



Eléments de différents et de relation élève-professeur

psychologie - Les « types » d'élèves professeurs- La

A. Les élèves de yoga

Depuis les années 1990, la pratique du yoga est devenue extrêmement populaire, et, d'une petite communauté d'adeptes recherchant une spiritualité et intéressés par la culture indienne, les pratiquants sont devenus divers, recherchant parfois des choses totalement différentes.

Dans vos cours, vous aurez en même temps :

- Des élèves qui cherchent dans la pratique du yoga un soulagement ou une amélioration physique (maux de dos, tensions dans les épaules, envie de « rester jeune », de devenir souple, fort, etc.)
- D'autres qui recherchent plutôt un soulagement psychologique (stress, angoisses et parfois des problèmes plus lourds)
- Certains de vos élèves, un tout petit pourcentage, commenceront ou auront déjà commencé le yoga dans un but purement spirituel (découvrir leur être véritable, expérimenter la méditation profonde, se détacher de la dépendance aux choses matérielles etc.)

La bonne nouvelle est que contrairement aux apparences, ces trois types d'aspirants se combinent très bien !

Et encore plus étonnant : vous constaterez souvent que quelqu'un qui semble seulement attiré par l'aspect physique du yoga peut tout à fait, parfois après quelques mois seulement, découvrir la beauté de la méditation ou du *prāṇāyāma* et en devenir un adepte.

N'en demandez pas trop au début, ni au plan physique, ni au plan spirituel. Laissez vos étudiants s'adapter à votre enseignement (et vice-versa, dans une certaine mesure). Vous ne manquerez pas d'être surpris .

Autre aspect étonnant : les motivations apparemment les plus spirituelles ne sont pas toujours les meilleures. Un élève très versé dans la spiritualité aura peut-être plus de rigidité, de certitudes qu'un néophyte stressé qui cherche un vrai lâcher-prise et qui se pose les bonnes questions sur son mode de vie.

Après tout, le stress est une bonne raison de commencer le yoga : on vise directement la paix de l'esprit !

Les adeptes du yoga « physique » sont eux aussi intéressants : ils possèdent une énergie et une détermination qui sont précieuses dans la pratique.

Pour résumer : la diversité n'est pas un problème. Le temps fera lui-même la sélection dans vos élèves, et vous serez toujours heureux du résultat, car après quelques années, tout professeur de yoga a un groupe qui lui ressemble.

Il existe cependant quelques élèves qui peuvent poser problème dans un groupe :

- Les personnes souffrant de graves troubles du comportement (réactions inappropriées, agressivité, etc.) Le yoga peut aider certaines de ces personnes, mais plutôt en cours privé.
- Les personnes qui viennent à un cours de groupe pour prendre le contrôle sur les autres, et « faire le travail du prof ».

Là aussi, bonne nouvelle : il est très peu probable que, durant toute votre activité de professeur de yoga, vous ayez à faire face à une situation de ce genre qui se prolonge.

En effet, les personnes très instables psychologiquement sont le plus souvent... instables, et, si vous ne rentrez pas dans leur jeu, elles vont passer leur chemin, et vous aurez juste un ou deux cours un peu pénibles.

Les personnes qui sont dans la prise de contrôle sont parfois plus tenaces, mais ici aussi, si vous réaffirmez courtoisement votre autorité, elles rentreront dans le rang ou se décourageront ; le « courtoisement » a son importance. Souvenez-vous toujours que le groupe agit comme une caisse de résonance émotionnelle, et que vos réflexions doivent être pesées, car elles seront ressenties avec beaucoup d'intensité. De plus, si vous jugez qu'un(e) élève à la forte personnalité peut vous aider dans vos cours (corriger les autres élèves, etc.), vous pouvez le, ou la faire intervenir ponctuellement, mais seulement si vous êtes certain de garder le contrôle de la situation !

En résumé, les vrais problèmes avec des élèves sont rares, et la plupart du temps se résolvent d'eux-mêmes. Ne prenez rien personnellement.

Il existe une autre classification des types d'élèves, plus traditionnelle et assez « sévère ». Nous citons ici cette subdivision à titre informatif, mais considérons cette façon de mettre les gens dans des cases un peu expéditive, car les élèves peuvent changer :

1. Les élèves « tamasiques »

Comme vous le savez, *tamas* désigne l'obscurité, la léthargie, mais aussi la destruction.

Sans aller jusque là, vous constaterez par vous-mêmes que certains élèves manquent d'énergie et font parfois preuve d'une certaine négativité (tendance à critiquer les autres etc). À vous de les aider à trouver énergie et positivité, par la pratique.

