

VIEILLE BRANCHE - EPISODE 46

Eva Ruchpaul

“ C’était très pratique, mais ça continue aussi quand j’abuse de ma vitalité. J’y vois encore, mais je ne sais pas trop où est la porte. C’est un trouble assez onirique, mais pour traverser la rue, c’est pas pratique ! “

Pour cet épisode de Vieille Branche, on a rendez-vous sous les toits de Paris, dans le nid d’Eva Ruchpaul. Vous allez voir elle m’a pas vraiment laissé le temps de la présenter, alors je le fais maintenant avant qu’on la rejoigne.

Eva Ruchpaul elle est née en 1928, elle s’est formée au yoga toute seule. En 1960, elle écrit un des tous premiers livres sur le yoga en France, sur le hatha yoga plus précisément, un livre qui est vite devenu un classique.

Son succès en tant que professeure la pousse à créer un institut pour former des centaines de yogis depuis 50 ans. C’est l’institut Eva Ruchpaul.

Elle est adepte d’un yoga laïc et elle saute au plafond si vous dites devant elle qu’elle est une sorte de gourou, d’ailleurs elle le dit elle même, le corps est un véhicule, le corps n’est qu’un moyen, nous n’avons pas accès à l’imagerie mentale, ne devenez pas fakir, ne marchez pas sur des oeufs, ne priez pas Brahma.

Le yoga pour elle c’est surtout l’occasion de se réjouir d’être en vie, dans ce corps-là.

Eva Ruchpaul elle a 92 ans ce mois-ci, elle vit très entourée, tout en haut dans les toits de Paris, à

quelques étages de son institut. Avec elle, et même si elle nous emmène parfois sur des chemins tortueux mais qui finalement répondent à mes questions, j'ai vraiment pas vu passer le temps.

Bonjour je suis Marie Misset, et bienvenue dans Vieille Branche.

Pendant près d'une heure, je vous emmène chez un homme ou une femme dont les souvenirs racontent notre histoire. Nous allons discuter sans tabou, mais avec bienveillance de leur vie, de l'amour, de la mort, d'Emmanuel Macron, d'Edith Cresson, de la planète à bout de souffle, des relations hommes femmes, des relations hommes femmes femmes, de Tinder, du Minitel, de Snapchat. Tous les sujets sont permis. Quelle est leur Morning routine? Que pensent-ils de notre époque ? Quelles sont les histoires qu'ils n'ont encore jamais racontées ?

Je suis Marie Misset et aujourd'hui, je bois du café turc avec Eva Ruchpaul.

-

Bonjour Eva Ruchpaul.

Bonjour. Mais si tous les journalistes avaient une bonne tête comme ça derrière vos petites lunettes, c'est bon ! Sympa !

Merci de nous recevoir. Vous êtes née en 1928, Eva Ruchpaul.

Hélas ! Oui, vous vous rendez compte ?

Ça fait un sacré bout de temps.

Ça fait 92 ans le mois prochain.

C'est ça, en mars.

Ben vous voyez, il y a beaucoup de gens qui ont 92 ans et qui se portent très bien. C'est pas un scandale.

Non. Vous vous êtes formée au yoga toute seule, je crois ?

Oui, mais dans une préformation. Un terrain d'accueil et qui était fortuit, fabriqué par une très grande difficulté à être normale dans mon ambulation, dans mon existence. J'avais à payer une dette de crise, attaque, de poliomyélite que j'ai eue à l'âge de 18 mois, à l'âge où j'avais à peine déjà marché, il me fallait apprendre à être debout avec une seule jambe puisque l'autre était morte et bien pouh ! pouh ! Ca m'occupait sans m'occuper. Et ça me rendait un peu solitaire, un peu différente. Et par chance, mes parents étaient à Alexandrie, en Egypte, et j'ai nagé dans une eau tiède toute l'année avant de savoir marcher.

Ah oui, l'eau ça vous faisait un bien fou.

Et la mer...

Alors j'ai nagé des deux côtés pareil. Et je n'ai pas été difforme. Je passais la matinée dans une clinique et l'après midi à la plage. Interrompue par la guerre et repris après, ça m'a fait quand même 12 ans de sable chaud et de soleil.

Ca fait une enfance très particulière quand même, avec des parents assez anticonformistes ?

Mes parents, conformistes et anticonformistes, un papa prof agrégé de philo au lycée français d'Alexandrie et une maman qui était d'origine paysanne dans une famille de grands forestiers. Alors, le mélange était un peu détonnant, mais je m'en suis très bien tirée.

C'est des souvenirs d'une enfance plutôt plutôt joyeuse quand même, malgré la maladie ? Ou un peu en colère ?

Une enfance à tout le temps recommencer et à pas se désespérer.

Et... Parce que le gros avantage dans tout ça, c'est que je n'avais jamais marché vraiment. Alors, je ne suis pas tombée de la normalité dans une indigence. Et finalement, j'ai été en complicité avec des adultes toute mon enfance, ma petite enfance et je n'étais à l'école qu'à l'âge de 12 ans parce que je ne me tenais pas assez debout avant. Et là, je suis entrée dans le monde. Dans le monde, j'ai vu des gens, j'ai vu des enfants, j'ai vu une institutrice, Mais c'était chouette ! C'était la fête tous les jours et bon, j'en ai gardé une amitié avec le public. Je suis contente que vous soyez là ce matin ! Bon.

Et l'école ? En arrivant à l'école, à 12 ans, ce n'était pas bizarre tout d'un coup ? Tout ce formatage, par exemple.

