



LE CORPS MESSAGER

Liliane Olejniczak, psychologue

Thierry David, sophrologue

Article disponible en ligne :

<https://www.associationepsylon.com/articles>

Pour citer cet article :

Liliane Olejniczak & Thierry David (2022), *Le Corps messenger, article* from www.associationepsylon.com/articles

LE CORPS MESSAGER

Liliane Olejniczak, psychologue

Thierry David, sophrologue

Depuis sa découverte, son appropriation et son acceptation -ou pas- jusqu'à ses manifestations intempestives, le corps nous occupe, nous préoccupe, nous soumet au regard de l'autre.

Il participe de notre identité, le plus souvent à notre insu et ce malgré nos tentatives de contrôle.

Le corps physique ne peut être distingué du corps vécu ; nous sommes notre corps. C'est par lui que s'opère toute entrée en relation. Il est le premier vecteur de langage chez l'humain. Il exprime ce que les mots ne disent pas – c'est en cela qu'il est « messenger ». L'apparition de symptômes traduit le plus souvent un inconfort moins superficiel qu'il n'y paraît et à ce titre peut être considéré comme une alerte.

Il est quelquefois nécessaire d'être aidé d'une tierce personne pour décoder ces messages. Nous avons choisi ici de nous appuyer sur la pratique de la sophrologie et de la psychologie clinique.

Comment émerge le sentiment d'avoir un corps à soi.

C'est par l'appropriation subjective de son corps que l'enfant prend possession de lui-même. Il devient de plus en plus autonome, au service du désir, de la découverte, des expériences et de la curiosité. Son schéma corporel se construit dans l'expérience motrice et arrive à maturité vers l'âge de 6-7 ans. L'enfant a alors une connaissance objective de son corps dans sa réalité.

En parallèle, son image du corps (l'image que l'on se fait de soi) se construit dans les expériences corporelles qui le mettent en relation aux autres, notamment par le regard. Un bébé qui n'est jamais regardé, auquel on ne prête pas attention, pourra éventuellement se construire dans un schéma corporel cohérent et organisé, mais son image corporelle traduira un manque : manque de respect pour soi, dévalorisation, fragilité narcissique. A la différence du schéma corporel, l'image du corps est en évolution constante tout au long de la vie. Certaines étapes font changer le corps dans sa perception et ses éprouvés, comme l'adolescence, la grossesse, la ménopause, la vieillesse, les douleurs... D'autres ont des répercussions sur la vie affective : devenir parent, deuils, joies, chagrins, séparations...

La notion d'intimité peut être retenue comme marqueur d'une appropriation de son corps, tant sur le plan physique avec la manifestation d'une certaine pudeur que sur le plan psychique avec l'accès à la notion de secret. Le corps ainsi approprié devient le socle de la construction identitaire, différenciée.

Du paraître à l'être ou la quête de soi.

Chaque individu se fait une image de lui-même sous l'influence de nombreux facteurs :

- Le milieu familial tout d'abord, avec ses règles éducatives, ses valeurs, sa culture, ses croyances (religieuses, politiques...) ses traditions, imprime un socle d'identification majeur.
- Le milieu social ensuite, amical, scolaire apporte d'autres règles auxquelles se conformer, s'adapter et renvoie à l'individu un regard différent sur lui-même.

Chacun de ces facteurs exerce des pressions -réussir, satisfaire aux attentes, s'intégrer, se montrer conforme à son environnement- qui ne sont pas toujours en accord avec la personnalité profonde de l'individu. Cependant, il peut se passer beaucoup de temps, voire d'années, avant une prise de conscience de cette éventuelle (mais fréquente) dissonance. En effet, l'évolution d'un individu se fait d'abord par imitation. Poussé par le désir d'être reconnu par ses proches, l'individu adapte son attitude, son comportement, son apparence, son langage à ce qu'il peut observer de leur part. Il s'efforce de paraître, niant inconsciemment sa différence.

La reconnaissance qu'il obtient, s'il l'obtient, nourrit son estime de soi, socle sur lequel la personnalité se construit. Elle évolue toute la vie, au fil des rencontres, nouveaux attachements, centres d'intérêt, choix de vie. Une bonne estime de soi signifie avoir conscience de ses forces et de ses vulnérabilités, s'accepter soi-même avec ce que l'on possède de plus personnel. Elle permet d'assumer ses responsabilités, de s'affirmer, de savoir répondre à ses besoins, d'avoir des buts, des projets et de se donner les moyens pour les atteindre.

