

# L'Expérience de la Conscience Corporelle

**Teresinha Petrucia Da Nóbrega**

DANS **CORPS** 2019/1 N° 17 , PAGES 225 À 227

ÉDITIONS **CNRS ÉDITIONS**

**ISSN 1954-1228**

**ISBN 9782271134837**

**DOI 10.3917/corpl.017.0225**

**Date de mise en ligne : 22/07/2020**

**Article disponible en ligne à l'adresse**

<https://shs.cairn.info/revue-corps-2019-1-page-225?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 CNRS Éditions.**

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.

# L'Expérience de la Conscience Corporelle

---

*Teresinha Petrucia DA NÓBREGA*

*« J'ai conscience du monde par le moyen de mon corps »  
(Merleau-Ponty, 1945 : 97)*

Entre les XIX<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup> siècles, il y a eu des changements importants dans la compréhension de la conscience par rapport aux liaisons entre le corps et l'âme. En particulier, avec la psychanalyse l'inconscient parle à travers le corps (Courtine, 2006). Nous soulignons le travail de Freud (1905) par rapport à la façon dont les émotions influencent le modèle postural du corps. Ainsi, la perte des sensations dans les parties du corps, les changements de la peau, la perception altérée de la pesanteur, le mouvement, la tension et la détente influencent la perception du corps. Selon Schilder (1935) et Dolto (1982) l'image du corps se réfère à l'objet du désir et au plaisir, médiatisée par le langage y compris par le silence ou la souffrance, étant incorporée dans l'articulation dynamique d'une image de base, une image fonctionnelle et une image de zones érogènes qui expriment

la tension des pulsions, des désirs et des affects. Merleau-Ponty (1945) reçoit cette influence freudienne pour aller vers « l'incarnation de la conscience » et son déploiement dans le temps et l'espace, expressive de l'existence y compris par rapport à la sexualité et au langage. Merleau-Ponty fait place au sentir et à la compréhension des affects et des émotions qui nous font exister et qui configurent un style dans notre existence. Ainsi les attitudes du corps, la posture, le tonus musculaire et le mouvement sont présentés comme un résumé de l'expérience du corps et de notre manière d'être au monde. Cette perspective compose notre conception de la conscience corporelle à partir d'où nous travaillons des leçons pratiques pour la formation en Danse, en STAPS, en Psychologie, en Sciences de l'Éducation, dont le contenu est composé par plusieurs techniques :

l'Eutonie, la Méthode Feldenkrais, le Tai Chi Chuan, le Massage, la Danse (Nóbrega, 2015). Cette formation est choisie par les étudiants notamment dans la quête d'une expérience qui met en valeur la corporéité. Il est à noter que depuis 1998 la « connaissance du corps » est prévue dans les Instructions Officielles au Brésil pour l'Éducation Nationale. En 2006, le Ministère de la Santé instaure les pratiques intégratives dans les approches de soins en faisant appel à diverses ressources thérapeutiques et à la conscience corporelle.

Nous travaillons, entre autres techniques du corps, l'Eutonie selon Alexander (1983) en visant la perception des espaces corporels et la proprioception dont on explore les contacts, la pesanteur, la respiration, le geste expressif de façon individuelle et collective. Dans une leçon d'eutonie on travaille aussi avec des objets qui permettent cette expressivité : tissus, ballons, argile, bambous. À la fin de chaque séance chaque participant(e) peut s'exprimer en parlant de ses sentiments, ses perceptions, l'expérience vécue mais aussi ces derniers peuvent dessiner, écrire un récit ou faire une sculpture en argile.

Depuis 1995 nous sommes évalués par les étudiants à travers un instrument géré par l'administration universitaire dont les résultats montrent une moyenne de 9,8 sur 10. D'autres résultats sont significatifs dans ce contexte tels les récits des étudiants par rapport aux transformations du corps et de sa perception sur le corps : le corps propre et le rapport avec autrui ; l'intercorporeité ;

la recherche du mouvement propre ; l'augmentation du vocabulaire gestuel. Dans son récit, I., étudiante en Staps, raconte : « Pendant les leçons et à travers des techniques expérimentées j'ai commencé à accorder plus d'attention aux mouvements, au toucher, au regarder et à la douleur ». La conscience corporelle se présente comme un horizon pour la perception du corps, le sens kinesthésique de l'existence et également par rapport au sentiment de soi et à la sensibilité intime et sociale (Vigarello, 2014).

## Bibliographie

- Alexander G. 1983, *Eutonia. Um caminho para a percepção corporal*, São Paulo, Martins Fontes.
- Andrieu B. & Da Nóbrega P. 2017, *Somaticiens. L'encyclopédie du corps : la conscience corporelle*. Paris, L'Harmattan.
- Courtine J-J. 2006, *Histoire du corps. Les mutations du regard. Le XX<sup>e</sup> siècle*, Paris, Seuil.
- Dolto F. 1982, *L'image inconsciente du corps*, Paris, Seuil.
- Freud S. 1905, *Trois essais sur la théorie sexuelle*, Paris, Payot.
- Merleau-Ponty M. 1945, *Phénoménologie de la perception*, Paris, Gallimard.
- Nóbrega T.P. 2015, *Consciência Corporal*, Natal, Editora da UFRN.
- Schilder P. 193, *A imagem inconsciente do corpo: as energias construtivas da psique*, São Paulo, Martins Fontes.
- Vigarello G. 2014, *Le Sentiment de soi. Histoire de la perception du corps XVI<sup>e</sup>-XX<sup>e</sup> siècle*, Paris, Seuil.

**Terezinha Petrucia DA NOBREGA** est Professeure Titulaire à l'Université Fédéral do Rio Grande do Norte, Natal, Brésil. Chercheur au CNPq (Conseil National du Développement Scientifique et Technologique – Bourse PQ-306657/2018-0)  
pnobrega68@gmail.com