

# Derrière l'engouement pour le yoga, le maquis des formations et le quotidien précaire des professeurs

Par Margherita Nasi

Publié aujourd'hui à 05h30, mis à jour à 10h30

Lecture 6 min.

 Article réservé aux abonnés

 Offrir l'article



**ENQUÊTE** En quête de bien-être physique et spirituel, de plus en plus de jeunes se forment à l'enseignement du yoga. Ils se heurtent à l'inégale professionnalisation du secteur et découvrent un marché du travail très concurrentiel. Bien loin de l'image idyllique affichée sur les réseaux sociaux.

Des drapeaux de prière tibétains ont fait leur apparition le long du canal Saint-Martin. Ce territoire d'à peine cinq kilomètres de long, en plein centre de Paris, concentre les toutes dernières tendances : boutiques à la mode, bars à cocktails et, depuis 2020, un centre de 420 mètres carrés consacré au yoga jivamukti.

Développée dans les années 1980 à New York par deux défenseurs des droits des animaux, cette discipline allie exercices physiques et enseignement philosophique, et attire une jeunesse désireuse de renouer avec une forme de spiritualité.

Fin février, une trentaine d'élèves assistait au cours donné par Ian Szydłowski-Alvarez, professeur d'origine chilienne, passé par Berlin, Munich ou Barcelone, avant de rallier Paris : « *J'ai commencé le yoga en 1988. A l'époque, il n'y avait pas vraiment d'écoles, c'était une discipline marginale, à laquelle m'a initié ma mère, qui était hippie. Aujourd'hui, ça explose : j'ai travaillé dans un studio à New York où on accueillait 500 personnes tous les jours.* » Au début du cours, l'enseignant fait vibrer son harmonium et invite la classe à chanter, après lui, des mots en sanskrit antique. « *Il s'agit de versets tirés des Yoga-sutras de Patanjali, un recueil d'aphorismes. Le jivamukti est une pratique physique, éthique et spirituelle* », précise-t-il, avant de passer à un enchaînement de postures plutôt sportives.

« *Chaque cours comporte des chants, de la méditation, de la respiration et de la récitation de textes anciens* », explique Sonia Gabriel. La trentenaire s'est plongée dans le yoga il y a plus de dix ans, après le décès de son père. En 2019, elle démissionne de son poste de professeure d'économie à l'université de Beyrouth pour ouvrir le studio Jivamukti à Paris, qui reçoit près de 5 000 personnes chaque mois – des femmes majoritairement, jeunes, souvent très diplômées, et désireuses d'approfondir leur passion.

## « Renouer avec son humanité »

Alors que la pratique du yoga a plus que triplé ces dix dernières années, passant de trois millions à plus de dix millions de pratiquants en France, selon une enquête menée par le Syndicat national des professionnels du yoga (SNPY), de plus en plus de yogis s'inscrivent à des formations professionnalisantes.

*« Je pratique le yoga depuis mon adolescence. J'ai découvert le jivamukti il y a quelques années, à Amsterdam, grâce à une amie rencontrée à Bali. C'est bien plus qu'un simple sport »*, témoigne Francesca Dunne, 36 ans. Cette ancienne chargée de communication a quitté son poste chez L'Oréal en 2022 pour devenir professeure de yoga.

### Le Monde JEUX

Chaque jour de nouvelles grilles de mots croisés, Sudoku et mots trouvés.

Jouer →

Comme elle, 10 % de la clientèle du studio jivamukti suivent la rigoureuse et onéreuse formation à l'enseignement du yoga : cinq cents heures facturées 10 000 euros. *« On étudie les textes anciens, on apprend le sanskrit, on travaille les postures, on pratique, on médite, on assiste le professeur. Pour s'inscrire, il faut avoir pratiqué le yoga pendant plusieurs années, suivi l'initiation de soixante-quinze heures, puis le premier niveau de formation de trois cents heures »*, détaille Francesca Dunne.

