergie

Dans le contexte d'un trauma, la présence de vyādhī (sūtra I.30) en tête de liste est particulièrement révélatrice :

- La somatisation : Le trauma n'est pas qu'une histoire mentale ; il s'inscrit dans le corps. Vyādhī représente ici les **manifestations psychosomatiques** (douleurs chroniques, troubles digestifs, tensions musculaires persistantes) qui sont souvent les premiers signes visibles d'un trauma non résolu. Il est également probable que le trauma aggrave une pathologie présente
- La rupture d'homéostasie : Le trauma place le système nerveux en état de choc ou d'alerte permanente. Ce déséquilibre physiologique bloque la pratique du Yoga, car un corps en souffrance ou en mode survie accapare toute l'attention, rendant la concentration (Dharana) presque impossible.
- Le lien avec les symptômes secondaires : Patanjali précise dans le sūtra I.31 que ces obstacles s'accompagnent de **duḥkha** (douleur/souffrance), **Daurmanasya** (dépression/désespoir) et surtout **Angamejayatva** (tremblements du corps), ce qui décrit cliniquement les réactions neurophysiologiques d'un état de stress post-traumatique.

Autres obstacles :

- Styana (léthargie) : Un sentiment de figement ou de dissociation.
- Samshaya (doute) : L'incapacité à se faire confiance ou à croire en la guérison.
- Anavasthitattva (Instabilité, l'abandon, la régression)
- **Branthidarsana** vision errante, la méprise, l'erreur d'appréciation

En plaçant vyādhī en premier, Patanjali reconnaît que la santé du véhicule physique est le préalable indispensable à tout travail sur l'esprit (citta).



Notre vraie nature est occultée par le miroir déformant de nos afflications dont l'ego qui ne supporte pas la faiblesse du figement ou de la sidération. Éclaircir un passé dramatique c'est dissiper le masque de dénis ou de refoulement de notre passé, de nos névroses et de nos conditionnements égotiques. C'est passer de avidyā à vidyā

Somatisation , vue erronée, refoulement , masque,... Autant de notions déjà amorcées par un texte estimé au quatrième siècle de notre ère. On le voit : Les sages possédaient déjà une épaisse connaissance de nos souffrances mentales !

Trauma et karma (aphorisme II.12)

Après avoir développé les 5 sources d'afflictions au chapitre 2, Patañjali nous explique la loi des causes et des effets. Celle-ci s'applique aussi au traumatisme.

Un trauma peut activer des kleśāḥ (par exemple l'asmitā ; l'ego qui refuse la faiblesse du drame). Ces afflictions influencent nos actions (karma), qui laissent des empreintes dans le karma-āśaya. Ces empreintes produiront ensuite des fruits (vipāka), agréables (puṇya) ou douloureux (apuṇya). Donc on pourrait résumer encore plus simplement :

Un traumatisme active un kleśāḥ → karma → saṃskāra → fruits (puṇya / apuṇya)

Exemple : une personne qui a vécu une forte humiliation dans l'enfance :

Réaction / comportement	Type de karma	Fruit (vipāka)
La personne développe beaucoup d'empathie pour ceux qui souffrent et choisit d'aider les autres (enseignement, thérapie, écoute)	puṇya karma	relations profondes, sentiment de sens, paix intérieure
La personne développe de la méfiance, devient dure ou humilie les autres pour se protéger	apuṇya karma	conflits, isolement, souffrance relationnelle

De avidyā à vidyā

Le but du yoga est de retrouver notre vraie nature (notre enfant intérieur). Ainsi nous contactons notre svābhava. Ce chemin passe par la connaissance de notre « logiciel personnel de persécution » qui distorsionne la réalité de notre passé. Se connaître (svādhyāya) est un thème classique de la philosophie. Dans le passé l'élève se confiait au guru , aujourd'hui le recours à un praticien est aussi une voie de résilience

On peut effectivement définir le chemin de la résilience post-traumatique comme **la transition de avidyā** (la vision déformée par le choc) vers **vidyā** (la connaissance claire et la clairvoyance). Dans le cadre du trauma, ce passage se manifeste ainsi :

- Sortir de la confusion : avidyā nous fait croire que nous sommes le trauma. vidyā apporte la distinction (Viveka) : l'événement a eu lieu, mais il ne définit pas l'essence de notre être. C'est le passage de "Je suis brisé" à "J'ai vécu une expérience brisante".
- Dissiper le brouillard des kleśāḥ-s : Si avidyā est l'obscurité, vidyā est la lumière qui permet de voir les kleśāḥ-s pour ce qu'ils sont : des mécanismes de défense automatiques et non des vérités absolues.
- Retrouver le Purusha, l'être profond, le témoin (Draṣṭṛ) : Le but ultime selon le sūtra 1.3 est que "l'observateur s'établisse dans sa propre nature". La résilience par vidyā, c'est retrouver cet espace en soi qui est resté intact, malgré la tempête du trauma.

