



## Guide pratique pour conformer votre mémoire !

Elle passe par plusieurs étapes depuis la recherche du sujet à la rédaction, en passant par le choix de la bibliographie et l'accompagnement du directeur de mémoire.

- 1- Trouver un sujet
- 2- Choisir son directeur de mémoire
- 3- Définir les objectifs
- 4- Recherche et choix de la bibliographie
- 5- Présentation du plan de travail
- 6- Rédaction du travail de mémoire
- 7- Citation des textes
- 8- Citation des auteurs et de pages
- 9- Notes en pied de page
- 10- Bibliographie. Sources primaires et sources secondaires
- 11- Annexes

- 1- Trouver un sujet : Essayez de choisir un sujet qui vous plaît puisque vous allez passer des heures dessus et qu'il soit en adéquation avec votre formation. Le sujet peut être théorique ou pratique et il concerne toujours LE YOGA car vous allez avoir un diplôme de yoga.

Théorique :

- Un texte à analyser
- Un concept analysé/traité dans un ou plusieurs textes
- Un moment dans l'histoire du yoga
- Un personnage (homme ou femme)
- Une école de yoga ancienne ou moderne

Pratique :

- Un enchaînement appliqué à ... ??????? A définir
- Une technique de Hatha Yoga (kriya, asana, pranayama, moudra, dharana, mantra, etc.)
- Dans le cas d'une mémoire pratique il y a aussi au moins deux questionnaires à établir. Un questionnaire avec le but du travail et un deuxième questionnaire pour les participants.
- Les questions sont à choisir avec le directeur de mémoire et ils ne peuvent pas être modifiés sans l'approbation du directeur de mémoire.

- 2- Choisir son directeur de mémoire

- Le rôle du directeur de mémoire est majeur car il/elle vous accompagne le long des étapes d'élaboration et donne des conseils sur différents niveaux : structure, limites, bibliographie. Il apporte un regard externe une fois que vous savez ce que vous voulez dire.

- 3- Définir les objectifs



- Une fois que vous savez si le travail est pratique ou théorique vous devez définir les objectifs. Le sujet implique la lecture des articles, de la littérature qui concerne votre sujet et la formulation doit être simple, elle va vous aider pendant la préparation de votre mémoire. Ex. : Quel est le yoga pour les Naths Yoga et comment était-il appliqué ? Quel est la valeur de Maha Moudra sur l'esprit humain ? ; Comment appliquer les Yamas et Niyamas sur le tapis de yoga ? ; Pourquoi la théorie de Kleshas de Patanjali reste universelle ? ; Est-il possible d'appliquer le même yoga d'il y a 500 ans à notre société ? ; As t'il eu une place pour les femmes dans le yoga du moyen âge indien ? ; Quand émergent les premières asanas et comment étaient-ils utilisés ? ; Quelle était l'objectif du pranayama dans le HYP ?; etc.
- Se poser des questions va donner un fil conducteur à votre recherche et va vous aider à trouver des réponses, même si elles ne vous mènent pas à l'endroit où vous avez imaginé que le mémoire pouvez-vous conduire. Gardez l'esprit ouverte d'un enfant qui joue et qui découvre.

#### 4- Recherche et choix de la bibliographie

- Elle implique la recherche et le choix de la littérature dont vous allez disposer pour élaborer le travail : articles, textes, livres, lettres, images, vidéos. Vous cherchez pendant un certain temps votre matériel de travail, vous décidez celui qui vous est utile et celui qui n'est pas utile. Vous décidez aussi où vous allez vous arrêter pour que le travail de mémoire reste ciblé.

#### 5- Présentation du plan de travail

- Le plan de travail consiste en votre structure et ça va vous aider à ne pas vous disperser car il y a des sujets qui méritent bien des années d'étude, mais dans une mémoire vous pouvez aussi votre capacité de synthèse et votre capacité à cibler un sujet.
- Le plan de travail sera le fil conducteur de votre mémoire. Vous pouvez par la suite et pendant la durée de votre travail, faire des ajustements.

#### 6- Rédaction du travail de mémoire

- Vous devez la rédiger en A 4 Calibri or Time New Roman avec un minimum de 10.000 mots sans compter l'introduction, la conclusion et la bibliographie.
- Introduire une page de garde avec les logos du CFRY et celui du Lonavla Yoga Inst. Le modèle de page de garde vous sera envoyé.
- L'introduction termine de se conformer à la fin du travail dans laquelle vous dites quels sont les difficultés que vous avez rencontrés pendant l'élaboration du travail. Difficultés d'ordre du vocabulaire, d'ordre de la possibilité ou non d'appliquer une méthode, d'ordre des traductions en français ou non (souvent cette littérature est vastement traduite en anglais mais pas toujours en français)
- Vous racontez aussi pour quoi à partir d'une première idée vous êtes évoluée vers une autre perspective. Souvent il y a une idée en tête mais à fur et à mesure que



vous plongez dans la lecture, vous vous apercevez que l'idée que vous avez est difficilement applicable pour plusieurs raisons, alors vous êtes obligée d'introduire des modifications dans l'structure de votre travail.

