

Du yoga chez les sœurs

Les sœurs de la communauté de Saint-André, à Ramegnies-Chin près de Tournai en Belgique, s'adonnent au yoga depuis plus d'un an. Reportage.

TEXTE ET PHOTOS MARIE THORIS

OLIVIA MULLIEZ, l'enseignante, m'a longuement parlé de son expérience avant de m'emmener dans la communauté. Devant une soupe de courgettes, elle évoque les prémises de cette aventure singulière. « Quand j'ai été contactée par la responsable, sœur Diane, j'ai d'abord été surprise. Je me suis demandée ce que j'allais pouvoir leur apporter. Assez vite, j'ai senti que je pouvais amener tous les outils du yoga auprès des sœurs, sans restriction, et ce malgré les différences qui peuvent exister entre yoga et foi catholique. Nous pratiquons, nous avons aussi chanté un mantra l'an dernier, ainsi que le OM... Je ne ressens pas de barrière car elles sont très ouvertes, réceptives, et qui plus est, elles en ont besoin. »

Si ces aspects spirituels se marient plutôt bien, les sœurs semblent apprécier tout autant l'aspect physique de la pratique qui, selon la condition physique des sœurs, se déroule sur chaise ou sur tapis. « Souvent, elles posent des questions concernant des aspects techniques pour soulager leurs douleurs, et j'adapte toujours le cours en fonction de leurs requêtes.

Sœur May, une Anglaise, la plus âgée de la communauté, 103 ans, est aussi venue assister à quelques séances. « Je sens qu'elles ont besoin de retourner au corps physique. C'est pourquoi je n'hésite pas à les amener à une prise de conscience de certaines parties du corps et de leurs mouvements : le plancher pelvien, la rotation du bassin, l'ouverture de la poitrine, des termes qui ne font pas forcément partie de leur vocabulaire quotidien », confie Olivia.

Aujourd'hui, elle voit bien plus clairement ce qu'elle apporte aux sœurs : « un moment différent, pendant lequel elles prennent soin de leur corps, de leurs organes internes... Petit à petit, elles en prennent conscience et se le réapproprient. Si au départ les sœurs pratiquaient chaussures aux pieds, elles exhibent maintenant leurs chaussettes. Loin d'être un détail, c'est le signe d'une certaine confiance qui s'installe, d'un certain lâcher-prise ».

L'heure de la rencontre approche. Olivia me conduit jusqu'à la communauté des sœurs. À la périphérie de Tournai, aux abords d'une forêt inondée de jonquilles, à défaut de soleil, surgit une grande bâtisse en briques rouges, quelque peu austère sous la grisaille printanière. C'est la maison des sœurs de Saint-André, l'une des plus anciennes congrégations apostoliques, fondée en 1231 (voir encadré). Dans une salle aussi spacieuse que chaleureuse, les sœurs yogini ont placé les tapis en cercle et nous attendent. Une atmosphère sereine et douce habite ce lieu. Retrouvailles affectueuses avec Olivia, qui dispense un cours bimensuel auprès d'une douzaine de sœurs, depuis plus d'un an maintenant.



« J'ai senti que je pouvais amener tous les outils du yoga auprès des sœurs, malgré les différences qui peuvent exister entre yoga et foi catholique »

Olivia Mulliez



Sœur Diane, la supérieure de la communauté, m'introduit en me gratifiant d'un sourire amical. Le projet est né sous son impulsion. C'est elle qui voulait rassembler les sœurs autour d'une activité commune. Une amie enseignante était venue quelques années auparavant en visite chez les sœurs, et avait proposé un cours, lequel avait été très apprécié. Enthousiasmée par cette première expérience, sœur Diane est alors partie en quête d'un professeur qui puisse correspondre à leurs besoins et leur sensibilité. Après entretien et cours d'essai, Olivia a été retenue à l'unanimité. Il fallait également dans les critères que l'enseignant puisse proposer du yoga sur chaise et sache s'adapter aux conditions physiques de chacune. Pari gagné. « Olivia adapte beaucoup en fonction de nos limites », confie sœur Diane, avant de conclure : « l'accompagnement d'Olivia se situe à différents niveaux, et notamment au niveau de l'âme. Cela nous convient ».

