



QUAND JE VOUS DIS “CORPS”, VOUS ME DITES “OBJET”, “SUJET” OU “SENSIBLES” ?

Nathalie Camus

Praticienne en Somato Psychopédagogie

Article disponible en ligne :

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

Pour citer cet article :

Nathalie Camus (2023), *Quand je vous dis “Corps”, vous me dites “objet”, “sujet”, ou “sensibles” ?* article from www.associationepsylon.com/articles

QUAND JE VOUS DIS “CORPS”, VOUS ME DITES “OBJET”, “SUJET” OU “SENSIBLES” ?

Nathalie Camus, *Praticienne en Somato Psychopédagogie*

Chapô

Je vous dis « corps », vous me dites... Douleurs, traumatismes... muscles, os, tendons... silhouette, régime... médicaments, alimentation... Sport, massage... Le mot « corps » convoque une diversité de représentations, toutes bien réelles.

Nous n'avons pas 'un' corps mais 'des' corps : celui de la jeunesse, celui des rides, celui qui est regardé, celui qui est touché, celui qu'on recouvre et celui qu'on découvre... Il y a son corps et celui des autres, de l'autre. Le corps peut être tour à tour subi, choisi, repoussé, lieu d'efforts et de performance, source de plaisir voire de fierté.

Dans toutes ses singularités, il est unique et... universel. J'ai un corps, tu as un corps, nous avons un corps, et ce depuis que l'homme est homme sur cette terre. Au risque de faire une lapalissade, rappelons que notre corps est notre incarnation. En tant que tel, il est le témoin de nos vies, des moments heureux et de ceux qu'on aimerait oublier. Il est le réceptacle et l'expression de nos singularités. Notre corps est un matériau à mémoires, comme les oreillers à mémoire de forme qui se forment et se déforment au fil des têtes engourdies qui s'y déposent.

Le corps envoie des messages d'alerte... mais pas que.

Doué de cette faculté d'adaptation, notre corps nous donne également des informations sur qui nous sommes, et ce que nous avons traversé. Notre corps est intelligent. Il est malléable, s'adapte au contexte pour maintenir, coûte que coûte l'homéostasie, ce principe d'auto-régulation visant l'équilibre dynamique du corps. Un exemple classique et basique est celui d'un aliment avarié que vous auriez mangé. Votre système digestif va repérer le danger (en l'occurrence, l'intoxication) et l'éliminer de l'organisme (par le biais de diarrhée ou vomissement). A d'autres moments, le corps donne l'alerte sur un 'dysfonctionnement' qui n'est pas que corporel. Une situation que nous avons tous vécue au moins une fois, ce sont les tensions au sein d'une équipe, d'un couple, d'un groupe d'amis... qui se traduisent par des maux de tête, de ventre, de dos, des troubles du sommeil, de l'appétit.. Le corps ne se mêle pas que du corps ! Le corps ne fait pas la distinction entre pensées, émotions et sensations. Le corps rassemble ; il est le lieu et l'écosystème de notre vie.

L'intelligence du corps se vérifie donc tous les jours, à chaque seconde de notre vie, mais il semblerait que nous soyons uniquement capables de l'entendre quand il crie, quand l'urgence sonne l'alerte.

Le corps serait-il donc intelligent uniquement en situation de crise ? Bien sûr que non. Le corps - notre corps - est intelligent tout le temps. Il faut 'juste' l'écouter, le comprendre et se faire à l'idée ! Attention, gros changement de paradigme.

« Corps objet », « corps sujet » et « corps sensible ».

Les sciences nous aident à comprendre et à prouver. La philosophie nous interroge. La pratique nous permet d'expérimenter et de ressentir.

Les neurosciences prouvent désormais que le cerveau traite en priorité les informations qui viennent de l'intérieur du corps. En 'priorité' signifie N°1 par leur ordre d'arrivée et N°1 par leur importance. Les informations de l'intérieur sont transmises par nos sens intéroceptifs, à savoir le sens de la *proprioception* (sens du mouvement et de la position de soi) et le sens de *l'intéroception* (toutes les informations envoyées par nos organes internes au cerveau). Le cerveau ne traite qu'après les informations envoyées par nos 5 sens extéroceptifs, à savoir l'ouïe, la vue, le toucher, l'odorat et le goût. Être au courant de comment nous fonctionnons change quelque chose dans notre manière de nous percevoir, non ?

Les philosophes parlent de « corps objet » et de « corps sujet ». Il est facile de comprendre ce qu'on entend par « corps objet » : le corps est extérieur à moi, il a une structure et une fonction, souvent utilitaire. « J'ai un corps, qui exécute. ». Si vous lisez cet article, c'est que vous savez probablement que cette notion est dépassée.

La notion de « corps sujet » fait référence au corps comme centre de mon existence, comme « puissance à la fois d'agir et de percevoir et comme moyen pour le sujet d'insertion dans le monde », comme le dit Merleau-Ponty dans *Phénoménologie de la Perception*. Il y a une coappartenance de la conscience et du corps dont l'analyse de la perception doit rendre compte. Merleau-Ponty rompt avec l'ontologie dualiste de Descartes et l'opposition entre les catégories de corps et d'esprit qui est si prégnante dans certaines sciences aujourd'hui. Avec le « corps-sujet », « je sens mon corps, je l'éprouve, il y a un lien entre l'esprit et le corps ».

