

Éditorial

Conscience du corps

Élie G. Humbert

DANS **CAHIERS JUNGIENS DE PSYCHANALYSE** 1987/4 N° 55 , PAGES 1 À 5
ÉDITIONS **CAHIERS JUNGIENS DE PSYCHANALYSE**

ISSN 0984-8207

DOI 10.3917/cjung.055.0001

Date de mise en ligne : 05/12/2022

Article disponible en ligne à l'adresse

<https://shs.cairn.info/revue-cahiers-jungiens-de-psychanalyse-1987-4-page-1?lang=fr>



Découvrir le sommaire de ce numéro, suivre la revue par email, s'abonner...
Scannez ce QR Code pour accéder à la page de ce numéro sur Cairn.info.



Distribution électronique Cairn.info pour Cahiers jungiens de psychanalyse.

Vous avez l'autorisation de reproduire cet article dans les limites des conditions d'utilisation de Cairn.info ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Détails et conditions sur [cairn.info/copyright](https://shs.cairn.info/copyright).

Sauf dispositions légales contraires, les usages numériques à des fins pédagogiques des présentes ressources sont soumises à l'autorisation de l'Éditeur ou, le cas échéant, de l'organisme de gestion collective habilité à cet effet. Il en est ainsi notamment en France avec le CFC qui est l'organisme agréé en la matière.

Elie G. HUMBERT
(Paris)

Editorial

CONSCIENCE DU CORPS

Il a fallu à cet homme quatre années et presque mourir, pour commencer à obéir. A l'origine, l'idée se présenta comme une évidence : *vivre à partir du corps*. C'était bien ce qu'un homme dominé par le logos — c'est-à-dire par la nécessité de comprendre et de formuler — avait besoin d'entendre, mais que de résistances s'y opposèrent !

A la pensée de vivre à partir du corps, le ventre se serre car on a peur, une peur primitive, la peur de la décompensation. Chacun s'attache de toutes ses forces à l'image de lui-même. Il découvre, dans l'angoisse, qu'il est cette image et qu'en dehors d'elle c'est le vide. La perte risquerait de ruiner les relations amicales et professionnelles et de mettre en danger les moyens d'existence. Qu'arriverait-il si on lâchait la bride aux pulsions, aux besoins et aux désirs ? Quel genre de marginal deviendrait-on ? Le cadre qui nous maintient est, comme le masque de l'acteur antique, une apparence qui porte les mots, une persona. Il s'est constitué dans l'interaction inconsciente de l'héritage génétique de l'individu avec la niche écologique dans laquelle il grandit. En devenant conscient, l'homme s'approprie le mobile inconscient de la croissance — séduire et réussir — et il utilise le mental pour y parvenir.

Ce que j'appelle « mental » est une combinaison de l'intellect et du narcissisme, l'esprit confondu avec le regard des autres. Il analyse, calcule, juge et propose, en fonction de la persona. Chacun se confie à lui pour conduire sa vie. Quel bouleversement s'il s'agissait de vivre à partir du corps !

Habituellement, celui-ci joue un autre rôle. Il est, comme le prolétaire de Marx, la force que l'on exploite et à laquelle on donne juste ce qu'il faut pour qu'elle se régénère : le tennis du week-end pour pouvoir travailler huit ou quatorze heures par jour, l'activité sexuelle pour assurer l'hygiène nerveuse. *Le corps paie la note* à la fois des aliénations psychiques et de la compétition sociale. Il est engrossé par l'Ombre. Il se déforme à prétendre devenir l'objet du désir et incarner des moi imaginaires. Il s'use à maintenir un baillon aux dynamismes refoulés ou simplement interdits.

Améliorera-t-on la situation en s'occupant de lui ? Diététique, yoga, culture physique, travail corporel aux multiples abords, apportent au corps

un assouplissement, un entretien, une animation dont il a besoin. Ces exercices déchargent une partie des tensions qui détruisent l'organisme. Ils constituent une hygiène nécessaire.

Au début de la journée, ils sont comme un salut au soleil, l'éveil des énergies fragmentées et leur réunion face au monde. On évite ainsi de basculer de l'emprise du sommeil dans celle des activités, sans s'être retrouvé. Au soir, certains exercices ravivent l'énergie et dissipent en partie la fatigue des aliénations du jour.