La Guérison : svābhava (La nature propre)

Le but ultime, tant en Vedanta qu'en thérapie holistique, est de redécouvrir son Svābhava : notre essence fondamentale qui n'a jamais été touchée par le trauma. En quelque sorte, c'est retrouver notre enfant intérieur ; celui qui est curieux, joyeux, aimant et optimiste.

La résilience n'est pas un retour à l'état "d'avant", mais la réalisation que le soi profond est resté intact malgré les tempêtes.

En apaisant les fluctuations du mental (citta vṛtti), on permet au "témoin" intérieur de réémerger.

Patañjali suggère que cette vidyā ne s'acquiert pas par la réflexion intellectuelle, mais par la pratique (abhyāsa) qui calme les fluctuations mentales (vṛtti -s) causées par le choc.

Le yoga au 8 membres comme voie de résilience

Le tapis est une éprouvette où l'on exerce notre capacité à trouver un compromis entre confort et fermeté, entre discipline et détachement. Ces grandes qualités nous permettent de prendre du recul face aux couples d'opposés qui marquent notre quotidien. La concentration sur le souffle et les points d'ancrage ramènent à l'ici et maintenant et estompent les agitations du mental. On se sent de plus en plus incarné et présent.

Par la pratique des āsana-s, lorsque l'on dépasse le besoin de performance, le « faux self » — asmitā — commence à s'effacer. Le corps, libéré de l'exigence de paraître ou de réussir, peut se fatiguer naturellement ; des signaux de souffrance apparaissent alors, comme des révélateurs.

Voyons comment établir un parallélisme thérapeutique entre les sūtra-s et la réalité du trauma.

I.46 : sthiraśukham āsanam - Stabilité et Aisance

Pour un survivant de trauma, le corps est souvent vécu comme un lieu d'insécurité, de chaos ou de vide — notamment dans les états de dissociation.

Lien thérapeutique :

Bessel van der Kolk souligne que la guérison commence par la capacité à « habiter son corps » sans être submergé. L'āsana n'est pas une performance gymnique ; il constitue la construction d'une base solide (sthira) au sein de laquelle peut enfin émerger une sensation de confort (śukha).

*Il s'agit de recréer une « fenêtre de tolérance » :
je sens mon poids sur le sol,
je sens mes muscles,
et je suis en sécurité.*

Certains commentateurs interprètent les aphorismes II.46 à II.48 comme un entraînement à observer la fermeté et le confort dans n'importe quelle posture — un juste milieu entre stabilité et aisance — tout en se dépassonnant. Cette attitude permettrait d'intégrer ces qualités dans la vie quotidienne.

II.47 : prayatnaśaiithilya -Relâchement de l'effort -oublier l'ego – se relier à une dimension vitale – Un souffle long et subtil (II.50)

Ce sūtra suggère de relâcher l'effort volontaire afin de laisser l'infini (*ananta*) nous soutenir. Concrètement, il faut exécuter le premier enchaînement pour le mémoriser sans se concentrer sur la performance. **Ensuite, on se concentre sur le souffle long et subtil en effectuant les enchaînements.**

Lien thérapeutique :

La personne traumatisée se trouve souvent en hyper-contrôle ou en lutte permanente — avec un système nerveux sympathique dominant. *Asmitā* tente de maintenir l'équilibre par la force, dans une tension constante.

L'ancrage et la stabilité ramènent à la sécurité de l'ici et maintenant. Les mouvements libèrent les tensions pourvu qu'ils ne constituent pas un objectif en soi. L'abandon à la respiration longue et subtile envoient un message de tranquillité au tronc cérébral. Le Système nerveux autonome peut mettre l'organisme en mode détente.

II.48 : Tato Dvanvā Anabhighātaḥ - L'invulnérabilité aux dualités

En pratiquant les deux aphorismes précédents, la dynamique du chemin de résilience s'opère : « Grâce à cela, on n'est plus assailli par les paires de contraires (*dvanvā-s*). »

Dans une perspective de trauma c'est l'atténuation des conflits internes : Le trauma crée des dualité telles que hyper-activation (colère, panique) vs hypo-activation (dissociation, engourdissement). La personne traumatisée oscille sans cesse entre hyper activation et effondrement.

Ici, le pratiquant développe les prémices de l'équanimité ; il cultive une forme d'humeur neutre face aux mondanités. Thich Nhat Hanh, moine bouddhiste et maître zen dit : « Nous nous concentrons sur les vagues de nos vies ; nous désirons ce qui nous a plu et nous repoussons ce qui nous a déplu. Mais avant de nous focaliser sur nos vagues, nous sommes avant tout de l'eau. »

Face à l'impermanence, nous devons nous réjouir d'être avant tout une conscience.