L'approche en somato-psychopédagogie va plus loin car elle parle de « corps sensible ». Le corps n'est plus considéré comme un 'moyen' d'incarnation mais comme LE lieu de l'incarnation de l'être humain. Le corps est le lieu où tout s'origine : les pensées, les émotions, les gestes, les comportements. « C'est à travers lui que nous percevons les autres et le monde, que nous nous percevons nous-mêmes. Il est notre premier espace d'existence, un espace interne où se joue une écologie aussi précieuse pour notre présent et notre avenir que la santé de la planète. » comme l'écrit Eve Berger-Grosjean dans *Mobiliser l'intelligence du corps, une urgence dans nos organisations et nos modes de vie*. Quand le corps est sensible, ou devrais-je dire, quand le rapport à son propre corps est sensible, alors j'apprends de mon corps et mon corps m'apprend quelque chose de moi. Je ne suis pas qu'une personne ou une personnalité pensante mais je deviens une personne res-sentante...

Une éducation au corps, à son corps intérieur : une éducation à soi.

Apprendre de son corps ne fait pas partie du programme scolaire. Pourtant, comme l'anglais ou les maths, -se- ressentir s'apprend.

Réaliser certaines formes de mouvements -en lenteur, selon certains axes, en engageant tout le corps- permet de déclencher les fonctions sensorielles du corps. Cette pratique se nomme la Gymnastique Sensorielle, le Slow Move ou la Gym des Fascias, selon les endroits.

Le saviez-vous ? Tout mouvement du corps (même le plus petit geste qui soit) possède 2 fonctions. Commençons par la plus connue : la fonction 'motrice', qui permet de faire et d'agir. Elle est déclenchée par un message du système nerveux central vers les muscles. La 2ème fonction, souvent méconnue mais essentielle, est la fonction 'sensorielle', qui permet de ressentir le geste effectué. Elle est déclenchée par les récepteurs sensitifs à l'intérieur des muscles qui envoient l'information au cerveau. C'est la proprioception. C'est l'alliance des 2 fonctions qui fait que notre geste est efficace et facile.

Poser sa conscience sur le geste permet d'activer cette fonction sensorielle présente dans tout le corps (et dans le corps de tout le monde !). En plus de donner de la saveur au mouvement -et de soulager les douleurs par exemple-, elle entretient également la dynamique interne du corps, au travers du mouvement des fascias, cette immense membrane interne qui relie, connecte et soutient toutes les parties du corps.

Pratiquer la méditation en mobilisant les perceptions corporelles - comme dans la méditation Pleine Présence - permet de faire émerger la présence à soi à partir de sa 'matière interne', de manière incarnée, c'est-à-dire de convoquer chaque millimètre cube de chair, de liquide, viscères... chaque centimètre carré de peau... dont nous sommes constitués. Une manière très concrète et pragmatique de prendre conscience de notre réseau interne hyper sophistiqué : le corps et l'esprit sont connectés 24h/24.

L'éducation, comme vecteur de liberté et de capacité.

Apprendre permet de comprendre, d'aiguiser son sens critique, de faire des choix, de prendre du recul, d'imaginer... Apprendre de son corps, depuis son corps, et parfois, malgré lui, permet aussi de comprendre, d'agir, de créer. Développer son intelligence corporelle par le biais de la somato-psycho-pédagogie est une approche au carrefour de la santé (elle est issue de la fasciathérapie, cousine de l'ostéopathie), de la psychologie et de l'éducation. Il s'agit d'un accompagnement psycho-corporel qui soulage, ressource et invite à l'exploration. Ces principes sont désormais appliqués au monde du coaching et permettent d'accompagner des individus et des collectifs qui veulent grandir et agir de manière différente, plus douce (« vraiment s'écouter »), plus globale (« la tête et le corps en même temps »), plus respectueuse de la personne et du vivant de manière générale.

Les applications sont illimitées. Visiter une situation au travers de son vécu corporel permet de valider, de l'intérieur, pourquoi on a des comportements répétitifs. Par exemple, pourquoi on fonce toujours tête baissée ! Interroger le corps et le mettre en mouvement permet également d'explorer en douceur de nouvelles manières d'être. Découvrir que l'on peut avancer, pas seulement avec sa tête, mais avec tout son corps (tronc, bassin, jambes) crée inmanquablement un moment de jubilation, porteur de puissance et de facilité.

Repenser l'alliance corps-esprit est certainement l'un des défis majeurs du 21ème siècle. L'intelligence n'a rien d'artificielle. Elle est hautement naturelle, et portée en chacun-e de nous.

BIBLIOGRAPHIE

MERLEAU-PONTY, M. (1945) *Phénoménologie de la Perception*.

BOIS, D. et ESCHALIER, I. (2019). *La méditation Pleine Présence, les sept voies d'accès à la chaleur humaine*.

BERGER-GROSJEAN, E. (2020) *Mobiliser l'intelligence du corps, une urgence dans nos organisations et nos modes de vie*.