



Conférence de Madeleine Cabot **Professeur de Yoga diplômée** **1993**

Je me différencie des amis conférenciers, ici présent, car mon propos n'a rien de théorique ; il va même vous paraître narcissique.

Si je me permets une autobiographie c'est uniquement pour vous faire partager mon expérience en espérant qu'elle vous confirmera dans la voix à la fois exaltante et sereine du yoga. Je pratique cette discipline depuis 1966 c'est-à-dire depuis plus d'un quart de siècle. Au départ ce fut uniquement dans un but thérapeutique.

J'étais surmenée avec des parents à charge deux enfants en bas-âge et Laurent, un mari de caractère plutôt difficile. Je dois ajouter qu'il s'est beaucoup amélioré, peut-être grâce au yoga et à la méditation dont il vous parlera tout à l'heure.

Le surmenage avait porté atteinte à ma santé psychique d'autant que j'ai toujours été d'un tempérament hyper-nerveux. A cette époque-là donc j'avais la larme facile, je ne supportais rien, je ne dormais plus.

Je voulais m'en sortir sans utiliser tranquillisants somnifères ou autre drogue allopathique.

Laurent qui avait lu le « Marabout » sur le yoga me l'a fait découvrir. Cette discipline était quasiment inconnue et les professeurs étaient très rares.

Après de vaines recherches une jardinière d'enfant de l'école de mon fils me donne à une adresse à Toulouse.

Pendant des mois j'ai traversé Toulouse aux heures de pointe, en plein hiver. Je n'en étais que plus fatiguée et découragée.

Sans grande conviction, mais sur les insistances de Laurent j'ai persisté.

Après quelques mois de pratique assidue j'ai pu abandonner un « carcan », conseillé par mon médecin, suite à des accouchements difficiles qui avaient nécessité des interventions chirurgicales.

Mes abdominaux s'étaient remusclés. Mieux encore, j'étais moins larmoyante, plus solide devant les contrariétés, plus patiente, plus disponible. De plus j'avais retrouvé le sommeil.

« Connais-toi toi-même » a dit Socrate. Effectivement, je me rendais compte que je prenais conscience de mon corps et le maîtrisais mieux. Par exemple lorsque je traversais la ville je m'apercevais que j'étais crispée sur le volant : Alors je desserrais les dents, les mains, laissais tomber les épaules, je déplissais le front, je respirais profondément et cette conduite plus relaxante me permettait d'arriver à destination beaucoup moins fatiguée.

Ce fut une révélation : L'amélioration progressive de mon comportement et le calme qui m'habitait incita Laurent à pratiquer lui-même le yoga.

Quelques années plus tard, dans une émulation réciproque, nous avons décidé d'être professeur pour transmettre aux autres adeptes tout ce que nous apportait cette discipline.

Nous avons passé plusieurs examens dans diverses aux écoles, entre autres celle de Toulouse, très exigeante. Là, j'en ai vraiment bavé à 50 ans et plus : pratique intensive, théorie en soirée à 15 km de Toulouse, en compagnie de jeunes étudiants dont l'un, camarade de classe de mon fils aîné, était en 5ème année de médecine.

Mon bac, quoique raté à l'oral, était bien loin mais on ne m'a pas fait de cadeau : je devais faire les exposés comme les autres, à tel point que mon grand fils à qui les copains de faculté demandaient « est-ce que ta mère travaille ? » répondait : « Elle est étudiante ! »

Cependant, en fin de course, je me suis avoué vaincue : j'ai séché l'examen. Je pouvais me le permettre car j'avais obtenu celui de Van Lysbeth et de Mehiashi.

Nous avons aussi effectué de nombreux stages et c'est lors de l'un d'entre eux que nous avons fait la connaissance de notre ami Gilles-Éric que nous apprécions beaucoup en tant qu'homme intègre et tolérant et en tant que professeur compétent et sérieux.

Nous avons animé des cours de yoga dans une MJC par solidarité pour les étudiants et chômeurs qui ne pouvaient s'offrir des cours chez des professeurs libéraux et qui en auraient peut-être davantage besoin que des personnes plus aisées. Pendant quelques années, nous avons aussi donné des cours aux administratifs et aux étudiants de l'université du Mirail.

Ces heures m'apportaient autant, sinon plus, que celles dont pouvaient bénéficier mes élèves.

Parfois je me rendais aux cours à dispenser sans entrain, fatiguée par mes charges familiales et mes engagements temporels.

Le cours terminé, j'étais très étonnée de me retrouver détendue et en pleine forme.

Il est vrai que j'en étais arrivée à me concentrer sur les mots et les gestes à tel point que j'en oubliais les préoccupations antérieures et futures, et que je faisais abstraction des bruits extérieurs comme je le recommandais instamment à mes élèves. (Les cours étaient perturbés par des avions, des boules de pétanque résonnant contre le mur de la salle, etc.)