C'était très intéressant parce que c'était le monde. Les gamines à la plage, alalalala j'avais une blouse à carreaux comme tout le monde. Aïe, aïe, aïe, qu'est-ce que j'étais contente ! Et puis j'ai eu la chance. On dirait que ce coup de Jarnac, de cette affectation, de cette crise, cette attaque de virus qui mange la gangue des nerfs poliomyélites, ça bouffe la myélite, la gangue, ce qui enveloppe nos nerfs. Alors le nerf, il crève derrière, sans protection. C'est quand même quelque chose qui doit traumatiser profondément et révéler des assistances articulaires, musculaires, une intelligence du corps qui reste. Il n'y a pas de...

Il doit se débrouiller avec ce qui est là...

Il doit se débrouiller et il se débrouille. Finalement, on est maintenant assez sensible aux textes des chercheurs qui nous disent qu'il y a une intelligence musculaire. Il y a une.... Il n'y a pas qu'une intelligence cérébrale. Mais moi, j'ai vécu avec une nécessité d'intelligence, je dirais tactile pour être plus simple. Bah c'était une aubaine.

Et comme je n'avais pas déjà marché, comme j'étais très chaleureusement entourée, je n'ai pas souffert de ma différence.

De la différence, non, mais vous vous souvenez du rapport que vous aviez avec votre corps ?

Ah bah il m'embête souvent...

Ouai...c'était de la négociation...

Tout le temps !

On discute le coup ! Et c'est un peu comme dans bazar et puis je sais très bien quand.... Mais tout le monde le sait quand on exagère... volontairement, cérébralement... quand on exagère, tout le monde le sait.

Monsieur Durkheim, qui était abonné, si j'ose dire, à ma petite école, qui venait très souvent d'Allemagne, nous faire un entretien, une causerie, a eu une fois une image qui nous est restée à tous, et mes anciens me le rappelle souvent, en parlant de la nourriture, il a dit, mais sincèrement, tout le monde devrait Accepter. Nous savons, quand nous mangeons, quelle est la fourchette ou la cuillère qu'on prend en trop. On devrait s'arrêter, mais on sait, alors c'est la cuillère qui nous prive de notre transparence.

Qu'est-ce qu'il voulait dire par transparence ?

Parce que on fait semblant de ne pas comprendre qu'à partir de là, c'est trop. Et on est toujours transparent. On a toujours la notion. "Si je ne le faisais pas, est-ce que ça serait pas mieux ?" C'est ça, la transparence. Accepter les renseignements et les enseignements qui vous viennent, on ne sait pas d'où, mais on s'en fout. Et que de fois vous avez entrepris quelque chose...

En sachant...

En ayant la petite musique de fond, il vaudrait mieux le faire. Ben on le fait quand même.

Et ça ne se termine pas toujours bien.

Et il y a un petit plaisir à vandaliser. Ben, un petit coup de vandalisme. Allez hop, mais je suis d'accord. Mais pourquoi se plaindre après ? Ouiiin, et on va chez le docteur lui montrer un estomac, qui a eu combien de fois la cuillerée en trop ? Bon, bah, supportez-vous gaiement, pourquoi aller embêter l'autre ?

D'ailleurs, vous dites que quand on dit “bien portant”, l'idée c'est pas qu'on va bien, c'est qu'on est capable de supporter sa peine.

Voilà !

On est capable de se porter.

Voilà, c'est Monsieur Trémolières, le grand nutritionniste, qui a ouvert l'esprit de commerce nutritionniste avec soi même, de l'hôpital Bichat, qui nous disait toujours “ bien portant”, ce n'est pas quelqu'un qui n'est pas malade. C'est quelqu'un qui sait porter sa maladie, sa peine, comme on porterait une grosse pierre, mais gaiement.

Finalement, c'est ce que vous avez fait vous dans votre enfance... Sans avoir le choix de toute façon.

Je n'avais pas le choix. Je passe pour une douce dingue un peu originale, mais je ne le dois qu'au fait que je ne suis pas allée à l'école. J'ai appris à lire toute seule en découpant des lettres dans un carton. Puis on m'a foutu la paix. On m'a ouvert la bibliothèque de mes parents en disant “tu lis tout ce que tu veux. Il n'y a qu'une chose qu'on te demande quand tu comprends pas, tu demandes, c'est tout”.

Et puis, l'autre énorme chance, c'est d'avoir été capturée par la guerre avec des parents, comme on disait-on, réfractaires. On disait pas la résistance au début. On était réfractaire, c'est à dire sans papier, sans argent, sans domicile, heu bon... réfractaires... Réfractaires, on était comme les émigrés tombés à l'heure actuelle en dehors de...

En dehors des clous, apatrides presque...

Apatrides.

Mais vous étiez où ?

Ah bah on a changé, on a compté avec ma maman une fois, on a changé d'identités et de domiciles 11 fois en 17 mois ou 17 fois en 11 mois. Je sais plus. Et alors, il fallait se rappeler de comment on s'appelait de nouveau et foutre le camp, foutre le camp, foutre le camp, foutre le camp. Et bon. Mon papa était à *l'Intelligence Service*. Mon frère était dans le maquis des montagnes, à côté du Vercors. Bon.

Et vous ? Vous aviez 12 - 15 ans...

Moi, je fuyais alors d'endroit en endroit avec ma maman et puis avec ma boiterie et puis... L'embêtant, c'est qu'il faut manger tous les jours. Voilà. Alors...

Heureusement que vous aviez réussi à marcher à ce moment-là ? 12 ans.

J'ai été opérée. On m'a déplâtrée le jour de la déclaration de guerre et on m'a mis 5 semaines dans un plâtre d'étirements parce que j'avais des muscles qui étaient morts. Alors on les a d'abord allongées. On le fait plus parce que c'est tellement douloureux qu'on le fait plus. Bon.