- Ensuite vous dites quelle est la méthode choisie pour le travail de mémoire. La méthode est choisie avant de commencer et elle est déterminée par le matériel de travail et en relation au travail en lui-même, théorique ou pratique.
- Les méthodes que vous avez apprises pendant la formation : comparative, analytique et de diagnostic seront appliquées pendant l'étape d'élaboration du travail de mémoire. Selon la littérature choisie, vous sera possible d'appliquer plus facilement une méthode ou l'autre, ou bien plusieurs. Ex. :
  - 1- Dans le cas d'un sujet comme les moudras, la méthode à appliquer sera la méthode comparative : de comparer le moudra choisie dans plusieurs textes avec la façon dont une école de yoga contemporain le traite aujourd'hui. (Cette méthode s'applique à tous les techniques de hatha yoga : kriyas, asanas, pranayamas, bhandas, moudras, nidras, dharanas) ;
  - 2- Dans le cas d'un sujet conceptuel, il y aura un contexte à tenir en considération, un contenu à analyser et une synthèse qui vous permettra de dire ce qui est possible d'affirmer et ce qui n'est pas possible d'affirmer.
  - 3- Dans le cadre d'un travail appliquée comme dans le cas du travail de mémoire de Vigny, il faut établir un protocole – un enchaînement et le pratiquer plusieurs mois en mesurant les résultats avec des questionnaires à respecter. Alors il y aura un Appendix pour placer l'enchaînement choisie car dans votre travail vous devez dire quels ont été les résultats obtenus.
- Votre travail doit avoir un cœur, si vous imaginez trois chapitres, dans le premier vous pouvez aborder tout ce qui concerne le contexte, dans le chapitre deux vous abordez le noyau central de votre recherche, et dans le chapitre trois vous pouvez raconter les applications de la technique aujourd'hui ; la façon dont certaines écoles abordent le sujet ; l'influence du personnage s'il s'agit d'une figure emblématique du yoga ; etc.
- Ensuite, dans la conclusion vous pouvez dire ce qui est possible de dire/soutenir et ce qui n'est pas possible de dire/soutenir ; c'est qui a été possible d'évaluer et ce qui n'a pas été possible d'évaluer ; des questions et des doutes qui restent ouvertes ; vous pouvez dire s'il y a eu une évolution dans les concepts selon votre sujet ; vous pouvez ajouter votre expérience personnelle.

#### 7- Citation des textes

- **Quand vous citez un texte ne mettez pas : Chapitre 1, verset 43 de la Hatha Yoga Pradipka**, il y a des règles mondiales. Les chapitres en lettres romaines, les versets en numération latine, les textes sources en lettres majuscules et la citation en elle-même en cursive. Ex. : HYP I, 43 *Il n'y a pas d'asana qui égale siddhasana, ...*
- Il y a souvent dans les textes l'explication de la citation de textes. Ex. :



GhS : Gheranda Samhita  
Gsh : Goraksha Shataka  
HYP : Hatha Yoga Pradipika /HP : Hatha Pradipika  
PYS : Patanjali Yoga Sutras  
SSP : Siddha Siddhanta Paddhati

#### 8- Citations des auteurs et de pages

- Quand il s'agit de citer un auteur, *vous mettez la citation en cursive* et à la fin vous ajoutez le nom de l'auteur et les pages cités. Dans votre bibliographie figure déjà le nom du livre avec la date d'édition, car selon les éditions les numéros de pages changent. Ex. : Bornet.2015. P. 23-26
- Si le livre ne figure pas dans la bibliographie, vous devez ajouter une note en pied de page.

#### 9- Notes en pied de page

- Les notes servent à donner des explications qui ne concernent pas directement le travail mais qui apportent des données, surtout sur l'origine de vos informations et qui donnent de l'autorité à ce que vous êtes en train de dire, surtout s'il n'y a pas d'accord entre les auteurs, ou bien si l'opinion est controversée. Ex. :

*Le yoga est un symbole de santé et bien-être ...Et c'est ici que vous introduisez votre note car cette affirmation est impossible de la prouver dans les textes, mais comme c'est le premier ministre de l'Inde qui le dit, ça va donner un support à ce que vous êtes en train de dire (Modi, Narendra. 2021. *Yoga is a symbol of universal aspiration for health and wellbeing. It is health assurance in zero budget.* Government of India.*

#### 10- Bibliographie. Sources primaires et sources secondaires.

- Règles mondiales pour citer les sources dans la bibliographie : Nom et prénom. Année de publication. *Nom du livre en cursive*. Ville de publication. Nom de l'éditeur. Ex. : Iyengar, B.K.S. 1993. *Lumière sur les yoga sutra de Patanjali*. Paris. Buchet Chastel
- Différencier les sources dans la bibliographie en sources premières et sources secondaires. Ex. : Sources premières : Hatha Yoga Pradipika..... ; Gheranda Samhita..... Sources secondaires : André Van Lysebeth. 2000. J'apprends le yoga. Etc. ; Iyengar....
- Bibliographie des images s'il y a

#### 11- Annexes

- Les annexes conformément les questionnaires que vous avez établies ; des protocoles créés (les enchaînements) ; de tables / fiches des analyses ; et bien d'autres types de documents comme les poèmes de Gautchi inspirée pendant la rédaction de son mémoire sur les Kleshas de Patanjali ; les histoires créés par Sommer qui ont servi à l'expérimentation de la soutenance de son mémoire, ; etc.