Mon tempérament nerveux et agité en était tellement transformé que les élèves me connaissant auparavant s'émerveillaient de la douceur de mon intonation, de la lenteur de mes mouvements. Bref de mon intériorisation de la pratique du yoga.

Les élèves gagnaient aussi en détente car je mettais l'accent sur la prise de conscience du corps, du souffle, du relâchement et insistais sur le travail des muscles peu sollicités d'ordinaire.

Tout cela peut-être au détriment de la technique ; ce qui était un peu dommage d'ailleurs. Bourrée d'arthrose héréditaire, je n'ai jamais été un exemple de souplesse. Je pratiquais et enseignais un yoga style 3^{ème} âge qu'appréciaient cependant jeunes et moins jeunes, tendus et stressés.

Certains étudiants me demandaient : « Quand est-ce que vous lévitez ? » Je répondais : « Jamais ! Je fais du yoga à l'occidentale. Pour un gourou adressez-vous ailleurs ! »

Des connaissances me critiquaient : « Le yoga c'est du nombrilisme ! » Ce à quoi je répondais « Oui ! Nous nous regardons le nombril pendant une heure ou deux par semaine mais cela nous permet d'être bien dans notre peau, plus équilibrés. Cela nous aide à dépasser nos propres problèmes et, de ce fait, nous sommes plus disponibles pour être à l'écoute des autres. »

Il y a autour de nous tant de gens écrasés par le chômage, la rupture, la maladie, le deuil et nous sommes plus aptes à leur apporter amitié et réconfort, ne serait-ce qu'un sourire qui efface la tristesse. Si on ne s'accepte pas tel que l'on n'est, comment pourrait-on aimer et aider les autres ? C'est à mon sens une des qualités d'un bon professeur.

« Dans la vie, il y a des cactus ! » dit une chanson moderne. Cela m'amène à vous confier ce que nous a apporté le yoga dans des circonstances pénibles comme la perte de notre second fils (un garçon formidable à tous égards) et l'année suivante une intervention chirurgicale ratée avec de très douloureuses complications.

Sans vouloir nous vanter - car d'ailleurs nous n'y avons aucun mérite - les nombreux parents et amis étaient sidérés de notre attitude sereine devant ses épreuves successives.

Peut-être y avait-il aussi une part de nos convictions religieuses et de notre croyance au divin amour qui nous sauve. Mais je demeure persuadée que sans le yoga nous n'aurions pas aussi bien résisté et notre vie de couple n'en n'aurais pas été aussi confortée et harmonisée.

J'ai parlé de notre vie de professeur au passé puisque nous voilà à la retraite (je vais vers mes 70 ans) et que nous avons cessé de donner des cours, laissant la place à des jeunes qui avaient besoin de faire passer, à leur tour, cette merveilleuse discipline.

Nous n'en continuons pas moins, outre d'autres loisirs et activités associatives, à pratiquer le yoga le plus assidûment possible tellement nous croyons à son efficacité physique et psychique.

Nous pratiquons à l'occidental le Hata-yoga et le pranayama pour une prise de conscience et une meilleure maîtrise du corps et du souffle. Entre parenthèses, je vous signale que Sitakar et Sitari, que vous devez connaître, sont des respirations très rafraîchissantes : elles m'ont beaucoup aidé à dominer des bouffées de chaleur lors de ma ménopause.

Je ne néglige pas pour autant le Mantra-yoga qui m'a été d'un grand secours et que j'ai découvert lors d'une conférence de Shri Matadji sur la méditation.

Quant au Karma-yoga je ne devrais pas en parler car j'ai été en porte-à-faux avec lui tout au long de mon exposé : En effet la Bhagavad-Gita nous dit qu'il ne faut pas s'intéresser aux fruits de nos actions. Ne croyez pas pourtant que les fruits de la pratique du yoga méritent d'être signalés en complémentaire du karma. Pour ma part je lui donne la préférence bien que je sois de nature plus active que contemplative.

C'est le yoga de l'amour. C'est, me semble-t-il, le résumé des Yamas (réfrènements) et Nyamas (observances). En effet là où il y a l'amour il ne peut y avoir ni orgueil, ni possession, ni haine, ni violence, ni discorde, ni jalousie, ni égoïsme.

À vous tous, je souhaite que le yoga apporte aussi la joie de vivre, la sérénité, un amour rayonnant des êtres et des choses qui, par ces ondes positives, contribuera à la paix dans votre entourage et dans le Monde.



mai 1978

EXTRAIT de LES PONTIER DU BOUT DU PONT

par Armand PONTIER, Madeleine CABOT et Jean Paul CABOT

LES PONTIER DU BOUT DU PONT



ARMAND PONTIER et MADELEINE CABOT

JEAN PAUL CABOT

www.thebookedition.com

ISBN : 978-2-9573199-2-3

Disponible sur www.jeanpaul-cabot.fr