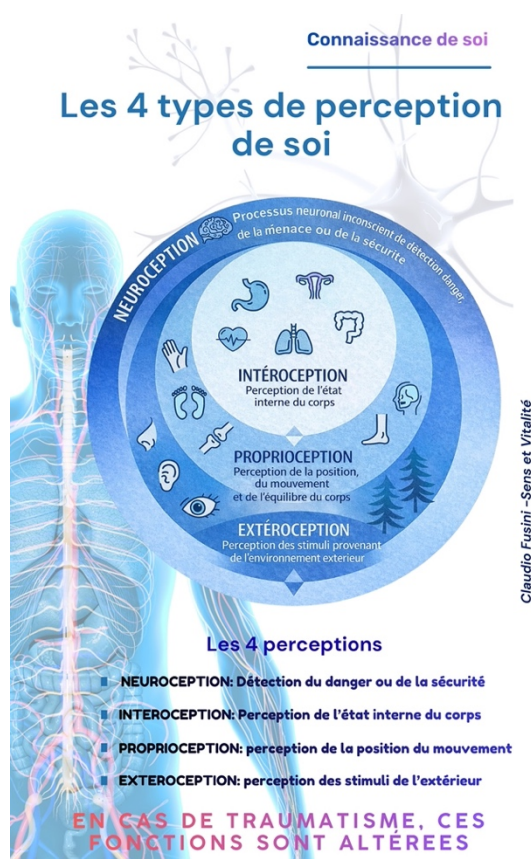
Ce qu'il faut retenir en ce qui concerne les postures:

1. Les postures effectuées sans esprit de compétition, concentré sur un souffle long et subtil initient le processus de résilience parce qu'ils envoient un message rassurant au cerveau. Techniquement, La « magie » s'opère au niveau de la boucle de réaction entre nos capteurs d'intéroception, proprioception, extéroception et neuroception , et le système nerveux parasympathique qui ordonnent le mode polyvagale ventrale, propice à l'optimisme, la créativité et le contact.
2. L'effet (II.48) : Le résultat est un système nerveux capable de traiter les stimuli sans basculer dans la réponse de survie (combat/fuite/figement). Le corps devient un refuge plutôt qu'un champ de bataille.
3. Toutes les postures ou enchaînements participent au rétablissement pourvu que l'on inclue ces deux piliers :

- ❖ Pour sécuriser notre enveloppe qui a subi un fracas, il faut l'habiter dans des postures stables, ancrées et sécurisées, sans passion, mais avec discipline. Trouver un juste milieu entre stabilité et aisance. Cette attitude permet d'intégrer ces qualités dans la vie quotidienne. Le tapis est une éprouvette de la vie : dans notre quotidien, toute expérience devrait être abordée avec un dosage subtil entre discipline et détachement, et entre confort et fermeté. Il en résulte une forme d'équanimité
- ❖ Pour relâcher l'emprise des kleśāḥ-s qui nous empêchent d'élucider notre histoire, il faut abandonner l'hyper contrôle. L'ego ne supporte pas notre faiblesse de traumatisé, et construit un masque de d'équilibre. Le moyen le plus accessible, c'est et se relier à notre respiration, calme et profonde
- ❖ Appliquer des techniques de respiration qui accentuent le parasympathique ; donc des longues expirations tout en étant intériorisé.

Dans notre quotidien, toute expérience devrait être abordée avec un dosage subtil entre discipline et détachement, et entre confort et fermeté. Il en résulte une forme d'équanimité, d'égal humeur face aux aléas.

Techniquement, L'apaisement s'opère au niveau de la boucle de réaction entre nos capteurs d'intéroception, proprioception, extéroception et neuroception, et le système nerveux parasympathique qui ordonne le mode polyvagale ventrale, propice à l'optimisme, la créativité et le contact. Vu autrement, le « 112 » ne reçoit aucun appel de secours car la population jouit de la vie et personne n'est en danger. Vive la vie !



Les 4 types de perceptions renseignent au cerveau notre état général. Ces données sont essentielles pour déterminer si notre système nerveux parasympathique opte pour le danger ou la sécurité

L'effet des techniques de prāṇāyāma

D'un point de vue physiologique, en prolongeant l'expiration, on stimule les capteurs de pression et d'étirement des poumons. Le nerf vague (voie remontante – ou afférente) envoie un message de "calme" au tronc cérébral et interprète qu'il n'y pas de menace. Le système nerveux autonome -SNA ordonne à notre organisme la détente (principalement au cœur). L'état de cohérence cardiaque repose sur ce principe.

Application avec la technique ujjāyī : 30 cycles 5-0-5-0.

Le trauma maintient le corps en état d'alerte (survie). Prāṇāyāma n'est pas juste « respirer », c'est interrompre les réactions respiratoires automatiques liées à la peur. C'est reprendre le contrôle manuel sur un système autonome dérégulé.