C'était long hein.

Justement, je n'y avais pas pensé, mais vous devez avoir un rapport à la douleur aussi un peu....

Ah je n'aime pas. Je la chéris pas trop la douleur.

Non, ce n'est pas votre amie pour le coup....

Bah écoutez, j'ai toujours l'impression d'une injustice. J'ai déjà donné, mais peut être que j'ai pas fini hein, c'est pas grave.

Et pendant la guerre, donc, vous fuyez tout le temps avec votre mère...

Oui.

... De domicile en domicile et vous ne connaissiez pas la peur, enfin, vous n'aviez pas le sentiment de...

Bah moi j'avais commencé comme ça.

Dans la peur ?

Dans la peur, mais bien sûr. Mais je n'allais pas me mettre à avoir peur en plus, c'était déjà chiant d'être obligée de filer tout le temps, d'habiter dans des endroits cachés, moches, laids, sales. La saleté m'a beaucoup peinée.

Peinée ?

Peinée. Oui, on se serrait dans un hangar derrière un machin parce que il ne fallait pas faire de bruit. Fallait pas. C'est fatigant. Mais j'étais très peu anxieuse parce que j'ai toujours cru que tout le monde était comme ça. C'était la guerre pour tout le monde. Et là où j'ai souffert, bizarrement, c'est quand je suis sortie de la guerre. Que mon père a été appelé d'urgence à Alexandrie. Il est retourné en Egypte en vitesse, en vitesse en 45. On était même pas en 46 parce que les Anglais essayaient de saisir l'implantation culturelle de la France en Egypte. Alors mon père a été sollicitée en vitesse et je suis arrivée là. Aaah les gens de mon âge, ils n'avaient pas mon âge.

Ils n'avaient pas vécu ce que vous aviez vécu.

Rien. Ils pensaient qu'à les petites sorties, les petits habits, les petites..., c'étaient des poupées Barbie et je je... Alors ils avaient vécu comme ça pendant tout ce temps ?

Alors là, je me suis offert une dépression. Paraît il. C'est comme ça que les toubibs m'ont dit.

Est-ce que vous avez découvert qu'en fait ce que vous aviez vécu n'était pas le lot de tous ?

Mais oui, non, ça n'a servi à rien. Ils étaient là comme avant.

Qu'est-ce que vous croyez qu'il a été à l'origine de cette dépression ? De se dire que ce n'était pas juste d'avoir vécu tout ça.

J'ai plus trouvé ma manette pour conduire et c'est tout. Bon. Je suis tombée sur une vieille dame, docteure juive, qui avait vécu les camps de concentration, qui a dit à mes parents "Oh, fichez lui la paix! Elle va s'offrir une belle dépression. Et puis elle va s'en sortir. Laissez-la tranquille." Bon, ben, j'étais à l'école, j'étais au lycée, j'y allais pas, on me disait rien. J'en suis sortie. mais c'était très... Incongru. Ces gens qui n'avaient souffert de rien.

Surréal, absurde ?

Ouai. Absurde, absurde.

Alors, ils discutaient politique, ils discutaient philosophie...

J'ai fait : mais mes années de fin de bachot là. Alors, je me souviens, c'était les écoles philosophiques de l'après-guerre...Pfff. Alors, je me souviens d'un jour où on demandait à mon père, des braves journalistes, de quelle école il faisait partie et ouuuh il a dit "Moi, je suis relativement relativiste !"

Vous vous souvenez quand est-ce que le yoga ou les prémices du yoga sont entrés dans votre vie ?

Ah, j'avais déjà des bébés. Mes filles ont 60 ans, 63, 64.

J'étais vidée, parce que j'étais interdite d'avoir des bébés, parce qu'évidemment j'étais asymétrique de bassin, d'ossature, etc. Et pour mon deuxième enfant, j'ai fait sept mois de lit. Parce qu'autrement, je gardais pas. Et alors bon. Bon on met ça dans les profits et pertes, c'est pas grave, mais c'était quand même un apprentissage difficile, chargé, de tous les moments.

Et puis, j'avais des beaux bébés. Olala, nom d'une pipe !
C'était très, très beau, les petits Eurasiens.

Oui parce que votre mari était indien Brahmane,

Oui

Qui avait une dizaine d'années de plus que vous...

Oui

Ce mariage, d'ailleurs, j'en profite pour vous demander. C'était un mariage qu'on appelle mixte aujourd'hui, c'est quelque chose qui est venu très naturellement...

Mais très naturellement !

...et sur lequel personne n'avait rien à dire ?

Moi aussi, je fais partie d'une ethnie différente.

Quand je rencontre quelqu'un de n'importe quelle essence, l'autre, c'est moi. J'ai jamais pu voir en face de moi un autre. On est fait pour se confondre avec les autres, il n'y a pas de supériorité ou d'infériorité. Moi, j'ai rencontré mon mari, hindou, à Paris à cause de ma polio et pour tout vous avouer, on m'a offert la première consultation, parce qu'il pratiquait la médecine indienne, il travaillait avec ses mains, il avait un diplôme de kinésithérapeute en Allemagne et une équivalence chez Monsieur Dolto, qui était un excellent formateur à Paris. Et on m'y a envoyée en m'offrant la consultation (parce que je ne voulais pas y aller) pour mes 20 ans.

Et là,

Voilà,

C'est là que vous le rencontrez.

Et voilà. Et bon, on s'est marié deux ans après. Et voilà.

Donc, le yoga, c'était pour restaurer votre corps après les grossesses...

Oui, oui

Pour vous réconcilier avec ?