Cela suppose d'avoir pris conscience des jeux de faux-semblants grâce auxquels la personne s'est construite, ce qui se traduit généralement par une crise que l'on qualifie d'existentielle. Qui suis-je vraiment ? La fameuse crise d'adolescence n'en est que le prélude, tant le jeune est pris dans ce jeu et plutôt dans le questionnement de « qui je voudrais être ».

La mémoire du corps.

De la période de notre toute petite enfance, nous conservons des traces d'angoisse ou d'anxiété, dont l'intensité plus ou moins grande dépend de beaucoup de choses qui se sont passées dans notre corps, notre sensorialité, et qui ont été plus ou moins contenues par un.e autre, une personne humaine. De cette période, aucun souvenir, si ce n'est des traces sensorielles, à même le corps, à même les organes, à même la peau et dans les canaux mémoriaux auxquels l'individu peut avoir de nouveau accès. L'émergence du symptôme, au niveau corporel, révèle cette mémoire du corps et dénonce le plus souvent un malaise éprouvé pour vivre, se réaliser, communiquer.

La culture occidentale a toujours eu tendance à cliver le fonctionnement somatique et celui de l'esprit (soma/psyché), séparant la médecine de la psychiatrie. Cependant, de plus en plus d'approches thérapeutiques se développent qui prennent en compte la globalité de la personne souffrante. Nous retiendrons ici l'exemple de la sophrologie et la psychologie clinique, disciplines complémentaires plutôt qu'antagonistes, l'une ouvrant fréquemment la porte à l'autre.

L'apport de la sophrologie

Dans la pratique du sophrologue, les demandes concernent presque toujours le corps : stress, fatigue, tensions physiques ou mentales, anxiété, troubles du sommeil, douleurs chroniques, pensées omniprésentes, compulsions ou addictions...

L'accompagnement débute toujours par un entretien permettant l'expression d'un objectif précis. Les techniques font appel aux ressources internes de la personne, pour l'aider à mieux vivre dans son quotidien des difficultés à surmonter, un changement auquel elle doit s'adapter, une maladie chronique avec laquelle elle doit composer...

Ces techniques psychocorporelles sont basées essentiellement sur deux axes :

1) La respiration.

Stress, douleurs, émotions ou ruminations perturbent la respiration, qui devient plus courte. Sa régulation favorise l'oxygénation du cerveau, permet de diminuer la charge mentale et de développer les capacités d'attention, de mémoire et de concentration. Elle favorise un meilleur fonctionnement de toutes les fonctions de l'organisme, aux plans cardiovasculaire, digestif, musculaire.

La concentration sur les sensations corporelles dans un état de conscience « au bord du sommeil » favorise la mise à distance des tensions et des pensées inutiles. Nous utilisons le body-scan et des exercices de tension-détente d'une partie ou de tout le corps. Plus apaisée et concentrée sur les sensations positives, la personne se détache plus facilement des douleurs ou des pensées qui prenaient toute la place.

2) La concentration et la visualisation positive.

Guidée par la voix du sophrologue et toujours dans un but précis, la personne est invitée à s'imaginer dans une situation positive vers laquelle elle dirige son attention. Avec l'entraînement, les pensées négatives prennent de moins en moins de place et ouvrent la possibilité de vivre sereinement une situation appréhendée ou redoutée. L'expérience ancrée corporellement pendant la séance apprend au corps à mieux vivre ces situations. Les techniques de visualisation favorisent l'ancrage au présent, permettent de réguler les émotions désagréables ou la douleur, d'anticiper positivement un événement futur, de diminuer l'appréhension et de rester en possession de ses moyens le jour J. Revivre positivement un événement du passé permet d'actualiser au présent ses capacités et ses ressources.

Voici un exemple simple en illustration de la méthode

Confortablement assis, vous pouvez fermer les yeux...et prendre quelques minutes pour observer les sensations (confort/inconfort), les pensées, le discours intérieur, puis votre respiration...chaque expiration...

Laissez venir une situation de la journée dont vous voulez vous décharger, une petite contrariété, la fatigue ou autre aléa, puis inspirez et, en retenant votre souffle, contractez doucement vos mains, vos bras. Puis expirez par la bouche avec l'idée d'éloigner tout ce qui vous encombre. Recommencez deux fois.

Reprenez une respiration naturelle et portez votre attention sur un moment agréable, une situation bien vécue ou réussie qui vous a apporté des compliments ou de la fierté. Prenez un moment pour vous remplir de tout le positif de ce souvenir, sensation, image, émotion.