Les techniques de respiration sont liées à pratyāhāra (retrait des sens, intéroception). Ceci constitue encore un outil du quotidien :

Il permet de ne plus être l'esclave des stimuli extérieurs qui réactivent le trauma (les "triggers").

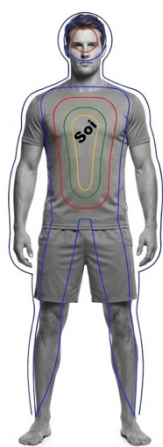
II.49–53 : Le prāṇāyāma, préparation à la concentration et à la méditation

Il est important de retenir que les anciens considèrent le Prāṇa comme une technique qui supprime les obstacles d'ordre physiques et mentaux. En bref : toutes nos pathologies. En **Āyurveda**, l'équilibre de santé repose sur les trois doṣa-s (Vāta, Pitta, Kapha). Lorsque ces énergies sont en déséquilibre (état de vikṛti), elles créent des « obstacles ». Pour un déséquilibre Pitta (Feu/Eau), cela crée des blocages par l'inflammation, colère, donc ou une intensité excessive. L'énergie "surchauffe". L'équilibre alimentaire est donc une variable importante.

Autre analogie possible : Pour un Kapha élevé, on tend vers le vagal dorsal (figement, ou lenteur, déconnexion, sensation d'être "embourbé").

Chez le patient du trauma, en travaillant sur le souffle (Prāṇā), l'obstacle de l'état de "survie" (sympathique ou dorsal) se dissipe pour revenir à l'état de "Sécurité" (Vagal Ventral).

Vue traditionnelle - Le cadre : le prāṇāyāma kośa



Physique
Energetique
Mental
Sagesse / Connaissance
Félicité / Epanouissement

Dans la vision des *kośa* exposée notamment dans la Taittirīya Upaniṣad, le **prāṇāyāma kośa** est la "gaine énergétique" constituée du *prāṇā* — l'énergie vitale. Celle-ci est divisée en 5 fonctions ou vāyu dont **apāna** constitue l'énergie d'élimination. **apāna vāyu** est le mouvement descendant. Il gouverne :

- l'excrétion (urine, selles)
- les menstruations
- l'éjaculation
- l'accouchement
- l'élimination des déchets physiques et subtils

© Sens et Vitalité

Dans le langage yogique Les *malā-s* sont des **résidus d'expériences mal digérées**. Cela inclut toxines physiques, émotions non digérées et impressions mentales stagnantes (*saṃskāra*). Le modèle traditionnel dit : Lorsque prāṇā (mouvement ascendant) rencontre apāna (mouvement descendant), il se crée une pression énergétique qui active agni et dissout les impuretés.

Actuellement, aucun ostéopathe ne contredirait qu'une bonne respiration est un facteur de bonne santé.

Expérience mal digérée ? Ne dit-on pas : "J'ai la boule au ventre" ?

Une respiration longue et subtile provoque un état de cohérence cardiaque ; le diaphragme bénéficie alors de toute son amplitude, ce qui favorise un drainage veineux, lymphatique et hépatique. De plus, il assure un massage viscéral et aide à la digestion.

Purification d'idā et piṅgalā : vers l'involution

Que dit la tradition ? Le prāṇāyāma permet de purifier les méridiens **idā** et **piṅgalā**, afin de favoriser l'involution — c'est-à-dire la remontée de l'énergie vers la Conscience. Lorsque ces deux courants sont

libérés et équilibrés, ils symbolisent l'union des dualités. Cette union est assimilée à **Brahmā**, principe d'unité. Il s'agit d'un véritable triomphe :

- sur nos tensions (l'élément **rajas**, agitation, hyperactivité),
- sur nos inerties ou molleses (l'élément **tamas**, lourdeur, stagnation).

L'équilibre restauré ouvre la voie à la clarté.

Par analogie, on peut comparer ces canaux subtils avec le système nerveux sympathique, celui qui nous procure l'énergie et le stress constructif ou de créativité, et le système nerveux parasympathique (dont le nerf vague). Par la pratique de l'intériorisation, de la concentration sur le souffle, ils permettent d'agir sur la variabilité de la fréquence cardiaque, et sur le tonus vagal.

La digestion des kleśāḥ-s : une lecture énergétique

Selon le yoga, le prāṇāyāma brûle ce qui n'a pas été « digéré » et qui constitue nos souffrances, les kleśāḥ-s :

- *asmitā* : l'ego ulcéré de ne pas obtenir ce qu'il veut,
- *rāga* : l'envie de posséder,
- *dveṣa* : le refus d'accepter ce qui est,
- *abhiniveśa* : la peur de mourir et du changement



© Sens et Vitalité

Une respiration longue et subtile est un facteur de digestion efficace. La tradition explique que les scories sont brûlées par le feu agni, activé par prāṇā

stagnent dans **apāna**, le courant descendant associé à l'élimination. **Prāṇa**, l'énergie de vie, est située au niveau du cœur et donc en lien avec la conscience (*Puruṣa*). Cette énergie vitale est nécessaire pour activer le feu intérieur (*agni*), permettant ainsi de brûler et de digérer les scories psychiques.

