

Yvonne Millerand

1923 - 2007

Nous vous l'avions annoncé dans notre précédent numéro: Yvonne Millerand " a quitté son corps " le 16 mai 2007. Mais elle ne nous a pas quittés pour autant, son enseignement reste vivant grâce à ceux qui ont travaillé avec elle et qui continuent à le transmettre.

Yvonne Millerand : un grand professeur

par Jacqueline Augustin-Lambert (professeur de yoga)

arès la mort de Lucien Ferrer, chez qui Yvonne Millerand, son assistante depuis 1953, donnait à Paris des cours de yoga, elle choisit en 1965 de partir en Inde pour y suivre l'enseignement de Krishnamacharya. (cf. l'entretien entre Y. Millerand et F. Blévoit paru dans le n° 58 d'Infos Yoga, été 2006)

À son retour, elle avait acquis des connaissances et une expérience exceptionnelles et décidé, en quelque sorte, de reconsidérer les modalités de son enseignement: "Je veux rendre ce que j'ai reçu" a-t-elle dit plusieurs fois. Yvonne Millerand exprimait ainsi la "pédagogie" qu'elle voulait enseigner à ses élèves:

" Pour transmettre, l'enseignant doit introduire des notions justes, se référer à des sources sûres, mais veiller aussi à ne pas forcer les résistances psychologiques... "

Avec elle, la mise en place des postures était précise et claire, souvent formulée d'une façon imagée, parfois drôle. Le chemin sur lequel elle nous guidait dans notre pratique se traduisait par la triple formule suivante :

"Observer pour pouvoir sentir"
"Sentir pour pouvoir répéter"
"Répéter pour pouvoir goûter et apprécier"

Ainsi conduisait-elle l'élève à mieux percevoir ses sensations quand son attention s'était éveillée.

Dans d'autres circonstances, devant une "défaillance" inopinée, elle privilégiait la relation douce et attentive et



Yvonne et Krishnamacharya en 1965

se refusait à la rigueur: si un élève pleurait sur le tapis, elle le rassurait par des mots d'apaisement et conviait parfois les autres à une sorte de complicité pour le soutenir. Elle disait qu'il fallait donner de la tendresse et, plus généralement, se mettre en état d'ouverture à l'autre, dans des dispositions d'accueil.

Ainsi disait-elle toujours: "la pédagogie du professeur de yoga dépend

directement de sa capacité à communiquer avec ses élèves".

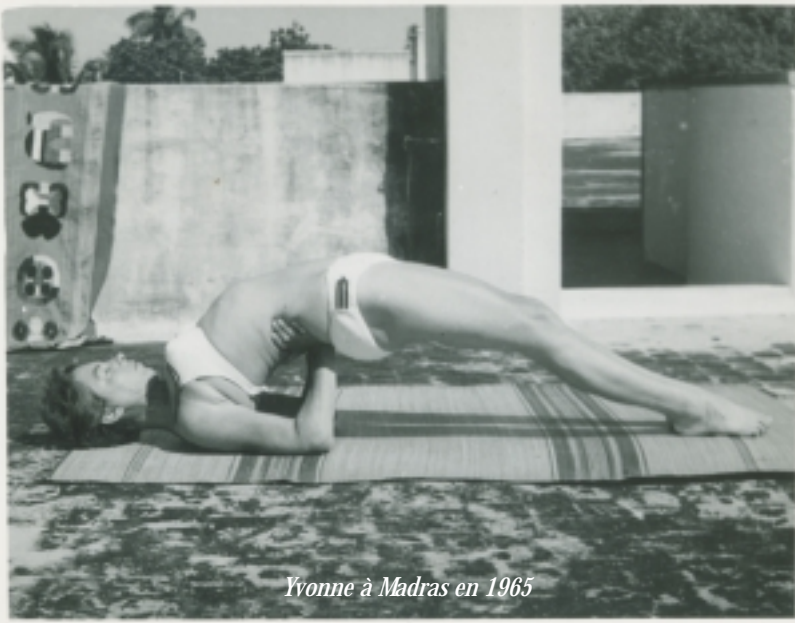
L'un de ses premiers conseils, qui me revient souvent à l'esprit, fut: "La première chose et la meilleure que vous devez faire en toutes circonstances, c'est de penser à vous-même pour vous rendre ensuite plus disponible aux autres. Et pour cela suivez le principe de Lanza del Vasto:

" Suspendez le cours de vos pensées, écartez-vous intérieurement des gens et des choses et respirez profondément... trois fois dans le cours de la matinée et trois fois dans le reste du jour. "

Longtemps, j'ai suivi les cours et les stages d'Yvonne Millerand. D'abord à l'École française de yoga, ensuite, devenue professeur moi-même, j'ai continué avec elle dans sa salle privée. Nombre de fois, j'ai participé aux stages d'été qu'elle organisait et c'est avec émotion que je me remémore ces semaines vécues à Dieulefit, dans la Drôme, où elle avait créé un bel espace de convivialité. Là-bas, la pratique des postures et la méditation occupaient nos journées, mais c'est aussi, et tout autant, ce climat amical et chaleureux qu'elle savait instaurer que je retiens.

Avec une simplicité et une délicatesse naturelles, elle créait autour d'elle une ambiance joyeuse.

Elle aimait parler d'humilité et la définition qu'elle en donnait pouvait nous éclairer dans notre pratique: "L'humilité ne consiste ni à se cacher ses talents ou ses vertus ni à se croire



Yvonne à Madras en 1965

plus ordinaire que l'on est, mais à connaître clairement tout ce qui nous manque".

Et nous savions que ces mots étaient sincères, qu'elle était vraie...

Après toutes ces années, je garde le souvenir très présent d'une personne aimante avec ses proches et ses élèves, "ses ami(e)s", comme elle disait souvent.

Sa sensibilité à l'autre, sa capacité d'être à l'écoute en sachant se taire sont ce qui me reste d'elle et qui m'est le plus cher. Je lui suis infiniment reconnaissante de m'avoir guidée dans ma pratique et aidée par des paroles pertinentes qui m'ont toujours fait réfléchir sur moi-même.

Yvonne Millerand donnait beaucoup. Voir les élèves sortir souriants de sa salle après un cours était, disait elle, "la meilleure des récompenses" et cela "la rendait heureuse".

Et ce fut ainsi que son enseignement fut grand sans qu'elle se prît jamais pour prophète...

N.B. Les propos cités ou rapportés en substance sont ceux que je l'ai entendue tenir lors de ses cours ou lors des stages qu'elle a organisés pendant des années pour ses élèves et c'est un honneur pour moi que de les rapporter pour illustrer sa mémoire.

Hommage à Yvonne Millerand • par France Dubois

Yvonne Millerand ne faisait rien pour séduire, et son abord pouvait sembler rugueux. Sa démarche d'enseignement ne faisait aucune concession aux effets de mode et aux charmes de la notoriété. Travailler avec elle, dans sa salle de pratique, avec ses élèves était un honneur. Tout dans sa présence, son positionnement attentif et ferme, invitait le pratiquant à être lui-même dans une recherche de vérité.

Les pratiques de yoga étaient belles, structurées, charpentées. La pédagogie d'Yvonne était pleine de talent, d'inventions langagières et gestuelles. Elle ouvrait des pistes, les yoga-sutras de Patanjali jalonnaient celles-ci.

Avec Yvonne, tout allait de l'avant. C'était magnifique et simplement humain.

J'ai eu la chance de côtoyer Yvonne Millerand et son enseignement pendant les dernières années de sa vie professionnelle. Elle semblait être au plus près d'elle-même, dans un profond dépouillement et une intensité de relation à l'autre peu commune.

Les personnes qui fréquentaient ses cours venaient parfois de loin et pour rien au monde n'auraient manqué ces rendez-vous.

C'était mon cas.

Lors de ces journées de travail, nous entrons de plein pied dans la pratique, avec de sa part un minimum de mots et de démonstration, et de la nôtre, un maximum d'expérimentation.