Il arrive que le travail corporel réussisse ce que la pensée et le moi ne parviennent pas à faire. Alors que le conscient s'agite pour surmonter une humeur dépressive ou un état de dispersion, des postures, mouvements, respirations, vibrations sont capables de rétablir une circulation entre des énergies morcelées et figées. On se retrouve centré et dynamisé. Il semble qu'on fasse là l'expérience primaire d'un soi corporel.

Le corps dont nous parlons est synonyme d'énergie. Cette idée s'impose, même s'il est difficile de la définir et si elle situe une problématique plus qu'elle n'apporte de réponse.

Le temps et le soin que l'on consacre au corps concrétisent un nouveau rapport avec lui. Mais le moi reste le maître. C'est lui qui prend le corps en charge et lui applique les méthodes qu'il juge bénéfiques. Souvent il ne le fait pas pour le corps lui-même, mais pour soutenir un rêve d'immortalité et de toute-puissance. Le corps est alors au service de la réalisation des désirs inconscients. Ses exercices nourrissent les dieux. En retour, il arrive que l'on troque une persona banale contre celle d'un initié.

Loin de la gloire, la maladie du corps est une épreuve de l'esprit. Le moi expérimente sa dépendance du corps. Il découvre, parfois dramatiquement, que c'est le corps qui sent, pense et agit. Ainsi le cerveau peut être autonome et perdre l'attention, la mémoire et l'intelligence sans que le sujet n'y puisse rien. La défaite du moi face à l'autonomie du corps opère une castration symbolique et ouvre une distance à soi-même qui peut donner le vertige.

Dans cette distance, le corps n'est plus une mère, mais un étranger menaçant. Comme dans les dépressions profondes, c'est la relation archaïque qui est atteinte et peut devenir vraiment consciente. Le conscient a la sensation d'être décollé de la réalité extérieure à laquelle son corps appartient. C'est l'occasion de revivre ce qu'il y a eu de mortifère dans les premiers temps de la vie, quand l'extérieur et l'intérieur étaient confondus. Le conscient est maintenant envahi par la pulsion de mort mêlée à la participation primordiale avec la mère.

Il arrive que l'analyse ne puisse pas atteindre ces zones archaïques et qu'elle doive être complétée par un travail corporel capable de le faire. Cela ne signifie pas que l'analyse s'arrête. Il ne suffit pas d'éprouver, il faut encore élaborer. Il ne sert pas à grand-chose de faire apparaître ce qui semblait inaccessible si on ne ménage pas la possibilité de symboliser et de se confronter avec.

En dehors des cas qui concernent la relation archaïque, la psychanalyse peut encore avoir besoin du travail corporel pour mener à bien son œuvre de mémoire. Combien de fois ai-je vu des patients retrouver avec une émotion nouvelle des parts de leur passé qui avaient déjà été évoquées au divan et semblaient avoir été intégrées. Ce peut être le résultat d'une relation analytique trop intellectuelle, trop froide, trop exclusivement en miroir. Mais cela se produit aussi quand l'analyste s'est impliqué dans la relation et lui a laissé prendre l'allure d'une action dramatique. Les souvenirs qui reviennent dans des affects provoqués par certains mouvements corporels systématiques — par exemple ceux de la végétothérapie — ont sur le conscient un impact différent. Le transfert sur le thérapeute est plus collectif, les mouvements sont appropriés mais ne tiennent pas compte des caractères individuels. Ces méthodes atteignent la mémoire du corps là où elle s'est engrammée sans paroles.

Vivre « à partir du » corps demande plus que tout ce que nous venons de dire. La maxime se réfère à la conscience du corps, mais à celle que le corps exerce et non seulement à celle dont il est l'objet. Nous entrons ici dans un vécu qui demeure obscur, même si l'on en perçoit intuitivement la force. Comment le corps se vit-il sujet ? Je n'en sais que peu de chose. Essentiellement cela correspond à un bouleversement du conscient. L'accès à la conscience du corps est d'abord une catastrophe. Le moi perd son impérialisme et ne fonctionne plus par le mental. La parole est donnée au foisonnement des sensations cénesthésiques. Plaisirs et déplaisirs deviennent autant de lumières, vives ou floues, qui éclairent le vécu et l'objet. En s'appliquant à entendre les multiples petits signes d'aise et de malaise, on remet *la psychosomatique à l'endroit*. Elle n'est plus seulement une compréhension qui commence avec la pathologie, elle devient un guide de l'existence normale.