Autrement dit, le souffle conscient soutient un processus de transformation :

- ce qui était stagnation devient énergie,
- ce qui était souffrance devient compréhension,
- ce qui était dualité tend vers l'unité.

Une transition nécessaire à la méditation – Les aphorismes I.33-39

Les sūtra II.49 à II.53 présentent le prāṇāyāma comme une étape essentielle : il prépare le mental et le

corps à la concentration (dhāraṇā) puis à la méditation (dhyāna). L'intériorisation pratyāhāra , c'est-à-dire l'intéroception est une constante dans toute pratique de yoga ; c'est un principe fondamental

Par la régulation du souffle, l'agitation se pacifie, l'attention s'unifie, et le terrain intérieur devient apte à la contemplation. Les aphorismes I.33- 39 nous proposent des pistes pour se libérer des obstacles et sont autant de thèmes de méditations :

- cultiver la compassion
- Utiliser des techniques respiratoires basées sur l'expiration
- Méditer sur les qualités exceptionnelles d'une personne ressource
- Méditer sur le lieu du cœur jyoti
- Éclaircir nos rêves.

Cette dernière proposition rejoint d'une manière stupéfiante la cure psychanalytique qui consiste à interpréter le contenu de nos rêves en vue d'y voir plus clair sur nos refoulements.

Lecture plus physiologique des techniques respiratoires

Prāṇāyāma et digestion

Le cortisol (hormone du stress) augmente la perméabilité intestinale ce qui provoque un passage accru de molécules inflammatoires

Prāṇāyāma et système immunitaire

Le cortisol agit via l'axe **hypothalamo–hypophyso–surrénalien (HPA)**. Un stress chronique est une activation prolongée du cortisol et génère une perturbation durable de l'écosystème intestinal.

Prāṇāyāma et état de cohérence cardiaque

En état de cohérence cardiaque, les capteurs d'étirement situés dans les poumons (mécanorécepteurs pulmonaires) envoient des informations au cerveau par des voies afférentes du système nerveux autonome, principalement via le nerf vague. Ces informations sont traitées au niveau du tronc cérébral (notamment dans le bulbe rachidien).

En réponse, le cerveau module l'activité du système nerveux autonome et peut augmenter l'influence parasympathique exercée sur le cœur, notamment via le nerf vague, ce qui ralentit et stabilise le rythme cardiaque.

piṅgalā et idā peuvent-ils raisonnablement rapprochés du système nerveux sympathique et parasympathique ?

En un mot : Oui, on peut les rapprocher mais ce n'est pas une équivalence stricte. Pourquoi l'analogie est-elle pertinente ?

Canal	Qualité énergétique	Effets observés	Système moderne approchant
Piṅgalā	chaleur, action, "soleil"	activation, vigilance, tonus	Sympathique (combat/fuite)
Idā	fraîcheur, intériorisation, "lune"	apaisement, introversion, digestion	Parasympathique (sociabilité, créativité)

Donc, sur le **plan des effets physiologiques, émotionnels et énergétiques**, la correspondance fonctionne. D'ailleurs, **respiration par narines alternée** a des effets mesurés sur la variabilité cardiaque (VFC), donc le tonus vagal. Cela renforce l'analogie. Mais ce n'est pas la même chose car les nāḍī-s:

- ne sont pas des nerfs physiques
- relèvent du **corps subtil (prāṇamayakosha)**
- sont décrits dans un langage symbolique / intuitif
- concernent **flux d'énergie + attention + conscience**

Et les exercices d'éveil énergétique par frottement– Kundalini ?

Dans aucun texte classique comme les Yogasūtra-s ou la Haṭhayogapradīpikā, le frottement des membres n'y est pas décrit comme méthode d'éveil du Prāṇā. Les textes parlent plutôt de :

- purifier les nāḍī-s
- stabiliser le souffle
- diriger l'énergie par les bandha-s

Cependant, même si ce n'est pas codifié dans les textes de yoga, l'idée d'activer l'énergie par friction corporelle existe dans plusieurs traditions dont les massages et l'autostimulation dans l'Āyurveda. Dans Aṣṭāṅga Hṛdayam on recommande le Abhyanga (auto-massage quotidien). Les effets décrits sont :

- ⇒ stimuler la circulation
- ⇒ nourrir les tissus
- ⇒ calmer **vāta**
- ⇒ soutenir **ojas** (vitalité)

Les exercices de frottement, tels que dans certains enchainements en Kundalini ont toute leur place dans l'initiation d'une séance de thérapie. D'un point de vue physiologique,

- ⇒ *il ramène au présent,*
- ⇒ *active le drainage et*
- ⇒ *simulent la proprioception car il permettent aux mécanorécepteurs des tissus de communiquer au tronc cérébral.*

Concentration dhāraṇā et méditation dhyāna – Est-ce pour moi ?