Le yoga, la pratique. Quand j'ai manifesté de l'intérêt, mon mari m'a dit "Ah bah non. Les yoghi ont appris ça tout seul. Tu vas aller nulle part pour apprendre s'ils peuvent comprendre tout seul, toi aussi." Bon ! C'était réglé.

Peut-être que finalement, votre relation avec votre corps dans votre enfance, ça vous a permis aussi... parce qu'on dit parfois le yoga, c'est des postures bizarres.

Mais heureusement !

Le corps, il doit changer ses, ses...

Neurones.

Ses neurones, pour pouvoir se mettre dans cette position.

Mais oui.

Et finalement, l'intelligence que vous aviez développée enfant, avec votre corps...

Oui, ça m'a servi de guide !

J'aime pas être fatiguée, alors une posture mal foutue, c'est là le mystère... Tout de suite ! Mais tout de suite ! Mon acuité visuelle baisse...

Donc, vous le savez directement ?

Ah c'est pas ça.

Pratique !

Oui, alors c'était très pratique, mais ça continue aussi quand j'abuse de ma vitalité. POF ! J'y vois encore, mais je ne sais pas trop où est la porte. C'est un trouble assez onirique, mais quand c'est la rue, c'est pas pratique.

Un jour, donc, Eva RuchPaul n'avait pas encore écrit son livre, on mari lui a posé dans le salon une élève. Il fallait qu'elle partage ce qu'elle avait appris, ce qu'elle s'était appris à elle même.

Et cette élève, qu'Eva ne pensait jamais revoir après son premier cours, complètement improvisé, donc, a été la première d'une très longue liste, parmi lesquelles on peut compter Christian Dior et Yves Montand. Il paraît qu'elle a même mis un vent à Madonna mais c'est jamais elle qui donne les noms. Bref, c'est presque malgré elle qu'Eva est devenue la professeure qui a créé un institut connu dans le monde entier.

Se découvrir professeure, c'est quelque chose aussi ? Mais c'était terrible parce que j'étais tellement sincère et tellement naïve. Mon mari m'a demandé "alors ça s'est bien passé ?" Je lui dis : je suis sûre qu'elle reviendra jamais. Ah bon? Ben, j'étais absolument sûre. Je lui dis elle va me téléphoner pour me dire qu'elle est partie faire du ski à Megève. Comme c'était une grande snob et on était à table le soir et le téléphone retentit, je dis : "voilà, elle va me dire qu'elle vient pas la semaine prochaine !" Et puis je vais. Et puis, quand je reviens, il me dit "alors ?" Elle m'a dit "est-ce que je peux revenir avec une copine ?"

Et vous êtes le bout de son histoire. A l'heure actuelle...

Nous deux. Qui sommes là aujourd'hui.

Vous êtes le produit de cette copine.

Ça vous faisait peur au début, ce succès ? Ca allait très, très vite, en fait.

Mais non ! Parce que je croyais que ça n'allait pas durer.

Jamais, ça n'allait jamais durer ?

Mais je me suis dit oh là là, ça va passer tout de suite, il faut pas s'affoler. Bah, ça n'a pas tellement passé.

Mais ce qu'on ne dit pas assez, c'est que l'esprit du travail indien sur l'animal total de l'homme n'a pas d'âge, n'a pas

de mode. Et il y a toujours eu des gens peinarde qui faisaient du yoga sans le dire. Alors quand vous voyez yoga, yoga, ça va passer, mais ça va passer. Et j'ai déjà eu un petit coup de mode quand j'avais 30 ans ou je ne sais pas. Mais six mois après, tout le monde faisait du zen. Ça passe. Il faut pas s'affoler.

Et ça vous agace du coup, la mode ou en tout cas le...

Oh bah ça va passer, c'est pas grave !

Mais vos cours n'ont pas désempli. La mode est peut être passée...

J'ai rien de changé moi ! Vous savez, il faut apprendre, quand on vient chez moi. Il y a des explorations physiologiques, anatomiques. Il faut lire. Il faut être régulier. Je ne vends pas de diplôme. J'accorde un certificat de fin de scolarité au bout de trois ans. Mais il y en a qui ont mis cinq ans. Mais je n'ai jamais eu de, comment dirais-je, de rouspétances. Ils me disaient : "Eva, -ils sont en deuxième année- l'année prochaine, ça me suffira pas. Il faut que je reste davantage". Alors on a fait une côte de confort. Ils font leurs trois ans et après, ils continuent s'ils ont besoin, gratuit, c'est pas pour gagner des sous que je leur propose. Bah écoutez, j'ai eu des mamans qui ont fait trois bébés en trois ans. Comment voulez-vous leur refuser leurs diplômes parce qu'elles n'ont pas assez travaillé ?

Ce n'est pas un diplôme, c'est un certificat de fin de scolarité. Vous mettez le temps qu'il faut pour scolariser. C'est tout. C'est logique.

Prendre le temps qu'il faut pour apprendre.

Mais bien sûr. Et je n'ai jamais eu aucun reproche.

Est-ce que parmi les choses auxquels vous devez faire face dans votre métier d'enseignant, il y a aussi une partie qui revient à dire aux gens qu'on ne leur offre pas forcément ce pour quoi ils sont

venus, c'est à dire qu'ils viennent pour être réparés, être...

Je leur dis, le yoga que je fais n'est pas pour vous. Et c'est tout. Il y a tellement de types de yoga. Bon, ils sont amoureux du mot, de l'idée qu'ils s'en font. Alors j'ai eu d'extrêmement bons résultats en poussant certains, chercheurs d'eux-même, honnêtes, qui n'étaient pas visiblement confortables dans ce que je demandais, vers des techniques respiratoires, des techniques de détente qui n'étaient pas du tout du yoga. C'est pas possible que tout le monde soit fait pour ça. C'est pas vrai, c'est pas une mode, une inflation moderne qui se tourne vers le yoga, c'est le fait que le monde est de plus en plus difficile à supporter et qu'il est très sain de se demander comment je pourrais faire pour être moins bête.