Il est curieux de constater que la psychanalyse ignore cette conscience ou en fait peu de cas. Le freudisme risque d'enfermer le conscient dans une théorie du moi et des relations d'objet. L'analyse jungienne est sensible aux développements endogènes et serait prête à reconnaître la conscience du corps, mais elle ne l'a pas encore explorée. Pour lire, aujourd'hui, quelque chose qui parle à la conscience du corps, il faut

recourir à des auteurs dits « spirituels ». Quand on décode leurs projections, on s'aperçoit qu'ils parlent d'expérience et on y gagne d'affiner la nôtre.

La conscience que le corps exerce est aussi un éveil de l'esprit. Jung affirme que *le soi naît dans le corps*. C'est finalement de cela qu'il s'agit. L'inclination, la pente, l'adhésion où nous reconnaissons le soi sont des sensations qui appartiennent au corps-sujet. En tant que telles, elles sont conscientes mais leur origine est un mouvement inconscient. Ce peut être une pulsion, un besoin, un désir, un complexe, mais aussi le sujet inconscient, le soi. On comprend l'importance de laisser se développer cette *conscience du corps*, et d'apprendre à être cette conscience. Mieux que le mental, elle est à la jonction du conscient et de l'inconscient. Elle est en cela un organe du soi.

Si le vécu de la conscience du corps est la meilleure approche du soi, elle pose en même temps de nombreuses questions à la théorie qu'on en fait habituellement.

Le corps existe et l'esprit ne sait pas ce que cela veut dire. Il ne trouve rien par rapport à quoi comprendre cette existence et il s'interroge sur son sens. Pourquoi y a-t-il quelque chose ? Pourquoi y a-t-il mon corps ? Ce sont deux dimensions de l'Inconnu. Je l'écris avec une majuscule pour marquer qu'il ne s'agit pas d'un élément de raisonnement ou d'une fonction de croyance, mais d'une sorte de réalité substantielle, épaisse de l'épaisseur même de mon corps. Du fait que j'existe et que j'en suis conscient, il y a l'Inconnu de ce qui pourrait expliquer pourquoi le monde existe et pourquoi il est tel qu'il est.

Ce n'est pas seulement une pensée interrogative et chercheuse, c'est une expérience que le corps et l'esprit font ensemble. Ils y sont indissociables. C'est le corps qui meurt et qui pose par là l'évidence de l'existence. C'est l'esprit qui s'interroge et se trouve entraîné au-delà de ses réflexions habituelles. Il ne va plus d'un signifiant à l'autre pour comprendre les enchaînements qui tissent la réalité. La question a changé de plan car elle est, cette fois, liée au corps. Elle est devenue l'expérience de ce qui n'est pas là mais que tout et mon corps donnent à sentir. Il ne s'agit plus de réflexion mais de contemplation et d'angoisse.

Le ventre se serre, tout le corps souffre ; il peut même tomber malade et on appelle cela « angoisse méthaphysique ». L'expression dit qu'une des plus hautes activités de l'esprit creuse le ventre et secoue l'organisme.

L'esprit agit-il sur le corps ou celui-ci vit-il une expérience de l'esprit ? Je penche pour cette deuxième façon de comprendre parce que c'est le

corps qui a entraîné l'esprit à se poser la question métaphysique de l'existence. Il l'a amené à ne plus penser « sur » mais « dans ».

Plus profondément, je suis toujours étonné de constater que des exercices corporels peuvent répondre à l'angoisse d'exister. Respirations et mouvements qui visent à ouvrir les shakras, à mettre en rapport les uns avec les autres ce qu'on appelle les maîtres des lieux du corps, aboutissent à la décharge des stases énergétiques et à la sensation d'unité de soi-même dans une circulation générale de l'énergie. Alors que l'angoisse était à la fois une dissociation dans le corps et un décollement d'avec la réalité, les exercices corporels peuvent rétablir l'unité intérieure et l'accord avec l'objet.

Oserai-je aller plus loin et constater que l'angoisse cède la place à la contemplation ? Il ne s'agit ni d'une activité intellectuelle, telle qu'un raisonnement sur l'Inconnu, ni d'une activité imaginative, telle que la projection de grandes images que l'on suppose être des visages de l'Inconnu. Ce que j'ai observé ici est comme l'éveil du corps, non pas à un objet mais à une question. L'esprit ne cherche pas de réponse, il laisse venir la sensation d'adorer ce qui est.