Concentration et méditation permettent-elles d'élucider les causes profondes d'un traumatisme d'enfance ?

Il n'existe pas de réponse définitive à cette question. En tous les cas elles créent les conditions nécessaires de sérénité à un chemin personnel ou thérapeutique plus profond.

Parfois, prendre simplement quelques minutes pour réfléchir à notre enfance peut déjà nous donner certaines pistes. À d'autres moments, comme nous le verrons dans le chapitre suivant consacré aux liens entre psychanalyse et yoga, il arrive qu'au cours d'une pratique surgissent spontanément de l'inconscient un mot, une image ou un souvenir. Ces réviviscences peuvent alors nourrir notre **svādhyāya**, c'est-à-dire notre travail d'observation et de connaissance de soi. La présence d'une oreille attentive et bienveillante peut initier l'élucidation d'un traumatisme profonde.

La **concentration sur le souffle** durant le **prāṇāyāma** constitue un outil puissant, pertinent et aujourd’hui bien étudié pour ses effets bénéfiques. Nous avons déjà évoqué certaines de ces vertus. On peut citer notamment la pratique de la **cohérence cardiaque** — des cycles respiratoires d’environ dix secondes (cinq secondes d’inspiration, cinq secondes d’expiration) pendant cinq minutes — qui contribue à réguler le système nerveux et à apaiser l’état émotionnel. Il est également important de pratiquer dans un **environnement sûr et calme**, afin de favoriser un sentiment de sécurité intérieure.

Mais qu’en est-il de la méditation ayant pour support un **mantra spirituel** (aphorisme I.28) chanté ou non?

Précisons d’abord que certaines vibrations sonores agissent favorablement sur **le nerf vague** et induisent de la sécurité. Le chant védique est une expérience que vous pouvez tenter. Dans un registre plus neuroscientifique, le **Safe and Sound Protocol (SSP)** est une intervention thérapeutique auditive non invasive développée par le Dr Stephen Porges.

Le psychothérapeute John Welwood a critiqué certaines pratiques spirituelles lorsqu’elles servent à éviter de ressentir ou de traverser des émotions douloureuses. Il a appelé ce phénomène le « **spiritual bypassing** », que l’on pourrait traduire par « court-circuitage des émotions par la spiritualité ».

C’est un argument pertinent. Certaines personnes, notamment parmi les athées, ne se sentiront pas attirées par dhyāna et préféreront se limiter à une pratique de dhāraṇā, c’est-à-dire de concentration (sur le souffle ou sur les pensées qui surgissent). D’autres, tout aussi non croyantes, pourront choisir d’expérimenter malgré tout, simplement pour observer ce que la pratique produit.

Après tout, se détacher — ne serait-ce qu’un peu — de nos **saṃskāra-s** (nos conditionnements) peut aussi nous permettre de découvrir des chemins inattendus.

Pour ceux qui pratiquent dhyāna, donc la méditation, l’aphorisme II.15 et II.16 sont de bons supports :

Source de souffrance	Sens dans le Yoga	Exemple concret
pariṇāma	la souffrance liée au changement	perdre un statut, vieillir
tāpa	la tension ou l’anxiété	peur de perdre ce que l’on aime
saṃskāra	les traces psychiques du passé	traumatismes, conditionnements
guṇa-vṛtti-virodha	conflit entre les forces de la nature	tiraillement intérieur, contradictions

Le sūtra II.15 décrit la lucidité sur la souffrance inhérente à l’existence conditionnée (tout change !). Dès l’aphorisme I.3, le sage précise que lorsque qu’on élucide le voile de la méconnaissance de nos constructions mentales, on parvient à retrouver qui on est. Le yoga est bien une voie de résilience.

Le Vedānta suggère de ne pas lutter contre la pensée douloureuse, mais de déplacer son attention vers le « Témoin » qui observe la pensée, car cet être profond, lui, ne souffre pas. Le but est de le redécouvrir. Nous avons tous cet enfant qui possède de belles qualités comme la tolérance, la créativité et l’insouciance. Patañjali souligne aussi que la douleur fait partie de la vie, mais que la souffrance est souvent une construction mentale. Il nous invite à prendre conscience d’une part stable et immuable. Est-ce un outil qui fonctionne systématiquement pour tous? Probablement pas.

Pour certains traumatismes du développement ou de l’enfance, comme l’abus sexuel, le yoga constitue un excellent outil de soutien aux thérapies cognitives et comportementales, ou au modèle SIBAM utilisé en *Somatic Experiencing* abordé plus haut. Le Dr Bessel Van der Kolk l’explique très bien dans son best-seller *Le corps n’oublie Rien*.