Ensemble, en cercle et en toute liberté de parole, chacune évoque ses expériences liées à la pratique. Marie-Adèle, 89 printemps, est plus

« Se maîtriser sur plein de niveaux par la respiration, j'y crois »

Sœur Katrien

que convaincue : « j'ai commencé à pratiquer en 1968 le Hatha Yoga. Aujourd'hui, grâce à deux exercices que je fais tous les jours pour corriger mes points faibles, je peux dire que je n'ai mal nulle part. J'adhère à ces pratiques car non seulement elles m'ont fait gagner en sérénité physique et psychique, mais aussi en qualité de concentration, qui devient de plus en plus facile, plus raffinée et spontanée ». Pour la plupart d'entre elles, c'est le souffle qui les rassérène en profondeur. Il devient un outil d'introspection, de gestion de la douleur, ou alors, il est raffermi, et le chant qu'affectionne tout particulièrement sœur Maria, 88 ans, en est facilité. Quant à sœur Monica, 94 ans, elle utilise le souffle dès

« L'accompagnement d'Olivia se situe à différents niveaux, et notamment, au niveau de l'âme »

Sœur Diane

Le matin, avant même de mettre pied à terre : « avant de me lever, j'ai une crampe dans la jambe gauche. Je reste alors tranquille et je pratique la respiration très lente, avec des rétentions. Et petit à petit, je sens la douleur se dissoudre ». Quant à Danielle, 61 ans, très active, et sollicitée dans l'échange avec le monde extérieur, elle reconnaît et apprécie ce sentiment de reconnexion intérieure induit par les séances.

Olivia a allumé une bougie au centre du mandala de tapis. Le silence se fait, et un accompagnement musical d'une grande douceur se fait entendre. Assises sur les chaises, les sœurs impliquées et consciencieuses s'intériorisent. Guidées par l'enseignante, elles se mettent à suivre les mouvements adaptés sur les chaises. Flexions avant, extensions, torsions, équilibres et respirations sont abordés avec une ferme tendresse, dans un vocabulaire imagé et poétique, et une progression certaine. En fin de séance, les sœurs seront en effet conviées à rechercher un équilibre en prenant appui sur la chaise, buste horizontal, une jambe levée à l'arrière. Quant au guerrier, c'est la posture préférée de Katrien, 84 ans, qui utilise cette séance pour, dit-elle « se donner un peu de discipline personnelle ». « Se maîtriser sur plein de niveaux par la respiration, j'y crois », m'a-t-elle confié. D'ailleurs, elle cherche à dissiper ses insomnies grâce au souffle, sa principale motivation dans sa pratique. Quand arrive la fin de la relaxation assise, l'ambiance est toujours aussi douce, mais elle a gagné en profondeur, et la chaleur humaine et la sincérité des sœurs qui viennent me saluer sont touchantes. Tout semble s'être dilaté, les cœurs remplis de calme et de joie, les regards intenses et bienveillants, chacune s'en retourne sereinement à ses affaires. Une expérience riche, qui montre à quel point la pratique d'un yoga adapté a sa place partout.



Les sœurs de Saint-André

L'ordre des sœurs de Saint-André est international. Bien que peu nombreuses (moins de 200 au total), les sœurs, qui ne portent pas d'habit, sont présentes dans plusieurs pays. Leurs missions sont d'une grande diversité, et l'enseignement y occupe une place importante, dans la tradition ignacienne, dans un esprit qui se veut souple et tolérant. Cette ouverture, on la retrouve dans les principes de prière intérieure, développés par saint Ignace de Loyola, prêtre et théologien basque espagnol du XVI^e siècle, fondateur de la Compagnie de Jésus. Son approche se caractérise par une grande liberté laissée à chacun dans sa façon de prier, y compris les horaires et les lieux. Lui-même était un contemplatif en action. C'est donc à chacun de développer une relation à la transcendance qui lui correspond. Connu pour être un directeur de conscience chevronné, il est également connu pour ses *Exercices spirituels*, un recueil de conseils en matière de vie spirituelle.

Le yoga chez les chrétiens

Jean-Marie Déchanet, moine bénédictin de l'abbaye de Saint-André à Bruges, se disait un yogi du Christ. Il est l'auteur du *Journal d'un yogi, mon cœur et Dieu*, ou encore *Yoga chrétien en dix leçons*, paru en 1964. Plus récemment, la Vie et la Croix ont publié des articles concernant les relations entre le yoga et foi chrétienne.

Dossier tout sur le yoga : <http://www.lavie.fr/dossiers/tout-sur-le-yoga/>
<https://fr.aleteia.org/2016/11/04/le-yoga-est-il-compatible-avec-la-foi-chretienne/>

Le yoga chrétien est-il vraiment chrétien ?
<https://croire.la-croix.com/Definitions/Lexique/Dialogue-interreligieux/Le-yoga-chretien-est-il-vraiment-chretien>