Cet exercice simple est fréquemment utilisé, toujours avec un objectif précis, comme lâcher-prise, pour se recentrer, se motiver, mieux s'adapter.

La sophrologie peut donc aider à surmonter le stress et à mieux s'adapter. Elle est en même temps une pédagogie de l'existence, pour apprendre à se connaître, à découvrir ses capacités et ses ressources pour s'ajuster en fonction des circonstances. Notre corps réagit à chaque situation par des émotions, des pensées et des comportements, écoutons ce qu'il a à nous dire. Il signifie notre présence au monde.

L'apport de la psychologie

Le rendez-vous auprès du psychologue est le plus souvent motivé par une sensation de mal-être, voire une souffrance psychique dont la cause n'est pas toujours évidente ou énoncée, ou encore une préoccupation à l'égard d'un proche (un enfant, un conjoint, un parent).

Le seul outil dont on dispose est le langage mais pas uniquement celui émis par la voix, celui du corps également. A son insu, ou de façon délibérée, le.la patient.e révèle, par son attitude, son physique (corpulence, marques sur le corps), sa tenue vestimentaire, quelques signes qui peuvent guider la réflexion du psychologue.

Lors du premier entretien la personne exprime sa demande et le.la psychologue indique ce qu'il en a compris et s'il est en mesure ou pas d'accompagner la personne dans sa démarche (il ne s'agit pas de promettre un résultat). Les règles doivent être clairement posées pour assurer un cadre sécurisant : fréquence et durée des entretiens, coût, confidentialité...

Par une écoute attentive et une reformulation de ce qui est dit par la personne, le.la psychologue l'amène à clarifier sa demande, à faire des liens entre différents éléments évoqués, à donner du sens ou un autre sens à certains événements passés.

L'objectif est d'amener la personne, à son rythme et seulement si elle le peut, à aborder le véritable motif de sa démarche, motif dont le.la professionnel.le avait pu avoir l'intuition. Cela suppose d'avoir su établir un climat de confiance et de respect.

Il arrive fréquemment que ce travail d'élaboration provoque chez le.la patient.e des manifestations physiques ou qu'au contraire cela les fasse disparaître. On peut alors penser que la charge émotionnelle libérée contribue à réduire le symptôme, apparent ou dissimulé. L'important est que la personne parvienne à établir ce lien, à ressentir le soulagement, le mieux-être qu'elle aura pu obtenir. Un sentiment de satisfaction va alors pouvoir être mémorisé, renforçant l'estime de soi.

En guise de conclusion

Le corps et l'esprit interagissent en permanence, consciemment ou pas, tout au long de la vie. Les problématiques psychiques se transfèrent souvent sur le corps en sensations, émotions, somatisations.

Ainsi, le retour au corps, au tonus, à la respiration, est souvent bénéfique et complémentaire à la prise en charge psychologique, celle-ci pour verbaliser, comprendre et (re)découvrir et accepter qui nous sommes vraiment.

Et pour finir : ce beau texte, en introduction de l'ouvrage de Catherine POTEL – Être psychomotricien.

Le corps, c'est toute une histoire.

Le corps, c'est une apparence, c'est une mouvance, ça donne une forme et une image de soi.

C'est notre signature au monde.

C'est un signe de l'être, c'est une exigence à être.

Le corps signe notre identité, il la transcende.

Il porte en lui notre être profond, il le définit, parfois il le subit.

Il peut se faire lourdeur de vivre.

Le corps est fait de chair et de sang, de muscles et d'os.

Il est fait aussi de pensées et de mots.

Le corps est notre concrétude, notre réalité.

Il garde en lui tout le poids, lourdeur ou légèreté, de nos émotions.

Le corps porte notre histoire.

Une histoire individuelle, une histoire de transmission singulière.

Le corps porte des histoires, des histoires de famille, de culture, de groupe.

Il porte en lui la mémoire des disparus.

Entre vivants et morts, le corps est messenger...

Messenger parfois entendu, parfois ignoré, parfois resté énigmatique comme en attente d'être déchiffré...

Notre corps raconte notre histoire.

Le corps c'est toute une histoire.

BIBLIOGRAPHIE

POTEL C. (2019) Être psychomotricien.

DOLTO F. (1984) L'image inconsciente du corps.

FROIDEVAUX-METTERIE C. (2021) Le corps des femmes.

HUSTON N. (2012) Reflets dans un œil d'homme.

CHENE P.A. (1994) Sophrologie, fondements et méthodologie.

CHENE P.A. (2015) Sophrologie, champs d'application - tome 2