Le yoga permet le retour à l'ici et maintenant et concourt au mode polyvagale ventrale (état de sécurité) par diverses techniques de concentration et de méditation accessibles. Il place le corps en sécurité, condition de base pour des thérapies plus profondes, comme l'EMDR par exemple.

Exemples de méditations (5–10 min) basées sur l'aphorisme II.33 ; **cultiver l'attitude contraire.**

1. **Posture stable** et respiration calme.
2. Amener l'attention sur la phrase intérieure : « Je suis bien plus que ces symptômes, ces angoisses et ces moments de déprime ». Visualiser un moment de notre enfance durant lequel on était heureux.
3. Observer calmement dans l'expérience :
 - sensations qui changent
 - émotions qui passent
 - pensées qui apparaissent et disparaissent

Méditation de l'Oasis

1. Conscience d'un inconfort (ex : épaules)
 - a. Où ? - Focalisation
 - b. Intensité 1 sur 10
 - c. Forme, texture, couleur, température ?
2. Conscience d'une oasis -même petite, où le ressent du calme
 - a. Où ?
 - b. Intensité
 - c. Forme, température , couleur
3. Revenir à (1)
4. Revenir à (2)
5. Si nécessaire :boucler sur les inconforts , mais terminer avec une oasis

Lors d'un séminaire à Liège, signale la psychanalyste Christiane Berthelet Lorelle dans son livre *Les Créations du Corps et de l'esprit*, TKV Desikachar avait souligné que **psychanalyse et yoga se rejoignent**. De quelle nature sont ces convergences ?

Psychanalyse et yoga pour décrypter le trauma

Quand l'ego baisse la garde, des symboles surgissent qui participent à l'élucidation.

Lorsque le feu de l'ego s'atténue et que les obstacles s'atténuent grâce aux asana et au pranayama, le corps à parfois envie de s'exprimer par une extension pour s'ouvrir vers un besoin noble , ou se refermer pour esquisser un ennemi. Soudainement, pendant savāsana ou un prāṇāyāma, un chant un symbole provenant de l'inconscient surgit . Le célèbre psychanalyste Lacan appelait *signifiant* tout symbole qui **cache le trauma**, comme si notre cerveau refusait de l'accepter. Durant la consultation, un mot ou une image survient qui trahit le traumatisme, quand le praticien l'élucide.

Par exemple, Lors d'une consultation, une patiente abusée par son grand-père dans l'enfance, s'exprime: « j'étais comme une poupée de chiffon qu'on range APRES... ». Cela fait apparaître son impossibilité de dire non, son impuissance devant le fait qu'elle ait été déshabillée contre son gré, l'illusion de l'amour et son impossibilité de s'exprimer

C'est dans ce relâchement de l'effort (prayatnaśaiithilya, II.47) que la vigilance d'asmitā (le masque/le moi social) baisse la garde.

L'émergence du symbole : Parfois, dans une posture d'ouverture du bassin ou du cœur, une image, un mot, ou un symbole vient à nous. Ce n'est plus juste une "douleur à la hanche", cela devient, par exemple, le symbole d'une "porte fermée" ou d'un "poids ancestral".

L'envie de guérir : Pour Lacan, le désir naît du manque. Le trauma, c'est un "trop-plein" de fracas qui paralyse le désir. Lorsque le symbole apparaît, il transforme la souffrance en quelque chose de représentable. Le patient se dit : "Tiens, il y a autre chose en moi que ce vide". C'est le passage de l'objet (subir le trauma) au sujet (vouloir dire le trauma).

La rencontre entre vidyā et le désir

Dans la vision indienne, ce symbole est un éclat de vidyā (la connaissance claire) qui perce āvaraṇa (le voile).

Ce n'est pas encore la guérison totale, mais c'est une "étincelle" qui montre que le Svābhava (votre nature propre) est toujours vivant sous les décombres.

Le symbole redonne du sens : La douleur devient un message plutôt qu'une fatalité biologique.

Le symbole crée de la distance : **Si je peux "voir" le symbole de ma blessure, c'est que je ne "suis" pas ma blessure** (rupture avec l'identification d'asmitā).

Le symbole réactive le langage : Comme le dit Van der Kolk, "mettre des mots sur des sensations" permet de réintégrer le cerveau rationnel (le sens) et le cerveau des affects (le ressenti).

Le mouvement est important car il participe à la décharge sensori motrice décrite par Peter Levine. Le trop plein d'énergie contenu par exemple par l'impossibilité de fuir ou de se battre, peut se manifester en paix. Le professeur devrait laisser un temps pour que l'élève exprime librement ce dont l'inconscient a besoin.

