Enseignante de yoga, Valérie de Saint Maur termine la formation de l'EFY à Paris et concrétise, à sa façon, le yoga, en réalisant un centre d'étude dans le Morvan.
Les déclinologues diront que cette idée est utopique. Bien au contraire, c'est une belle idée, et en même temps une belle aventure qui commence. Les lieux de ressourcement ne sont pas si nombreux que l'on peut le croire.

Cinq questions à Valérie De Saint Maur

© DR

Interview de Jean Pierre Laffez

I) **Valérie pouvez-vous nous dire qui vous êtes ?**
Ce qui vous a menée à créer ce centre ?

« La joie s'accomplit dans l'art, le rire et le sacré »
Nicolas Go

J'aime découvrir, apprendre, entreprendre ; j'ai besoin de l'alternance de temps d'action et de temps de pause, de temps efficaces et de temps perdu. J'aime accueillir, nourrir de grandes tablées, discuter, rire et entendre rire autour de moi, rêver ; j'aime aussi le silence et la solitude ; j'aime la musique, la lecture, les langues étrangères, la nature, la marche, la nage… J'aime la formule de Nicolas Go dans *l'Art de la Joie* : « *La joie s'accomplit dans l'art, le rire et le sacré* ».
Mes points fixes : mon mari, nos cinq enfants. Et aujourd'hui trois petits-enfants.
Le parcours extra-familial : j'ai enseigné l'anglais, mené une activité de chanteuse lyrique mais c'est un métier qui se concilie difficilement avec une vie de famille, surtout nombreuse ; j'ai fini par y renoncer il y a une bonne dizaine d'années. J'ai alors éprouvé un réel manque physique et artistique. Or nous avons repris la maison de mes grands-parents à ce moment-là. J'y ai consacré beaucoup de temps et d'énergie. Nous avons commencé par créer un jardin de fleurs et de légumes dans le potager à l'abandon. Je me suis tournée vers l'art floral. J'ai rencontré une artiste merveilleuse avec qui j'ai fait beaucoup de décors et qui m'a fait découvrir la joie de créer. En musique je n'avais pas les compétences pour composer. Cette activité nouvelle a aussi été l'occasion de nombreux liens dans le monde des jardins car j'ai enseigné puis pris la direction de l'école où je m'étais formée. J'ai eu la joie de mettre en place une collaboration durable avec l'*École de Paysage de Versailles*, au *Potager du Roi* où se déroulent maintenant tous les cours d'art floral et j'ai beaucoup travaillé avec *l'Arboretum de Chèvreloup, le Château de Versailles, la ferme de Viltain, la ferme de Gally*.
Côté corporel, après des tentatives diverses je suis arrivée au yoga : dès la première séance ce fut une évidence lumineuse. Et j'ai su que je touchais, comme en chant, à quelque chose qui dépassait le seul travail physique. Sans doute les retrouvailles avec le travail du souffle. Assez vite je me suis inscrite à l'EFY pour approfondir ma pratique dans laquelle je cherchais alors, outre l'engagement corporel et l'équilibre émotionnel qu'il favorise, une aide à la paix

« Le jardinier propose mais la nature et les éléments disposent... »

intérieure et à la prière. En fin de deuxième année est venu le stage yoga et écriture, où l'écriture s'est libérée à son tour. J'étais venue à l'EFY pressentant la richesse du yoga dans plusieurs domaines : celui du corps bien sûr ; celui des émotions dont je ressentais combien elles ont partie liée avec notre corps mais sans pouvoir agir dessus ; celui de la vie spirituelle où j'avais du mal à unir les parts de l'action et de l'intellect. Et voici que, grâce à l'alliance magnifique du yoga corporel et de l'analyse qu'offre l'EFY, une alchimie imprévue se faisait, qui, commençant à unifier ces divers plans, semblait être source de créativité grandissante, de liberté intérieure et de joie. La troisième et la quatrième année ainsi que mon mémoire, « *yoga, silence et écriture* », ont été centrés sur l'observation de ce phénomène.

En juillet 2014, nos deux derniers fils ont quitté la maison et nous avons décidé de nous offrir le rêve attendu depuis des années : quitter Paris et nous installer dans le Morvan. En quelques semaines un projet s'est élaboré : l'unification dont je vous parlais tout à l'heure est venue s'y concrétiser.

Vous me demandiez ce qui m'avait menée à créer ce centre. Tout l'itinéraire qui précède bien sûr. Mais -et c'est essentiel- c'est une entreprise commune : Bernard, mon mari, est un terrien, un amoureux du silence, de la nature, de la beauté, et un bâtisseur. C'est lui qui nous avait entraîné, il y a dix ans, à reprendre cette maison de mes grands-parents maternels où nous nous installons aujourd'hui à plein temps.

