

## Comment éviter de se faire arnaquer dans une formation de yoga ?

L'offre de formations de yoga est si grande aujourd'hui qu'il est difficile de s'y retrouver. Nombre d'entre elles présentent le yoga sous un **discours superficiel, réductionniste et ésotérique**.

Nous avons donc voulu vous partager, sous la forme d'une *check-list* (non exhaustive<sup>1</sup>), le fruit de nos observations et de nos lectures afin que vous puissiez évaluer les informations données.<sup>2</sup> Bien entendu, ce n'est pas parce que la formation qui vous intéresse présente l'un des éléments ci-dessous qu'elle manque complètement de sérieux.

Soyez très vigilant.e.s dès lors que vous observez que votre interlocuteur ou interlocutrice<sup>3</sup> :

- Affirme que sa formation est **enracinée dans la « tradition »** indienne « pure », « classique », « millénaire », « ancienne », supérieure, originelle...<sup>4</sup>
- Vous présente les **postures** (*āsana*) comme étant la partie la plus représentative du Yoga sans mentionner que cette vision est la plus récente et est issue de l'interaction entre l'Orient et l'Occident, dans des pays développés en milieu urbain.<sup>5</sup>
- Met en avant la figure d'un **guru, d'un leader charismatique voire d'un influenceur** et prend comme seule source de savoir la doctrine de ce dernier (qui peut être un charlatan).
- Vous exige d'apprendre par cœur la **séquence posturale** du formateur ou de la formatrice sans prendre en compte la diversité de votre public potentiel et sans vous apprendre à construire vous-mêmes votre séquence.
- Donne plus d'importance à la **création d'une playlist** qu'à la construction du cours.
- Utilise comme support un **cadre pseudo-psychologique** tel que le développement personnel, la gestion des émotions, la hiérarchisation des besoins (Pyramide de Maslow), les archétypes (le bonheur, l'accomplissement de soi...)<sup>6</sup>, les stéréotypes (Kundalini de Jung)<sup>7</sup>.
- Vous propose un complément reposant sur des **disciplines alternatives** comme « le tarot, le reiki, la lithothérapie, le Tai-Chi, le Chi Kung (Qigong), l'acupressure, l'acupuncture, la médecine chinoise, la thérapie craniosacrée, les arts créatifs, les

---

<sup>1</sup> Nous pouvons également observer ces éléments dans des cours de yoga ou de méditation actuels.

<sup>2</sup> Nous nous appuyons sur la Miviludes : <https://www.derives-sectes.gouv.fr> « Comment reconnaître un charlatan ou un pseudo thérapeute sectaire ? ».

<sup>3</sup> Ce peut être une école, un site internet, une brochure, une association, un.e formateur/formatrice.

<sup>4</sup> Mark Singleton, *Aux origines du yoga postural moderne*, Algora, trad. Julie Rocton, 2020 [2010]. Dans son ouvrage, Mark Singleton démontre que le yoga postural actuel est loin d'être issu d'une tradition millénaire indienne. Pp. 30.

<sup>5</sup> Cf. Elizabeth de Michelis, *A History of Modern Yoga, Patañjali and Western Esoterism*, Continuum, 2005.

<sup>6</sup> Edgar Cabanas, Eva Illouz, *Happycratie – comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies*, Premier Parallèle, trad. Frédéric Joly, 2018.

<sup>7</sup> C.G.Jung, *Psychologie du Yoga de la Kundalini*, Albin Michel, coll. Spiritualités vivantes, 2005 [1932].

cristaux, les huiles essentielles, la nutrition, le chamanisme, la phytothérapie, l'astrologie occidentale »<sup>8</sup>, le Néo-Tantra ou encore le California Tantra (sexualité).

- « Met en valeur des **bienfaits impossibles à mesurer** comme l'amélioration du karma, la circulation des énergies internes. »<sup>9</sup>
- « Vous présente une **nouvelle vision du monde "spirituelle"** : cycles lunaires, purification, énergies, cosmos »<sup>10</sup>, êtres de lumière, découverte de votre essence intérieure, éveil de la conscience...
- Formule des **approximations sur les différentes théories et philosophies du Yoga** (comme la théorie simplifiée des chakras) ou vous présente une seule philosophie de Yoga fondée soit sur les *Yogasūtra*<sup>11</sup>, souvent réduites à l'*Aṣṭāṅgayoga*, soit sur la typologie du Yoga selon la *Bhagavadgītā* (*Karma*, *Jñāna*, *Dhyāna*, *Bhakti*). Ou un mélange des deux.
- « Utilise un **langage pseudo-scientifique** »<sup>12</sup>, stéréotypé et une syntaxe floue. Par exemple, évoque l'anatomie émotionnelle du corps à travers les chakras.
- Propose une **bibliographie lacunaire** reposant sur la lecture de « best-sellers » tels que ceux d'Ekhart Tolle ou ne vous présente pas du tout de bibliographie.
- Vous promet une **transformation professionnelle** rapide. Or suivre une formation de 200 ou 300 heures ne fait pas de vous un expert, ce n'est qu'un premier pas dans votre parcours de professeur.e.

Miguel Maitreya @miguelyogaparis et Camille Cieliszka

Merci à Sarah Salis et Sara Dufour pour la relecture.

---

<sup>8</sup> Nous nous appuyons sur la liste établie par [Yoga Alliance](#) « *New RYS 200, Elective Hours Fact Sheet* ». Nous traduisons.

<sup>9</sup> Miviludes, *Ibid.*

<sup>10</sup> *Ibid.*

<sup>11</sup> Nous citons Seth Powell en substance : La lecture du texte source (*Yogasūtra*) est aujourd'hui indissociable de son commentaire (*Yogabhāṣya*). On l'appelle le *Pātañjalayogaśāstra*.

<sup>12</sup> *Ibid.*