Pour mieux porter. Pour mieux ME porter.

Voilà

Mon fardeau.

Et bon, pourquoi pas la musique pour les grands musiciens ? Finalement, n'ont peut-être jamais eu besoin du yoga, les gens qui ont rencontré très tôt un talent.

Une passion.

Et ceux qui n'ont pas rencontré leur talent qu'ils aiment. Ils taillent un peu leurs crayons pour avoir un peu le talent de vivre. C'est bête comme tout. C'est bête comme tout pourquoi on n'aurait pas une possibilité de faire bon accueil à un talent de vivre. Mais ça a l'air utopique, mais pas du tout. C'est pas à apprendre, c'est à laisser passer.

A laisser passer.

Ouais, à laisser passer.

Vous dites que quand vous voyez arriver... Vous dites d'abord que l'on vit un monde de plus en plus difficile. Mais ce n'est pas nouveau...

Non !

Mais vous dites que quand vous voyez arrivés des élèves tout nouveaux, tout neufs, à peine sortis de l'œuf, vous pensez à ce sonnet qui dit “*quelle promenade nous avons tout deux mon âme cette marquise avec mon corps ce monstre hideux*”, et que ça, c'est un apprentissage occidental de siècles qui a dénoué, qui a défait...

Tout à fait ! Formé comme ça, pour ne pas dire déformé. Alors quand je les vois arriver, je me dis voilà encore un. Et je pense à la chanson indienne : “*Tu n'auras pas peut être pas souvent la chance de naître dans un corps d'homme, es-tu bien sûr d'avoir fait tout ce que tu peux pour t'en réjouir ?*”

Le bonhomme qui se plaint de tout, et qui a trop bouffé, pas dormi, s'est marié 14 fois et se plaint d'avoir des complications. Bon. Est-ce qu'il a bien fait tout ce qu'il peut faire pour se réjouir ? De sa mécanique, on lui a donné quelque chose pour s'adapter au monde, à l'univers, etc. Mais qu'est-ce qu'il en fait ? Et on est très instruit maintenant, on sait que on est fait de particules qui constituent des cellules et que tout ça a une forme d'intelligence. Même quand c'est intestinal, ça pense pour nous.

C'est une merveille ! Pourquoi on s'en réjouit pas ?

Vous dites que vous n'aimez pas l'effort, mais le yoga, c'est quand même... ce n'est pas une forme de réjouissance immédiate, ça demande quand même du travail...

Il y a un gros effort à faire. C'est à venir...

Une fois qu'on est là.

Une fois que vous êtes dans mon vestiaire.

C'est le premier pas.

Voilà. Venir. Mais il faut prendre le métro, il faut... Et puis il y a une convoitise des événements pour vous faire des croche-pieds. C'est le jour où vous allez avoir mal au cœur. C'est le jour où vous allez perdre votre clé. C'est le jour où il y aura une panne de métro. Il y a toujours quelque chose pour ne pas le faire.

Quelle est cette résistance à se faire du bien, en fait ?

Voilà. Mais oui, mais c'est ça. Bon. Et la régularité, le fait de se retrouver soi-même...

C'est effrayant, ça fait peur ?

C'est pas tellement quelque chose d'appétissant. Et est-ce qu'on est dans une société de divertissement ? Il faut vous divertir ! Ça veut dire quoi ?

Ne pas rester seul dans sa chambre.

Voilà !

Si on s'en tient à Pascal.

Alors bon ! C'est très bien d'aller se promener, mais l'embêtant, c'est qu'on s'emmène avec soi. Ça change rien.

C'est parfois très décevant d'ailleurs ça, de partir loin en voyage en espérant se divertir de soi-même et de se retrouver avec soi.

On rêve qu'on ne pensera plus à sa misère quand on sera en voyage,

Quand on sera loin,

Quand on sera loin. Pourquoi pas ? Pourquoi pas ?

Mais n'oublions pas, n'acceptons pas d'être ravagé parce qu'on a amené son malheur avec soi. Bon.

On a emmené son malheur avec soi, et alors ? Mais cette manière de se reprocher tout. Les religions en ont vécu. Il fallait... On était tous des punis. On avait fait quoi ? Je ne

sais pas, mais tous nos malheurs sont des punitions. Voilà.
Ah bon ?

Mais ça exige quand même, le yoga, parfois des choses physiologiquement très coûteuses qui font mal. Vous aviez un champion de barres parallèles qui vous disait à chaque fois qu'il était dans une position "Aaaah je crève !"

Ça fait mal, mais oui, non ! Ce n'est pas de la douleur, c'est de la perte d'hégémonie. Je peux plus me diriger parce que j'ai usé mon énergie. Alors, j'ai construit sur mon animal un peu, un peu beaucoup, je parle de mon terrain physiologique

Voilà, sur votre corps, un petit peu abîmé, on va dire...

Et voilà, j'ai construit une stratégie de faible, c'est à dire ? Chaque posture coûte et ça m'apprend à récupérer quand j'ai fait une dette, j'ai fait une petite dette après ma dette, je répare avec la respiration.

Et quand c'est réparé, c'est comme si j'avais tourné la page. J'ai une page blanche. Je peux écrire une autre dépense que je vais réparer...

Avec la respiration...