II) **Parlez-nous de ce lieu, son histoire, son âme ?**

C'est d'abord une maison vivante qui a évolué au fil des siècles. Mes ancêtres étaient à la fois des terriens et de grands voyageurs ; à la fois ancrés dans une tradition et très curieux intellectuellement,

spirituellement et artistiquement. La maison dégage leur parfum d'harmonie et d'ouverture à l'autre et elle porte leur trace dans son mobilier, ses livres, son architecture éclectiques.
C'était auparavant une belle demeure bourguignonne au toit de tuiles. Aujourd'hui elle a un charme plus excentrique, un peu « dame tartine », mais elle est accueillante et chaleureuse : c'est une bonne maison !
Elle se niche dans un parc à l'anglaise qui vous plonge dans la nature au lieu de vous en isoler comme on l'avait fait jusqu'au XVIIIème. Et puis il y a le potager que Bernard a remis en culture dès notre arrivée. Je me suis mise alors au jardinage et aux bouquets : apprentissage physique et technique bien sûr, mais aussi exercice de la patience, de la souplesse, de la confiance. Le jardinier propose mais la nature et les éléments disposent, même sous nos climats plus tempérés que ceux de l'Inde. C'est la découverte d'un temps autre, rythmé par les saisons, la lumière, l'humidité, les températures : j'entre dans l'observation minutieuse de très petits riens. Au jardin, après l'anglais et le chant, l'intellect et l'oreille, je me découvre des yeux et des mains : quel bonheur !
Le potager ce sont aussi des repas de saison : l'occasion d'apprendre à se satisfaire de ce qui vient au jour le jour, à apprécier des saveurs simples, naturelles, à accepter la répétition.
Un itinéraire très yogique en somme : la nature est un *guru* de tout premier ordre.
Enfin, les dépendances agricoles. Une écurie, quelques boxes à chevaux, une sellerie, une étable, une porcherie, la laiterie, le four à pain, la remise à matériel, le poulailler, une petite bergerie ; dans le potager, une serre. Des ruches bien sûr. Et une tour ronde, vestige d'une demeure initiale, devenue pigeonnier puis chapelle. Bref tout ce qu'il fallait pour vivre en autarcie. Lorsque j'étais enfant nous faisions notre propre beurre, il y avait des poules, des dindons, des canards à la basse-cour, chaque matin on mettait le lait fraîchement trait à bouillir sur la cuisinière à bois. J'ai encore en mémoire le petit claquement de l'anti-monte lait qui prévenait du moment

« La maison dégage le parfum d'harmonie et d'ouverture à l'autre de mes grands-parents et elle porte leur trace dans son mobilier, ses livres, son architecture éclectiques »

où retirer la casserole. Et nous avons tué le cochon chaque hiver jusqu'à l'année dernière… Mais, rassurez-vous, c'est terminé puisque nous avons entièrement rénové tous ces bâtiments pour y créer six cents mètres carrés habitables, et une belle salle de yoga, pour y accueillir des stages.

III) **J'ai vu que vous y proposiez des activités diverses : musique, peinture, art floral…**

Oui et des ateliers d'écriture ou de création de contes ; et puis du modelage, du théâtre…
Lorsque nous avons décidé, l'été dernier, de nous installer dans le Morvan à plein temps il ne s'agissait pas d'y prendre une retraite : il n'en est pas encore temps et nous ne cherchons pas à vivre retirés du monde. D'ailleurs le Morvan est certes une région très sauvage mais c'est aussi une région très centrale : nous sommes à deux heures environ de Paris, Lyon, Tours et Clermont-Ferrand selon le mode de transport choisi. Je ferme la parenthèse !
Le projet professionnel de notre nouvelle tranche de vie devait réunir nos goûts et nos compétences à tous deux. Et nous réjouir l'un et l'autre. Nous avions la possibilité de faire travailler pour quelques mois encore le maçon qui avait redressé une partie des murs du potager. C'était l'occasion de lancer la restauration de ces dépendances et d'y créer un lieu d'accueil. Il nous est apparu évident de faire partager à d'autres les trésors du lieu – une nature très préservée, un parc harmonieux, le silence donc et la beauté – mais nous n'avions aucune envie de nous lancer dans l'hôtellerie de type chambre d'hôtes. Nous souhaitions aussi rester en lien avec les gens et les univers que nous aimons tous les deux. Alors l'idée de créer quelque chose autour des domaines artistiques s'est très vite imposée.

IV) **Vous avez parlé d'une salle de yoga.**
Quelle est la place du yoga dans tout cela ?

Elle est centrale.
Matériellement d'abord, car la salle est vaste, très belle (je le dis sans ambages car c'est mon mari qui a piloté les travaux, pas moi !). J'y

propose des séances hebdomadaires et nous l'ouvrons aux enseignants qui souhaitent organiser des stages de yoga ou de disciplines comme le taïchi, le Qi qong, ou la danse. Mais il ne s'agit pas de créer un centre où s'additionneraient des possibilités d'activités, soit intellectuelles, soit artistiques, soit physiques.