Yvonne avait une parole incisive. Elle aimait s'arrêter net et s'exprimait de façon ramassée et toujours en lien avec sa propre expérience. Elle nous incitait à prendre appui sur la notion de contentement.

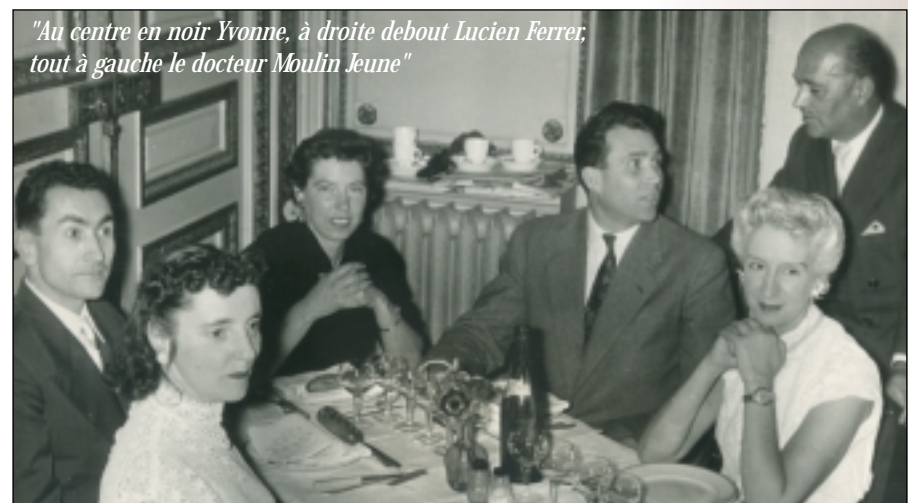
Qu'il s'agisse, je la cite, " d'expérimen-ter pour transmettre ", " d'affronter le silence et la solitude ", " de s'auto découvrir et de vieillir en s'y intéres-sant ", nous étions invités à " accepter

nos préférences " et à " retrouver par la pratique une qualité de lien avec nous-mêmes, avec les autres, avec le cosmos " et aussi " à garder le goût du recueillement ".

Et bien tout cela faisait effet, en termes de prise de confiance et de structuration tant physique que mentale, alors même que ce qui se disait et se vivait était du très simple.

Sa façon de transmettre le yoga s'adressait à tous. J'y ai trouvé la liberté d'innover, de créer mon propre style, grâce à ce goût de la recherche qu'elle a su partager, susciter et questionner.

/...



"Au centre en noir Yvonne, à droite debout Lucien Ferrer, tout à gauche le docteur Moulin Jeune"



Yvonne à Dieulefit

.../ **Merci Yvonne,**

Au début on ne se pose pas de question. On pratique le yoga par curiosité et parce que c'est une activité du Comité d'Entreprise. C'est du Hatha Yoga explique le professeur, Ecole de Madras. Bon. Pourquoi pas ?

Cela fait du bien. On retourne au travail en pleine forme, prêt à attaquer une nouvelle journée à partir de 19 heures... ou bien à rentrer chez soi en footing !

Et puis il se passe des choses étranges, on ressent son corps différemment, on réagit différemment. On expérimente...

Un jour on découvre Yvonne et sa salle rue de Trévis. C'est le professeur du professeur, alors on a un peu peur. On hésite à affronter sa force, son regard, sa précision.

Mais c'est un retour à une origine de la pratique, alors on se dit qu'il faut persévérer même si c'est un peu intimidant et que l'expérience des autres élèves fait rêver. Et on se met à rêver aussi et on prend le train en marche. Un train à l'indienne plein de couleurs, de bruits, de rires et de pleurs, d'images, de découvertes, d'apprentissage.

On s'applique et on tire un peu au lieu de lâcher prise mais soudain, en fin de séance, d'un mot, d'une phrase, Yvonne nous fait oublier la pratique pour la pratique, et elle nous aide à apprivoiser notre corps et notre mental.

Merci Yvonne,

Quand j'ai appris qu'elle nous avait quittée, c'est une phrase toute simple qui s'est mise à tourner en rond dans ma tête : Merci Yvonne.

