

## 👁️ LE CORPS PROPRE

Avons-nous un corps ou sommes-nous un corps ? Le corps propre, c'est ce que l'on sent du dedans, ce que l'on ressent en lui et sur lui. Quand le corps devient objet d'expérience, il devient le centre de nos observations où il est possible d'identifier, de percevoir, de nommer et de décrire ce qui apparaît : "sensations, affection, affectivité, passion, pensées" en mettant en suspens notre jugement. C'est ce que nous appelons l'attitude phénoménologique, hors préjugé pour penser le corps vécu du dedans. La réduction permet de descendre dans la profondeur de notre corps. C'est ce qui permet d'installer un dialogue entre le corps et l'esprit. C'est ce qui renforce notre intuition et fait apparaître les messages de notre corps comme justes. Cela nous donne accès aux messages de notre corps. Le corps devient le messager de notre inconscient. C'est ouvrir notre espace entre le conscient et l'inconscient, ou notre supra-conscience contenu dans notre système limbique. C'est avoir accès à notre cerveau émotif dans lequel nous avons emprisonné notre mémoire depuis notre naissance ainsi que notre mémoire ancestrale. Notre cerveau émotif (limbique) est notre ordinateur central. Savez-vous que cette extraordinaire banque de données traite à notre insu 4 milliards de bit d'informations par seconde ? La bonne nouvelle c'est que nous en avons la clé, et nous seul. En accédant à cet espace nous permettons la corrélation entre le sujet et l'objet. Cette relation noético-noématique nous permet d'être dans l'unicité entre notre corps et notre esprit. C'est ce qui nous permet de conserver l'équilibre. "L'idéalité perçue de l'organisme a une valeur de vérité" (M-Ponty). La répétition des phénomodescriptions nous montre le sens dans notre organisme et déclenche les processus physico-chimiques chers à M-Ponty. Le sens ne vient pas de notre esprit, ce sens qui représente pour certains la quête de toute une vie vient de notre corps, de notre "conscience-corps", de notre mémoire cellulaire, ce n'est pas une construction intellectuelle. Ainsi pour un sujet souffrant de somatisation, reconnaître cette souffrance et reconnaître le sujet qu'il est dans ses perceptions, l'aide dans l'apparition du sens. Il ne peut y avoir de sens que pour celui capable d'accueillir et de comprendre cette douleur. C'est en même temps se reconnaître en tant que sujet qui recueille et comprend le sens ; le comprendre de notre nature elle-même, dans la profondeur de notre chair (cf. M-Ponty). Le corps est-il le seul messager de l'inconscient ? Ou bien les phénomènes sont-ils les messages de notre corps-conscient ? Je vous laisse le soin de trouver votre réponse. Avec la réduction et la pratique de la phénoménologie, nous devenons une masse de composés chimique en interaction, "une dialectique du vivant et de son milieu biologique" (M. Ponty). Quand le lien s'installe, il s'installe définitivement pour toute notre vie, le sens jaillit alors. C'est un lien de cause à effet avec une mise en perspective des perceptions. La perception réconcilie l'esprit et le corps (la partie supérieure et inférieure de l'être) pour les mettre en symbiose. Nous nous réconcilions avec nous-mêmes. Sans vouloir comprendre le sens de la perception, le sens émerge de lui-même, naturellement. La perception ramène à la réalité de la vie, à l'objectivité. Je vois tous les jours l'intérêt de sentir mon corps, de l'écouter et d'accueillir ce qu'il émet, ce qu'il a à me dire au moment où j'en ai le plus besoin, pour ne plus être dans le doute ou l'illusion. C'est aussi tout le lien aux autres et au monde qui s'exprime ●



*"Imaginez-vous croiser un regard, un regard tellement neutre, tellement pur, que dans ce regard vous vous voyez tel que vous êtes ; non pas tel que vous voudriez être ou tel que vous croyez que vous êtes, mais tel que vous êtes en vérité, si profondément que jamais vous n'aviez mesuré toute la dimension de votre potentiel, la bonté de votre nature, votre force, votre liberté, votre amour et tout le caractère illimité de ce à quoi vous passez votre temps à vous limiter. C'est ce type d'expérience intérieure au contact d'un « autre » que j'ai connu avec les dauphins,*



*les trois fois où j'ai nagé avec eux et étrangement, chaque fois le même scénario s'est répété." explique Sophie.*

*"Ces récits décrivent une compréhension directe et immédiate avec un dauphin ; ils parlent aussi d'être révélé à soi-même, tel qu'on est dans sa "véritable nature". Celui qui plonge son regard dans les yeux d'un dauphin découvre quelque chose sur lui-même et sa place dans l'univers. Il éprouve un lien avec le monde vivant qui était oublié, ou perdu, en tout cas absent de la vie quotidienne, et dont l'expérience peut conduire à de profonds changements. Bill et Jemina font ainsi tous deux remonter à leur rencontre avec un dauphin le début de leur lent rétablissement."*

N'attendons pas de pouvoir nager un jour avec un dauphin pour nous révéler à nous-mêmes. En toute autonomie, et beaucoup de confiance, marchons dans nos propres pas avec bienveillance à notre rencontre, pour nous réconcilier avec nous-mêmes...



...et savoir qui nous sommes vraiment !

● Evelyne Revellat