Ca déteint sur le caractère parce que les émotions, les émotions physiologiques, et psychologiques, se payent. Autant les payer tout de suite. Et la façon de rembourser... Je dépense, je rembourse, je dépense, je rembourse, je dépense, je rembourse... Ca crée une personnalité subconsciente, et ça me fait pas peur de dépenser puisque je sais rembourser.

Plutôt que d'enfourer très profondément jusqu'à ce que ça explose à un moment donné.

Oui.

On paye toujours ses dettes.

On paye toujours ses dettes et c'est là que les gens qui ont un talent sont nantis parce qu'ils peuvent se mettre au piano ou se mettre à leur toile. Et là, ils ne sont pas fatigués. Qu'est-ce qui se passe ? Vous voyez, le talent et la promesse que devrait se faire tout vivant. Bon.

C'est quelque chose que vous avez envié, les artistes dans votre vie ?

Ah bah non pas du tout. Pas du tout, du tout. Parce que moi, j'avais un talent de survie. Et puis, je savais me combler un peu avec la peinture. Et pendant un grand moment, quand j'ai été retirée de mon tapis, j'ai fait de la peinture. Mais bon, je suis trop vieille. Ça me fatigue. Après d'avoir eu cette fatigue bien tempérée de peindre, y'a plus personne dans l'avion. Je ne peux plus me l'offrir. Et bien je peins plus. C'est pas difficile. Bon, je ne fais rien, et bien je ne fais rien. De temps en temps, je me dis, alors la famille rouspète, le petit fils m'engueule, parce que pourquoi tu paies plus pourquoi tu peins plus.

Et ça, c'est des satisfactions ou pas ? Parce que quand vous avez eu de plus en plus de succès avec votre Institut Eva Ruchpaul, est-ce quelque chose qui vous... ça vous gênait ?

La surprise !

La surprise, mais un peu de joie quand même ?

Ah ! Un étonnement ! Un étonnement joyeux. Youpiii !

Ça marche.

Et ça marche. Mais très étonnée, mais avec des signaux qui me font très plaisir. Une fois, j'étais avec un petit passeport à la main, en train de faire viser mon passeport à une douanier pour sortir de France. Et le petit douanier dans sa niche de verre ouvre mon passeport et dit : "Ah Ruchpaul ! C'est le yoga !"

(rires)

Il devait avoir sa grand mère qui lui cassait les oreilles avec ses cours de yoga. Ah ! Voilà. La surprise.

Et est-ce que vous avez... Parce qu'au début, on vous a présentée au début de votre pratique comme pratiquante du yoga laïque,

Mais tout à fait.

Un yoga qui était détaché... Qui ne prétendait pas à transmettre une sagesse...

Une spiritualité...

Orientale...

Religieuse asiatique...

Bon, mais ce qu'on ne sait pas encore assez, c'est que le yoga a commencé comme ça. C'est que ceux qui vivaient dans le yoga, c'est pas ceux qui faisaient simplement un petit exercice au coucher du soleil, tranquillement sur leur terrasse. Et ceux qui vivaient dans le yoga était hors caste et avaient déjà donné une partie de leur vie à la société. Ce n'était pas le jeune hippie qui refuse la société. La sortie de l'ordinaire au sens de ce qui est ordonné ne se faisait qu'après avoir vécu.

Là où on était né, avec les avantages et les inconvénients de sa société immédiate, avec les avantages et les inconvénients de sa formation séculaire... Et on avait payé son écot. On pouvait faire ce qu'on voulait. Vous croisez de nos jours des gens qui ont tellement souvent recommencé qu'ils ne sont qu'au début de tout. Ils sont à recommencer, mais ça fait partie de notre ère qui joue à la quantité.

De notre époque vous voulez dire ?

De notre époque.

Mais très profondément. On joue à la quantité pour se protéger de la qualité. La société de consommation. Voilà. il faut être multiple. Mais on peut être multiple là où on est, on n'a pas besoin de changer, d'endroit, de changer les choses. Bon, et c'est une des choses qui rebutent mes

élèves et qui me débarrassent d'une certaine couche qui ne vaut pas grand chose.

Qui n'est pas là pour les bonnes raisons... Ou qui a du chemin encore à faire...

On va pas, on va pas les distraire d'eux-même en les faisant recommencer. Parce qu'ils ont, quand on fait un geste avec l'idée, si ça marche pas, je recommence, on a planté dedans la graine de l'échec. Si je le fais, je peux ne pas le faire et si je le fais, c'est une fois. C'est tout.

Oui vous n'aimez pas beaucoup la répétition. L'apprentissage par la répétition.

Voilà. Qui êtes-vous quand vous répétez 30 fois le même geste ? C'est bien simple, vous allez faire un test : si vous voyez votre chat faire comme ça dix fois, vous rigolez.

Pourquoi ? Parce que vous savez que ça vaut rien.

On apprend comment alors ?

En le faisant une fois.

De tout son corps.

Comme si c'était la première et la dernière fois, vous faites cadeau d'une qualité d'intention et d'attention à votre mécanique. Bah elle n'a jamais été aussi honorée. Mais si vous vous dites, je le fais une fois, si ça ne marche pas, je le refais pas, bah ça va changer tout.

Ca va changer tout : votre, comment votre confiance en vous monte graduellement à longueur d'années avec le yoga.

Du coup, vous avez une très grande confiance en vous, Eva ? (rire) Avec vos 92 ans...

Bah non, j'ai confiance en mon aptitude à savoir faire du mieux possible, mais sans effort, parce que je ne veux pas recommencer. Je suis trop paresseuse moi pour recommencer, qu'est-ce que c'est ces salades ?

Vous avez bien vécu, j'imagine, le passage du temps. Vos enfants qui ont grandi, votre corps qui change...

Je ne sais pas ce que c'est que le passage du temps...