Yvonne a poursuivi sa route en nous laissant dans le train. Ils sont trop lents ces trains indiens. Il est des voies plus rapides et plus directes.

Cependant l'énergie d'Yvonne est toujours parmi nous grâce à Béatrice bien sûr et grâce à tous les autres professeurs qui avancent sur la même voie qu'elle a découvert il y a plus d'un demi siècle sur le continent indien.

Charge à tous ceux qui l'ont connue de poursuivre la route qu'elle nous a tracée, chacun avec sa recherche personnelle, mais sans jamais oublier les fondamentaux auxquels elle n'a jamais dérogé.

Merci Yvonne et merci à tous ceux qui perpétuent son enseignement.

Sophie

Yvonne par sa fille Béatrice

par **Béatrice Bouchillou**

E aurait eu 84 ans ce 29 septembre 2007. Elle est née le jour de l'anniversaire de sa mère Valentine.

Ma grand-mère détestait ce prénom, et pour cause : son nom de famille était Taisne, et les moqueries de ses camarades de classe qui chantaient " Tine Taisne, Tine Taisne ! " en la voyant, l'avaient à jamais dégoûtée de Valentine. Elle s'est donc fait appeler Renée dès que possible. Elle était née à Bordeaux, avait rêvé d'une carrière de chanteuse d'opéra (elle avait une très belle voix). Le veto de ses parents l'obligèrent à choisir une carrière administrative : demoiselle des PTT. Elle termina surveillante en chef à l'interurbain, métier difficile. Il fallait passer les communications à l'aide de fiches, par l'intermédiaire d'opératrices (Opéra 16-23 demande Observatoire 32-02). Elle chercha des loisirs lui permettant d'oublier ce métier qu'elle n'aimait pas. Ce fut la gymnastique

artistique inspirée de l'art grec et d'Isadora Duncan .

Je ne sais pas comment ma grand-mère a rencontré mon grand-père. Ce dernier, Henri Caron, né en 1891 était un grand sportif. Il faisait partie des athlètes du collège de Reims, établissement mythique créé en 1912. Dirigés par Georges Hébert qui y enseignait sa célèbre " méthode naturelle " connue sous le nom d'Hébertisme, les athlètes s'entraînaient par tous les temps, à la marche, la course, le grimper, la natation... etc.

Henri garde de cette période un amour pour le sport jusqu'à la fin de sa vie. Il part pour la guerre de 14 et fait son service dans la Marine. Il en revient vivant et se marie en 1922 avec Valentine. Ils se connaissent peu, mais ont en commun ce goût moderne de la





Yvonne, Béatrice et France

gymnastique. Deux enfants naissent, Yvonne en 1923 et André en 1925. Le couple bat de l'aile. Deux personnalités aussi fortes rassemblées peuvent donner le meilleur ou le pire. Ils divorcent en 1928 malgré la présence des enfants. Valentine en obtient la garde, et ne fait pas preuve d'élégance pour le droit de visite paternel. Henri, qui avait déjà créé une école de gymnastique sur la plage de Cabourg, part s'installer à Nice. Pionnier de cette activité sportive sur plage, d'après l'Hébertisme, il acquiert une notoriété locale importante. Madame Cécile Sorel fut son élève !

Yvonne fait des études secondaires et rêve d'être médecin. Elle est bien notée au lycée Camille Sée " esprit actif, curieux, servi par un travail fait avec goût et régularité. Mérite le succès " (classe de philosophie, juin 1941). Pendant ses loisirs, elle fait de la gymnastique à "Fémina Sport ". Un très beau moniteur sportif entraîne bénévolement toutes ces demoiselles. C'est André Millerand, champion de gymnastique au sol, champion de France de plongeon haut-vol en 1936 et 1937. Il n'est pas à la guerre car il est unijambiste. C'est d'ailleurs ce " handicap " (mutilé à 14 ans) qui le mène au sport de haut niveau. Mais " ceci est une autre histoire " comme dirait le chat qui s'en va tout seul, de Kipling. Yvonne est remarquable, elle était

remarquable, et le 12 août 1941, ils se marient. Ma sœur France arrive en février 1942, et moi en novembre 1943.