La part du yoga est beaucoup plus importante que celle d'une activité parmi d'autres. Nous aimerions profondément que notre lieu soit « terre de yoga » au sens large du terme.

Le travail corporel du yoga est pour moi une ouverture sur un champ beaucoup plus vaste. Je crois, comme l'écrit Henri Bourgeois dans son article « *Le christianisme et le sens du corps* », que « *le corps, loin de n'être qu'une part de nous-même, est tout notre être, tout ce que nous sommes, mais dans une dynamique spirituelle* ». Il s'agit donc de créer un lieu où tout concourt à harmoniser les plans de conscience que nous avons tant de mal à équilibrer et à unifier. Un lieu où nous puissions nous relier avec notre propre profondeur, avec les autres, avec la nature qui nous remet à notre juste place dans l'univers, avec l'Autre. J'aime cette phrase de Christian Bobin dans l'*Homme-Joie* : « *Les fleurs sont les premières gouttes de pluie de l'Éternel.* ».

« Un lieu où nous puissions nous relier avec notre propre profondeur, avec les autres, avec la nature qui nous remet à notre juste place dans l'univers, avec l'Autre. »

C'est dans ce but d'unification personnelle, d'union à l'univers créé, qui nous semblent essentiels à l'éclosion de la vie spirituelle, que nous avons pris grand soin de la beauté des lieux et que nous désirons proposer, aussi bien un travail corporel, qu'intellectuel et artistique. Cerise sur le gâteau, dans la mesure où les enseignants le souhaitent, les stages associent l'un à l'autre. Ainsi Gisèle Siguié Sauné a proposé en juillet avec Isabelle Melin Daniau un stage, « *le Corps-texte* », associant intimement la pratique corporelle du yoga à celle des textes sacrés des deux traditions hindouiste et biblique. Catherine Masson propose à la Pentecôte 2016, un stage yoga et architecture sacrée. Félicia Narboni animera début juillet 2016, dans le cadre de l'EFY, un stage de yoga associé au chant grégorien. Au programme aussi : yoga et composition végétale, écriture et art floral, yoga et travail plastique.

« Le point d'appui pour libérer l'esprit n'est pas dans l'esprit mais dans l'unité affirmée de tout l'être humain, corps et esprit ». Ce pourrait être la devise de notre lieu. »
Jacques Audinet

Jacques Audinet écrit : « *le point d'appui pour libérer l'esprit n'est pas dans l'esprit mais dans l'unité affirmée de tout l'être humain, corps et esprit* ». Ce pourrait être la devise de notre lieu. Et j'y ajouterais l'unité affirmée avec les autres. C'est le sens des stages de yoga en famille, ou yoga pour tous.

V) **Bien que vous soyez au tout début de votre entreprise j'ai envie de vous demander quels sont vos projets pour l'avenir.**

Nous sommes en lien avec la direction d'un festival de musique (*Le Vent sur l'Arbre*) qui a lieu dans l'église romane de notre petit village dont l'acoustique est exceptionnelle pour une collaboration dès l'été prochain. Nous réfléchissons aussi à un partenariat avec l'instance régionale responsable des résidences d'artistes. Nous mettrons à disposition, outre le logement, l'atelier d'artiste, deux salons de musique avec pianos et la salle de yoga. En cours d'élaboration : des semaines de jeûne accompagné, un travail de « clown spirituel », initiation au métier de conteur…
Outre les projets il y a les désirs. Comme accueillir des compagnies de danse en résidence car c'est un art qui m'émerveille et m'émeut profondément, sans doute parce que corps et esprit (ou ce que nous avons coutume de distinguer ainsi) y sont totalement liés dans une bulle de silence modelée par le mouvement et le souffle.
Autre rêve : des retraites en silence.
J'aurais aimé pouvoir accueillir comme le ferait un mécène ou créer une sorte d'*ashram*. Nous n'en avons ni les moyens ni l'élévation spirituelle, mais je serais profondément heureuse que ce qui se partagera chez nous permette d'aller au-delà du loisir. C'est peut-être ambitieux mais j'entends le terme de ressourcement que vous employiez tout à l'heure, à la lettre : il ne s'agit pas de bien-être mais d'essayer d'aller ensemble à la source véritable. Le yoga que je poursuis est celui de Vivekananda qui proposait le triple sentier de la réflexion, de l'action et de l'amour. C'est à cela que nous aimerions contribuer par notre aventure. Je suis profondément touchée de la confiance des enseignants qui se sont déjà engagés à nos côtés et reconnaissante à l'EFY de son intérêt et de son soutien. J'espère que nombreux seront les enthousiastes (au sens étymologique du terme) qui auront envie de partager leur propre engagement sur ce chemin avec nous.