Les enchainements sont simples et oscillent, pendulent comme nous oscillons entre joie et colère, victoire et déboires, solitude et rencontres. En pratiquant à la fois la tenue de la posture sans tension, et le détachement du corps (prayatnaśaiithilya), et connecté au souffle, des symptômes vont surgir. A nous de les élucider après la séance avec un entourage aimant ou avec un professionnel.

Un chemin en 9 étapes (II.27) – Un pèlerinage Transpersonnel

Après avoir défini les souffrances et les empreintes qui découlent des comportements inspirés par ces affections, Patañjali nous propose un pèlerinage transpersonnel qui commence par reconnaître la blessure, puis comprendre ses mécanismes, progressivement briser l'identité de la blessure, et enfin retrouver une stabilité intérieure plus libre des conditionnements.

Il est important de se concentrer sur la pérégrination et pas sur la réussite à tout prix car le voyage en vaut déjà la peine.



La résilience est un pèlerinage transpersonnel. Rien que le voyage en vaut la peine

En conclusion

Tant les techniques somatiques que le yoga invitent à une intégration progressive des différentes dimensions de l'expérience : corporelle, énergétique, émotionnelle et cognitive en levant le voile de la méconnaissance de qui nous sommes. Dans ce processus, la compassion et l'environnement sécurisé sont fondamentaux.

Les approches somatiques montrent que face au stress ou au trauma, l'organisme mobilise d'abord des **réponses physiologiques et motrices de survie**. Lorsque ces réponses ne peuvent pas se résoudre, l'expérience peut rester fragmentée dans le système nerveux. Les pratiques qui ramènent l'attention vers les **sensations corporelles, la respiration et le mouvement** permettent alors de restaurer une régulation physiologique et de relancer les processus naturels d'autorégulation.

C'est précisément ce que proposent de nombreuses pratiques du yoga : par les **postures (āsana)**, la **respiration (prāṇāyāma)** et l'attention au corps, elles agissent d'abord sur les couches les plus concrètes de l'expérience (corps et énergie). Cette régulation corporelle favorise ensuite l'apaisement des émotions et la clarification du mental. L'élucidation consiste à découvrir les causes du fracas, à se rapprocher de notre vraie nature et à nous libérer des stratagèmes de notre psychisme. Pour des SSPT lourds, le yoga sera toujours un allié de taille d'une thérapie comme la Somatic Experiencing.

Ainsi, la résilience peut être comprise comme la capacité du système humain à retrouver une circulation harmonieuse entre ses différentes couches d'expérience et à renaître plus fort et plus authentique. Les approches somatiques, dont le yoga, contribuent à cette capacité en ré ancrant l'individu dans son corps et dans ses sensations, ce qui permet progressivement de comprendre l'expérience et d'élucider les causes du fracas.

Faut-il pour autant être accompagné par un **professionnel** pour guérir ? La réponse dépend en grande partie de la situation de chacun. De nombreuses pratiques corporelles et contemplatives peuvent être explorées de manière autonome et contribuer au développement de la résilience. Toutefois, lorsqu'un traumatisme est profond ou que les réactions du système nerveux deviennent envahissantes, l'accompagnement par un professionnel formé peut offrir un cadre sécurisant et soutenir le processus d'intégration.

La résilience n'est pas seulement une force psychologique : elle est aussi **un processus profondément incarné**, soutenu par le corps, la respiration et le mouvement.

Ce n'est pas le plâtre qui guérit le tibia brisé, ce sont les ostéoblastes ! Traduisez : le thérapeute et le patient utilisent des techniques qui facilitent la guérison car l'évolution a programmé l'Homo sapiens sapiens à surmonter les affres de la vie.

Pour aller plus loin

1. Webinaire : Comment la Somatic Experiencing a révolutionné le traitement des traumatismes, <https://www.youtube.com/watch?v=kxQc-ehejkQ&t=2277s>
2. *Le corps n'oublie rien*, Dr Bessel Van Der Kolk, 2020, Albin Michel
3. *La Posture juste*, Dr Thierry Janssen, 2020, L'Iconoclaste
4. *Réveiller le tigre: Guérir le traumatisme*, Peter Levine, 2024, Interéditions
5. *Ancré*, Deb Dana, 2023, Quantum Way
6. *Patañjali yoga-sūtra*, Frans Moors, 2001, Les Cahiers de Présence d'Esprit
7. *Guérir les traumatismes du développement : restaurer l'image de soi et la relation à l'autre*, L Heller et A Lapierre, Interéditions
8. *Les Créations du Corps et de l'esprit*, Christiane Berthelet Lorelle, 2016, Liber
9. Interview du Dr Van Der Kolk: <https://www.youtube.com/watch?v=Qx5J5nwDBTo&t=1515s>
10. Association de praticiens en SE : <https://www.apf-somatic-experiencing.com/trouver-un-therapeute/>