Yvonne a vingt ans, c'est la guerre, l'exode, et son rêve d'être médecin ne peut se réaliser.

Son jeune frère André (même prénom que son mari) qui avait rejoint Leclerc et le régiment du Tchad, puis l'Angleterre, est tué en août 1944 lors de la montée sur Paris. Il venait d'avoir vingt ans.

La perte de son fils, chagrin jamais apaisé, conduit ma grand-mère à développer un sentiment protecteur envers ma mère. Quand elle trouve un cours de Yoga à Paris où elle s'inscrit, celui de M. Ferrer, elle y entraîne Yvonne qui découvre avec bonheur quelque chose qui allie le travail sur le corps et une dimension autre qu'elle devine et que son esprit curieux a envie d'explorer. Yvonne devient vite un des meilleurs éléments du cours, " un soir, il (M. Ferrer) m'a demandé d'assurer une leçon de groupe, le moniteur prévu étant absent " *

La femme au foyer devient monitrice, comme on disait à l'époque, et commence à enseigner en 1953.

Avec le recul, je me rends compte à quel point tout ce qui avait précédé, ses dons physiques (j'ai un film où on la voit faire un pont arrière à la piscine des Tourelles où nous passions notre temps libre pour l'entraînement de mon père) l'avait menée exactement au bon endroit, au bon moment.

Le destin, le Karma direz-vous ? Ce que je sais, c'est qu'elle venait de découvrir ce qu'elle a passionnément aimé toute sa vie : le Hatha-Yoga. Elle y a consacré son énergie et son temps. En dehors de sa famille, pour laquelle elle était très présente, le monde extérieur ne l'intéressait pas. Elle n'aimait pas sortir, elle confondait Brel et Brassens et la politique ne la concernait que lorsqu'il y avait des grèves de transport qui compliquaient son trajet pour donner ses cours.

La maison était vivante. Mon père faisait très bien la cuisine. Heureusement, car nous serions morts de faim, Yvonne n'ayant ni don ni goût pour s'occuper de l'intendance. Nous n'avions pas de télévision. Des amis passaient et des



Valentine, la mère et Henri le père et d'Yvonne

discussions animées et souvent passionnantes comme " avons-nous le choix ? " ou " qu'est-ce que la prière ? " ont bercé notre adolescence.

Après la mort de M. Ferrer, son départ en Inde auprès de Krishnamacharya est pour moi le motif central de ces entrecroisements de fils de sa destinée. Elle a raconté, beaucoup plus tard, sa rencontre avec son maître (voir Infos Yoga N° 58)

/...



Yvonne à Madras en 1965

Yvonne par sa fille France

Jn'ai jamais appelé Yvonne par son prénom, mais toujours "Maman" ou "Mother". Et j'ai grand plaisir à prononcer ce mot. Car, pour moi avant tout, elle est ma mère.

Du plus loin que je puisse me souvenir, maman nous a aimées et protégées, ma soeur et moi. J'ai eu une enfance et une adolescence heureuses. Maman était stricte mais juste et aimante. Elle a toujours répondu à toutes nos questions. Elle a toujours expliqué ses décisions et nous a guidées dans nos choix sans rien imposer.

Je me souviens très bien de son enthousiasme lorsque grâce à sa mère, elle découvrit le yoga avec Lucien Ferrer. D'élève elle devint professeur et, ainsi qu'on le dit en anglais "the rest is history". Je dois avouer qu'à l'époque je n'étais absolument pas intéressée par cette pratique. Maman ne m'a jamais forcée. Ce n'est que beaucoup plus tard que je pris des cours avec elle. Peu, car étant mariée, j'ai suivi mon mari en Angleterre. Mais chaque fois que je revenais, je retournais sur le tapis. Ses cours étaient extraordinaires. Elle sentait ce dont chacun avait besoin et donnait ce cours en conséquence. Je terminais toujours calme, heureuse d'être en vie, complètement relaxée. Elle m'a appris à respirer et c'est grâce à elle que j'ai pu accoucher facilement sans douleur. Merci Maman.