**Lire aussi :**  [« Non, le yoga n'est pas une tradition inchangée depuis des millénaires »](#)

L'offre de formations à l'enseignement du yoga a augmenté de 12 % en France entre 2022 et 2023, selon les données de l'association Yoga Alliance International, qui référence plusieurs milliers d'écoles spécialisées dans le monde.

Cofondateur du studio Yoga Vision et président de l'Union des professionnels du yoga (UPY), Eric Langevin propose des formations à l'enseignement de deux cents ou trois cents heures, pour près de 3 000 euros. Il énumère les professions des inscrits aux prochaines sessions : « *Juriste, orthodontiste, gestionnaire de paie, documentaliste, commercial, designer textile, agent immobilier... Ce sont essentiellement des femmes, globalement âgées de 25 à 35 ans, même si ça peut monter jusqu'à 55 ans. Beaucoup deviennent professeurs à la suite d'un choc. Ils sont confrontés à une maladie, à un licenciement, prennent conscience de leur vulnérabilité. Le yoga les aide à renouer avec leur humanité.* » Dans *Yoga, une histoire-monde* (La Découverte, 2019), Marie Kock résume : « *A tous les lessivés du monde moderne, le yoga apparaît comme une planche de salut aussi accessible que transformatrice.* »

## **Business juteux**

Parmi les inscrits en formation à l'enseignement du yoga, un tiers seulement deviendra à terme professeurs, estime Laure Bouys, directrice des contenus chez OLY Be, la plus grande

communauté de yoga en France, qui propose plus de 200 cours par semaine et plus de 1 000 en vidéo : « *Les autres élèves souhaitent tout simplement aller plus loin dans leur pratique, parfois dans une quête de spiritualité. C'est pourquoi les disciplines les plus mystiques, comme le yoga kundalini, connaissent un regain d'intérêt.* »

Associé à la naturopathie, au chamanisme ou à l'ayurvéda, « *le yoga se mue en baguette magique et se substitue au psy, voire au médecin* », analyse Gérard Arnaud, yogi depuis 1969 et fondateur des studios Gaya, qui proposent des formations à l'enseignement du yoga. « *Avant, les yogis devaient constamment se justifier de ne pas être trop perchés. Aujourd'hui, plus on est perché, mieux c'est. Le yoga est passé d'un ascétisme extrême à une thérapie du plaisir* », tranche-t-il.

L'enquête menée par le SNPY souligne l'inégale professionnalisation du secteur : des formations longues, jusqu'à mille heures, structurées par des référentiels et, pour certaines, qualifiées par des labels ou délivrant des certificats professionnels, cohabitent avec des cycles succincts, de parfois quarante heures, basiques et sans rigueur ni éthique.

**Lire aussi :**  [Le yoga, nouvelle porte d'entrée aux dérives complotistes et sectaires](#)

Les cours de préparation à l'enseignement du yoga sont devenus un business juteux. « *Il n'y a pas de diplôme d'Etat, on peut faire n'importe quoi*, abonde Gérard Arnaud. *Certains se proclament formateurs, alors qu'ils ont à peine terminé leur propre formation* »

propre formation. »

Professeure de yoga vinyasa à Aix-en-Provence (Bouches-du-Rhône), Fiona Iménéo a vu certaines de ses élèves « *se former en trois semaines sur Internet, et ensuite donner des cours. C'est dangereux. L'enseignement du yoga requiert des connaissances anatomiques. Il peut y avoir un côté gourou aussi, avec des formateurs qui profitent de la fragilité de leurs élèves, souvent des personnes en reconversion traversant un moment difficile dans leur vie* ».

## « Reconvertie déconvertie »

La récente possibilité de financement de certains enseignements par le compte personnel de formation (CPF) contribue à les rendre plus attractifs. « *J'ai vu passer des pubs sponsorisées pour différentes écoles sur les réseaux sociaux. Les formations deviennent ainsi accessibles à des personnes qui n'en auraient pas eu les moyens sinon* », détaille Zineb Fahsi.