Ouai, ça n'a pas tellement de prise...

Je marche beaucoup plus mal. Il me faut une canne. Heu Pff ! Il y en a bien qui n'ont pas été polio, à qui il faut une canne.

Ça a l'air d'être assez naturel pour vous la complicité avec ce que vous avez appelé votre viande. Il y a des gens à qui il est moins naturel.

C'est pas naturel du tout. Ils doivent se dominer.

Et là, tout leur espace intime est une colonie. Ce sont des colonisateurs...

De leur propre corps.

Mais vous avez vu ce qu'on en a fait des colonies ? Où est-ce qu'elles en sont ? Comment peut-on être colons...

De soi-même...

Oui, de son instrument, il a tellement de choses à nous raconter. Déjà. Et puis bon, de toute façon, on va faire le chemin ensemble. Bon, c'est le même que je vais retrouver demain matin. Bon, le même avec un jour de plus, alors je lui souhaite d'être un peu moins abîmé si possible. Et puis on négocie.

Chapitre

Arrêter de se battre contre son corps, négocier et rentrer en complicité avec. Une des spécificités de l'Institut Eva Ruchpaul, c'est que chez elle, les élèves sont priés de yogger seulement une fois par semaine, pas plus. Pour protéger la rareté, elle dit. Ne pas s'étrillier. Alors si vous voulez en savoir plus sur sa conception du yoga, je ne peux

que vous conseiller son dernier livre d'entretiens avec Colette Poggi, Dans la confiance du souffle.

Je vous parlais de peur tout à l'heure parce que j'ai l'impression quand même que s'il y a plein de gens qui parfois ont du mal à rentrer dans le yoga, ont du mal à rentrer tout simplement en communication avec eux mêmes, avec leur viande, c'est qu'il y a beaucoup de peurs qui sont à la base de ça. Et vous, votre méthode, il me semble que c'est de dire faites comme si c'était facile.

Mais je dis tout le temps : faites comme si c'était facile !

Et en fait, ça me semble être une méthode contre la peur, que c'est la peur qui est visée dans cette phrase.

Faire les choses comme si c'était facile. Ça donne du prix au contact avec soi-même. C'est très intéressant parce qu'il n'est pas question de faire semblant. Puisque tout vous indique le poids de l'effort.

Mais à côté de tous les efforts, il y a un petit espace où ça serait facile. Mais vous l'appellez, vous le désignez. Mais vous savez très bien, c'est ça qui a été très fort chez les Indiens. En période de crise, pourquoi vous trouvez des facultés incroyables ? Les Indiens trouvent qu'en cas de crise, beaucoup d'humains se révèlent avoir des réserves de génie inconnu. Pourquoi la crise vous a donné cette clé ? Ce génie inconnu ?

Parce qu'elle a déverrouillé plein de choses ?

Voilà... Et alors, moi, je pense qu'en côtoyant avec sincérité, avec humilité, ce qu'on sait faire, ce qu'on croit pouvoir faire, on attrape un petit talent, un petit talent de vivre. C'est pour ça que je ne pratique pas la méditation parce que retrouver son ego, son tralala, qu'on a amené en naissant après s'être promené dans une extase délicieuse, je ne sais pas comment la transaction peut se faire. Et moi, j'ai vu autour de moi des gens très aboutis. Personnellement, s'offrir un passage méditatif et ne

plus ... Avoir complètement perdu leur talent de vie, ils ne savent vivre que dans ce qui est extatique. Mais il faut retourner à la mine. Et s'en tirer avec les moyens du bord qui ont augmenté. Alors, bon, si vous avez un talent, s'il vous plaît, jouez au violon, sautez à la corde. Faites-vous devenir quelqu'un qui se fait plaisir à lui même comme si c'était facile. C'est le talent qui l'inspire. Alors, ne me dites pas, je n'ai pas le temps, ça sert à rien. Oui, ça sert à rien ! Oui, ça rapporte rien, mais on s'en fout !

Faire comme si c'est facile, mais pas forcé non plus. C'est compliqué de trouver l'entre-deux.

C'est là qu'est votre intelligence ! C'est là qu'est votre promesse d'homme. Vous pouvez trouver la passe. Je pense que le travail de votre talent, que vous fassiez du point de croix ou du violon ou du yoga, ça vous donne un rapport à votre for intérieur, une complicité...

Eva, vous n'allez pas me dire que vous vous avez jamais pris la cuillère de trop, par exemple...

Mais gaiement ! Youpi ! Je vais être malade et alors ? je m'en vais pas prendre le téléphone pour appeler le toubib. Mais voilà, ne vous repentez de rien. Si vous l'avez fait, c'est parce que vous avez bien voulu. Et puis, vous l'avez fait comme si c'était facile en plus. Hein ? Bon ? Et alors ? Mais vous voyez, il y a une considération. Finalement, j'ai très confiance dans la mécanique que le sort m'a donné. Et je ne suis pas inférieur parce que je suis à 92, boîteuse, machin, on s'en fout ! Mais j'ai de tout temps regardé mon choix. Le faire comme si c'était difficile ou le faire comme si c'était facile, mais le faire !

En parlant de mécanique du vivant et de mécanique qui fonctionne. Quel regard est-ce que vous portez sur ce qu'on est en train de vivre actuellement par rapport à la nature, par rapport à un vivant qu'on a malmené, qui est en train de...

On l'a très malmené, le vivant. On a eu, on a été parasité par l'espoir de domination, depuis la nuit des temps. Il y a

toujours eu des parasites qui cherchaient à dominer. Il faudrait bouffer cette idée de domination. On participe, on domine à rien ! A rien ! Alors je vois des gens remarquablement normaux, intelligents, qui ont réussi dans les affaires, que le karma leur proposait et qui cherchent à faire...