Mes souvenirs d'enfance sont dominés par un profond sentiment d'amour, de soutien, de sécurité. J'ai toujours su que, quoiqu'il arrive, Maman serait toujours là pour m'épauler, me consoler, m'aimer. Et cela a été prouvé maintes fois.



Très tôt elle nous racontait des histoires et nous a encouragées à lire. Papa et elle nous emmenaient nous baigner à la piscine ou au bord de la Marne. Nous avons su nager pratiquement avant de marcher. Jeune, elle était une grande sportive. Je n'ai pas suivi cette trace et elle ne me l'a jamais reproché. Pas plus que mon père, qui était champion de gymnastique et de plongeon de haut-vol.

Je reconnais et applaudis la sagesse dont elle fit preuve en me laissant suivre mon propre chemin, à mon rythme. Je pris mes décisions, bonnes ou mauvaises et elle était là pour me soutenir. C'est l'amour maternel tel qu'il doit être: toujours présent, jamais écrasant.

Vers la fin de sa vie, j'ai eu la chance de pouvoir discuter avec elle et en conclus que si dans son enseignement, on ne doit retenir qu'une chose, c'est celle-ci: tout au cours de la vie, il faut être vrai envers soi-même et envers les autres. La vérité profonde, honnête est ce qui compte le plus. Ce n'est pas toujours facile mais, comme le disait Maman, c'est le pilier de base sur lequel chacun devrait construire sa vie.



avec
Jean Herbert



avec Nil Haoutoff qui dira "J'aime cette femme et sa profonde honnête"

Hommage

.../ J'ai retrouvé une note écrite de sa main en septembre 1965 : " en Inde depuis 15 jours. Tout me semble facile... Dépositaire. Ce qui va m'arriver ne m'intéresse pas. Le présent m'absorbe entièrement, ce qui fait surgir la notion de liberté ". Cette rencontre va changer sa vie, celle de ses élèves et tout le reste de sa vie d'enseignante va en être imprégnée. A nouveau, ceci est une autre histoire

Comme toute tentative de portrait, le danger inévitable est de donner une image figée, comme une photo, alors que l'être humain est un film vivant et continu. J'ai voulu que ma mère existe en tant que personne, et parler de ses origines la fait sortir du portrait officiel de " grande dame du Yoga ". Elle l'est indéniablement. Mais elle est surtout présente en chacun de ceux qui ont eu la chance de pratiquer avec elle, comme une flamme vivante, une inspiration, une incitation à être nous-mêmes, et à trouver l'ardeur pour continuer le chemin qu'elle a si bien montré.

* Avant propos du
Guide Pratique de Hatha-Yoga



Les Yama vus par Yvonne

par Françoise Blévoit

Lorsque nous étions réunis autour d'elle à Dieulefit, en dehors des heures consacrées à la pratique proprement dite, Yvonne aimait développer un thème.

Si sa passion pour le travail respiratoire et postural était sans limites, elle estimait néanmoins très important de relier les exercices corporels à une éthique à appliquer dans le quotidien.

Le mot "Yoga" prend tout son sens quand il ne se limite pas à "faire" de belles postures, mais lorsque le travail sur le tapis nous amène à "connaître qui je suis et ce que je suis"... Elle aimait citer cette phrase de Krishnamacharya.

Pour Yvonne comme pour son Maître, cette voie de perfectionnement n'allait pas sans l'étude approfondie des Yoga Sutra de Patanjali, en particulier celle de l'Ashtanga Yoga. Les Sadhana proposées au chapitre 2 sont en effet comme autant de méthodes, de degrés à vivre, afin que chaque instant, chaque occasion deviennent une pratique, rencontre avec soi et avec l'autre, préparation à affronter les obstacles qui ne manquent jamais de se dresser sur le parcours d'une vie.

Les moyens d'améliorer la connaissance de soi sont les bases de cet édifice à huit degrés.

Pour commencer, les cinq Yama passent en revue le travail à accomplir pour se garder des ravages égotiques.