2. Les élèves « rajasiques »

Quand le *rajo-guna* prédomine, les élèves sont fiers, orgueilleux, veulent montrer et se montrer, portent des vêtements spéciaux et onéreux, sont généralement forts, souples et semblent, de l'extérieur, être de « bons yogis ». Cette énergie est intéressante. Elle est même précieuse, et vous devez savoir l'utiliser pour aider ce type d'élève à avancer vers une pratique plus intérieure et plus sincère.

3. Les élèves « sattviques »

Ce sont ceux qui sont le plus prédisposés à la réussite en yoga.

Pratiquant dans un but essentiellement spirituel, ils n'accordent aucune attention à ce que peuvent penser les autres membres du groupe. Souvent, ce ne seront pas les plus souples, ou les plus forts, et vous ne les remarquerez pas tout de suite.

Ils sont heureux de pratiquer, tout simplement, et vous étonneront parfois par l'intensité de leur travail personnel du *prāṇāyāma* ou de la méditation.

Parfois un peu plus âgés que les autres, ils ont compris la vanité de la compétition physique, mais en même temps, admirent sincèrement les belles postures des élèves les plus performants physiquement... précisément parce qu'ils ne sont pas dans la compétition !

Si vos cours sont de qualité, vous allez voir se multiplier ce type de personnalité dans vos groupes, et vous verrez les pratiquants évoluer vers ce type d'approche.

On juge l'arbre à ses fruits et le professeur de yoga à ses élèves, car ce qui s'observe chez eux s'observe aussi chez vous. L'on peut également diviser les professeurs de yoga en trois groupes similaires !

B. Les professeurs de yoga

La relation professeur/élève

À notre insu, notre vie et nos relations avec les autres entrent toujours en résonance avec des archétypes.

Ces archétypes sont à cheval entre la génétique, ce que nous sommes au plan le plus profond, et notre culture, familiale, nationale, etc. Bien souvent et plus simplement, sont des réminiscences inconscientes de ce que nous avons vécu dans l'enfance.

On recherche un(e) conjoint(e), le père ou la mère, la sécurité ou la domination, on veut se venger ou dépasser le frère aîné qui nous « battait » à la course, nous humiliait ou nous piquait nos jouets, régler leurs compte aux hommes si on a été abusée, aux femmes si notre mère était castratrice, etc. Tous ces éléments font partie de nous, il est très difficile de faire table rase. Cela implique un intense travail sur soi que peu d'entre nous sont prêts à consentir, car il est tout à fait possible, sauf quand cela devient vraiment handicapant, de vivre avec. Le yoga et en particulier la méditation doivent permettre d'atténuer, voire faire disparaître ces conditionnements. C'est sa mission. Néanmoins, tant que nous vivrons dans cette enveloppe charnelle, nous garderons des tendances. Même les sages avaient leur caractère propre.

Mais revenons à notre sujet principal : nos relations étant vues et vécues à travers le filtre de nos conditionnements, et l'adhérence plus ou moins prononcée à ces « archétypes » psychologico-génético-culturels, cela va se ressentir dans la relation enseignant/enseigné et notamment dans un cours de yoga.

De plus, le yoga faisant intervenir le corps, va rendre directe, parfois même crue cette intrusion de notre structure inconsciente « à la surface ». C'est pourquoi apparaîtront, chez vos élèves et parfois chez vous, des réactions, des attractions pour certaines personnes, une certaine indifférence ou même une animosité envers d'autres. C'est normal, naturel, mais en tant que professeur et pratiquant(e) de yoga, vous vous devez de montrer la même attention et le même professionnalisme envers tous.

Le professeur de yoga est revêtu par les élèves de plusieurs rôles possibles, et parfois il (ou elle) les endosse bien volontiers, comblant ainsi une faille psychologique, ou répondant simplement à une nature profonde. Nous ne rentrerons pas ici dans le débat pour savoir si tout cela est plutôt inné ou acquis, observons simplement *ce qui se passe*, avec les trois cas de figure les plus courants:

➤ **Le professeur devient le père ou la mère.**

C'est le modèle le plus courant.

Le père est avant tout l'autorité. Le professeur qui, bien souvent a lui-même eu un père autoritaire va tout naturellement jouer ce rôle devant un auditoire. Usant d'une voix grave et assurée, de gestes sûrs, de formules et de boutades montrant sa domination et son confort, il va entraîner l'adhésion d'un grand nombre : il sait et il dit. Charismatique, c'est le modèle de Bikram Choudhury, professeur connu internationalement. Les élèves recherchent également un père, ou en tout cas un tuteur, un homme fort et au besoin autoritaire. Il garde une certaine distance avec ses élèves car il est sur un autre plan.