Plus...

Plus. De dominer, de donner des ordres. Mais c'est pire que ça. C'est ce qui fait souffrir le plus notre époque.

Vous aimez les bébés, les enfants ? Vous êtes inquiète pour eux ?

Noooooon !

Vous diriez au contraire que comme ça va être la crise, peut-être que le génie...

Rien ne va être différent de mon époque. On a tous bouffé de la vache enragée. Non, mais j'ai très confiance en ceux qui vont faire comme si c'était facile. Ça existe. Ecoutez, alors là, j'ai l'illustration de ma faculté de simplifier comme si c'était facile. Un petit prof de gym, non attendez, qu'est ce qu'il était celui là ? Oui ! il était prof de gym et il avait fait un constat.

C'est que à 7-9 ans, les petits garçons pouvaient s'asseoir avec la posture du lotus, avec un pourcentage très élevé sur une classe de 30, il y en avait 27 qui faisaient le lotus, et 3 qui râlaient.

Vers 7-9 ans, mais vers 9-13 ans, il y en avait la moitié qui avait mal. Bon. Puis plus tard, encore plus.

Alors oui, c'est le vieillissement, assis sur les chaises, c'était logique. Mais ce qu'il a interrogé, c'est quand il a trouvé leur bulletin scolaire. Ceux qui, à 14 ans, 15 ans, étaient assis en lotus facilement, avaient tous, de n'importe quelle classe, - il avait la statistique - l'observation dans leur bulletin scolaire : pourrait mieux faire. Ils s'en foutaient, ils étaient pas rongés par l'anxiété, de l'auto-domination : "ben je vais avoir un zéro parce que

j'ai pas révisé. Et c'est tout." Alors, il m'a dit "qu'est ce qu'on fait avec ça ?" Ce n'est pas l'Education nationale qui va comprendre... On reste avec la statistique sur les mains, sur les bras. "Pourrait mieux faire". C'est une façon de se faire confiance, de ne pas être tout le temps en train de démontrer ce qu'on peut faire. Et finalement, c'est ce qu'on demande dans la plupart des enseignements. Et ce n'est pas ça qui donne une sérénité... au fameux enfant qu'on éduque.

J'ai deux dernières questions, Eva. Est-ce que c'était mieux avant ?

Avant quand ?

Quand vous étiez jeune, est-ce que c'était mieux ?

Ah non, ah non, ah non, ah non. C'est mieux tous les jours. Il y a toujours un petit espace où faire comme si c'était facile et possible. Et puis les grandes difficultés m'arrivent, doublées de grandes facilités, toujours toujours. J'ai été expulsée à 91 ans d'un appartement que j'habitais depuis 20 ans et ça m'a occasionné, parce que je l'ai dit, je raconte tout ! Ce nid d'oiseau que j'avais convoité toute ma vie. Comme je ne peux pas marcher depuis très longtemps. La station debout m'est interdite. Bon, alors, je prends des taxis et j'ai traversé Paris 2-3 fois par jour en taxi depuis l'âge de vingt-deux ans. Et quand on est assis, on voit le haut des immeubles. Et pendant 60 ans, je me suis dit Oh là là, qu'est-ce qu'on doit être bien là haut ? Oh là là! Mais je pensais pas du tout qu'un jour, je serais logée. Ben voilà, ça m'est arrivé pour finir. Comme si c'était facile.

Et ma dernière question Eva, c'est est-ce que vous avez peur de la mort ?

Ah Pas du tout. Pourquoi est-ce que j'aurais peur ? Pourquoi ça serait plus pénible que la naissance ? On est bien venu d'ailleurs. Un beau jour, et alors ? Bon. Et ensuite, j'ai quand même hérité de mon passé et peut-être d'autres choses aussi...La grande hospitalité à la souffrance psychologique. Mal ! Alors, qu'est-ce que je

ferais si je ne pouvais pas penser hihi moi, je m'en fous parce qu'un jour je vais mourir comme un enfant qui va sortir du jeu en disant je m'en fous, je joue plus. Mais heureusement qu'on meurt ! Heureusement, vous vous rendez compte ?!

Vous voulez dire que la pensée de la mort vous a souvent aidé à vivre ? Vous a permis de continuer à vivre ? Vous a aidée à supporter des douleurs ?

Oui

Des deuils ?

Oui. Non. C'est bon. Pourquoi est-ce ... Bon ! Je redoute profondément la souffrance. Mais pourquoi la mort serait une souffrance ? Ma naissance n'en a pas été une. On est quand même locataire d'un immeuble de cellules, de particules, qui ont vécu bien avant nous. Les particules qui constituent les cellules. Le chlore, le permanganate, le je ne sais pas quoi ! Ils étaient là avant moi !

Et puis ils vont aller vivre ailleurs après...

Mais oui. Mais je suis locataire d'un truc qui m'a été prêté pour le temps de ma vie. Bon, et après bah je le rends. Mais ça me paraît très logique ça. Et qu'est-ce qu'on deviendrait si on n'avait pas cette idée de pied de nez qu'on fait au destin ? Parce que de toute façon, moi, je peux m'en aller. Pourquoi est-ce qu'on a vu la mort comme une punition ?

Heureusement ! Ooooh heureusement qu'on fout le camp une fois ! On les laisse !

Merci beaucoup, beaucoup Eva Ruchpaul.

Tant que vous voulez, vous me faites divaguer (*rires*)

Et un immense merci à Eva Ruchpaul pour son accueil, son café turc et sa disponibilité.

J'aimerais pour une fois dédier cet épisode à ma tante Hélène Bureau et à ses enfants.