Ahimsa, ne pas nuire

Satya, ne pas mentir

Asteya, ne pas voler

Brahmacarya, ne pas être esclave des sens

Aparigraha, ne pas entasser, ni accaparer.

Ce sont donc autant de règles à observer dans le comportement vis-à-vis d'autrui, libellées sous forme d'interdictions. Sans pour autant les dénigrer, tout au contraire, Yvonne aimait porter sur elles un regard positif, en retournant aussi bien l'ordre que le sens de chacune d'elles.

Ainsi transformées, elles prennent une large et belle part sur le chemin de l'allègement, à appliquer en tout premier lieu au vécu postural.

Cet édifice d'amélioration de soi commence alors par :

Aparigraha, ne pas entasser. La non-cupidité ne peut se concrétiser que par la voie de la patience.

Brahmacarya vient ensuite. Ne pas être esclave des sens devient école d'attention.

Asteya, ne pas voler, ne pas convoiter, mais faire preuve d'humilité.

Satya, ne pas mentir, c'est d'abord être vrai avec soi-même, avant de l'être face aux autres.

Ahimsa, ne pas nuire, ne peut être appliqué qu'en commençant par avoir de la tendresse en soi, pour soi.

Voilà comment chacun des réfrènements (comme on les appelle parfois) révèle sa face positive... Les postures, le pranayama deviennent alors matière première, matière à expérimenter pleinement la patience, l'attention, l'humilité, la véracité, la tendresse... pour mieux en faire le juste usage dans la vie de tous les jours.

Pour Yvonne, ce n'étaient pas les beaux discours spirituels qui aident le pratiquant, mais la mise en place de moyens simples, parmi lesquels la tendresse vis-à-vis de soi-même tient une grande place.

Alors, les sensations de bien-être physique obtenues débouchent, par une sorte de transmutation de la matière, sur un sentiment, le contentement, Samtosa.

Yvonne n'aurait pas désavoué cette phrase de K.G.Dürckheim "Les sensations sont plus proches du divin que la pensée."

... Et la progression sur l'octuple sentier yogique peut se poursuivre. /...



Billet pour Yvonne

par François Roux



Etre les voyages des uns et les périple des autres, on finit par s'y perdre. Même dans le monde apparemment lisse et super yoga- nitré des adeptes de Patanjali...Ce qui veut dire que pendant que Mathieu emmenait son stage en Inde, je pérégrinais pour le yoga dans le Massif Central, en Provence, dans le Nord et en Ile de France. Or j'avais promis à Mathieu ma participation à l'hommage rendu par Infos Yoga à Yvonne Millerand et crus avoir dépassé la " dead line ". D'où ce billet tardif, mais infiniment affectueux.

Un trait de la personnalité d'Yvonne m'a, très tôt, frappé et séduit. C'était une femme " créative ". Pour moi, homme de communication et, à l'époque, directeur de création, ce talent d'Yvonne me confirmait l'apport essentiel du yoga à la richesse créative de l'être humain. Lorsque parut mon tout premier article dans notre bulletin " FNPY Informations " Yvonne me dit " François, vous écrivez une belle langue. " Sobre, précis, souriant... Un peu plus tard, nous commençâmes à partager, Yvonne, Béatrice et moi, et pour de longues années, la lecture et les soutenances des mémoires dans notre jury d'examen, précisément baptisé " Art et Créativité ". Une très riche expérience dont il faudra, sans doute, reparler. Et puis, en avril 2000, il y eut la sortie de L'En Neuf, mon second livre. Là, Yvonne prit la plume et m'écrivit le 11 juin : " Cher François, j'ai trouvé que tu étais très inspiré, ton texte est poétique et tout ce que tu as écrit, éclatant de vérité. J'ai noté toutes les pages que j'ai aimées, il y en a 97. Je te félicite en attendant de t'embrasser la semaine prochaine. Yvonne. " Sobre, précis, souriant... La semaine d'après, c'était notre jury d'examen rue Aubriot et, à nouveau, le partage de la créativité de nos élèves. Merci mille fois à toi, Yvonne la créative.