Pour l'autrice de *Yoga, le nouvel esprit du capitalisme* (Textuel, 208 pages, 18,90 euros), la prolifération des formations à

l'enseignement est liée à la précarité du métier :

« *L'enseignement de cours hebdomadaires ne permettant pas de vivre correctement, beaucoup de professeurs, parfois peu expérimentés, montent leurs formations. On se retrouve avec une sorte de schéma pyramidal façon Ponzi, où les professeurs gagnent leur vie en formant de nouveaux profs, qui eux-mêmes vont lancer leurs formations, au détriment de la qualité de l'enseignement.* »

Ancienne directrice marketing en start-up, Elisa Mora, 30 ans, a quitté son poste pour devenir professeure de yoga, un métier qu'elle a exercé à temps plein pendant deux ans... avant de renouer avec son ancienne profession : *« Je donnais plusieurs cours par jour dans différents studios, j'avais beaucoup d'heures de transports, je travaillais à un rythme décalé, pour un salaire aléatoire et précaire pour Paris : moins de 2 000 euros par mois en moyenne. J'ai fini par reprendre un CDI dans une start-up, et je donne des cours de yoga le soir, par passion. Je me suis reconvertie pour me déconvertir. »* 76 % des enseignants interrogés par le SNPY dans le cadre de l'enquête sur la pratique du yoga en France ne vivent que partiellement de leur pratique. En 2021, leur revenu net annuel était de 23 400 euros.

Fiona Iménéo, 35 ans, a démissionné de son poste d'infirmière en 2020 pour travailler comme professeure de yoga. *« J'en vis bien, même si je travaille énormément. Mais je suis une exception. Mon passé d'infirmière sécurise la clientèle, j'ai une vraie connaissance du corps. »* La professeure de yoga vinyasa pointe le rôle des réseaux sociaux, qui montent en épingle une fausse image du métier : *« Le yoga aujourd'hui, ce sont des jeunes femmes au corps magnifique qui voyagent dans des endroits paradisiaques, ont du temps pour s'occuper d'elles, respirent la santé et sont élevées spirituellement. La réalité est moins idyllique. Les formateurs poussent comme des champignons et les professeurs se battent pour le moindre élève. »*

Certains pratiquants de cette discipline millénaire l'ont adaptée aux codes de la modernité, en particulier sur les réseaux sociaux. Aussi bien sur Instagram, où les studios font leur promotion à coups de citations de Gandhi et de photos de postures acrobatiques, qu'en entreprise, où elle répond de façon commode aux injonctions contemporaines de réalisation de soi. *« Le yoga s'est mué en méthode miraculeuse pour réaliser les aspirations des individus modernes assujettis au néolibéralisme. Il nous aide à cultiver une pensée positive, à mieux gérer notre sommeil, à être plus efficaces »*, analyse Zineb Fahsi.

La professeure est heurtée par le non-dit politique véhiculé par cette conception du yoga : *« On valorise le travail sur soi au détriment du changement social, on neutralise toute remise en question du système lui-même. »*

En répondant à une quête de bien-être physique et psychique dans une société saturée de compétitivité, le yoga est à la fois le remède et le symptôme des traits de notre époque. Ancienne chargée de projet dans l'entrepreneuriat social, Louise Nunzi, 33 ans, a obtenu une rupture conventionnelle pour se former à l'enseignement du yoga au studio Jivamukti, à Paris : *« J'ai l'impression d'avoir encore plus d'impact dans la vie d'autrui. J'ai arrêté de chercher du sens à l'extérieur, je l'ai trouvé en moi. »*

**Lire aussi :**  [Yoga, méditation, ésotérisme : ces « retraites spirituelles » qui attirent de](#)

[jeunes actifs en quête de ralentissement](#)

---

**Margherita Nasi**