



SÉPARATION CORPS ET MENTAL : UNE ILLUSION DÉMASQUÉE PAR LA SCIENCE

Nathalie Camus

Praticienne en Somato PsychoPédagogie

Article disponible en ligne :

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

Pour citer cet article :

Nathalie Camus (2023), *Séparation corps et mental : une illusion démasquée par la science*, article from www.associationepsylon.com/articles

SÉPARATION CORPS ET MENTAL : UNE ILLUSION DÉMASQUÉE PAR LA SCIENCE

Nathalie Camus

Praticienne en Somato PsychoPédagogie

Chapô : La science continue de nous prouver que la séparation entre le corps et le mental n'existe pas.

Comme le dit Antonio Damasio, professeur de psychologie, de neurosciences et de neurologie mondialement reconnu, "quiconque veut considérer la psychologie sans considérer le corps est perdu".

Cette idée que le corps est une entité globale n'est pas nouvelle. Déjà, la médecine de la Grèce antique avait compris que l'esprit est partout dans le corps. Le malentendu a démarré il y a 300 ans, après Descartes, lorsque l'approche scientifique a décidé de tout séparer pour pouvoir mieux détailler. L'hyper spécialisation nous permet aujourd'hui d'avoir une connaissance très précise et profonde du corps humain mais elle a aussi entraîné une perte de vision globale. Il est temps de réconcilier les différentes approches de santé, reliant ainsi les différentes parties de notre corps et donc, les différentes parties de nous-mêmes.

Les neurosciences démontrent aujourd'hui que notre état, nos pensées et nos actions sont le fruit de l'interaction entre notre biologie (le microbiote intestinal par ex), notre posture, nos mimiques, notre physiologie (les battements du cœur par ex), notre manière de respirer...

Dans son dernier ouvrage 'Neuroscience of the body', Nazareth Castellanos, neuroscientifique espagnole reconnue, illustre comment « il est beaucoup plus facile d'atteindre la santé mentale ou la psychologie par les tripes que par la psychologie elle-même ».

Fruit de 11 années de recherche et d'enquête sur la façon dont l'organisme sculpte notre cerveau, elle publie ce livre qui compile études et preuves scientifiques sur l'interaction corps et psychologie. Pour l'instant, son livre n'est malheureusement disponible qu'en langue espagnole mais de nombreux articles (traduits) sont consultables.

Le propos de Nazareth Castellanos (et du mien !) n'est pas d'opposer des disciplines, tout comme on oppose encore beaucoup la dimension physique et psychique mais plutôt, de montrer que les approches sont complémentaires et peuvent évoluer ensemble. Dans les pistes d'évolution, elle imagine (comme cela se fait déjà aux Etats-Unis ou en Angleterre), des psychiatres qui interrogent le vécu des patients, mais aussi les habitudes alimentaires, les activités physiques, les liens sociaux... avec prescription d'un nombre d'heures de sport par semaine, d'aliments à modifier etc... Le divan, le gymnase, la cuisine peuvent se retrouver dans le même espace de soin, avec des équipes pluridisciplinaires.

Cette approche est d'ailleurs déjà bien connue sous le nom de santé intégrative, qui séduit de plus en plus d'acteurs de la santé et de l'accompagnement. Il s'agit d'utiliser conjointement les médecines 'conventionnelles' (principalement allopathiques), les médecines 'complémentaires' et la médecine du mode de vie. Elle est le fruit de la coordination de pratiques de santé validées, centrées sur le patient, fondées sur la science et dispensées en équipe multidisciplinaire. Son objectif est de permettre le retour ou le maintien de la santé dans un bien-être optimal. Son originalité réside dans l'inclusion du patient et de ses propres représentations de soin dans la prise en charge globale de sa santé.

Alors que les experts prédisent que les problèmes de santé mentale seront la principale cause d'invalidité dans le monde en 2030, il est essentiel d'apprécier toutes les ressources dont nous disposons pour avoir un cerveau, un corps et au final, une personne, en bonne santé

BIBLIOGRAPHIE

CASTELLANOS, N., (2022) Neurociencia del cuerpo.

DAMASIO, A.R (2010) L'erreur de Descartes.

Champs d'investigation : Neurosciences de la méditation , lien corps cerveau, exercice physique et intestin. <https://nazarethcastellanos.com/>