De cette manière, l' « alchimie » se fait et le message passe.

Après le cours, ce type de professeur disparaît comme il est apparu, sans avoir besoin de trop d'interactions. La messe est dite !

La mère représente l'amour, teinté d'autorité. L'enseignante de yoga qui se conformera à ce schéma prendra ses élèves sous son aile, les appelant *mes chéris* ou *mes petits*. Rassurante et donnant le cap, elle est très appréciée. Les exemples sont nombreux. Comme le professeur « père », elle attire les gens qui sont en recherche de sécurité, c'est à dire la grande majorité et garde une part de mystère pour les élèves car elle se situe elle aussi sur un autre plan.

Après le cours, elle peut partager un long moment avec les élèves, mais toujours en leur prodiguant des conseils.

➤ Le professeur devient l'ami(e)

L'ami(e) est celui ou celle qui se situe sur le même plan.

Ce type de professeur va être très à l'écoute, au besoin parler de lui ou d'elle-même et partager ses expériences. Après le cours, il n'est pas rare qu'il ou elle aille prendre un verre ou manger au restaurant avec ses élèves, entre amis. On ne parle plus de yoga, et on passe un bon moment.

Les groupes seront un peu moins fournis, mais une relation de confiance très forte se noue et le modèle fonctionne.

➤ Le professeur devient le fils ou la fille

Plus courant en cours privé, car une telle personnalité éprouvera des difficultés à former un grand groupe, ce type de professeur accepte de se retrouver « sous la coupe » de ses élèves. Souvent plus jeune qu'eux, il ou elle se retrouve à écouter leur conseils, et se demande parfois quel est son rôle, mais c'est une position somme toute assez confortable car il n'y a « rien à faire ». Il s'agit souvent d'un élève homme qui n'a pas eu une mère très aimante et qui trouve dans une élève femme plus âgée une sécurité affective. Mais il peut aussi s'agir d'autres combinaisons.

Après le cours, le professeur se fait inviter à manger.

Ce modèle peut fonctionner, mais il est très difficile pour le professeur de faire passer un message car les rôles sont en quelque sorte inversés et il n'aura que peu d'autorité.

Que faire de ces archétypes ?

Nous avons tous en nous-mêmes un peu de ces trois modèles, dans des proportions variables. Ils sont naturels, il n'y a rien de mal en soi à laisser s'exprimer notre personnalité et celle de nos élèves. D'ailleurs, Ma Anandamoyi était appelée « mère », même si elle se désignait elle-même comme une petite fille, Swami Ramdas était appelé « Papa », Ramakrishna se voyait comme le fils de la Mère Divine et se comportait de manière presque féminine avec ses disciples ; Iyengar était clairement investi d'un rôle de père, etc. Chacune de ces trois directions devient dysfonctionnelle, voire pathologique quand elle entrave la transmission du yoga, et parfois même, quand elle contredit l'éthique, ou même la loi.

- Dans le cas de la relation père/fils, ou plus souvent père/fille, la dérive est évidente : le glissement rapide vers un autre type de relation qui contredit l'éthique du yoga. Nombreux sont les gourous charismatiques qui se rendent coupables d'abus sexuels ou tombent dans la débauche. Si vous avez ce type de charisme, n'en abusez pas. N'oubliez pas que le but du yoga est la disparition de l'ego (*ahaṅkāra*).
- Dans le cas d'un professeur qui « devient la mère », la dérive est la tentative de prise de contrôle sur les élèves pour les tenir sous sa dépendance. Si vous avez ce charisme, n'oubliez pas que le but du yoga est la libération (*mokśa*) et qu'à moins que vous soyez certaine d'y être parvenue, il est malhonnête de se comporter « comme si ». D'ailleurs, les sages réalisés ne cherchent jamais à prendre le contrôle sur qui que ce soit.
- Dans le cas d'un professeur qui devient l'ami(e), la plus grande dérive possible est d'oublier le yoga, de tomber dans la mondanité et au final de perdre des élèves car pour qu'il y ait cours de yoga, il faut un professeur et des élèves. Il est préférable de garder une certaine distance. Citons ici le général de Gaulle:

« Distant bien qu'accessible, le chef doit réserver dans sa personne quelque chose d'insaisissable, de mystérieux ».

Sans aller jusqu'à libérer la France, il vous faut faire avancer vos élèves vers plus de... liberté!

- Dans le cas d'un professeur qui devient le fils ou la fille, la dérive est de tomber sous la dépendance de votre élève. Dépendance psychologique, financière... voire plus si affinités! Il n'y a pas mort d'homme, ni de femme, mais le yoga n'est plus à la première place...