

### INTRODUCTION

Les bienfaits du yoga sont à la fois physiques, émotionnels et spirituels (Alric, 2011; OMS, 2010). La pratique implique une action de transformation de soi, par soi, à travers ses effets positifs sur la santé et ses vertus thérapeutiques. Plus largement, il s'agit d'un outil de **développement personnel** et de **bien-être** (Aleksandrowicz et al., 2010).

Alors que la non-violence (*Ahimsâ*) est au cœur de la pratique du yoga (Bhuvan, 2013), la condition des femmes ne cesse de se dégrader en Inde. Celles-ci seraient en insécurité permanente, notamment dans ce qui a trait aux **violences sexuelles** (fondation Thompson Reuters, 2018).

Mais les chiffres du **tourisme en Inde** continuent d'augmenter et entre 2014 et 2017, le nombre de femmes voyageant seules est passé de 59 millions à 138 millions (OMT, 2017).

Le **yoga** serait l'une des raisons majeures amenant les femmes touristes à franchir les frontières indiennes (Phukan, 2012), et fait partie intégrante d'une nouvelle forme de **tourisme du bien-être** ayant connu une croissance rapide.

**Rishikesh** est la capitale mondiale de cette pratique. On y trouve de nombreux «**ashrams**», dans lesquels on peut effectuer des retraites basées sur la pratique du yoga (Rana, 2015).



La recherche d'**authenticité** à travers l'exercice du « vrai yoga » (pratiqué dans sa forme et son contexte originel) serait l'une des raisons poussant ces femmes à voyager. Le tourisme est également de plus en plus perçu comme un outil **spirituel**; ces femmes pourraient alors être motivées par la possibilité de changement, de développement, de découverte et de réalisation de soi (Norman, 2011).

### MÉTHODOLOGIE

#### Instrumentation

- Entretien semi-directif;
- *Spirituality Index of Well-Being* (SWIB)
- Échelle du bien-être psychologique (BEP),
- Échelle de satisfaction de vie (ESV),
- Le *World Health Organization Quality of Life Spirituality Religiousness and Personal Beliefs* (WHOQOL-SRPB)



#### Question de recherche

*Quels sont les facteurs amenant les femmes qui pratiquent le yoga en Occident à se rendre dans un ashram à Rishikesh et quelles ont été les difficultés rencontrées durant leur voyage ?*

### PRINCIPAUX RÉSULTATS

#### Caractéristiques de l'échantillon

- 10 femmes âgées de 26 à 65 ans.
- **Expérience de yoga:** entre 5 et 10 ans (5/10), entre 1 et 4 ans (2/10), plus de 10 ans d'expérience (2/10) et moins d'un an (1/10).
- **Pratique du yoga:** entre 1 et 2 fois par semaine (4/10), plus de 5 fois par semaine (3/10), de manière peu fréquente (2/10) et moins d'une fois par semaine (1/10).

#### Entretien semi-directif

- **Inquiétude des proches** à l'annonce du voyage.
- **Crainte** de voyager seules en Inde mais au final, **pas de sentiment d'insécurité** durant le voyage.
- Départ décidé suite à un **événement déclencheur** (burn-out, séparation...).
- **Bienfaits physiques et psychologiques** des cours de yoga en Occident mais déficit de spiritualité.
- C'est cette **spiritualité** qui est recherchée lors du voyage en Inde.

Ce séjour serait souvent motivé par le fait de retrouver un **sentiment de paix intérieure**, de pouvoir **se recentrer sur elles-mêmes** et perfectionner leur **pratique du yoga**.

#### Outils standardisés

	SIWB Bien-être spirituel	BEP Bien-être psychologique	ESV Satisfaction de vie	WHOQOL-SRPB Qualité de vie
1	Élevé	Élevé	Élevée	Normale
2	Élevé	Élevé	Élevée	Normale
3	Élevé	Faible	Élevée	Élevée
4	Élevé	Limite	Très élevée	Normale
5	Élevé	Élevé	Élevée	Normale
6	Élevé	Faible	Élevée	Élevée
7	Élevé	Élevé	Élevée	Élevée
8	Omission	Élevé	Très élevée	Normale
9	Élevé	Élevé	Élevée	Élevée
10	Élevé	Limite	Élevée	Normale

- **SWIB:** niveau élevé de bien-être spirituel (9/10).
- **BEP :** niveau élevé de **bien-être psychologique** (6/10); la dimension « développement personnel » est le *point fort* le plus cité (6/10).
- **ESV:** **sentiment de satisfaction de vie élevé** (8/10) ou très élevé (2/10).
- **BEP:** **bien-être psychologique élevé** (6/10).

### CONCLUSION

Bien que les participantes étaient inquiètes concernant le fait de voyager seule dans un pays où les violences envers les femmes sont fréquentes, ces dernières affirment ne pas s'être senties en insécurité durant leur périple car elles ont respecté les règles élémentaires de sécurité du pays, en adoptant un comportement vigilant et responsable. La pratique du yoga est utilisée par les femmes de cette étude comme un **outil de reconstruction de Soi** après un **événement déclencheur**. Il s'agissait, pour elles, de **soulager des douleurs tant psychologiques que physiques**; accéder à un changement profond, avoir l'occasion de **se recentrer sur elles-mêmes** et **se redécouvrir** sont autant d'objectifs qui font du voyage en Inde une **expérience transformatrice**. En effet, pour la majorité des pratiquantes interrogées, ce séjour a fait émerger **une réflexion et des questionnements sur leur vie**, notamment au travers des enseignements spirituels. De plus, la pratique du yoga donnerait accès à un niveau élevé de **bien-être spirituel et psychologique**, de satisfaction et de qualité de vie.